

Séance 5 du programme de thérapie basée sur la pleine conscience :

<http://www.epsm-lille-metropole.fr/content/meditation-tbpc-g07>

Perfectionnement Body Scan.

Plan :

- 1. Retour sur les exercices.
- 2. Méditation par la technique du Body Scan.
- 3. Explications : Comment sortir de la souffrance : Prendre de la distance avec ses pensées et désactiver le pilotage automatique.
- 4. Exercices.

-1. Retour sur les exercices.

Pratiquer 2 fois méditation par la respiration (1 fois en écoutant l'enregistrement/version longue et 1 fois sans), 1 fois Body Scan (En écoutant l'enregistrement/version courte).

Je décris mes expériences.

-2. Méditation par la technique du Body Scan.

En groupe, faire une séance de méditation collective en donnant quelques consignes avant et en échangeant sur les ressentis après.

En dehors du groupe, je pratique une séance en écoutant l'enregistrement : **Méditation Body Scan/version longue** (Avec la voix de Christelle Capron)

-3. Explications : Comment s'éloigner de la souffrance : Prendre de la distance avec ses pensées et désactiver le Pilotage Automatique.

En avion, il est possible d'actionner le pilotage automatique. L'avion va vers sa destination tranquillement et les pilotes peuvent se détendre et se restaurer.

De la même manière, l'être humain cherche à s'économiser et à automatiser certaines fonctions. Il nous arrive souvent d'être à « cent lieues » du moment présent, embarqué par notre esprit, en pilotage automatique, sans en avoir conscience. De même, la plupart de nos actions sont des réactions automatiques que nous avons apprises par le passé.

Nous avons évoqué le fonctionnement de l'esprit à la dernière séance avec l'image de la scène et du projecteur. En mode automatique, le projecteur de mon esprit est focalisé sur mes soucis. Et toujours en mode automatique, je réagis souvent en luttant en utilisant l'hyper-focalisation sur un projet, l'hyperactivité, la fuite, l'évitement, le dénigrement, la réassurance par autrui, l'agressivité, les drogues...

En « pilotage automatique », les événements vécus comme désagréables activent toujours nos mêmes réactions, comportements et « habitudes de penser ». Cela nous a peut-être soulagés quelquefois, alors on reproduit. On fait l'économie de l'exploration précise de la situation. C'est comme si je regardais toujours les situations avec les mêmes lunettes grises. Toutes les situations ont une teinte de gris... Si j'avais un regard sur moi, je me rendrais compte des lunettes que je porte sur le bout de mon nez... Je me rendrais compte que mes automatismes amènent tristesse, anxiété et abîment mon estime de moi quand je me dis « On ne peut faire confiance à personne... C'est un méchant... Je vais me casser d'ici... Je suis nul... Je n'y arriverai pas... A quoi bon... » Ces pensées qui déforment la réalité et qui nous font mal portent le nom de « distorsions cognitives ». Elles seront abordées dans la suite du programme (leçon 12).

Je réalise un petit exercice (inspiré de la thérapie ACT) :

Je prends une feuille. J'y note quelques pensées qui viennent souvent dans mon esprit et qui me font du mal. Par exemple : « Tu ne peux pas y arriver... Les gens ne t'aiment pas... On va se moquer de moi... » Puis j'avance cette feuille vers mon visage jusqu'à ce qu'elle soit à quelques centimètres de mon nez. Je ne dois voir que mes pensées écrites sur cette feuille. C'est pour symboliser la fusion avec mes pensées. Puis je me pose deux questions : « Comment est la pièce autour de moi ? Est-ce que je suis bien en relation avec les autres ? »

C'est ce qui se passe quand je suis en pilotage automatique. Je n'ai pas conscience que mes pensées ne sont que mes pensées. Tout mon esprit est focalisé sur elles. Je ne vois plus vraiment le monde autour de moi comme il est, mais filtré par cette pensée. J'ai envie de jeter très loin cette feuille, cela m'énerve et me « prend la tête ». Mais si je pense que ce qui est écrit sur le papier est vrai, je peux jeter la feuille de plus en plus fort, la phrase se réécrira encore. Alors je m'use.

Maintenant, je pose cette feuille sur mes genoux. Voilà, mes pensées sont toujours là, mais j'ai pris de la distance. J'ai appris à m'en détacher. Comme j'ai pris conscience que ce ne sont que des pensées, elles ne me font plus peur. Je n'ai plus besoin de lutter en jetant la feuille très loin. J'économise mon énergie et je me ressource. Je peux me poser à nouveau les deux questions ci-dessus. C'est mieux, non ?

