Mieux vivre avec le stress et l'anxiété

Séance 5 : Méditer sur ma respiration.

Point sur les exercices à réaliser :

-Est-ce que je comprends la différence entre la relaxation (avec les muscles ou la respiration) et la méditation ?

……

Réponse : Dans la relaxation, on recherche uniquement la détente, tandis que dans la méditation, on ne cherche qu'à fixer son attention dans le moment présent. Durant la méditation, la détente peut venir ou pas. Ce n'est pas le but premier.

Le bavardage de mon esprit :

Je vais appeler **« bavardage de mon esprit »**, les pensées produites par mon mental. Bien souvent, puisque mon attention se focalise sur ce bavardage qui me fait peur, mon organisme réagit par les composantes psychiques, physiques et comportementales décrites dans la première séance. Cette réaction est désagréable, alors je vais mettre en place différentes stratégies pour moins souffrir. Si je suis anxieux, je vais m'activer pour que, ce qui est redouté, n'arrive pas. Si je suis confronté à un stresseur, je vais essayer d'y faire face ou de fuir. Ce sont des stratégies orientées sur la situation.

Je peux aussi directement essayer d'agir sur mon émotion. C'est ce que je fais quand je prends de la drogue par exemple. Il y a donc deux types de stratégies : celles orientées sur la situation et celles sur l'émotion.

Cette séance a deux objectifs :

-1 Prendre conscience du bavardage de mon esprit en méditant sur la respiration.

-2 Observer comment je me défends du bavardage de mon esprit.

1 Prendre conscience du bavardage de mon esprit en méditant sur la respiration.

La respiration, c'est la vie. Je peux penser à ma respiration comme à un fil

qui relie tous les moments de ma vie, de ma naissance jusqu'à maintenant. Ma respiration est toujours là, à tout moment. La respiration est avec moi tout le temps. Je peux l'utiliser comme un outil, comme une ancre, pour amener de la stabilité dans mon corps et mon esprit.

La plupart du temps, je ne suis pas en contact avec ma respiration. J'en prends conscience uniquement quand j'ai du mal à respirer à la suite d'un effort ou d'une angoisse. Ainsi, une des premières choses que je peux faire pour rejoindre la pleine conscience est d'entrer en contact avec elle. Je ne cherche pas à la contrôler. Tout ce que je dois faire est de placer mon attention sur mon souffle et de ressentir ce phénomène avec intérêt. La méditation sur la respiration est facilitée par le fait que la respiration entraîne un mouvement et que le mouvement attire plus facilement l'attention.

Je dois respirer normalement durant l'exercice, mais si le fait de prendre conscience de ma respiration m'amène à respirer plus fort, je peux ressentir des signes d'angoisse venir dans mon corps (tensions, engourdissements, vertiges…). Si cela se produit, je continue l'exercice en réalisant une respiration abdominale et lente comme je l'ai appris à la séance 3.

La méditation apaise la composante psychique puisque :

-Je suis davantage dans mes sensations et mes perceptions (moins dans ma tête donc).

-J'apprends à identifier et à accepter le bavardage de mon esprit et je prends de la distance avec lui.

<u>Écoute de l'enregistrement.</u>

Consignes : Le but de cet exercice est surtout de me rendre compte du bavardage intempestif de mon esprit.

Concernant ma position, il est préférable de refléter physiquement les attitudes intérieures de confiance en soi, de stabilité et de sérénité que je recherche. Alors je pratique cet exercice plutôt assis. J'adopte une posture droite et digne si possible, avec la tête, le cou, et le dos alignés verticalement. Il sera plus facile de ne pas m'assoupir dans cette position. Je pose les pieds à plat sur le sol. Je décolle le dos du dossier de la chaise (Je garde un léger appui si

c'est trop inconfortable). Je pose les mains à plat sur mes cuisses.

Il est conseillé de faire l'exercice en fermant les yeux. Mais si cela m'est difficile, il m'est possible de regarder fixement un objet ou un point devant soi. Durant l'exercice, je n'ai qu'une chose à faire : du mieux que je peux, placer mon attention sur les sensations liées à la respiration.

-Écoute de l'enregistrement : ***« Méditation respiration/version courte »*** (Avec la voix du Dr Christophe Versaevel)

Retour sur l'expérience de cette méditation :

Je me reporte au **schéma n°1.**

Au départ, mon intention est d'éclairer mes perceptions en lien avec ma respiration avec le projecteur que j'oriente. Durant l'exercice, mes pensées viennent, m'embarquent et me déposent parfois très loin de l'exercice sans que je m'en rende compte tout de suite. Oui, il est impossible de laisser le projecteur de l'attention sur le mode « manuel » très longtemps. Mon esprit produit sans cesse des pensées, des images, fait revenir des souvenirs et anticipe l'avenir. C'est une machine à rechercher, anticiper et résoudre les problèmes. A un moment, ce bavardage attire comme un aimant mon attention et le projecteur rebascule en mode « automatique ». C'est ce qui est symbolisé par la flèche orange.

