

Séance 7 du programme de thérapie basée sur la pleine conscience :

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

Rester présent dans le mouvement / Mes valeurs.

Plan :

- 1. Retour sur les exercices.
- 2. Explications : La pleine conscience en mouvement.
- 3. Écoute de l'enregistrement : **Méditation marche** (Avec la voix du Dr Robert Jeanson)
- 4. Explications : Prendre conscience et incarner mes valeurs.
- 5. Exercices.

-1. Retour sur les exercices.

- Pratiquer 2 fois la méditation à l'écoute des sons (avec et sans l'enregistrement)

-Créer le « calendrier des moments difficiles ». Noter au moins 2 situations. Pratiquer 2 fois l'exercice ReCAE et décrire ces moments avec la méthode SPECC. Est-ce aidant ou pas ?

-2. Explications : La pleine conscience en mouvement.

J'ai vu avec le Body Scan que je pouvais utiliser mon corps pour viser la pleine conscience. L'exercice de ce jour va m'apprendre qu'il n'est pas nécessaire que mon corps soit immobile.

Utiliser mon corps pour m'inscrire dans le présent et viser la pleine conscience, cela peut être aussi simple que de rester pleinement conscient de ma posture, que je sois immobile ou en mouvement.

Je suis probablement assis(e) pendant que je lis ces lignes. Quelles sont mes sensations corporelles à cet instant ? Qu'est-ce que je ressens quand je me lève de mon lit le matin, quand je fais mes activités quotidiennes ou quand je me couche à la fin de la journée. J'essaie d'être conscient de mon corps quand je bouge, quand j'attrape quelque chose, quand je me tourne. C'est aussi simple que ça !

Je m'exerce juste patiemment à ressentir ce qui est présent (et le corps est toujours présent) jusqu'à ce que cela devienne une seconde nature pour moi d'habiter mes moindres mouvements. Je m'exerce encore et encore. Cet effort de base me donne la clé pour étendre ma conscience des moments de méditation au vécu de la pleine conscience dans les activités de la vie quotidienne.

L'exercice de la pleine conscience en marchant est un exemple de ce que je peux apprendre d'un phénomène aussi banal et routinier que la marche.

-3. Écoute de l'enregistrement : La pleine conscience en marchant.

Consignes : Je me place dans un lieu où je peux me déplacer à mon aise.

Écoute de l'enregistrement : **Méditation marche** (Avec la voix du Dr Robert Jeanson)

-4. Explications : Prendre conscience et incarner mes valeurs.

Avoir de l'estime pour soi, c'est la production d'un sentiment favorable venant de l'évaluation que l'on se fait de soi-même. Mais parfois (quand je rate ou quand on me critique par exemple), je fusionne avec des pensées, des croyances négatives sur ma valeur personnelle. Alors, mon estime de moi est atteinte et je vais automatiquement mettre en place des mécanismes de compensation pour la rénover (car l'esprit déclenche une grande souffrance dès que mon ego est blessé). J'oriente alors mon attention vers les informations extérieures susceptibles de me donner une information sur ce que je vaudrais, mes compétences et l'amour que me portent les autres.

Pour compenser une perception de moi défaillante, l'information sur ma valeur est recherchée dans l'environnement et sans cesse remise en jeu. Je m'évalue dans ce que je perçois dans le regard d'autrui. Mon humeur oscille donc suivant le climat de mes interactions sociales. Je suis dépendant(e) des autres pour me sentir bien.

Pour cela, sans en avoir toujours conscience, je vais déployer certaines stratégies relationnelles :

- Séduction pour être aimé(e).
- Faire des actions, travailler pour être reconnu(e) compétent(e) et félicité(e).
- Aider l'autre pour obtenir de la reconnaissance.
- Acheter pour me rassurer dans la possession ou changer le regard sur moi avec des accessoires de luxe.

Il est tellement vital d'attirer une attention positive sur moi !

Et quand mon estime pour moi est proche de zéro, ces stratégies prennent toute la place. C'est excessif : trop de séduction, trop d'exubérance, trop de dépendance affective, trop de dépenses... La relation à l'autre et le paraître sont le centre de ma vie. Je ne sais pas prendre soin de moi, me respecter et me ressourcer. Je m'écarte de mes besoins et de mes valeurs. Cela rajoute de la souffrance à mes problèmes. Je me sens encore plus perdu(e).