En « pilotage automatique », je n'y vois donc pas clair. Je ne suis pas bien présent au monde. Alors que c'est dans l'expérience du moment présent que se situent de nombreuses ressources (Profiter des bons moments, de nos sens... se sentir vivant... profiter de sa famille, de ses amis...). Les enfants vivent davantage les expériences sur un mode pleine conscience que les adultes. Ils jouent, découvrent, s'émerveillent. Ils sont connectés au présent et ne passent

pas leur temps à « penser à ». Savez-vous que les souvenirs appartiennent en majorité à la période de l'enfance ? Vous rappelez-vous que le temps qui passe est vécu de façon différente dans l'enfance, avec les périodes de vacances qui semblent durer une éternité ? En étant en pilotage automatique, je passe à côté de l'expérience du moment présent. Comment me ressourcer avec les bons moments si j'en suis absent ?

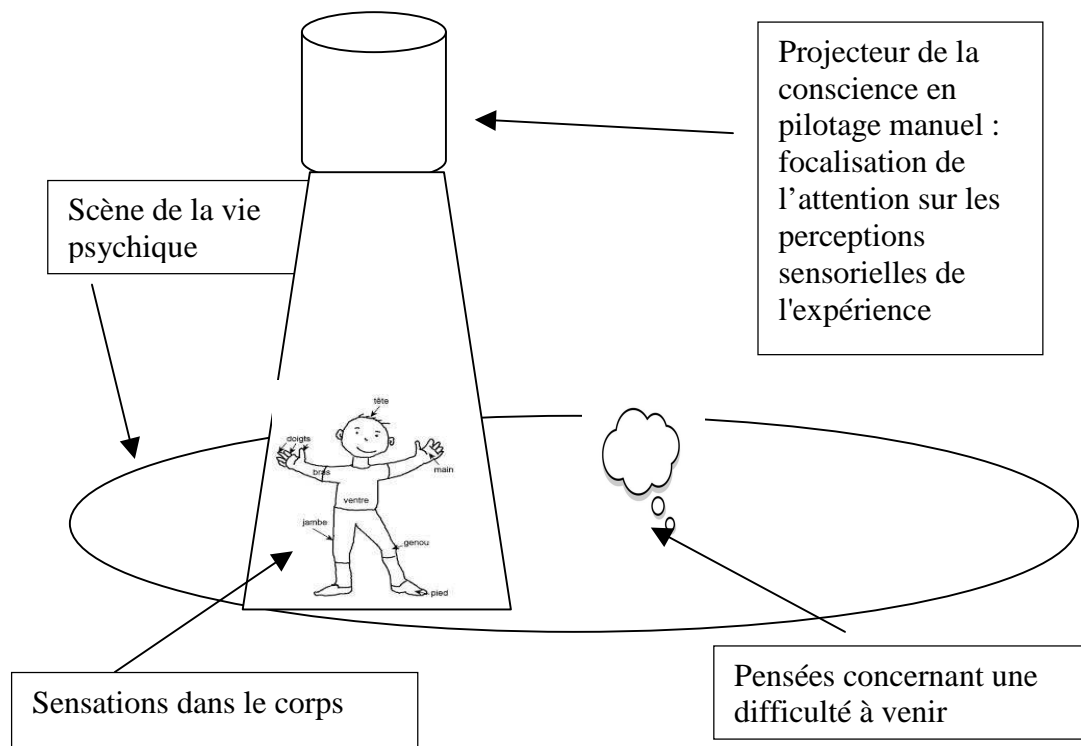
Une question pour résumer : Quels sont les différentes raisons qui font que le « pilotage automatique » de mon esprit amène de la souffrance ?

Sortir du pilotage automatique : entrer dans la pleine conscience.

Je peux regagner ma liberté si, comme premier pas, je reconnais simplement la réalité de ma situation, sans être immédiatement pris dans mes tendances automatiques à juger, arranger les choses, ou vouloir qu'elles soient autres qu'elles ne sont. Si mon esprit est un avion, c'est un peu comme si je me plaçais dans la tour de contrôle de l'aéroport. Je ne suis pas dans l'avion, je le vois se déplacer. Avec un peu d'entraînement, je pourrai même l'orienter.

Tout d'abord en pleine conscience, il s'agit de focaliser délibérément mon attention sur l'objet de mon choix, c'est-à-dire que je désactive le pilotage automatique du projecteur de ma conscience. Je passe en pilotage manuel en l'orientant délibérément sur les sensations corporelles par exemple (voir schéma 3).

Schéma 3 : la pleine conscience, c'est fixer son attention délibérément sur un phénomène présent ici et maintenant et en avoir conscience.



