

# Mieux vivre avec le stress et l'anxiété

## Séance 4 : Apaiser mon esprit par la méditation



### Point sur les exercices que je devais pratiquer :

-Ecoute de « *Relaxation par la respiration* ».

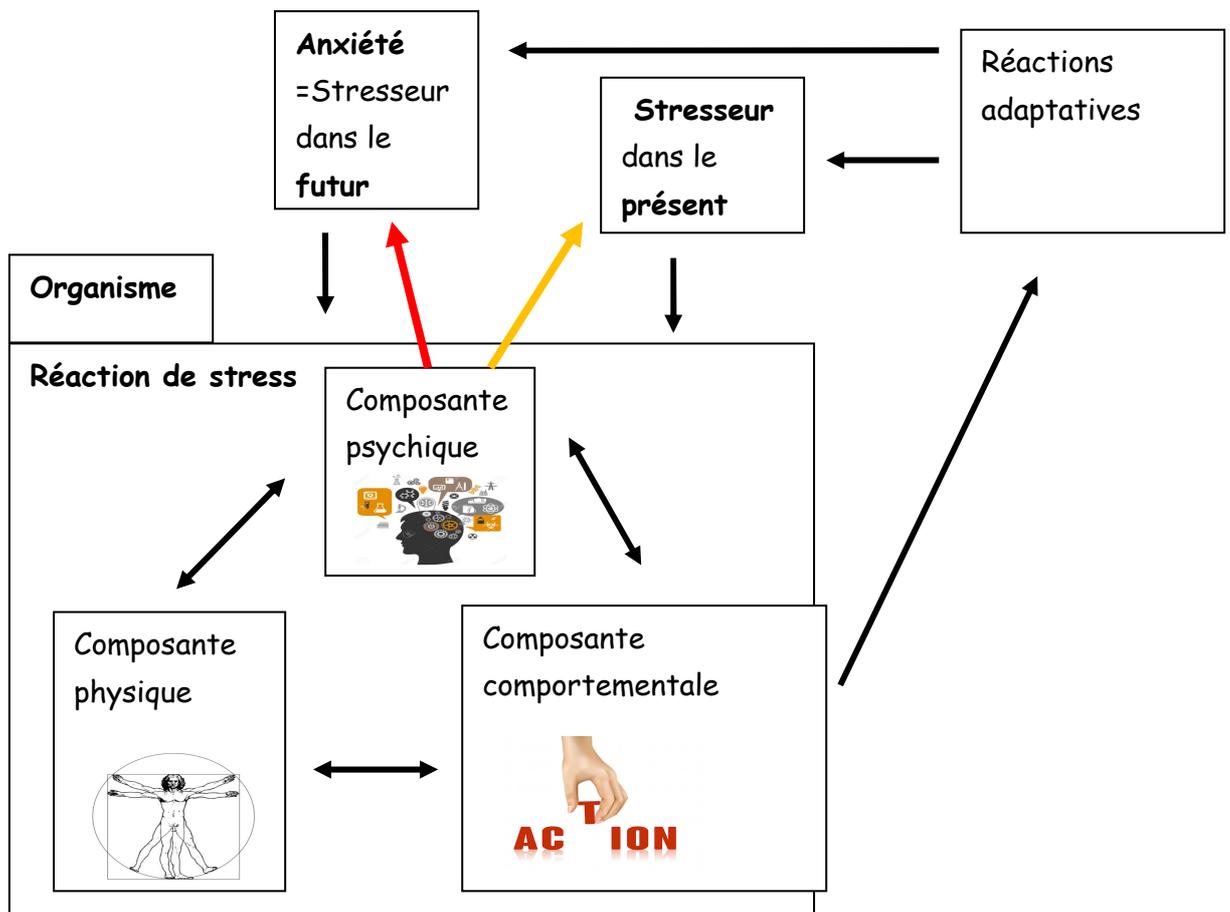
Je note mon ressenti : .....