Rien de plus logique. Je le verrai en détail lors de la séance 14 : les études montrent que l'accès au bien-être et au bonheur passe par le fait de répondre à mes besoins et d'incarner mes valeurs. Il convient donc tout d'abord de comprendre ce qu'est une valeur et d'identifier les miennes. Sinon, dans quel sens me diriger ?

Quelques définitions sont nécessaires pour bien comprendre :

-Un besoin, c'est ce qu'il me faut pour me sentir bien (par exemple, les besoins physiologiques (boire, manger, respirer, dormir...) et les besoins psychiques (être en sécurité (être protégé(e) et rassuré(e)), le besoin d'appartenance, de respect, d'estime, d'accomplissement de soi...)

Pour les êtres humains, l'accomplissement de soi peut correspondre à l'incarnation (vivre en exprimant) ses valeurs profondes. Qu'est-ce qu'une valeur ?

Une valeur, c'est un guide dans la construction de sa vie comme l'aiguille sur une boussole. C'est une direction de vie. Une valeur nous donne une direction où aller dans un certain contexte, elle oriente notre comportement. C'est une notion abstraite, mais elle prend forme dans notre façon de vivre et nos actions. Il ne faut pas confondre ma « valeur personnelle » et « mes valeurs ».

Les valeurs ne sont pas des objectifs à atteindre. Elles ne sont pas des buts, même si elles peuvent être des principes directifs permettant d'atteindre ces buts. Contrairement aux buts concrets, les valeurs ne sont que rarement atteintes complètement. Ce sont des directions vers lesquelles nous pouvons tendre. Pour reprendre l'image de la boussole, si le but est d'arriver à l'endroit défini, je dois suivre la direction de la boussole, même si les aléas du terrain m'obligent à modifier mon parcours pour atteindre la destination.

Le fait de ne viser que des buts dans ma vie est bien moins bon pour la santé psychique que le fait de vouloir incarner certaines valeurs au jour le jour. Par exemple sur le plan affectif, la valeur serait de rechercher à être aimant (attentionné et à l'écoute de l'autre) et le but serait de se marier. Si j'arrive à être aimant chaque jour de ma vie, je suis en accord avec moi-même et j'en tire d'autres bénéfices (trouver un partenaire qui apprécie une relation de couple de bonne qualité et profiter de cette relation).

Par contre, si je ne recherche que le mariage (objectif). Je suis donc frustré tant que je ne suis pas marié. Et une fois marié, je passe à autre chose puisque mon but est atteint. Aussi, je peux me marier sans jamais avoir été

aimant(e) (Bien sûr, dans ce cas, mon mariage ne sera peut-être pas satisfaisant...).

Je peux prendre conscience que l'influence que j'ai sur le cours des événements passe par des changements de mon état d'esprit (en décidant de donner plus de place à une valeur importante pour moi que j'ai négligé jusque maintenant).

Il existe des valeurs individuelles (pour une personne) et des valeurs sociales (partagées par un groupe de personnes ou une société).

Au delà des « jugements de valeur » propre à chacun, il n'existe pas de valeurs préférables à d'autres, dans l'absolu.

Exemple de valeurs :

Cela peut être le respect de l'autre (égalité, fraternité), la liberté, la paix (un monde sans guerres ni conflits), la beauté (beauté de la nature et des arts), l'accomplissement de soi (bien-être, harmonie intérieure), la reconnaissance sociale, le respect de soi (dignité), la sagesse (compréhension réfléchie de la vie), la force morale, la résistance physique, l'amitié « authentique », la famille (être soudé, compter les uns sur les autres), la sécurité (corporelle, financière), avoir l'esprit ouvert, être zen, être autonome (psychologiquement, financièrement), courageux, créatif, imaginatif, capable, rebel, obéissant, ordonné, poli, ambitieux, maître de soi (retenu, autodiscipliné), gentil (affectueux, empathique, tendre), honnête, de bonne humeur...

Vous le constatez, chaque valeur a sa contre valeur (le contraire, comme discipliné et rebel).

Mes valeurs personnelles que je dois identifier et tenter d'incarner sont donc celles qui ont de l'importance pour moi, désirées et librement choisies.

En reprenant l'explication du début : Quand mon estime de moi est abîmée, j'ai tendance à miser sur le paraître et la relation à l'autre. Je m'écarte donc de mes besoins et de mes valeurs. Tant et si bien qu'à un moment, je ne sais même plus quels sont mes besoins et mes valeurs. J'ai perdu le contact avec moi-même, avec mon identité.