Durant les moments où je me fais embarquer par ce bavardage, ces « histoires » que raconte mon esprit, je suis en fusion avec ce bavardage. **C'est ma réalité.** Je ne me rends pas compte que je pense, que je suis absorbé par ma pensée. Je ne fais plus qu'un avec elle.

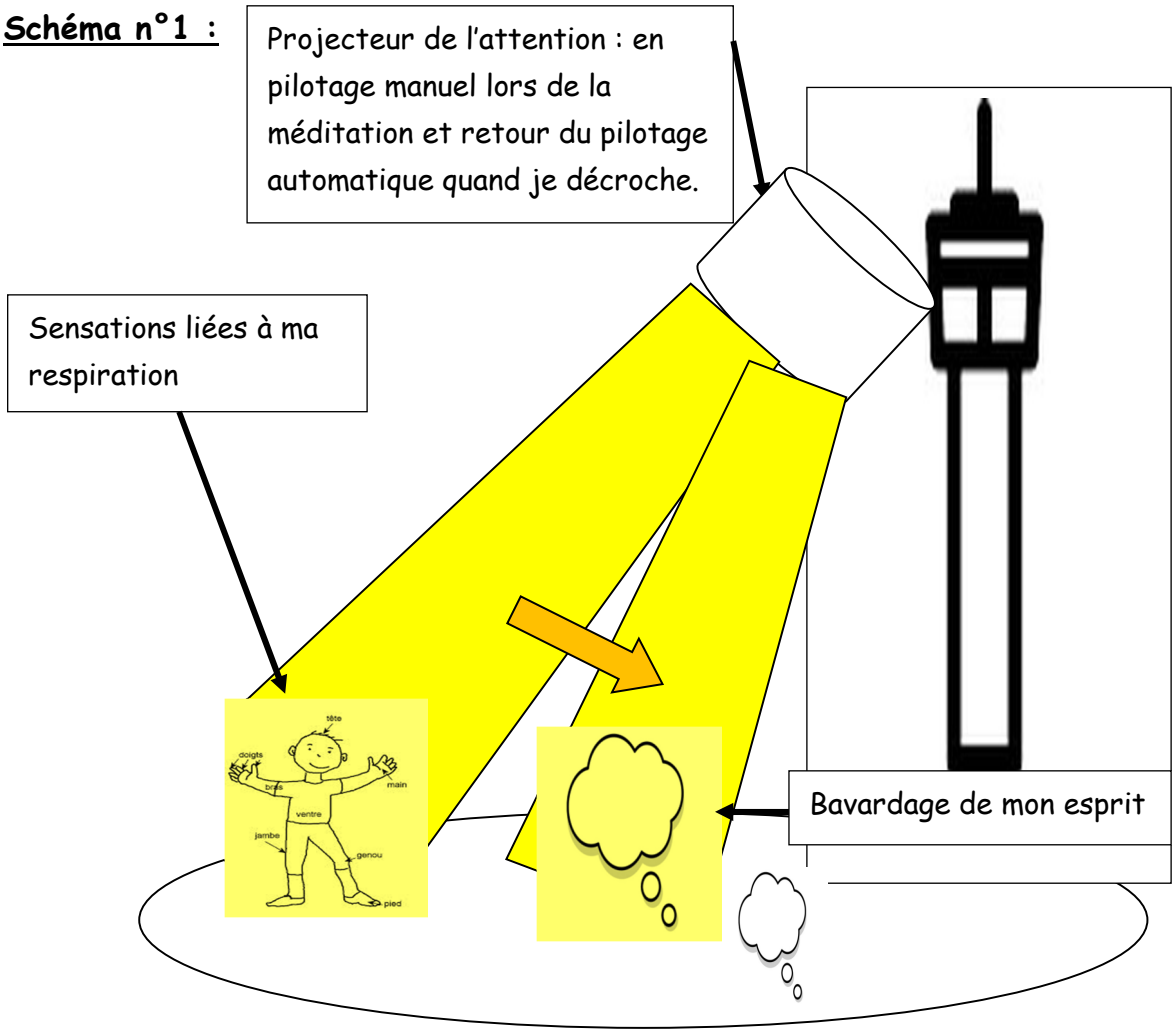
C'est là que la pratique de la méditation m'apprend une chose fondamentale. C'est seulement quand je médite que je me rends compte que je ne décide pas souvent à quoi je pense. J'apprends à mettre un peu à distance avec les productions de mon esprit.

Remarque très importante : l'objectif n'est pas que mon esprit se taise : « C'est impossible ! » Alors je ne me dis pas : « Je n'y arrive pas ! Je ne sais pas le faire ! Je n'arrive pas à rester concentré(e) ! » Il est nécessaire d'accueillir le bavardage de mon esprit comme une bonne intention de ce dernier qui veut me protéger. C'est à moi d'accepter et d'être bienveillant(e) avec cette alarme. C'est à moi de prendre de la distance avec le bavardage de mon esprit. Je dois juste être moins naïf(ve) dans ma tour de contrôle.