-3 exercices de cohérence cardiaque lors d'une même journée.

Je note mon ressenti : .....

### Zoom sur la composante psychique :

Schéma n°1 : Je reprends la schématisation des premières séances.



Il faut reconnaître que la schématisation est un peu plus complexe dans la réalité que celle abordée dans les 3 premières séances. En effet, chez les êtres humains, la prise en compte de l'environnement n'est pas un phénomène purement réflexe.

Une situation sera perçue comme stressante pour une personne et pas pour une autre (flèche orange).

Aussi, l'anxiété étant l'anticipation d'un problème futur, le psychisme est à la base de ce stresser en le fabriquant lui-même (flèche rouge).

Il est donc nécessaire d'ajouter ces flèches qui vont dans l'autre sens sur le schéma (en orange et en rouge).

C'est comme si mon mental se projetait sur l'environnement pour l'appréhender. Si j'ai certaines croyances par exemple, je ne vais relever que les faits qui les confirment. Il est très difficile de pouvoir changer de point de vue sans être conscient de ce phénomène. C'est donc en grande partie mon esprit, en interprétant la situation et en anticipant les problèmes, qui est responsable de ma souffrance.

### Apaiser la composante psychique : prendre de la distance avec mes pensées.



### Comment fonctionne mon esprit ?

Nos pensées sont faites pour comprendre le monde qui nous entoure et nous y adapter. Nous interprétons les faits. Nous les jugeons. Nous anticipons l'avenir. C'est bien utile pour savoir quoi faire et comment réagir. Malheureusement, nos pensées sont aussi la cause de nos souffrances. Notre cerveau fabrique sa réalité, souvent très éloignée du réel. La réalité des uns n'est pas celle des autres.

Le fond du problème est de considérer comme « vraies » nos pensées et de ne pas savoir prendre de distance avec elles. Ce phénomène s'accroît lorsque nous subissons trop de stress ou d'anxiété. Nous avons la tête dans le guidon. Nous ruminons, nous cogitons, ça nous prend la tête...

Je regarde d'un peu plus près le fonctionnement de mon esprit en m'aidant du **schéma n°2** ci-dessous. Je peux me rendre compte qu'il y a plusieurs lieux dans mon esprit. Il y a une « toile de fond » et un lieu pour observer ce qui s'y passe. En effet, si je peux me dire : « En ce moment je pense à... », c'est que j'ai la capacité à prendre de la distance, à observer ce qui s'y passe. Je vais appeler « **tour de contrôle de mon esprit** », l'endroit d'où je peux observer ce qui se passe dans mon esprit, et « **scène de mon esprit** », la toile de fond où peuvent apparaître les pensées de toutes sortes. Listons les différentes « choses » qui peuvent apparaître dans mon esprit :

- Des souvenirs,
- Des anticipations de problèmes,
- Des idées sur ce que je vis en ce moment,
- Mes perceptions sensorielles : ce que je vois, j'entends, je ressens dans mon corps en bougeant, respirant, mangeant...

