

Chapitre 1

La pleine conscience : un outil pour gérer ses émotions



Le concept de pleine conscience, késako ?

Le postulat de la pleine conscience est tout simplement d'être là, ici et maintenant : présent à soi-même, conscient de ses pensées et de ses sensations. Il s'agit de prêter une attention soutenue et flexible au corps et à l'esprit.

Un challenge quotidien, eu égard à la forte propension au pilote automatique et aux nombreuses distractions (smartphones, réseaux sociaux...) qui jalonnent nos journées. Loin de moi l'idée de vouloir fustiger ou interdire ces dernières – étant moi-même utilisatrice de Facebook et d'Instagram –, mais seulement d'en limiter l'influence sur notre quotidien et de réapprendre à les utiliser de manière raisonnable et réfléchie.

La pleine conscience a, par ailleurs, vocation à juguler le flux de pensées parfois envahissantes en se détachant d'elles progressivement, par le biais de la méditation notamment, qui permet de s'ancrer dans l'ici et maintenant. Pierre angulaire de cette pratique, le « lâcher-prise » repose sur le fait de reconnaître toutes ses émotions à l'instant présent, bonnes comme mauvaises, et de les laisser cohabiter pour mieux les accepter. Il ne s'agit pas de s'attarder sur elles ou de les suranalyser – cela mènerait à des cycles de ruminations –, mais seulement de les accueillir sans jugement pour mieux les laisser filer.

Car, c'est un état de fait, l'être humain est plus enclin à ruminer les pensées sources de stress que celles empreintes de joie et de bonheur.

Beaucoup ont tendance à penser que le meilleur moyen de se défaire de ses peurs et de ses angoisses est de les refouler ou de les enfouir dans un coin de son esprit afin qu'elles disparaissent d'elles-mêmes. C'est là que le bât blesse... En réalité, on ne se débarrasse pas de ses émotions en mettant un voile dessus, on apprend à vivre avec, et ce n'est pas parce qu'elles font partie de nous qu'il faut nous identifier à elles. Ces pensées ne relèvent pas de vérités factuelles.

Cela vaut d'autant plus pour les personnes sujettes aux angoisses ou atteintes de phobies, car tenter d'éviter ou de fuir ses peurs ne fait que les renforcer en confortant l'esprit dans l'idée qu'une menace se profile, même s'il n'en est rien.

Un outil dans la gestion du stress et des peurs

Cette emprise, je l'ai vécue personnellement pendant des années au travers de phobies d'impulsion. Contrairement à ce que suggère leur nom, ces dernières ne sont pas vraiment des phobies. Il s'agit d'un trouble appartenant à la famille des TOC (troubles obsessionnels compulsifs) et caractérisé par la peur de commettre, à son insu, un acte violent envers soi-même ou autrui.

En résumé, on se sent envahi d'une peur soudaine et irraisonnée de nuire verbalement ou physiquement, comme sous l'emprise d'une petite voix nous exhortant à passer à l'acte, bien que l'on n'ait aucune velléité de faire du mal. On se dit alors : *« Si je me vois le faire, c'est qu'une partie de moi est capable d'un tel geste. »*

Cela mène à un conflit interne : en réponse à ces pensées intrusives qui infusent notre esprit d'images allant à l'encontre de nos valeurs (je reviendrai sur cette notion plus tard), celui-ci lutte contre elles. Mais en déployant tous ses efforts pour ne pas céder à ces injonctions mentales, il ne fait que les renforcer. De fait, lorsque nous sommes en proie à ce genre de pensées, nous sommes convaincus qu'elles représentent un danger pour nous et pour les autres en raison de leur intensité.

Elles sont accentuées par les sensations physiques qu'elles entraînent, c'est ce qui crée cette confusion et accroît la peur du passage à l'acte. Par exemple, lorsque j'étais prise d'une peur soudaine de faire du mal à quelqu'un, mon corps réagissait séance tenante (tremblements, palpitations, sueurs froides...), et cela ne faisait qu'aggraver les pensées négatives. Chez certaines personnes, celles-ci sont tellement intenses qu'elles appréhendent de rester seules, de peur de perdre le contrôle.

C'est dire à quel point le poids des pensées peut être écrasant au quotidien, que l'on soit de nature un peu angoissée ou que l'on vive avec des troubles anxieux. Cela peut

amener à crouler sous des scénarios mentaux autodestructeurs et à développer des rituels de réassurance ou d'évitement pour trouver un exutoire (écumer les forums sur Internet pour se sentir mieux, contourner des situations angoissantes...). Or, s'ils soulagent à court terme, les rituels et les compulsions détournent de la nécessité première de la pleine conscience : s'exposer, se confronter aux ressentis et observer la manière dont le corps répond aux stimuli anxiogènes.



Essayez de vous souvenir d'un moment lors duquel vous vous êtes senti oppressé par vos pensées. Remémorez-vous la manière dont cela s'est traduit physiquement. Revivez cela du mieux que vous pouvez en vous rappelant vos sensations corporelles. Ce souvenir peut sortir du contexte des TOC et ne concerner que de « simples » pensées négatives, qui vous ont un peu secoué.

En fait, se soustraire à nos schémas de peur, c'est finalement leur conférer une certaine crédibilité. Alors pourquoi ne pas laisser au passé cette habitude de substituer le conditionnel au présent pour poser les jalons d'un avenir serein ? C'est tout l'enjeu de la pleine conscience...

La pleine conscience réchauffe les cœurs

Dans le sillage du précédent exercice, celui-ci porte également sur la météo !

Lorsque l'on a froid, notre corps a tendance à trembler. C'est un réflexe naturel.

Si cela arrive, tenez-vous droit et focalisez-vous sur votre respiration.

Puis, détendez progressivement votre corps. Placez vos bras le long de celui-ci, relâchez vos épaules et desserrez votre mâchoire.

La sensation de froid ne partira pas, mais cela permettra de dissiper une à une les tensions et les crispations.

Conscient de notre bonheur

Voilà une habitude qui affecte notre capacité à être heureux : on est souvent plus soucieux d'obtenir que reconnaissant d'avoir.

Quoi que l'on ait, on aspire toujours à plus. Plus d'argent, plus de temps avec nos proches, un travail plus intéressant, etc.

Ne vous attachez pas aux choses que vous n'avez pas, mais plutôt à celles dont vous jouissez déjà (une famille, des amis, un toit au-dessus de votre tête).

Sachez les apprécier, soyez reconnaissant de les avoir et contemplez vos richesses personnelles au lieu de lorgner celles qui ne viendront peut-être jamais.