**// Addictions. Autres thèmes : Envie d’acheter, de manger, de fumer, de réagir à une situation sans recul, etc.**

**EXERCICE « SURFER SUR LES ENVIES »[[1]](#footnote-1)**

Maintenant nous allons faire un exercice similaire. Cet exercice sera peut-être d’une certaine manière plus intense que le précédant. Nous allons vous demander de vous imaginer dans une situation que vous estimez représenter un défi pour vous, une difficulté dans votre vie actuelle. Une situation qui déclenche quelque chose de difficile pour vous, peut-être une situation dans laquelle vous pourriez être tenté de consommer de l’alcool ou des drogues ou de vous engager dans un autre comportement qui a été problématique pour vous. S’il vous plaît, prenez soin de vous-même en choisissant quelque chose qui représente un défi mais qui ne soit pas envahissant. Une fois que vous vous représentez cette situation, nous allons vous demander d’imaginer que vous ne rentrez pas dans ce comportement réactif, que ce soit de consommer le produit, de rentrer dans une dispute ou un conflit, ou quelque soit ce comportement pour vous. Nous vous encourageons à rester avec l’expérience qui émerge, quelle qu’elle soit, du mieux que vous pouvez, avec une attitude de bienveillance et de curiosité. Si le scénario que vous choisissez semble envahissant ou vous apparaît comme quelque chose que vous ne voulez pas faire ou que vous ne vous sentez pas prêt à affronter, nous vous encourageons à respecter cette limite. Dans ce cas, vous pourriez imaginer une autre situation moins intense, mais qui reste une situation dans laquelle vous réagissez d’une manière qui vous semble automatique ou hors de votre contrôle. Par exemple, laissez venir dans le champ de votre conscience une relation ou une situation dans laquelle vous pourriez réagir par la colère ou d’une manière blessante pour vous ou pour quelqu’un d’autre. Vous avez tous un scénario en tête ? Si à n’importe quel moment cela devient envahissant, vous pouvez toujours ouvrir vos yeux, peut-être bouger votre corps pour vous remettre dans moment présent. *Vous pouvez également vous baser sur votre respiration, comme un ancrage dans le moment présent[[2]](#footnote-2).*

Maintenant, je vais vous demander de fermer les yeux, si cela vous semble confortable. Vous pouvez aussi les laisser ouverts, si vous le choisissez, en maintenant un léger focus quelques pas devant vous et laisser vos yeux simplement se poser là pendant l’exercice. Commencez par simplement sentir votre corps ici, sur la chaise. Observez vos sensations. Laissez la respiration se faire, à chaque inspire et chaque expire. Maintenant, laissez venir à votre esprit ce scénario que vous avez choisi. Une situation qui pourrait provoquer des fortes envies ou qui les a provoquées dans le passé ou qui a provoqué des impulsions à agir de manière réactive, d’une façon qui n’est pas en accord avec la manière dont vous aimeriez être dans votre vie. Peut-être que vous êtes avec une personne en particulier ou dans un endroit précis. Peut-être, c’est quelque chose qui s’est passé dans le passé et que vous pouvez vous en rappeler ou alors une situation que vous imaginez qui représenterait un défi pour vous. Rappelez-vous que dans ce scénario vous allez faire le choix de ne pas consommer de l’alcool ou des drogues ou alors de ne pas vous engager dans le comportement réactif que ce scénario déclenche en vous.

Maintenant, prenez quelques instants pour réellement vous représenter dans cet endroit, ou dans une situation avec cette personne. Imaginez les événements ou situations qui conduisent à cette réactivité, et allez jusqu’au point où vous vous sentez provoqué, de sorte que vous pourriez vous comporter de manière réactive. Et nous allons nous arrêter sur ce moment pour un instant. Nous avons souvent tendance à céder aux envies ou à combattre pour résister à ces dernières. Ici, nous allons explorer un peu notre expérience, trouver un équilibre, simplement en restant avec ces sensations et en observant l’expérience sans réagir « automatiquement ».

Ainsi, vous pourriez commencer par observer les émotions qui surgissent. Observer les pensées qui vous traversent l’esprit. Quelles sont les sensations physiques que vous êtes en train d’expérimenter dans cette situation ? A quoi cela ressemble dans votre corps ? Observer, aussi, à quoi ressemble cette expérience qui semble intolérable. Pouvez-vous rester avec elle et être bienveillant envers vous-même ? Si vous commencez à n’importe quel moment à vous sentir dépassé, vous pouvez toujours revenir un peu en arrière en permettant à vos yeux de s’ouvrir ou en laissant l’attention revenir à l’observation de votre respiration. Rappelez-vous que nous sommes en train de pratiquer le fait de rester avec l’expérience d’une manière bienveillante et avec curiosité. Nous sommes entrain de faire le choix de ne pas réagir à n’importe quelles envies ou impulsions qui surgissent… simplement en restant avec les envies et en les observant, du mieux que nous pouvons, ce qui se passe dans notre corps et esprit, à quoi ressemble une envie ou une impulsion. Regardez si vous pouvez ressentir ce qui est là sans vous y accrocher ni résister à cette expérience.

En ressentant comment cela se passe quand vous ne réagissez pas par ce comportement, en découvrant ce qui arrive quand vous restez avec cette expérience et que vous l’explorez un peu : de quoi avez-vous réellement besoin ? Il y a –t-il un désir pour quelque chose ? Peut-être que vous ressentez de la peur, de la colère, de la solitude. Peut-être du soulagement ou de la liberté. De quoi avez-vous réellement besoin maintenant ? Restez simplement avec cet inconfort et cette sensation d’expérimenter quelque chose de peu familier. Observez avec une curiosité bienveillante.

Si une envie ou impulsion à réagir devient de plus en plus intense, vous pourriez l’imaginer comme une vague dans l’océan… imaginez que vous chevauchez la vague, en utilisant votre respiration comme une planche de surf pour rester stable. Votre job est de surfer sur la vague du désir, depuis son commencement, jusqu’à ce qu’elle grandisse, en restant avec, jusqu’au sommet de son intensité, en gardant votre équilibre pendant que la vague monte, et en restant sur son sommet, jusqu’à ce qu’elle commence naturellement à descendre. Vous êtes entrain de surfer sur cette vague plutôt que de succomber à l’envie et devenir submergé par elle. Simplement en observant comment les fortes envie et impulsions montent et puis descendent, et en faisant confiance au fait que sans aucune action de votre part, toutes les vagues du désir, comme les vagues dans l’océan, viennent et s’en vont, et effectivement disparaissent.

Observez maintenant comment vous pouvez simplement rester présent à cette vague au lieu d’immédiatement réagir à elle. En acceptant l’envie ou le craving et en restant avec elle, sans que cela tourne à l’impulsion, sans agir sur l’envie, sans devoir faire des efforts pour qu’elle disparaisse.

Maintenant, prenez le temps dont vous avez besoin, gentiment en laissant partir ce scénario que vous avez imaginé, et lentement et doucement ramenez votre attention dans la salle. Prenez une respiration profonde si vous le souhaitez. Peut-être en bougeant le corps si cela vous semble confortable.

1. Exercice MBRP – séance 2 [↑](#footnote-ref-1)
2. Note du traducteur. [↑](#footnote-ref-2)