Alors, quand mes pensées m'embarquent, même si au début je ne m'en rends pas compte car je suis en fusion avec elles, je finis par me dire « Oh ! J'ai décroché ». Et je peux observer la pensée qui m'a embarqué(e). Je deviens donc plus conscient du bavardage de l'esprit, des émotions et des réactions qu'il induit. Dans cette nouvelle position, dans la tour de contrôle, je m'accorde la possibilité d'avoir plus de liberté et de choix : je ne suis pas obligé(e) de me laisser entraîner dans mes vieilles « ornières mentales », tout en étant davantage présent(e) dans l'expérience de ma vie.

C'est le but de ce programme : augmenter ma conscience afin que je puisse répondre aux situations par choix plutôt qu'en réagissant automatiquement. Je réalise cela en m'entraînant encore et encore, durant les exercices et en dehors, à orienter délibérément mon attention et à devenir plus conscient de l'objet de mon attention.

Par exemple, je ressens une inspiration, puis mon esprit produit un objet (Une pensée qui me concerne par exemple) et j'ai tendance à fusionner avec cette idée. Je me dis : « Je devrais arrêter ma méditation » et non pas « Il me vient l'idée que je devrais arrêter ». Je perds mes distances. Je suis dans l'avion.

Ce n'est pas grave. Quand je le remarque, j'essaie de prendre conscience du contenu de mes pensées et je refocalise tranquillement mon attention sur l'objet de mon choix (Ma respiration, mon corps...). J'ai repris ma place dans la tour de contrôle.

Un grand secret :

Chaque fois que je prends conscience d'avoir été embarqué(e) par mes pensées, j'ai gagné ! Je peux être heureux(se) et sourire. Parce que précisément, c'est quand je m'en rends compte que je défusionne. C'est à ce moment précis que je reprends de la distance, que je laisse mes pensées se décrocher. C'est faire l'expérience de « fusion-défusion », cent, mille, dix-mille fois, qui va porter ses fruits. Au fur et à mesure, mes pensées perdent leur pouvoir toxique. Au fur et à mesure, je m'installe de plus en plus dans la tour de contrôle de mon esprit.

Élargir ma conscience.

La pleine conscience, c'est réussir à focaliser mon attention sur tous les aspects de l'expérience présente, les uns après les autres. Mais aussi sur tous en même temps (Voir schéma 4), c'est-à-dire savoir élargir un maximum mon champ de conscience.

En effet, lorsque je rumine des pensées tristes par exemple, le problème n'est pas uniquement l'existence de ces pensées. Le problème est surtout la focalisation automatique de mon attention sur ces pensées et ma fusion avec celles-ci, ce qui obnubile ma conscience toute entière.

La pleine conscience, ce n'est pas de me forcer à fuir mes pensées négatives en focalisant mon attention sur autre chose. Ce n'est pas un évitement. C'est d'abord reconnaître avoir ces idées négatives et **les accepter** : « Oui, J'ai ces idées négatives ». C'est surtout accepter de me rendre compte que ce ne sont que mes pensées et pas forcément une réalité dangereuse contre laquelle je dois lutter. Je me contente d'observer mes idées, sans fusionner, sans me battre contre...

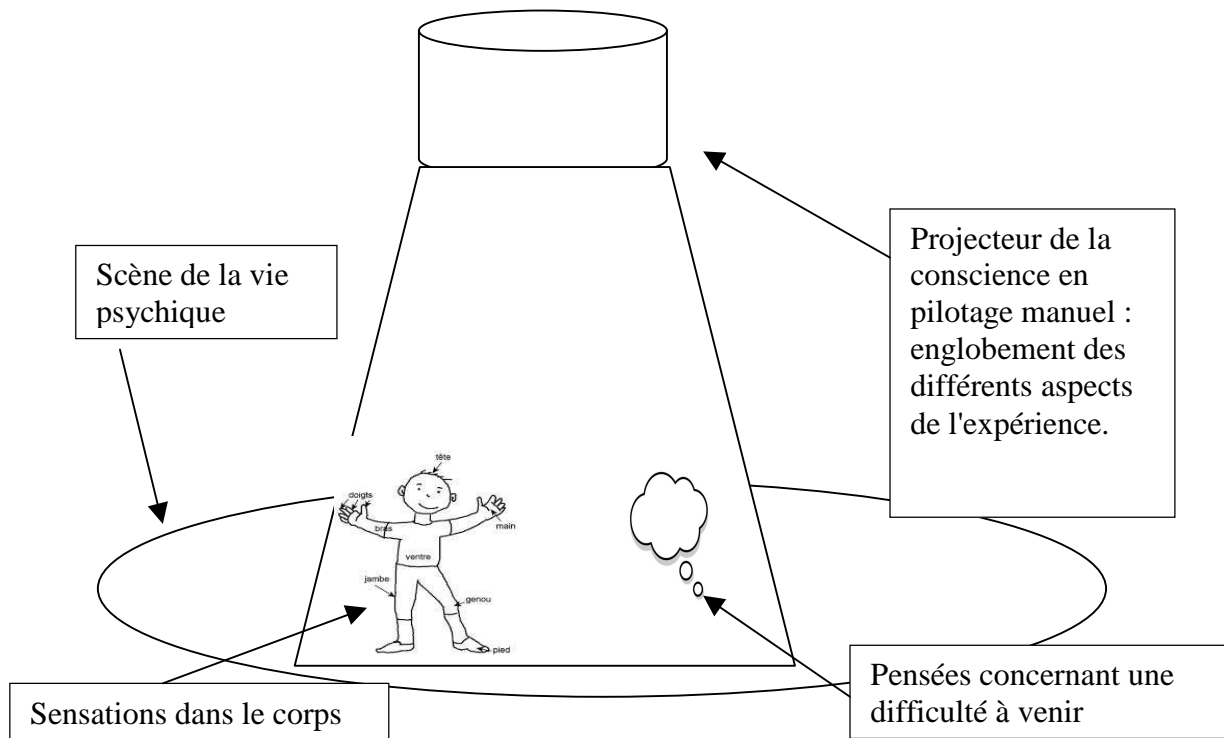
Ce n'est pas là une résignation. C'est juste l'acceptation de quelque chose qui est déjà présent. C'est simplement accepter l'expérience intérieure (pensées, émotions et sensations), certes désagréable, mais qui est là. C'est la première étape indispensable. En effet, comment s'occuper de quelque chose qui n'est pas encore en notre « possession ».

