

Séance 13 du programme de thérapie basée sur la pleine conscience :  
<http://www.epsm-lille-metropole.fr/content/meditation-tbpc-g07>

## Développer mes ressources psychiques I.

### Plan :

1. Retour sur les exercices.
2. Explications : Identifier et développer mes ressources psychologiques.
3. Écoute de l'enregistrement : **Ressources** (Avec la voix de Christophe Versaevel)
4. Exercices.

### 1. Retour sur les exercices.

-Écouter l'enregistrement : **Assouplir et positiver mes pensées.** Noter mes pensées dans les 4 moments difficiles et identifier les distorsions cognitives. Répondre aux 9 questions concernant le moment difficile de l'exercice de la séance 9. La perception de cette situation a-t-elle changé ?

### 2. Explications : Identifier et développer mes ressources psychologiques.

Sur le plan psychologique, une ressource est une compétence, une qualité, un atout que je peux utiliser pour mieux vivre ou dépasser une difficulté. Cela peut être avoir de la confiance en soi, s'affirmer, se détendre, se reposer, savoir gérer ses émotions, répondre à ses besoins, se sentir fort...

Parfois, pour se sortir d'une situation, j'aurai besoin d'une ressource, mais elle est faible, lointaine ou éteinte.

Ce module va m'apprendre à créer ou réactiver les ressources dont j'ai besoin.

Je dois savoir que chacune de mes ressources dépend d'un circuit de neurones qui se connectent lorsque j'y pense ou je l'utilise. Si je ne travaille pas cette ressource, ce circuit est comme rouillé. Il est de ce fait possible d'augmenter ou de créer une ressource lors d'un entraînement mental. Il suffit de penser au concept de cette ressource, à me connecter aux souvenirs liés à cette ressource, à imaginer des situations où je possède cette ressource... puis vient le moment de l'expérimenter progressivement. Tous ces exercices permettent aux neurones liés à cette ressource d'être plus connectés, plus réactifs, plus nombreux.

D'ailleurs, depuis le début du programme, j'ai appris à développer de nombreuses ressources. Je prends de la distance avec mes pensées. Je ne tombe plus dans les pièges de mes distorsions cognitives. Je sais orienter ma pensée vers un contenu plus global, ou plus vrai, ou plus positif, dans tous les cas plus

utile. Aussi, si je réalise ce programme, c'est que je sais prendre soin de moi et me respecter. Je gère probablement mieux le stress, mes émotions et je me contrôle davantage. Et si je suis arrivé(e) à cette leçon, c'est que je fais preuve de ténacité. Pour toutes ces compétences travaillées, je peux me féliciter.

Je vois que je peux faire, moi-même, des choses pour me sentir mieux. Je peux me reconnecter aux « pouvoirs » qui sont en moi. Je dois apprendre à reconnaître et utiliser l'influence que j'ai sur le cours de ma vie.

Sans compter toutes les ressources que j'avais déjà en moi sans le savoir. Je peux certainement me rappeler de coups durs que mes ressources ont permis de surmonter. La preuve, je suis là, vivant à lire ces lignes !

Le bonheur s'apprend, mais ce n'est pas forcément facile. Il dépend davantage d'un état d'esprit particulier sur la vie (lié au fonctionnement de notre cerveau), que des circonstances matérielles. Certains sont heureux dans un contexte social défavorisé, d'autres fortunés, entourés de personnes aimantes, présentent un état dépressif chronique.

Je vais lire ci-après certaines manières de renforcer mes ressources (Il y en a bien d'autres...). Je peux m'en inspirer pour me sentir mieux.

### **Le pouvoir du corps.**

Le toucher est d'une grande importance. Une accolade chaleureuse, un câlin ou des caresses augmentent la sécrétion d'ocytocine, hormone de l'attachement qui apporte un apaisement. Alors je n'hésite pas si j'ai l'occasion.

