

Mieux vivre avec le stress et l'anxiété

Séance 7 : Méditer sur mon corps 2.



Point sur les exercices à réaliser :

-Ecoute « *Méditer sur ma respiration / version longue* ».

Je note le bavardage de mon esprit que j'ai identifié :

.....

-Ecoute « *Méditation Body Scan / version courte* ».

Je note comment je ressens mon corps :

.....

Habituellement, qu'est-ce que je ressens dans mon corps quand le stress ou l'anxiété m'envahit :

.....

.....

Apport du body scan :

Je l'ai appris, le body scan est un excellent « **stressomètre** », puisqu'il me permet d'évaluer ma réaction au stress dans ses différentes composantes :

-Les effets du stress sur mon corps

-Par le biais de la composante physique (modification de ma respiration, des pulsations, tensions musculaires ou douleurs...)

-Par les modifications de la fonction de relation (envie de rester chez moi...)

-Par les modifications de la fonction d'entretien (modification de l'appétit).

-Les effets du stress sur mon esprit (le bavardage de mon esprit est focalisé sur quoi ?)

-Les effets du stress sur mes tendances à l'action, mon comportement (J'ai tendance à vouloir faire quoi ?)

Cette séance a pour fonction d'identifier davantage le bavardage de mon esprit, de l'accepter et de m'en détacher.

Pourquoi est-ce important ? Nous l'avons évoqué, l'organisme ne réagit pas simplement aux stressseurs. L'esprit humain interprète l'environnement et anticipe l'avenir. La composante psychique est à la fois bourreau et victime dans la réaction au stress.

Bourreau puisque c'est l'esprit qui interprète les situations, donne un point de vue. Pour moi, la réalité est celle que mon cerveau fabrique. Je peux donc vivre une situation comme très stressante, alors que d'autres y prendront du plaisir (comme parler en public par exemple). **L'esprit fabrique les stressseurs.**

Bourreau également puisque c'est aussi mon esprit qui imagine, anticipe un possible problème dans le futur. C'est donc lui qui fabrique un stressseur qui n'existe pas dans l'instant présent. **L'esprit fabrique l'anxiété.**

Et victime enfin puisqu'une fois un stressseur ou une anxiété fabriqué par l'esprit, les pensées sont orientées sur eux. L'attention s'y focalise. Je rumine. Mon esprit est englué. Ma réaction au stress est lancée. **Je souffre dans mon esprit.**

Je le constate, tous ces phénomènes ne sont pas volontaires. Mon cerveau, mon esprit fonctionnent sans me demander mon avis. En effet, puisqu'il s'agit d'alarmes garantissant ma survie au départ, cela fonctionne automatiquement. C'est comme l'alarme de ma maison. Elle est active même et surtout quand je suis absent.

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, le cerveau cherche à s'économiser et à automatiser certaines fonctions. J'en ai fait l'expérience en méditant, il m'arrive souvent d'être à « cent lieues » du moment présent, embarqué par mon esprit, sans en avoir eu conscience. De même, la plupart de mes comportements sont des réactions automatiques. En « mode automatique » le projecteur de mon attention se focalise sur ce qui ne va pas ou ce qui pourrait ne pas bien se passer. Les événements vécus comme désagréables activent toujours les mêmes « habitudes de penser », les mêmes réactions. Cela m'a peut-être soulagé à un moment, alors je reproduis.

Je fais le plus souvent l'économie de l'exploration précise de ma situation. Par exemple je suis percuté(e) par une personne dans les transports en commun. Je me dis : « Quel manque de respect celui-là, il se fout de moi ! » Alors je suis agressif(ve) et je monte le ton... jusqu'à ce que je me rende compte que c'est une personne aveugle qui fait de son mieux. Je m'en veux d'avoir été aussi « bête ». J'ai agi contre mes valeurs de respect de l'autre.

C'est-à-dire que je réagis plus que j'agis par véritable choix, en fonction de mes valeurs et de mes besoins. Il est parfois utile de faire une pause et de prendre un peu de distance avec ce qui se joue en moi. C'est ce que permet le body scan.

Écoute de l'enregistrement.

Consignes : Je vais faire de mon mieux pour prendre conscience des pensées qui vont m'embarquer et faire décrocher mon attention.

Voici le grand pouvoir de la méditation :

Quand mes pensées m'embarquent, au début je ne m'en rends pas compte car je suis en **fusion** avec elles. Mais à un moment je vais finir par me dire « Oh ! J'ai décroché ». En effet, quand le projecteur de l'attention vise une pensée, ma conscience est remplie par elle, sans distance.

Mais lorsqu'en méditant je me rends compte que j'ai décroché, 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 », réalisée 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. 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.

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

Je note le bavardage de mon esprit que j'ai identifié :

.....
.....

