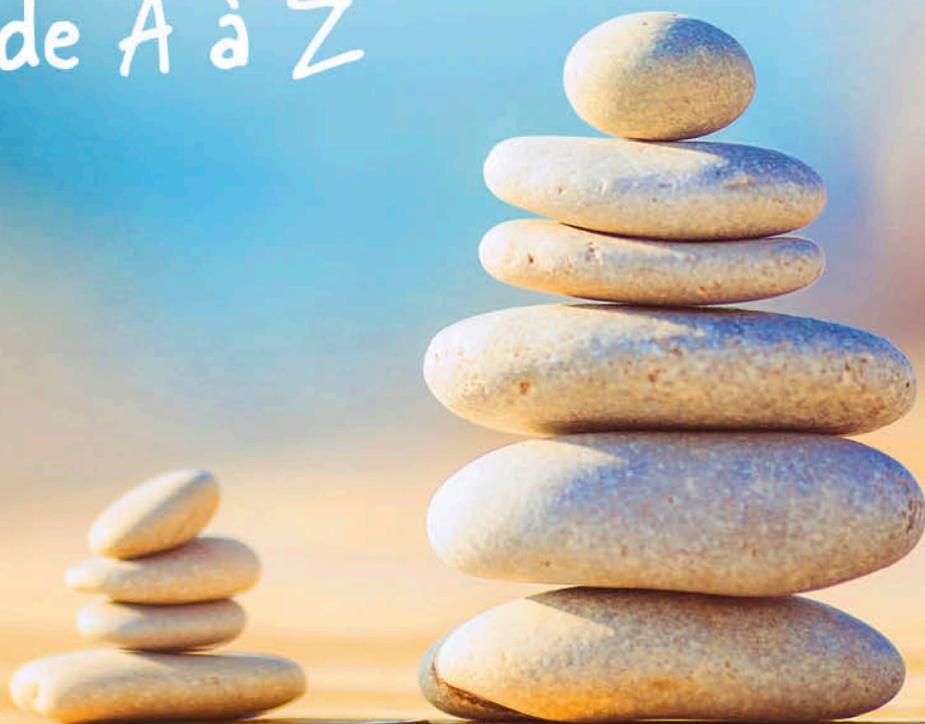


Jean-Yves BOUILLER

LA MÉDITATION

de pleine conscience

de A à Z



ellipses

A

comme Acceptation

« Le rire pur, le rire d'enfant, commence avec la pleine acceptation de nos erreurs et préjugés. »

Arnaud Desjardins

Il est difficile de voir un chemin vers la sortie lorsqu'on traverse des moments difficiles. Les personnes qui nous entourent nous invitent à accepter la situation qui se passe. Parfois, il est plus facile de dire cela que de trouver une solution. Cependant, reconnaître notre sentiment de malheur nous éclaire pour comprendre comment en sortir. Nous avons tous un dialogue intérieur en nous, qui peut nous submerger avec des pensées et des émotions. Comment trouver une solution pour ces situations ? Dans ce passage nous explorons la façon dont nous réduisons la force de ce dialogue intérieur.

■ Est-ce que l'acceptation signifie seulement dire « oui » et se résigner ?

L'acceptation est un outil puissant et facilitant qui nous permettra d'assumer les choses plus facilement. Il s'agit simplement de dire « oui » à la vie et à ce qui se passe, d'accepter les moments bons et mauvais et de faire de son mieux pour vivre le moment présent. Cela peut être difficile et peut prendre du temps, mais c'est une façon de grandir et de trouver le bonheur. Or, quand il s'agit de choses de la vie qui nous préoccupent le plus, ce n'est pas facile de dire « oui ».

Bien sûr, les événements qui se produisent peuvent faire partie de deux catégories. La première concerne une réalité fondamentale sur la vie quotidienne comme être en retard pour un cours de danse, être coincé dans les embouteillages, faire une tâche que nous n'aimons pas, réaliser que notre salle de sport est fermée pour une fois, ou tomber en panne de voiture. La deuxième catégorie concernera les aléas de la vie beaucoup plus douloureux et épuisants émotionnellement, comme la perte d'un être cher, une rupture sentimentale inattendue, ou une maladie. Il est difficile de décider quand nos