Les massages, en plus de cette action, régénèrent les tissus et sont anti-inflammatoires car il existe des récepteurs sensibles à la pression à la surface des cellules qui activent des gènes spécifiques. Et s'il n'y a personne pour me masser, je peux pratiquer l'automassage de certaines parties de mon corps (mains, pieds, tête... )

Quand je fais du sport (au moins 30 min), je secrète des hormones apaisantes et mes neurones se régénèrent... Pourquoi m'en priver ?

Et pour que mon corps et mon mental me donnent le meilleur d'eux-mêmes et m'apportent du bien-être, je dois évidemment bien dormir et bien me nourrir. L'apport de certaines graisses est important pour le bon fonctionnement de mon cerveau. Certaines études montrent que la consommation d'Oméga 3 éloigne la dépression (manger du poisson gras 3 fois par semaine -thon, saumon, maquereau, sardine, hareng...- et des huiles à base de colza et noix).

Je dois aussi recharger mes batteries. Oui, l'énergie peut s'épuiser. Je le remarque, quand je suis fatigué(e), je ne me contrôle plus, je suis dans les émotions, je craque, je mange davantage. Alors je prends soin de moi. Je dors autant que j'en ai besoin. Je passe des moments dans la non-action. Je me ressource régulièrement.

Et pour ne pas désynchroniser mon cerveau, je dois m'exposer le plus possible à la lumière du jour en automne et en hiver.

### **Le pouvoir des attitudes.**

J'essaie de sourire, de me redresser et de regarder les personnes dans les yeux, même si je me sens triste, fatigué(e) ou timide. En fait, les attitudes du corps influencent l'état d'esprit. Même un sourire « forcé » baisse immédiatement le niveau de stress.

Je réalise cette expérience : Quand une situation me perturbe, je prends le temps de pratiquer une séance de méditation assise. Je me tiens bien droit. Et quand je suis bien dans le moment présent, je me connecte à cette situation en souriant (même de manière forcée).

### **Le pouvoir de se réaliser en fonction de ses besoins et de ses valeurs.**

Souvent nous lions notre bonheur à l'atteinte d'un but : un diplôme, un achat, un projet. Si ce but n'est pas atteint, c'est la frustration et la déprime « Je n'ai pas ce dont j'ai besoin pour être heureux ». Mais quand le but est atteint, le désir créé par le manque a disparu... Le bonheur n'est pas au rendez-vous... alors je me remobilise sur un autre projet... indéfiniment... et ma vie se déroule à distance du bonheur. On a tendance à fusionner avec des promesses de bonheur du futur.

Le bonheur, c'est plutôt vivre suivant mes besoins, dont la recherche d'une vie conforme à mes valeurs (Exercice de la séance 7). De cette façon, je peux être fier(re) de moi et ouvrir le robinet interne de l'estime de soi. Pour cela, apprendre à mieux me connaître est utile. Pour cela, il me faudra prendre des risques, expérimenter, aller vers l'inconnu et la nouveauté, expérimenter les trop, les pleins et les manques. Cela permet de savoir qui je suis, ce qui me plaît, ce qui est important pour moi. « Va, vis et deviens » dit la maxime. Les changements de la vie nous obligent à nous adapter sans cesse et à mieux nous connaître. Profiter des bons moments, appréhender les mauvais moments, apprendre à s'attacher et se détacher, sans cesse. Mon équilibre est à réinventer, sans cesse. J'essaie de ne pas résister au temps. Je ne reste pas à regarder dans les rétroviseurs en espérant faire revivre mon bonheur passé. Car l'immobilité détruit les fonctions intellectuelles, le potentiel musculaire et l'aptitude au bonheur.

