

## Séance 5 : Se tourner vers les difficultés

Chaque fois qu'on doit faire face à une difficulté, que ce soit le stress de notre travail, une maladie qui nous frappe, nous ou un proche, l'épuisement ou une tristesse endémique, notre réflexe naturel est de chasser l'agresseur. Il y a d'innombrables manières de s'y prendre : on peut s'efforcer sans relâche de « résoudre » le problème, de l'ignorer ou de l'enfouir sous une montagne d'activités.

Mais tôt ou tard, arrive le moment où ces stratégies ne fonctionnent plus, soit parce qu'on est à court d'énergie, soit parce que la difficulté à affronter est insoluble. Lorsqu'on arrive à ce carrefour, deux options s'offrent à nous. On peut continuer à faire semblant que tout va bien (et mener une vie de plus en plus pénible) ou alors changer notre réponse à nous même et au monde. Cette approche différente est celle de l'acceptation de nous-même et de ce qui nous dérange, ce qui implique de se tourner vers ces éléments perturbateurs et de les approcher avec bienveillance, même-et surtout-quand ces éléments nous déplaisent ou nous effraient.

Pour beaucoup d'entre nous, l'idée d'acceptation est une hérésie, mais... l'acceptation dans le contexte de la pleine conscience, ne signifie pas de renoncer, de se résigner ou de courber l'échine. La pleine conscience ne prône pas davantage le détachement.

Que voulons-nous dire par acceptation? La racine du mot, qu'il partage avec les mots capturer et perception, signifie recevoir ou s'emparer de quelque chose et par association, permet à l'esprit de s'ouvrir à la compréhension profonde de la réalité telle qu'elle est. L'acceptation est une pause, un moment où reconnaître ce que l'on ressent... Elle nous rend moins sujet à des réactions réflexes de défense, permet de prendre pleinement conscience des difficultés dans toutes leurs nuances douloureuses et d'y apporter la réponse la plus judicieuse possible. Elle nous donne plus de temps et d'espace pour réagir. Y compris le temps de découvrir que la réaction la plus sage est souvent de ne rien faire.

Paradoxalement, agir en passant en mode automatique est souvent une réaction automatique, qui laisse peu de place au libre arbitre et à l'action délibérée. Et c'est en demeurant l'esclave de nos réactions automatiques que nous nous résignons à notre sort. En bref, l'acceptation en pleine conscience nous ouvre des choix.

L'acceptation de nos difficultés en pleine conscience rompt le premier maillon dans la chaîne qui mène à une spirale descendante. En acceptant nos pensées, nos sentiments, nos émotions et nos sensations physiques négatifs, en admettant simplement leur présence, on empêche la mise en place des mécanismes d'aversion automatiques de l'esprit et on ôte à la spirale de l'épuisement l'élan nécessaire pour s'alimenter. Elle peut alors se dissiper d'elle-même.

On adopte une démarche d'approche et non d'évitement ce qui nous permet, par un lâcher prise initial, d'approcher les situations difficiles sans déclencher le puissant système d'aversion qui verrouille les choses et bloque la créativité. Quand la spirale a pris son élan, soit on se sent piégé et le corps se recroqueville en état de soumission soit ils se cabrent pour lutter et fuir. On note ainsi une hyperactivité chronique de l'amygdale chez les personnes qui présentent un faible niveau de conscience-celles qui

courent d'une activité à l'autre, qui ont du mal à rester dans le présent et qui sont trop concentrées sur leurs objectifs pour garder le contact avec le monde extérieur. On pourrait croire qu'on en fait plus en traversant la vie au galop : en réalité, on ne fait qu'activer le système d'aversion du cerveau et miner la créativité tant recherchée (Way et al 2010).

Lorsque vous rencontrez une difficulté cette semaine, nous vous invitons à maintenir autant que possible une pleine conscience empreinte de douceur et de compassion, de chaleur et de curiosité. Voyez si vous pouvez localiser toute zone d'inconfort physique et créez un espace pour cette réaction au fur et à mesure qu'elle apparaît. Si la réaction physique ou mentale devient trop perturbante... autorisez vous à reculer en écartant mentalement votre attention de la difficulté... Au bout d'un moment, (si) vous avez l'impression d'avoir retrouvé suffisamment de confiance, faites mentalement un pas en avant en repensant à la difficulté, et en vous concentrant de nouveau sur les réactions physiques qui l'accompagnent. Vous êtes en train d'apprendre dissoudre le premier maillon de la chaîne qui entraîne des spirales négatives. Votre corps ne traite pas du tout vos ennuis de la même manière que votre esprit. En résistant au besoin d'arranger les choses, vous ouvrez la porte à un mode de réparation...