L'importance de savoir observer le bavardage de mon esprit est fondamental. En effet cela me permet tout d'abord de savoir si je réagis par rapport à un **stresseur** ou par rapport à une **anxiété**.

-**Si j'identifie une réaction à un stresseur** : ici mon esprit se focalise sur mes problèmes actuels pour les résoudre et trouver une solution. Dans ce cas, je dois me poser ces questions : Est-ce vraiment un problème ou est-ce mon esprit qui exagère la situation ? Dois-je faire quelque chose ? Puis-je faire quelque chose ? Dois-je accepter ?

La difficulté ici est de savoir si c'est mon esprit qui me fait « voir » un gros problème où il n'y en a pas vraiment ou si au contraire je dois prendre mon courage à deux mains pour changer quelque chose qui ne me convient pas. Le risque ici serait de ne rien changer dans ma vie alors que manifestement, cela fait trop longtemps qu'un problème m'use. Les grands changements font peur. Il est parfois difficile de m'avouer que mon travail ne me correspond pas ou que la relation de couple n'est plus satisfaisante.

Le dilemme est parfois insurmontable. Dans cette situation, le mieux est

d'en discuter avec une personne neutre dans la situation (un confident qui n'est pas engagé dans la situation, un médecin, un thérapeute...)

De toutes les façons, identifier et déterminer les caractéristiques de la situation qui me stresse par le biais de la méditation me permet de prendre de la distance et de mieux agir sur celle-ci. Le fait de pouvoir y réfléchir, envisager des solutions, des plans B, même s'ils ne s'appliquent jamais, font en sorte que mon esprit s'apaise en se projetant vers une sortie.

-S'il s'agit d'une anxiété, alors mon esprit m'alarme sans cesse sur tous les problèmes qui peuvent surgir dans l'avenir. C'est comme un chien de garde qui aboie tout le temps. Oui, je peux remercier mon cerveau de me signifier les possibles dangers, mais si je ne peux rien y faire, à quoi bon me laisser envahir par ces messages ? Dans ce cas, il faut apprendre à se détacher de ces pensées en en prenant conscience, en les acceptant et en focalisant mon attention sur d'autres choses. C'est avec la pratique de la méditation qu'on y arrive.

Un grand besoin d'autocompassion.

La méditation, ce n'est pas de me forcer à fuir mes pensées désagréables en focalisant mon attention sur autre chose. C'est 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. C'est simplement accepter l'expérience intérieure (pensées, émotions et sensations), certes désagréable, mais qui est là.

Je dois accepter mes pensées avec **autocompassion**. En effet il est difficile de me rendre compte que c'est bien mon esprit qui me maltraite tant. Oui mon mental tente de faire de son mieux pour éviter les dangers, me faire aimer par les autres... et pour ce faire il me met beaucoup de pression.

L'autocompassion est d'abord une intention, un engagement. Quand je souffre, il est utile de me plonger dans ma vie intérieure pour :

-Observer cette souffrance : quelles pensées, quelles émotions, quelles sensations corporelles, en lien avec quelle situation ? J'observe cette souffrance dans son contexte, dans une vision globale. Avec cette distance, je peux peut-être remarquer que j'ai vécu d'autres expériences identiques ou bien pires à d'autres moments de ma vie et que j'ai su m'en sortir.

Je peux apporter de la bonté et de la gentillesse au jugement critique. Je me donne le droit de m'accepter avec mes limites et mes défauts. L'échec, l'imperfection définissent aussi la condition humaine. On ne peut pas plaire à tout le monde. « Mes imperfections et mes peurs me rapprochent des autres »

Quelle parole, quel geste bienveillant me reconforte ?

Cela peut être une des ces paroles : « J'ai le droit d'avoir peur », « Je ne suis pas seul », « Je suis une bonne personne même si... » ou « Je ferai de mon

mieux ».

Cela peut être un geste tendre, comme une main placée délicatement sur le cœur ou sur la joue, qui peut amener beaucoup de réconfort lors de la pratique de la méditation. Il est aussi possible d'imaginer qu'une lumière chaleureuse m'enveloppe, que mon animal de compagnie ou mon meilleur ami est là à côté de moi quand je médite.

Je peux faire une place à mes pensées, mais pas leur donner toute la place. Avec la pratique de la méditation, je prends conscience que les pensées qui me font le plus souffrir, ne sont que des pensées, et n'occupent qu'une petite place dans la scène de mon esprit. Pourquoi donc m'en faire une montagne ?

Exercices à réaliser avant la séance 8 :

..... : Je fais au choix un exercice de relaxation : écouter l'enregistrement de la séance 2 (par la détente des muscles) ou celui de la séance 3 (par la respiration).

..... : Je réécoute « *Méditation Body Scan / version longue* » en mettant une main sur mon cœur ou ma joue pour symboliser l'autocompassion.

Est-ce que j'ai ressenti une différence avec un body scan sans faire ce geste ?

.....

: Je continue l'activité physique.