Le problème aussi, c'est qu'en utilisant trop ces mécanismes, la relation à l'autre est perturbée car l'autre peut ne pas se sentir respecté. En effet, je l'« utilise » pour être mieux, mais j'ai du mal à prendre en compte ses besoins et ses limites. Je peux être très susceptible. Je peux être jaloux(se), exclusif(ve), exigeant(e). Chaque frustration peut déclencher une tempête d'émotions. Mon entourage peut avoir tendance à mettre de la distance pour se protéger de ces tensions. Il étouffe, il ne se sent plus respecté, plus libre. Alors il y a des conflits et je peux me sentir rejeté(e) ou abandonné(e), et je suis

encore plus mal. J'ai encore plus tendance à utiliser ces stratégies avec ceux qui restent autour de moi... C'est le cercle vicieux de l'**abandonnisme** (répétition des rejets suite à un personnalité marquée par un abandon dans le passé).

Pour éviter ce piège, je dois apprendre à reconnaître mes besoins et mes valeurs. En me reconnectant avec moi-même, en travaillant pour répondre à mes besoins et mes valeurs, en les affirmant, je me sentirai mieux. Parce que de cette façon, j'ai moins besoin des regards positifs sur moi. Parce que c'est mon regard qui est positif sur moi ! Je m'éloigne de la dépendance aux autres.

Cependant, ce n'est pas aussi simple. Affirmer certaines valeurs personnelles et certains besoins envers et contre tous n'est pas toujours ce qu'il y a de mieux à faire. Il est nécessaire de trouver un compromis, un équilibre entre les valeurs qui ont de l'importance pour moi et le respect des valeurs des personnes de mon entourage.

L'exercice de la « **boussole de vie** » ci-après, m'aidera à identifier mes valeurs profondes et à m'en rapprocher. Cela ne paraît peut-être pas difficile au premier abord, mais se poser la question des valeurs importantes pour moi quand je suis perdu et en souffrance peut être déstabilisant et très angoissant. C'est normal, car il se peut que je réponde depuis longtemps aux attentes de mon entourage. Dans ce cas, cet exercice me semblera particulièrement difficile, puisque je suis très éloigné de mon « moi authentique ».

Difficile d'être confronté au fait que je ne sais plus vraiment ce qui a de l'importance et donc qui je suis au fond. Alors si le travail sur moi me met en difficulté, je réalise les trois premiers exercices et je passe l'exercice de la boussole. Je pourrai y revenir quand j'aurai fini le programme et que je serai un peu plus « stable »

-5. Exercices à réaliser avant la séance 8 (à noter dans mon carnet de bord).

-Je peux relire ce PDF.

-Je pratique deux fois la méditation en marchant (avec et sans l'enregistrement)

-Je continue le calendrier des moments difficiles (noter 1 moment difficiles dans le calendrier durant la semaine). Et, en me connectant à ce moment, je pratique l'exercice ReCAE (une fois avec l'enregistrement et une fois sans). Puis je décris mon expérience selon le modèle SPECC.

Exercice inspiré de « la boussole de vie »

(Issu de la thérapie ACT, adapté de Living Beyond Your Pain (Dahl et Lundren, 2006)

Je regarde le tableau ci-après (Il comporte 5 colonnes).

Dans la première colonne sont notés les 10 grands domaines de ma vie.

D'abord, je lis les 10 domaines et je n'en choisis que 2 ou 3 (Ceux sur lesquels je veux travailler ou ceux qui m'inspirent le plus ? C'est bien assez pour réaliser l'exercice et comprendre le principe. Charge à moi de continuer à travailler sur les autres domaines ensuite si je le juge utile.

Pour chacun de ces 2 ou 3 domaines, je réponds à cette question : « Quels sont les valeurs (les qualités humaines) et les activités en lien avec ces valeurs qui sont importantes pour moi dans ce domaine ? »

Consignes : J'écris donc d'abord dans la première colonne quelques mots. Ces mots peuvent être le nom de la valeur ou une activité que je fais en rapport avec cette valeur.

Par exemple, l'activité peut être : « rendre visite à mon oncle François une fois par mois » en lien avec la valeur « ne pas laisser seul les personnes de ma famille », c'est-à-dire « aider les autres » en résumant.

Je regarde aussi les trois exemples à la fin du tableau pour bien comprendre.

Si une de mes valeur est « être présent auprès de mes enfants » et que l'activité en rapport est « jouer avec eux », je le note que je le fasse ou pas actuellement.