### **La maison d'hôtes**

Chaque être humain est une maison d'hôtes.  
Chaque matin amène une nouvelle cohorte.  
Une joie, une dépression, une méchanceté, Un peu de lucidité passagère arrive  
Comme un visiteur-surprise.  
Salue-les et accueille-les tous! Même s'ils sont une foule de chagrins,  
Qui envahissent violemment ta maison La vidant de ses meubles,  
Encore là, traite chaque visiteur honorablement.  
Il peut faire le ménage  
Pour accueillir une nouvelle joie.  
Les pensées sombres, la honte, la malice,  
Rencontre-les à la porte en riant, Et invite-les à entrer.  
Sois reconnaissant pour quiconque arrive,  
Parce que chacun a été envoyé Comme un guide de l'au-delà.

Rumi, poète sufi du 13e siècle.  
Dans : Barks et Moyne, ©1995 par Coleman Barks.

### **Le roi et ses trois fils**

Il était une fois un roi et ses trois fils. Le premier était beau et très populaire. Quand il eut 21 ans, son père lui bâtit un palais dans la cité. Le deuxième fils était intelligent et populaire. Quand il eut 21 ans, son père lui bâtit un palais dans la cité. Son troisième fils, ni beau, ni intelligent, n'était pas amical ou populaire. Quand il eut 21 ans, les conseillers du roi lui dirent : 'il n'y a plus de place dans la cité. Construisez un palais à l'extérieur de la cité pour votre fils. Vous en construirez un qui sera solide.

Vous pourrez envoyer des gardes pour éviter qu'il soit attaqué par les barbares qui vivent au-delà des fortifications de la cité.' Alors le roi construisit ce palais et envoya quelques soldats pour le protéger.

Un an plus tard, le fils envoya un message à son père : 'je ne peux pas vivre ici. Les barbares sont trop forts.' Alors les conseillers dirent, 'construisez un autre palais, plus gros et plus fort, et à 20 miles de la cité et des barbares. Avec plus de soldats, il pourra se défendre des attaques des tribus nomades qui passeront par là.' Alors le roi construisit ce palais et envoya 100 soldats le protéger.

Un an plus tard, le fils envoya un message à son père : 'je ne peux pas vivre ici. Les barbares sont trop forts.' Alors les conseillers dirent, 'construisez un autre palais, plus gros et plus fort, et à 100 miles de la cité et des barbares. Avec 500 soldats, il pourra se défendre des attaques de ceux qui vivent au-delà des fortifications de la cité.' Alors le roi construisit ce palais et envoya 500 soldats le protéger.

Mais un an plus tard, le fils envoya un autre message au roi. 'Père, les attaques des peuples environnants sont trop féroces. Ils m'ont attaqué deux fois et s'ils attaquent une troisième fois, j'ai peur pour ma vie et celle de vos soldats.'

Et le roi dit à ses conseillers, 'je vais le laisser revenir à la maison et il vivra ici avec moi, dans mon palais. Il vaut mieux que j'apprenne à aimer mon fils que de consacrer toute les énergies et ressources de mon royaume à le garder loin de moi.'

### **Exercices de la semaine**

- "Méditation de la respiration et du corps" (8 minutes) puis « Pleine conscience des sons et des pensées » (8 minutes), 6 jours sur 7
- Les « 3 minutes d'espace de respiration-régulier » 2 fois par jour et « 3 minutes d'espace de respiration-en réponse » lorsque vous en ressentirez le besoin, 6 jours sur 7
- Le pas de côté pour vous détacher de vos habitudes : planter des graines ou prendre soin d'une plante. Au moment de planter les graines, examinez leur texture et celle de la terre. Soyez attentif aux tensions physiques. Observez la terre couler entre vos doigts. Si vous le faites moins vite, est-ce la sensation est différente? Lorsque vous arrosez, la plante soyez attentif à la manière dont la lumière s'accroche aux gouttelettes. Vous pourrez vous informer un peu sur la plante.

Way, B. M., Creswell, J. D., Eisenberger, N. I., & Lieberman, M. D. (2010). Dispositional mindfulness and depressive symptomatology: Correlations with limbic and self-referential neural activity during rest. *Emotion, 10*(1), 12.