### **La pleine conscience : arrêter le film pour en profiter.**

Il y a deux façons de faire un voyage. Certaines personnes, le guide en main, courent et visitent tout pour ne rien rater. Appareil photo et caméscope à la main, ils immortalisent le moment. Ils jouent le rôle qu'on attend des

touristes : payer les visites, acheter les souvenirs et les photos, envoyer les cartes postales. Histoire de pouvoir dire aux autres et se dire : «J'y étais !». Mais à penser à tout sauf à vivre pleinement l'expérience de leur voyage qui se déroule moments après moments... ils n'en profitent pas vraiment !

Profiter, c'est plutôt m'arrêter le temps nécessaire pour me connecter aux lieux ou aux personnes : un paysage, un monument, un restaurant, une scène de vie, la rencontre d'une personne. Je contemple. Je m'arrête, et je m'ouvre à mes sens dans le moment présent : l'ouïe, l'odorat, la vue, le goût, le toucher... Qu'est-ce que cela réveille en moi ? Je m'imprègne de ces sensations agréables. J'emmagasine là des petits moments de bonheur qui seront des ressources qui m'accompagneront toute la vie. C'est un autre apport de la pleine conscience.

### **Se poser réellement la question : Qu'est-ce qui me rend vraiment heureux ?**

Ce n'est pas aussi simple que cela en a l'air. Il est difficile de se défaire des croyances sur le bonheur en général. Dans notre société de consommation, le bonheur, c'est souvent acheter et posséder. Sans m'en rendre compte, je recherche souvent mon bonheur en étant influencé(e) par les images des gens heureux projetées par la publicité et les médias. Mais est-ce cela qui me rend vraiment heureux ? Quels sont les moments de la semaine qui me restent en mémoire et que je voudrais revivre par exemple ?

### **Donner et recevoir.**

Donner, aider, avoir de la compassion pour l'autre fait sécréter de la dopamine dans notre cerveau. C'est l'hormone de la récompense : je me sens apaisé(e), heureux(se) et content(e) de moi.

Alors, se tourner vers les autres et donner, s'occuper d'eux sans rien attendre en retour, c'est un moyen formidable pour se sentir bien. C'est ce que je vais apprendre et expérimenter dans la prochaine leçon. Cela aide aussi à se plonger dans l'humanité, en prenant conscience que puisque nous sommes tous reliés, si je donne à l'autre, je donne aussi à moi. Et quand je donne à moi, les autres en profitent aussi (si je suis bien dans ma peau, je peux encore plus donner aux autres). Nous faisons partie d'un tout inter-relié.

Mais cela peut vite devenir une drogue. Si me consacrer à autrui est le seul moyen pour valoriser mon ego, ma vie est déséquilibrée. Certains passent leur vie en aidant les autres, en ne respectant pas leurs autres besoins. Il ne respectent pas le proverbe : « Charité bien ordonnée commence par soi-même ». On peut appeler cette tendance le « syndrome de mère Térésa ». Devenir dépendant de l'aide aux autres et se shooter à la reconnaissance, cela ne mène pas au bonheur non plus. Je dois rechercher un équilibre entre répondre à mes besoins et répondre aux besoins des autres.

**Donner, pour être en accord avec mes valeurs et non pour rechercher de la reconnaissance, c'est bien. Mais est-ce que je sais aussi demander et recevoir ?** En situation de stress, nous mettons en place nos stratégies d'attachement de façon automatique. Et parfois, nos demandes d'aide sont tellement « bizarres », qu'elles induisent toutes sortes de réactions de l'entourage (rupture, conflit, isolement...). On entend souvent : « Il voyait bien que je n'allais pas bien... j'avais besoin d'aide... Il aurait dû comprendre... Je ne vais pas m'abaisser à demander de l'aide ». En fait, les stratégies d'attachement en période de stress sont souvent immatures, comme si l'enfant apeuré en nous se réveillait. On demande de l'aide en boudant, en montrant sa colère, en se plaignant, en s'isolant... Pour mon entourage, m'apporter l'aide dans ces conditions ne va pas de soi ! Si j'ai vraiment besoin d'aide, je vais devoir prendre un peu sur moi pour mettre mon ego de côté et améliorer ma communication.

