


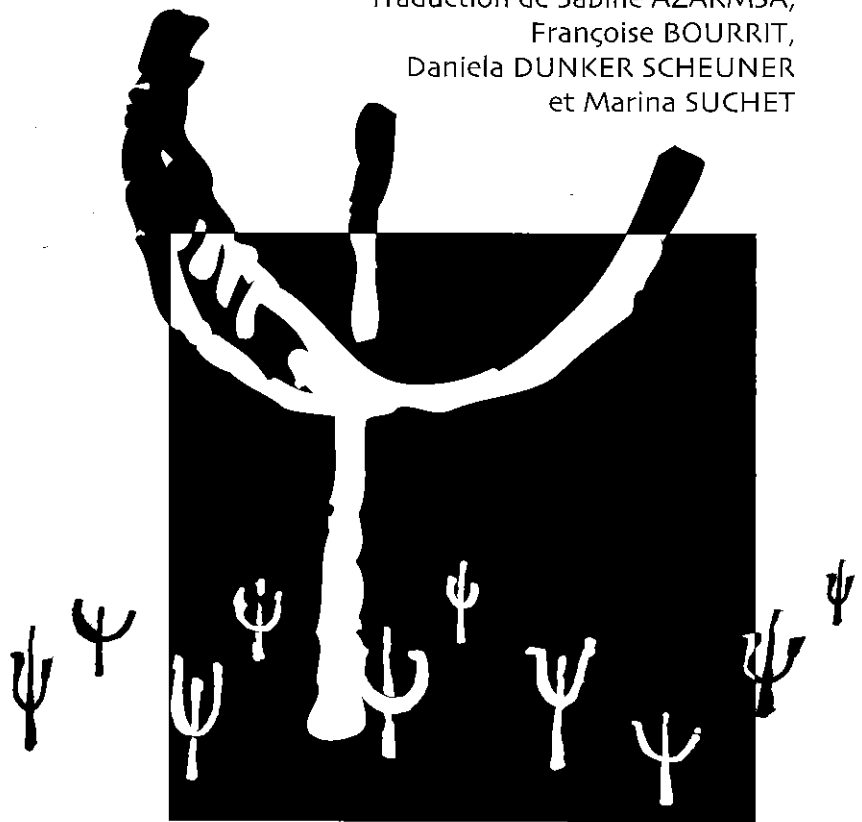
carrefour  des psychothérapies

Addictions : prévention de la rechute basée sur la pleine conscience

Guide clinique

Sarah BOWEN, Neha CHAWLA, G. Alan MARLATT

Traduction de Sabine AZARMSA,
Françoise BOURRIT,
Daniela DUNKER SCHEUNER
et Marina SUCHET



de boeck

DÉFIS COURANTS DANS LA PRATIQUE DE LA MÉDITATION (ET DANS NOS VIES QUOTIDIENNES)¹⁶

- Document 2.1

Certains défis apparaissent souvent lorsque nous pratiquons la méditation, la liste de ces défis restant la même depuis des milliers d'années. Ces expériences ne sont ni mauvaises ni fausses ; elles font simplement partie de la pratique de la méditation. Avoir ces expériences pendant la méditation ne signifie pas que votre méditation « ne marche pas » ou que vous êtes en train de la pratiquer de manière incorrecte. Ces défis sont délicats parce que quand ils surgissent, ils peuvent nous distraire de manière importante. Les personnes pratiquant la méditation se sont souvent senties mises en échec par ces défis. Apprendre à reconnaître ces expériences lorsqu'elles émergent et savoir qu'elles sont seulement une partie de l'expérience de la pratique de méditation aide considérablement. Vous n'êtes pas le seul (la seule) à expérimenter ces difficultés !

En apprenant à identifier ces défis dans notre pratique, nous pouvons également apprendre à les repérer dans nos vies quotidiennes, ainsi que les patterns de réactions qui les suivent.

1. AVERSION

C'est l'expérience de « ne pas vouloir ». À chaque fois que nous expérimentons quelque chose et que la réaction est de ne pas l'accepter, ou le désir de faire disparaître cette expérience, ceci peut être décrit comme étant une « aversion ». Cela pourrait inclure des sentiments de peur, de colère, d'irritabilité, de dégoût ou de ressentiment.

2. FORTE ENVIE OU DÉSIR

C'est l'expérience de « vouloir ». Cette expérience peut être aussi subtile que vouloir se sentir relaxé ou serein ou elle peut être aussi extrême qu'une impulsion intense à consommer une substance.

16. Tiré de *Mindfulness-Based Relapse Prevention for Addictive Behaviors: A Clinician's Guide* (Prévention de la rechute basée sur la Pleine conscience pour les comportements addictifs : un guide clinique), par Sarah Bowen, Neha Chawla & G. Alan Marlatt. Copyright 2011. Guilford Press. Il est permis de photocopier cette page seulement pour les acheteurs du livre et pour un usage personnel (pour plus de détails, voir la page sur le copyright).

3. IMPATIENCE OU AGITATION

Il peut s'agir d'une sorte d'inconfort lié à une démangeaison. L'agitation peut être éprouvée physiquement, comme par exemple un désir fort de bouger pendant la méditation, ou comme une agitation mentale, dans laquelle l'esprit se sent agité ou inconfortable.

4. SOMNOLENCE OU TORPEUR

Il peut s'agir de somnolence physique ou de mollesse mentale. Le sommeil pourrait être expérimenté dans l'esprit, le corps, ou les deux.

5. DOUTE

Le doute pourrait être éprouvé comme un doute personnel (« je ne peux pas faire cet exercice») ou comme un doute quant à l'exercice et son utilité (« C'est ridicule. Pourquoi les gens resteraient-ils assis à observer leur respiration ? »). Le doute est un défi particulièrement délicat parce qu'il peut être très convaincant. Il peut être utile de nous rappeler que la méditation existe depuis des milliers d'années et a aidé des millions de gens à transformer leur vie. Il n'y a personne qui ne puisse participer à la méditation, car celle-ci est accessible à toute personne qui souhaite la pratiquer. Elle peut aussi être une pratique stimulante. Ce qui est important, c'est d'accueillir ces défis quand ils surgissent et de les amener aussi à votre conscience.