souffrances cesseront. Il est particulièrement délicat d'embrasser ces moments avec acceptation en disant « oui » à la vie. Elle nous réserve beaucoup de surprises qui sont bonnes ou mauvaises, qui sont aussi une occasion de nous reconstruire. Nous essayons généralement d'éviter les mauvaises expériences et de profiter des bonnes. Il est important de se rappeler que les deux font partie de la vie et qu'il est impossible d'éviter les périodes difficiles. Il est possible de trouver la force et la lumière dans les passages compliqués de notre existence qui nous dérangent et apportent le changement. Les épisodes heureux sont savourés et appréciés, car ils nous procurent du bonheur, de la joie et du réconfort. Il est important de prendre soin de nous-mêmes et de trouver des moyens d'apprécier les belles situations que nous nous donnons. Tout le monde connaît la douleur, qu'elle soit légère ou très intense. D'une manière ou d'une autre, nous affrontons des épreuves douloureuses. Les expériences les plus banales nous laissent dans un état émotionnel fragile tandis que les plus intenses nous affaiblissent. C'est dans les situations de vie les plus anodines que nous pouvons rencontrer à niveau personnel, familial, professionnel, amical ou autre, qu'accepter des choses qui nous blessent empêchera très précisément la colère stérile. Notre force sera de considérer l'acceptation comme une véritable opportunité et une forme puissante de sagesse pour faire face à la réalité de ce qui se passe ici et maintenant.

L'acceptation n'implique pas une soumission, un abandon ou un consentement. Plutôt, c'est un changement de perspective et une ouverture différente sur les choses. Il s'agit d'examiner les événements sous un autre angle. Cela signifie accueillir les différences, les défis et les désaccords. Parfois notre vue se limite à dire « non » aux situations les plus bénignes et nous ne percevons plus le ciel bleu qui nous entoure. Nous pouvons toujours nous exprimer et dire notre opinion, mais en étant tolérant que les opinions des autres soient possiblement différentes. Cela implique aussi que nous ne nous attendons pas à ce que les autres pensent de la même façon que nous. L'acceptation signifie que nous voyons les choses comme elles sont. Nous montrons une plus grande tolérance et une meilleure largeur d'esprit.

Certains événements sont hors de notre contrôle. Si votre voiture tombe en panne, vous ne pourrez rien y faire. Alors, que vous apportent la colère et la rage dans ce cas ? Rien. La résistance à la réalité ne servira à rien. Le mieux à faire est de trouver des solutions pour régler le problème. L'acceptation a un impact émotionnel plus puissant que les événements eux-mêmes. En acceptant, nous avons le pouvoir de changer notre perception des faits à ce moment-là. Nous sommes en mesure de trouver la paix et la compréhension par la conscience et l'acceptation des choses telles qu'elles sont. Notre voiture tombe en panne et c'est loin d'être plaisant. Bien que cette situation ne soit pas confortable, il est important de ne pas être emporté par les émotions. Il est préférable de les accueillir pour ne pas se glisser plus profondément dans la crise. Nous sommes invités à être tolérants et ouverts aux circonstances qui nous dérangent. Nous bénéficierons d'une meilleure santé mentale et nous serons mieux préparés pour cet événement qui est déjà présent ici et maintenant.

Accepter une situation donnée nous oblige à nous concentrer sur nous-mêmes plutôt que sur ce qui se passe autour de nous. Cela nous donne l'occasion de prendre du recul et de mieux comprendre l'importance de notre vie intérieure. Cette introspection lumineuse facilite l'ouverture et nous dicte la voie à suivre pour trouver le bonheur et la paix intérieure. Nous serons inspirés si nous réfléchissons à nos désirs, peurs et aspirations. Nous profitons d'une merveilleuse opportunité qui nous permettra de mieux nous connaître et de nous comprendre. Nous apprendrons à réguler nos émotions et à prendre des décisions qui nous conviennent le mieux. Nous faciliterons le discernement sur ce que nous voulons dans la vie et ce que nous devons faire pour l'obtenir. Nous sommes sensibilisés aux conflits internes qui nous entourent. L'acceptation est essentielle pour mener une vie saine et heureuse. Les études montrent que lorsque nous acceptons ce qui « est » et disons « oui » en nous-mêmes, nous réduisons considérablement le stress biologique et psychologique.

Science Direct présente une étude publiée dans *Psychoneuroendocrinology* (5) dans laquelle des chercheurs fournissent la première preuve expérimentale qu'une brève application mobile de méditation de pleine conscience qui comprend une formation à l'acceptation, réduit la réactivité du cortisol et de la pression artérielle systolique en réponse au stress (**Psychoneuroendocrinology on Science Direct**).