La première étape est donc bien ceci : « Oui, j'ai ces idées négatives ». Et plutôt que d'user toute mon énergie à ruminer ou à lutter contre, je choisis plutôt de focaliser mon attention sur l'ensemble des éléments de mon expérience. C'est comprendre qu'il faut économiser mon énergie en acceptant d'abord de faire une place à mes pensées, émotions et sensations désagréables. C'est comprendre que ce ne sont que des pensées ou des émotions. Alors je peux leur faire une place, mais pas leur donner toute la place. Pour les diluer, je les laisse exister, mais j'inclus toujours plus d'objets dans ma conscience. Avec la pratique de la méditation, il me sera possible d'inclure toujours plus d'éléments. C'est une façon de les remettre en perspective : ces pensées ne sont que des pensées qui n'occupent qu'une petite place dans ma conscience élargie. Pourquoi donc m'en faire une montagne ?

Élargir ma conscience a aussi un intérêt de par son impact sur l'estime de moi. Le problème est que nous sommes dans une société de plus en plus individualiste (chacun pour soi) et que souvent, le fait de me centrer uniquement sur moi alimente les pensées liées à l'ego. L'ego, c'est comment je me considère en tant que personne. L'ego garde un peu la trace de notre enfance et reste facilement immature. Il cherche à être regardé, aimé et admiré. Il se blesse très rapidement quand il se sent mal aimé ou confronté à l'échec. Comme personne n'est parfait, que personne ne plaît à tout le monde, il y a toujours un moment où cela fait mal. Alors si je fusionne avec des pensées concernant mon ego, alors cela abîme mon estime de moi.

Quand je suis en pleine conscience, je mets à distance les pensées concernant mon ego. En élargissant ma conscience, je me relie aux autres et au monde. Je ressens que je fais partie d'un tout. Mon ego n'a plus lieu d'être. Je vais approfondir cela lors de la séance 11.

Schéma 4 : la pleine conscience, c'est aussi pouvoir élargir son champ de conscience.



- 4. Exercices à réaliser avant la séance 6 (à noter dans mon carnet de bord) .

-Je relis cette leçon au calme.

-Je pratique 1 fois la méditation par la respiration durant 10 minutes (mettre une alarme) sans écouter l'enregistrement.

-Je pratique 2 fois la méditation Body Scan (1 fois en écoutant l'enregistrement/version longue et 1 fois sans (15minutes))

-J'essaie de viser la pleine conscience lors d'un moment d'échange avec une personne. Cela peut être avec mon conjoint ou ma conjointe, un membre de ma famille, un collègue de travail ou un enfant... Je choisis un moment où j'ai le temps de vivre la rencontre. Je reste dans le présent en utilisant par exemple ma respiration pour m'y ancrer. Et autour de cette ancre, j'élargis ma conscience en focalisant mon attention sur la vision de cette personne, la position de son corps, ce qu'elle me dit... J'écoute la personne sans la juger. Je prends aussi conscience des pensées qui me viennent. Je prends conscience de mes émotions et de ce qui se passe dans mon corps. J'essaie de ne pas répondre de façon automatique. Je choisis mes réponses sans me précipiter.

Je décris comment j'ai vécu cette expérience. Ma perception de la personne et la qualité de la rencontre se sont-elles modifiées ? Ai-je repéré comment cette personne semble fusionner avec ses propres pensées ?