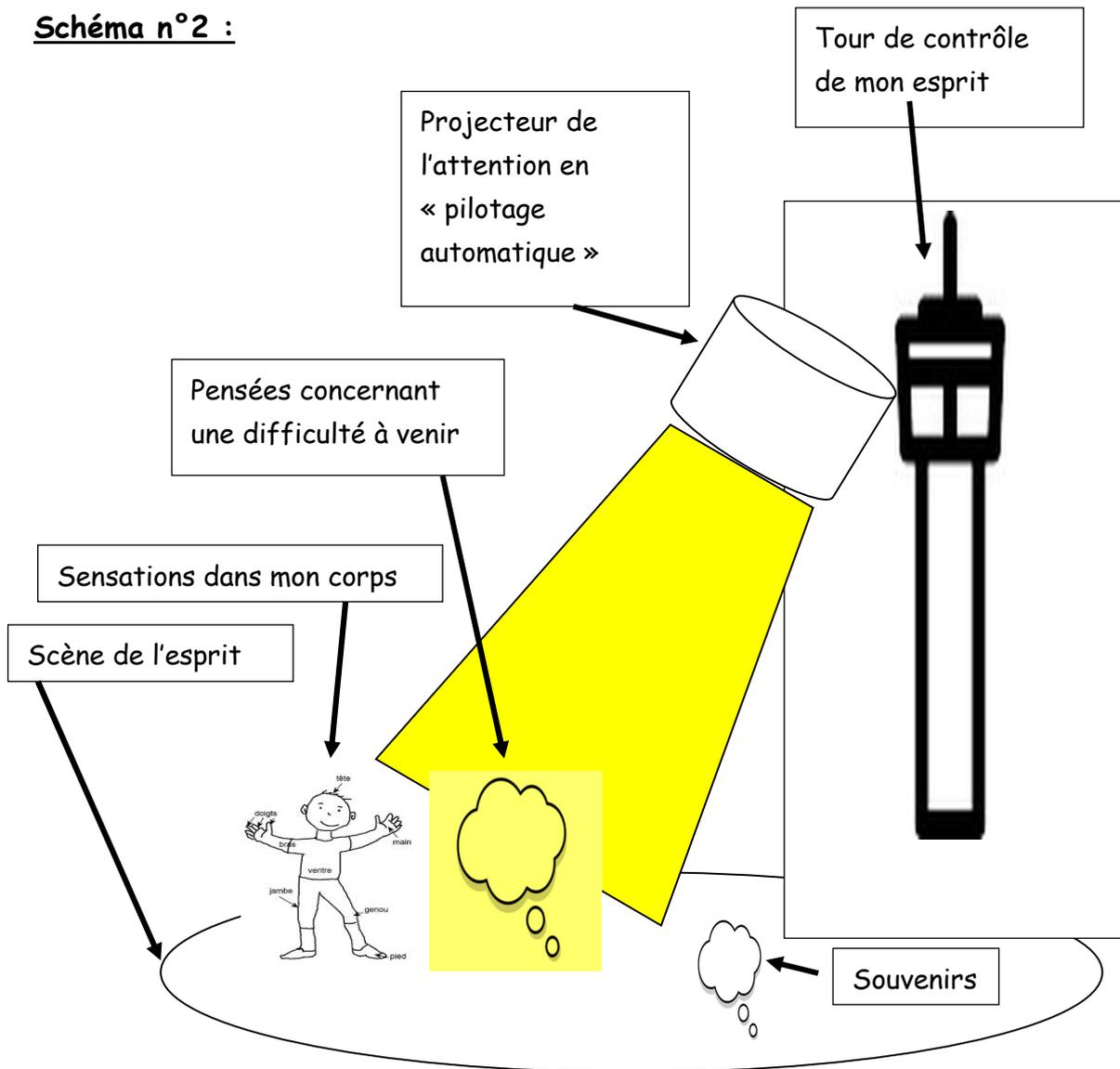
De cette « tour de contrôle », je ne peux appréhender qu'une pensée à la fois. C'est comme si ma tour de contrôle était équipée d'un **projecteur** qui dirige mon attention. Le projecteur éclaire les pensées sur la scène de son **faisceau en jaune**. Suivant ce que le projecteur éclaire, la pensée devient visible et émerge à ma conscience.

Si j'observe bien, je remarque que je ne choisis pas vraiment où se dirige mon attention. Le projecteur de ma tour de contrôle est donc en « **pilotage automatique** ». Il s'oriente vers ce qui est le plus attirant, à la recherche de ce qui peut me donner du plaisir ou éviter le désagréable. Dans le schéma n°2, le projecteur éclaire une pensée à propos d'une difficulté à venir sous la forme d'une bulle de bande dessinée. Celle bulle devient donc visible (jaune) de ma tour de contrôle.