On peut écouter ce bavardage, mais ne pas lui donner toute la place. Alors quand je me rends compte que j'ai décroché, je me félicite de m'en rendre compte et je retourne porter mon attention sur l'objet de mon choix.

Une pensée, c'est comme un écho sur un radar. Elle ne signale pas un danger, mais un risque de danger. La pensée joue son rôle de sentinelle. Charge à nous de ne pas prendre nos pensées pour argent comptant, de ne pas y réagir au quart de tour.

Schéma n°1 :



2 Observer comment je me défends du bavardage de mon esprit.

Quand le bavardage de mon esprit m'envahit, les composantes physiques et comportementales suivent et interagissent. Je ressens cette réaction et je me rends compte que je souffre. Dans les lignes suivantes sont décrites les trois grandes stratégies que je mets en place pour me défendre.

La technique de l'arbre qui cache la forêt :

Pour barrer la route au bavardage, je remplis mon esprit avec d'autres idées ou perceptions. C'est la stratégie de la **distraction**. Je passe mon temps à

travailler, à collectionner, à me passionner à propos de certaines choses. Je deviens perfectionniste et obsessionnel. Je peux aussi me réfugier dans l'imagination de futurs projets merveilleux (un voyage, une nouvelle maison, un nouveau travail, un nouvel amour où je suis sûr(e) de me sentir parfaitement bien…)

Je peux aussi occuper mon esprit en prenant le **contrôle d'autres éléments** : ordonner, ranger, nettoyer, maîtriser ma faim, mon corps, les autres… C'est en même temps une distraction et une réassurance de contrôler quelque chose… puisque nous ne contrôlons pas nos idées !

Je peux focaliser mon attention sur mes actions qui s'enchaînent. Je suis **hyperactif**. Il est impossible de me poser, sinon l'inactivité laisse la place au retour de mes pensées et angoisses.

Je peux essayer de lutter contre mes pensées en **ajoutant de la pensée**. Alors je me réfugie dans la réflexion, l'introspection, la recherche d'explications et l'analyse.

La technique de l'anesthésie de la pensée :

Je m'anesthésie en prenant des drogues (tabac, alcool, cannabis…) pour ne plus penser. Cela peut mener à des abus, voire à l'**addiction**. Ce sont parfois des comportements qui vont m'anesthésier la pensée, comme le jeu par exemple.

La technique de la dépendance affective :

Je peux aussi utiliser l'autre. C'est ce qu'on nomme la **dépendance affective pathologique**. Je suis perdu(e) et angoissé(e) dès que je suis seul(e). Je sollicite l'autre pour me rassurer ou penser à ma place. Les pensées de l'autre font contrepoids : « Je ne vais pas y arriver ! » dit ma tête. « Mais si ! » dit mon ami(e). « Je ne peux pas être aimé(e) pour ce que je suis » dit ma tête, alors je me sacrifie et réalise les basses besognes pour qu'on m'apprécie quand même.

Ces stratégies fonctionnent. Le problème est d'utiliser trop souvent ou trop intensivement la même. Ces solutions peuvent devenir des sources de souffrance et des maladies mentales à long terme (car je deviens dépendant(e) de ces tentatives de solution pour contrer le bavardage de mon esprit).

Pour fuir mon esprit, je m'épuise dans l'hyperactivité, le contrôle de mon image ou de mon comportement, les obsessions, l'introspection stérile, la dépendance pathologique à l'autre, au travail, aux drogues… Dans ces conditions, cela me coupe des autres ou du moment présent. Cette lutte me puise tellement d'énergie.

Toute cette souffrance, alors que le problème résulte davantage de **notre incapacité à identifier nos pensées… comme des pensées !** Et donc de pouvoir prendre de la distance avec elles.

Je me pose la question :

-Est-ce que je me reconnais dans certaines stratégies ci-dessus ?

-Lesquelles ? ……..

<u>Exercices à réaliser avant la séance 6 :</u>

…… : Je réécoute l'enregistrement : ***« Méditation respiration/version courte »*** (Avec la voix du Dr Christophe Versaevel).

Consignes : je médite en position assise avec une feuille et un crayon devant moi. Dès que je me rends compte que mon attention n'est plus posée sur les sensations liées à ma respiration, je note ce qui m'a fait décrocher sur la feuille (une autre sensation dans mon corps ? Un bruit ? Une pensée ? un souvenir ?...). C'est une bonne façon d'identifier le bavardage de mon esprit.

Qu'est-ce que l'exercice m'a appris sur le bavardage de mon esprit ?

……

…… : J'écoute une fois l'enregistrement : ***« Méditation respiration/version longue »*** (Avec la voix du Dr Robert Jeanson).

: Je continue l'activité physique.