Attention, je dois bien chercher au plus intime de moi-même ce qui me correspond au plus profond de moi. Je ne dois pas répondre en fonction de ce que les autres attendent de moi. Je peux prendre de la distance avec les valeurs de ma famille, avec ce que je fais pour répondre aux attentes des autres, pour leur faire plaisir, pour obtenir leur affection et leur reconnaissance.

Je prends mon temps pour faire l'exercice. Je laisse des blancs et j'y reviens plus tard. Je peux relire les exemples de valeur dans les explications précédentes. En voici d'autres : respecter mes engagements... servir d'exemple... aider... être respectueux(e)... être compétent(e)... me respecter en me reposant... entretenir les relations amicales (actions : sortir, inviter mes amis, prendre de leurs nouvelles)... Altruisme (action : faire du bénévolat)... Honnêteté (action : dire la vérité).

Ensuite, pour ces 2-3 domaines, dans la troisième colonne, je mets une note entre 0 (Pas du tout important) et 10 (très important), en rapport avec la place de cette valeur ou de cette activité dans ma vie actuelle. 10 correspond à une activité ou une valeur à laquelle **je consacre une partie suffisante dans ma vie pour me sentir bien**. Moins je passe de temps à faire une activité qui me semble nécessaire pour me sentir bien, et plus la note se rapproche de 0.

Cet exercice me montre ce qui est important dans ma vie et ce que je néglige actuellement. Si la note est basse dans un domaine (5 et en dessous), je peux ensuite essayer d'identifier les principaux obstacles qui m'éloignent de la mise en application de ces valeurs importantes. Je note ces obstacles dans la quatrième colonne.

Dans la cinquième colonne, je peux ensuite réfléchir à quelles actions précises je pourrais réaliser pour faire augmenter cette note.

Il ne me reste plus qu'à passer de la réflexion à l'action ! Je me sentirai probablement mieux, avec l'impression d'avoir une vie riche de sens, plus conforme à mes valeurs, plus épanouie. Seule façon de réellement m'estimer de façon solide.

Oui, ma vie me semblera plus riche et avoir davantage de sens si je me conforme à mes valeurs. Mais pour cela, il sera parfois nécessaire de m'affirmer, de faire des choix et de « changer de route ». Cela implique des ruptures, des tensions et des pertes. Alors je dois bien m'interroger sur l'importance que j'accorde à certaines de mes valeurs. En effet, je dois parfois choisir entre souffrir en affirmant envers et contre tous mon point de vue ou bien vivre plus sereinement avec les autres en prenant un peu de distance avec mes convictions.

La pratique de la méditation éloigne des valeurs individuelles et rapproche de valeurs que sont l'altruisme, le non-jugement, l'impartialité et la compassion par exemple. La méditation m'amène aussi à me rendre compte du caractère non permanent, changeant de toute chose et de mon interdépendance totale avec ce qui m'entoure. Cela m'ouvre des voies et des perspectives nouvelles d'être au monde. L'ego, dans cette perspective là, n'a plus de place et les tourments qui y sont liés disparaissent. Cela demande bien sûr des mois, voire des années de pratique de méditation.

Tableau à remplir pour l'exercice : Ma boussole de vie.

| Domaines | Quelques mots sur ce que je pense être important ou qui a du sens pour moi dans ces différents domaines. | Application concrète de cette valeur? | Obstacles identifiés. | Actions précises à mettre en place. |
|---|--|---------------------------------------|---|---|
| 1. Bien-être psychique (épanouissement personnel) | | /10 | | |
| 2. Loisirs et culture | | /10 | | |
| 3. Spiritualité et religion | | /10 | | |
| 4. Bien être physique, santé | | /10 | | |
| 5. Investissement professionnel | | /10 | | |
| 6. Place dans la société (m'occuper des autres, me sentir utile...) | | /10 | | |
| 7. Relations familiales (rapport à mes parents) | | /10 | | |
| 8. Relations amoureuses, intimité | | / 10 | | |
| 9. Relations amicales | | /10 | | |
| 10. Rôle de parents | | /10 | | |
| Exemples | | | | |
| Relations amicales | Valeur : Plaisir de partager Activités : sortir, inviter des amis, prendre des nouvelles | 2 / 10 | Timidité, peur de déranger, proposer de faire du sport. | Vaincre ma timidité et me forcer à appeler. |
| Place dans la société | Valeur : aider les autres Activités : bénévolat | 6 / 10 | | |
| Relations amoureuses | Valeur : compréhension Activités : écouter l'autre et ne pas s'énerver | 3 / 10 | Prendre le temps | Organiser un repas en tête-à-tête |