Alors, si personne ne semble me venir en aide, je peux me poser ces questions suivantes pour cerner le problème.

-Est-ce que j'accepte l'aide ? C'est à dire, est-ce que je peux mettre mon ego de côté quelque temps pour me mettre dans la peau d'une personne à aider, donc faillible parfois ?

-A qui je demande de l'aide ? Je serais peut-être surpris de la capacité de certaines personnes de mon entourage à m'aider si je m'en donnais la peine.

-De quelle aide j'ai besoin précisément ? D'une présence, de conseils ? Si je ne le sais pas, comment l'autre peut-il le savoir ?

-Comment je communique mon besoin d'aide ? Est-ce que je dis clairement que j'ai besoin d'aide ?

-Comment j'interprète le comportement des personnes à qui j'ai demandé de l'aide ? Suis-je certain(e) qu'elles ont bien compris que j'avais besoin d'aide et de quelle aide j'avais besoin avant d'interpréter leur comportement ?

**Accepter les ratés (Je ne dois jamais abandonner mon droit à faire des erreurs!)**

Je réalise un exercice : je trace un cercle sur une feuille. Je peux remarquer qu'il est globalement rond et harmonieux. Et je peux me souvenir des premiers cercles que j'ai tracés lorsque j'avais quelques années. Cela ressemblait à tout sauf à des cercles. Plutôt à des patates, n'est-ce pas ? J'imagine le nombre de fois où j'ai tracé des cercles avant d'arriver à ce résultat aujourd'hui. Si à un moment je m'étais dit : « C'est nul, c'est trop dur, je n'y arriverai jamais, j'arrête ! ».

Cela me semble bizarre de me dire ça sur cet apprentissage ? Oui, car c'est justement le nombre de fois où nous avons recommencé nos cercles

« patates » qui nous a permis de progresser. Ce n'était pas des échecs, mais des entraînements, des expériences qui nous ont permis d'avancer !

Pour progresser, il y a la nécessité d'admettre que les choses ne marchent pas du premier coup. Les échecs à répétition sont toujours présents avant une réussite. Je ne dois pas fusionner avec mes pensées défaitistes ! Je dois comprendre pourquoi cela n'a pas fonctionné, quelle est ma part de responsabilité... et recommencer, encore et encore... jusqu'à ce que le cercle se forme enfin et que je sois fier(ère) de moi. Pour m'encourager, je peux regarder ma progression, si minime soit-elle. Et je peux me connecter aux valeurs qui me poussent à réaliser ce que je fais.

### 3. Écoute de l'enregistrement : Ressources (Avec la voix du Dr Christophe Versaevel)

-Écoute de l'enregistrement : **Ressources**.

Cet enregistrement propose deux exercices.

Le premier, le « **Créateur de ressources** », permet de me connecter à la ressource dont j'ai besoin de la rendre plus accessible.

Le second, « **Vie et énergie** », permet de me reconnecter à l'énergie du monde vivant.

### -4. Exercices à réaliser avant la séance 14 (à noter dans mon carnet).

-Je relis cette leçon au calme.

-1. Je fais la liste des ressources que je possède déjà un peu (Au moins 15).

J'identifie deux ressources que je devrais travailler celles qui sont les plus faibles et lointaines).

-2. J'écoute 1 fois l'enregistrement : **Ressources** (Avec la voix du Dr Christophe Versaevel) en me connectant à la première ressource.

-3. J'écoute 1 fois l'enregistrement : **Ressources** (Avec la voix du Dr Christophe Versaevel) en me connectant à la seconde ressource.

Ces ressources me paraissent-elles un peu plus proches ?

Et je n'hésite pas à reproduire cet exercice (avec et sans l'enregistrement) quand j'ai besoin de faire naître ou croître une ressource.