C'est le rôle de mon esprit, de mon mental : créer des pensées et attirer mon attention sur elles. En effet, pour survivre, il ne faut pas passer à côté des bonnes opportunités et savoir éviter les dangers. Ma conscience se fixe donc naturellement sur les stressseurs et les problèmes à venir (car il faut anticiper et éviter ces dangers). Automatiquement, le projecteur se focalise sur eux. Même sur une grande scène, je ne vois que ces idées « stars » puisqu'elles attirent toujours davantage la lumière du projecteur.

S'il existe un danger grave et imminent, alors la focalisation de ma conscience est bénéfique. Mais dans les cas où je rumine à propos d'une chose qui est déjà arrivée ou qui a peu de chance de se produire, c'est dommage de me laisser envahir, de me laisser « me prendre la tête » pour rien.

## Schéma n°2 :



## Apport de la méditation pour apaiser mon mental :

Mon cerveau fabrique des pensées et attire mon attention sur elles pour comprendre le monde qui m'entoure, m'y adapter, anticiper. C'est son rôle : ma survie. Malheureusement, il prend parfois son rôle un peu trop à cœur et m'alarme sur bien des choses qui n'en valent pas la peine. C'est ça l'anxiété excessive ou « pathologique ».

La méditation est un moment où je vais essayer de diriger son attention sur les sensations et perceptions du moment présent. Comme j'oriente moi-même le projecteur de l'attention, **en pilotage « manuel »**, ma conscience suit et s'ancre sur le moment présent. Durant un temps, je reprends la direction de ma conscience. Je stoppe le pilotage automatique.

Avant d'expliquer davantage les bienfaits de la méditation, je vais d'abord l'expérimenter quelques minutes.

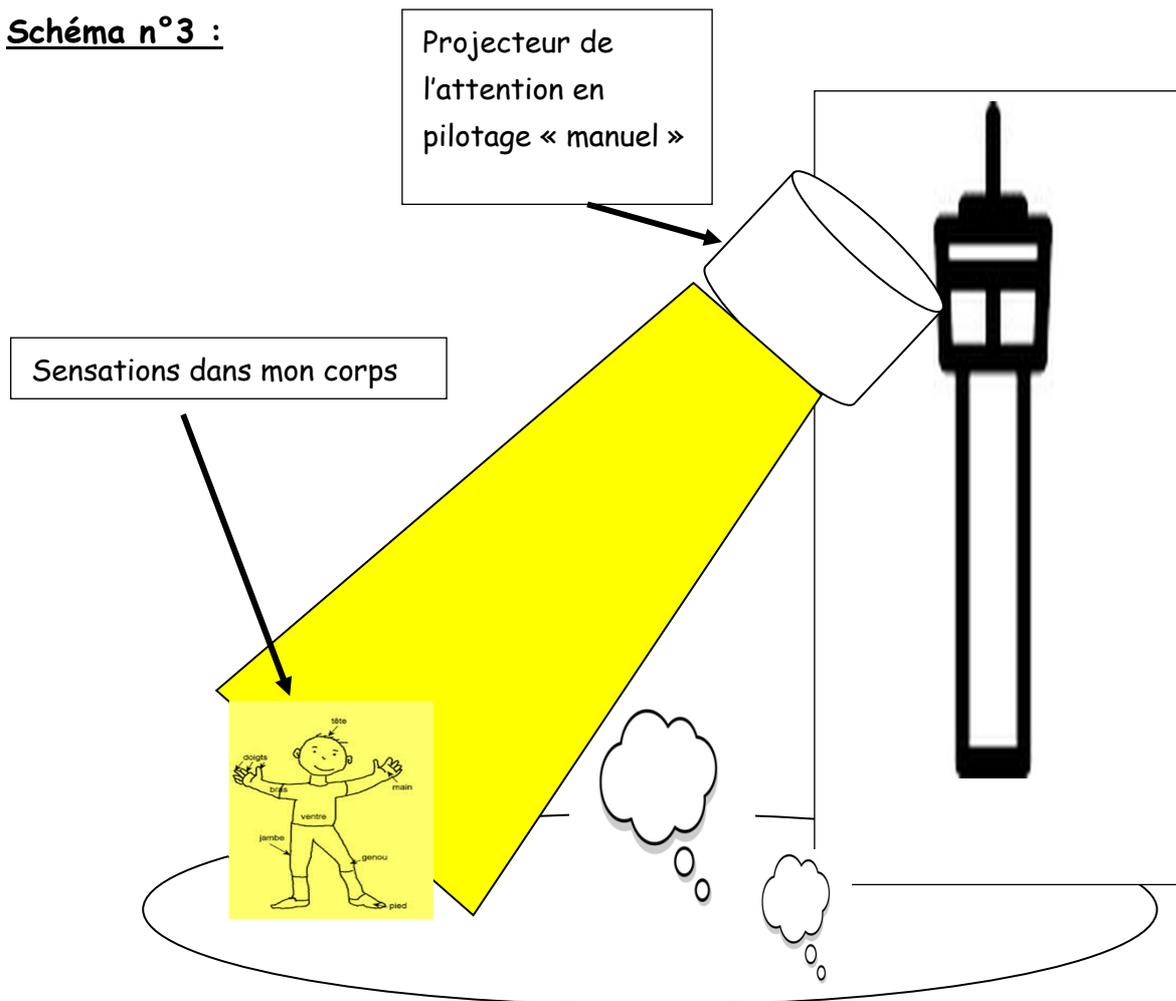
**J'écoute l'enregistrement : « une expérience courte de méditation »** (avec la participation du Dr Robert Jeanson).

