

Rick Hanson

LE POUVOIR
DES
PETITS
RIENS



52 EXERCICES
QUOTIDIENS
POUR CHANGER
SA VIE



LES ARÈNES

42

Être bien dans l'instant présent



Pour préserver la vie de nos ancêtres, le cerveau a généré un léger malaise interne permanent. Ce murmure inquiet nous incite à scruter constamment nos mondes intérieur et extérieur à la recherche de signes d'alerte.

Cette gêne, cette méfiance ambiante est tellement automatique qu'elle peut passer inaperçue. Tâchez de percevoir des traces de tension, de vigilance ou de raideur dans votre corps. Une prudence vis-à-vis de votre environnement ou d'autres gens. Une incapacité à vous détendre *complètement*, à vous relâcher, à lâcher prise. Essayez de parcourir un bureau ou un magasin que vous savez sûr sans éprouver une once de méfiance : c'est très difficile. Ou de rester assis chez vous pendant cinq minutes d'affilée en vous sentant serein, souple dans votre corps, parfaitement à l'aise

dans l'instant tel qu'il est, en paix : pour la plupart des gens, c'est impossible.

Ce réglage par défaut du cerveau est idéal pour inciter un singe à s'assurer en permanence qu'une créature ne s'apprête pas à lui bondir dessus. Mais c'est un mode de vie éprouvant. L'appréhension qui en résulte mine le bien-être, entretient l'anxiété et la dépression, et pousse les gens à ne prendre aucun risque.

Et elle est basée sur un mensonge.

En réalité, ce malaise ambiant ne cesse de chuchoter à votre « oreille » mentale : « Tu n'es pas en sécurité, tu es entouré de menaces, tu ne peux jamais te permettre de baisser la garde. »

Mais observez attentivement *l'instant présent*. Dans l'ensemble, vous allez probablement bien : personne ne vous attaque, vous n'êtes pas en train de vous noyer, des bombes ne dégringolent pas du ciel, il n'y a pas de crise. Les choses ne sont pas parfaites, mais vous allez bien.

“ Je parle bien de *cet instant même*. L'avenir est source d'inquiétudes et de projections. Le passé de ressentiments et de regrets. ”

Les fils de la peur imprègnent les tapisseries mentales du passé et du futur. Examinez de nouveau la

mince tranche de temps qu'est le *présent*. À l'instant même, allez-vous foncièrement bien ? Respirez-vous correctement ? Le cœur bat-il ? L'esprit fonctionne-t-il ? Vos réponses sont très certainement « oui ».

Au quotidien, il est possible d'accéder à ce sentiment fondamental de « bien-être » tout en vaquant à ses occupations. Il ne s'agit ni d'ignorer des menaces ou des problèmes réels, ni de faire comme si tout allait bien. Absolument pas. Mais de voir, tout en menant sa vie, qu'on est généralement bien à l'instant même.

COMMENT ?

Plusieurs fois par jour, notez que vous allez fondamentalement bien.

Vous aimeriez peut-être plus d'argent ou d'amour, ou de sel dans votre assiette. Moins de douleur, de peine ou d'embouteillages. C'est tout à fait compréhensible. Mais, en attendant, au-delà des va-et-vient de ces aspirations, vous allez bien. Au-delà des désirs et des activités, votre vitalité et votre conscience vont bien à la seconde même.

Imaginons que vous préparez le dîner : notez ou murmurez dans votre tête : « *Je vais bien à l'instant même.* » Si vous conduisez : « *Je vais bien à l'instant même.* » Si vous parlez avec quelqu'un : « *Je vais bien à l'instant même.* » Si vous traitez des courriels ou mettez un enfant au lit : « *Je vais bien à l'instant même.* »

Notez que vous pouvez continuer à vaquer à vos occupations et à gérer des problèmes tout en vous sentant bien à l'instant même. La crainte qu'il vous arrive quelque chose si vous vous autorisez à vous sentir bien est infondée : laissez cette pensée pénétrer en vous. Vous n'avez pas à craindre de vous sentir bien !

Parfois, vous n'êtes réellement *pas* bien. Par exemple, lorsqu'un événement terrible se produit, que votre équilibre corporel est perturbé ou votre esprit, contrarié. Dans ces moments-là, faites ce que vous pouvez pour surmonter la tempête. Mais, dès que possible, notez que le cœur de votre être va bien, telles des eaux paisibles à quinze mètres de fond alors que l'ouragan fait rage à la surface de l'océan.

Noter qu'être bien à l'instant même ne revient pas à envelopper sa vie dans un joli voile d'attitude positive. Il s'agit plutôt d'être conscient d'un fait simple mais profond : *À cet instant même, je vais bien.* Vous éprouvez en vous, plus profondément que la peur, une vérité essentielle : votre corps respire, il vit et il va bien. Vous reconnaissez que votre esprit fonctionne bien, même si le contenu qui tourbillonne en lui est extravagant ou n'est pas bien.

S'imprégner de cette sensation est un moyen extraordinaire de renforcer le bien-être et les ressources disponibles dans votre cerveau et dans votre être. C'est une manière de prendre position pour la vérité – et contre les mensonges murmurés par Mère Nature.

ACC

Pendant 1
les premiers
ont développ
tères, de la «
impulsif, en
Les groupes
brides et de
changeante
seul type d
qu'une équ
seurs à de
vaincre des
défenseurs

Pour des
pérament s