

Document 4 : La machine à rumeurs

L'esprit reste toujours en action dans les coulisses, s'efforçant de construire une image du monde. L'esprit brode sur les détails, les juge, les relie à des expériences passées, anticipe sur leur évolution dans l'avenir, leur attache du sens. Nous sommes sans cesse en train de faire des suppositions sur le monde-et nous en avons à peine conscience. Lorsque notre commentaire permanent sur le monde est mis au jour, il s'effondre-avant de se reconstruire autour d'autres éléments.

Notre façon d'interpréter le monde influe énormément sur nos réactions soient nos émotions, nos sensations physiques et nos impulsions à agir dans un sens ou un autre. Il nous arrive souvent de percevoir la situation et nos réactions sans avoir conscience des pensées. C'est un peu comme si le monde était un film muet dont on écrirait soi-même le commentaire. Mais ce commentaire, avec ses explications de la situation, s'écrit si rapidement qu'on a l'impression qu'il fait partie intégrante du film. Il peut devenir de plus en plus difficile de distinguer le faits « réels » de l'interprétation qu'on en fait. Et, une fois ce programme de « propagande » enclenché, il devient de plus en plus dur de le remettre en cause. La suite des événements sera comprise dans le sens de cette interprétation. On ignorera toute information allant dans un sens différent pour ne prendre en compte que les faits qui la confirment.

Penchez-vous sur la liste des pensées ci-après qui surgissent couramment dans la tête des gens lorsqu'ils sont agités, stressés, malheureux ou épuisés.

- Je ne peux pas me détendre sans penser à tout ce que j'ai à faire.
- Je n'ai pas le droit à l'erreur.
- Pourquoi est-ce que je n'arrive jamais à me détendre?
- Je n'ai pas le droit de décevoir les autres.
- Ça dépend de moi.
- Je dois être fort-e.
- Tout le monde compte sur moi.
- Personne ne peut le faire à ma place.
- Je ne peux plus supporter ça.
- Je ne dois pas perdre une minute.
- Je voudrais être n'importe où ailleurs.
- Ils ne peuvent pas le faire, eux?
- Pourquoi je n'ai plus de plaisir à faire ça?
- Qu'est-ce qui ne va pas chez moi?
- Je ne peux pas laisser tomber.
- Il faut que ça change.
- Il doit y avoir un truc qui cloche chez moi.
- Si je lâche, tout va se casser la figure.
- Pourquoi je n'arrive pas à débrancher?

Lorsqu'on est stressé et que la vie ne nous laisse pas le temps de souffler, on prend souvent ce genre de pensées pour des vérités absolues sur soi-même et sur le monde. Alors qu'elles ne sont que des symptômes de stress, tout comme la fièvre est un symptôme de la grippe.

Plus vous êtes stressé, plus vous croyez facilement à des pensées de ce type. Et avec des pensées aussi chargées, comment s'étonner que l'esprit réagisse en cherchant des échappatoires. Tout ce que vous voulez, c'est vous libérer de la pression. Comprendre que ces pensées ne sont que des symptômes de stress et d'épuisement et non des faits avérés, permet de s'en dissocier. Cela vous donne l'espace nécessaire pour décider si vous aller ou non les prendre au sérieux. Avec le temps, grâce à la pratique de la pleine conscience, vous apprendrez à les identifier, à admettre leur présence et à les laisser s'en aller d'elles-mêmes. La méditation renforce la capacité à identifier les signaux envoyés par l'esprit et le corps quand les pensées prennent une tournure négative et autodestructrice, à repérer les moments où vos réactions vous entraînent dans un maelstrom. Il pourra alors être possible de choisir de s'en dégager et d'agir de façon habile.

Exercices de la semaine 4

- Méditation de la respiration du corps. 8 minutes. Suivie de :
- Pleine conscience des sons et des pensées. 8 minutes. 2 fois par jour.
- 3 minutes d'espace de respiration. 2 fois par jour et chaque fois que vous en ressentirez le besoin
- Le pas de côté pour se détacher de ses habitudes : faire un choix spontané qui permet de s'exposer à l'imprévu afin de rehausser la conscience et élargir l'éventail d'expériences (par exemple, appeler un ami simplement pour dire bonjour alors qu'on n'est pas sûr de sa réaction, commander un repas qu'on n'a jamais goûté, regarder un film dont on n'a pas entendu de commentaires, acheter un cadeau sans poser plusieurs questions à la personne à qui c'est destiné ou au vendeur etc...)