C'est cela la méditation : rien de compliqué. C'est quitter le monde de mes pensées et me mettre en position d'observateur du moment présent. Dans l'ici et le maintenant, aucun danger, aucun problème n'est réellement là. Méditer, c'est juste porter mon attention sur les sensations et les perceptions qui se déroulent dans le moment présent.

Le **schéma n°3** modélise le fonctionnement de mon esprit lors d'une séance de méditation. Je prends le contrôle pour un temps du projecteur et je le dirige vers les perceptions et les sensations de mon corps (en jaune). Je pratique ici la méditation de type « shamata », c'est-à-dire que je place mon attention sur un seul « objet » à la fois. Cela peut être les sensations quand je respire, quand je mange, quand je marche...

Il n'y a qu'un « rail » dans l'esprit. Si je place mon attention sur mes perceptions, mes pensées sont chassées **dans un premier temps**. Mais je vais observer que cela ne dure pas bien longtemps. Au bout de quelques secondes, je vais me rendre compte que j'ai décroché. Si je voulais rester sur les sensations liées à ma respiration, je me rends compte par exemple que je pense à une contrariété. Mon attention a été attirée ailleurs, dans une autre sensation (C'est quoi cette sensation dans mon pied ?) ou une autre idée (Je vais manger quoi ce soir ? J'ai bien éteint mon téléphone ?). C'est tout-à-fait normal, le projecteur est revenu en pilotage automatique. Alors je dois faire l'effort de retrouver l'idée qui a attiré mon attention et m'a embarqué(e). En identifiant et en observant cette pensée, je prends de la distance avec elle. Je suis donc davantage conscient de ce qui se passe dans mon esprit. Aussi, je suis plus lucide sur la réalité de la situation, car je prends de la distance avec « les histoires » que me raconte mon esprit.

**Schéma n°3 :**



**Exercices à réaliser avant la séance 5 :**

- ..... : Je réécoute l'enregistrement : « *Relaxation par la détente des muscles* » ou « *Relaxation par la respiration* ».
- ..... : J'écoute une 2ème fois l'enregistrement : « *Une expérience courte de méditation* ».
- ..... : Je continue l'activité physique.