

Séance 6 : Rester piégé dans le passé ou vivre dans le présent?

Imaginez que vous vous trouvez dans un bar bondé et que vous voyez un ami en train de discuter avec un de vos collègues de travail. Vous souriez et vous leur faites signe. Ils regardent dans votre direction, mais ils n'ont pas l'air de vous avoir vu.

Quelles sont les pensées qui vous traversent l'esprit? Que ressentez-vous?

Présentez cette scène à 5 ou 6 individus et vous obtiendrez tout un éventail de réactions, plus dépendantes de l'humeur de la personne interrogée que d'une quelconque « réalité ». S'il vient de vous arriver quelque chose de positif, vous conclurez sans doute que vos amis ne vous ont pas vu, vous pourrez leur faire signe et la scène sera vite oubliée. Si vous êtes tendu ou abattu pour une raison ou une autre, la danse de vos idées va produire une autre chorégraphie et donner à la scène un sens tout à fait autre : vous pourrez vous dire que vos amis essaient de vous éviter ou que vous avez peut être encore perdu d'autres amis. Vous pourriez penser : « Ils m'évitent. Et voilà, ça recommence. Peut-être que ce soi-disant ami ne m'a jamais apprécié et qu'il ne sait plus quoi inventer pour se débarrasser de moi. Pourquoi l'amitié est-elle aussi éphémère? Les relations humaines sont de plus en plus superficielles. »

Ce genre de discours intérieur peut vite faire basculer une simple période de vulnérabilité et de tristesse en un épisode durable d'abattement, vous incitant à remettre en cause toutes vos croyances les plus chères. Pourquoi?

Notre esprit essaie toujours désespérément de donner du sens au monde-et cela, sur la base de du bagage accumulé au cours des années et de notre humeur du moment. Il ne cesse de rassembler des bribes d'information, qu'il essaie d'organiser en un ensemble cohérent. Pour ce faire, il s'appuie en permanence sur le passé et observe si le présent semble reproduire le même schéma. Il extrapole ensuite en s'appliquant à l'avenir et là encore, observe si un schéma ou thème semble se faire jour. C'est ainsi que nous donnons du sens au monde

Cette danse des idées est fascinante à observer, jusqu'à ce qu'elle commence à se figer. La mémoire surgénéralisée a pour effet de figer le passé, en en faisant un sous-produit de sa tendance à résumer-et ce résumé sera ensuite considéré comme le reflet fidèle et définitif de la réalité. Ainsi une fois que vous interprétez l'attitude de vos amis au bar comme du rejet, vous prenez rarement la peine de revenir sur les faits même pour envisager d'autres interprétations. Vous surgénéralisez et cela d'autant plus que vous êtes fatigué ou englué dans vos problèmes. Et quand la danse des idées se fige le seul souvenir qui vous en reste plus tard est celui d'une nouvelle situation où vous avez été rejeté. Notre monde perd de sa texture et des ses nuances pour devenir ou tout blanc ou tout noir-positif ou négatif.

En méditant, vous avez commencé à explorer une alternative au mode de pensée automatique, lequel repose sur l'évitement des souvenirs qui nous dérangent et la rumination qui est déclenchée lorsque les choses ne sont pas comme nous le souhaitons. Avec les méditations de pleine conscience, vous avez choisi de vivre certains moments, instant après instant, dans un état d'esprit reconfortant, empreint d'une sagesse dénuée de tout jugement et pleine de compassion. En donnant des cours de pleine conscience, nous voyons beaucoup de personnes découvrir un sentiment de liberté-lorsqu'elles comprennent qu'une chose qu'elles croyaient permanente peut tout à fait changer.

Vous traiter avec tendresse

Avec quel degré de jugement critique et de sévérité vous traitez-vous? Dans le monde frénétique où nous vivons aujourd'hui? Dans le monde frénétique où nous vivons aujourd'hui, un regard empreint de tendresse et dénué de sévérité envers soi-même fait partie des clés pour accéder à la paix. Posez-vous les questions suivantes :

1. Est-ce que je me reproche mes émotions irrationnelles ou inappropriées?
2. Est-ce que je me dis que je ne devrais pas ressentir ce que je ressens?
3. Est-ce que je trouve certaines de mes pensées anormales ou mauvaises, en me disant que je devrais penser autrement?
4. Est-ce que je porte des jugements sur le caractère bon ou mauvais de mes pensées?
5. Est-ce que je me dis que je devrais penser autrement que je ne le fais?
6. Est-ce que je me dis que certaines de mes émotions sont anormales ou mauvaises et que je ne devrais pas les éprouver?
7. Quand je suis assailli par des pensées ou des images qui me perturbent, est-ce que je les juge bonnes ou mauvaises, en fonction de l'objet de ces pensées ou de ces images?
8. Est-ce que je me fais des reproches lorsque j'ai des idées irrationnelles?

Si vous reconnaissez clairement dans plus de deux de ces questions, vous vous jugez peut-être trop sévèrement. Pourriez vous essayer de vous traiter avec davantage de compassion?

Par exemple, on peut méditer sur les 5 questions suivantes :

1. Comment est-ce que je me nourris?
2. Comment puis-je ralentir mon rythme effréné?
3. Comment puis-je prendre du recul?
4. Comment puis-je faire des choix?
5. Comment puis-je me montrer bienveillante envers moi-même?

Exercices de la semaine

- Méditation de la respiration et du corps. 6 jours sur 7.
 - Méditation de bienveillance. 6 jours sur 7.
 - 3 minutes d'espace de méditation-régulier. 2 fois par jour
 - 3 minutes d'espace de méditation-en réponse-à chaque fois que le besoin s'en fait sentir
 - Faites un pas de côté suivant pour changer vos habitudes :
1. Reprenez possession de votre vie : pensez à une époque de votre vie qui vous paraît plus tranquille. Rappelez-vous le plus précisément possible les activités que vous aviez alors, seul (feuilletez votre magazine préféré ou écouter votre chanson favorite, aller vous promener à pied ou à vélo...), avec des amis ou en famille (jouer à des jeux de société etc...). Choisissez l'une de ces activités et prévoyez l'accomplir cette semaine.
 2. Ou Faites une bonne action pour quelqu'un : un petit geste suffit : aider un voisin à porter ses courses ou effectuer à la place de votre conjoint-e une corvée qu'il/elle déteste