Face à des situations décevantes, nous sommes susceptibles de ressentir de la colère. Prenons l'exemple de notre voiture qui est tombée en panne juste après sa révision. Nous serons probablement déçus et nous éprouverons de la colère vis-à-vis du mécanicien. L'acceptation de cette situation facilitera la prise de conscience de nos pensées et croyances associées à cet événement. Cette éventualité semble à première vue injuste étant donné la révision récente de notre voiture. Nous nous trouvons dans une sorte de débat intérieur entre ce qui est mauvais et indésirable, comme une voiture cassée, et ce qui est désiré et bon, comme un véhicule fonctionnant correctement. En fait, la voiture est tombée en panne, et la sensation de douleur et de détresse est là. Le problème est notre résistance à la situation parce que nous ne voulons pas qu'elle fasse partie de la réalité. Nous devons nous demander ce qui nous fait le plus mal. Est-ce que c'est la panne de voiture qui est le problème ou les émotions que cela déclenche ? En acceptant ce fait, nous nous donnons la possibilité de discerner ce qui se passe et de repérer nos pulsions primitives. Celles-ci peuvent être des actions telles que crier, pleurer ou grogner contre le mécanicien. En reconnaissant nos émotions, nous apprenons à les écouter, les réguler et les laisser aller. En observant ce qui se passe à l'intérieur de nous, nous comprenons que ce que l'on recherche finalement n'est pas cette colère, mais dire plutôt « oui » à la réalité du moment présent et à la panne de la voiture. Un discours intérieur plus lumineux et réfléchi avec qui nous sommes est vraiment souhaitable, même si cette réaction n'est pas intuitive. Nous sommes dans un contexte qui ne peut être modifié dans l'instant, le véhicule est en panne et nous l'acceptons. Pendant les moments difficiles, trouvons

des phrases ou des mots positifs qui nous apaisent. Répétons-les à nous-mêmes : « Ce n'est pas si grave », « Ce n'est pas un accident », « Je suis en bonne santé », « Je ferai savoir que je suis en retard » et « La situation est gérée ».

Le monde extérieur peut être une source de stress. Nous avons donc besoin de nous détacher parfois et de nous concentrer sur notre propre vie intérieure. Ces moments sont précieux parce que nous découvrons les options qui nous sont offertes et les actions qu'il est possible d'entreprendre. Nous sommes invités à écouter notre âme et à être guidés par notre joie intérieure. Nous serons plus en mesure de régir calmement ce qui se passe autour de nous. L'introspection est une chance que nous puissions nous donner au service de notre engagement sans réflexes associés à nos comportements compulsifs. L'acceptation est une forme de liberté de nos attentes irréalistes et ambitieuses avec un haut niveau d'énergie dépensée et offre plutôt une grande réflexion. Nos habitudes de réaction passent au second plan et notre analyse est plus sereine et féconde. Nous luttons tous contre quelque chose. Parfois, c'est contre des obstacles, des défis ou des problèmes.

La pleine conscience est très importante car elle nous apprend à vivre le moment présent, peu importe que ce soit agréable ou désagréable. C'est une prise de conscience que chaque instant est unique et que nous nous sentons plus paisibles. Nous raffermissons l'écoute de nos émotions et gérons plus facilement nos réactions face aux événements. Pratiquer la pleine conscience nous donne une plus grande capacité de réfléchir aux choix que nous faisons et aux conséquences à long terme.

Grâce à cette approche consciente, nous apprenons que c'est courant que les situations, les événements et les expériences peuvent évoluer. Cette conscience diminue notre désir impérieux de s'accrocher aux choses ou d'essayer de les modifier. En outre, la vie serait plus monotone et moins dynamique si le changement n'était pas constant. Grâce à la pleine conscience, nous apprenons à être moins exigeants dans l'instant présent ou dans un moment futur que nous convoitons plus excitant. Lorsque nous sommes moins pointilleux, nous réduisons la probabilité de luttes internes et de conflits. Bien sûr, nous apprécions toujours les bonnes choses, mais nous supprimons la pensée qui nous dit que le futur doit être comme cela. En fait, lorsque l'avenir n'est pas comme nous espérons, nous augmentons la probabilité de frictions, de combats et de conflits. En renonçant à ces aspirations, nous nous libérons et laissons moins de place à des heurts potentiels.

Accepter ne signifie pas dire « oui » à tout, mais accueillir ce qui se passe et les sentiments que cela provoque. Cela ne veut pas dire, pour autant, que nous renonçons à nos propres opinions. L'acceptation consciente est importante parce qu'elle nous aide à assumer ce qui n'est pas possible de changer.



Cas concret

Vous avez été accusé d'un vol que vous n'avez pas commis. Vous n'acceptez pas cette accusation. Cependant cette calomnie s'est produite et vous êtes en capacité de l'admettre. Vous acceptez le sentiment que cette situation provoque en vous. Vous êtes en colère parce que vous avez été accusé injustement. C'est normal de ressentir cette émotion dans ces circonstances. La colère est là et elle est bien réelle. C'est aussi votre devoir de préciser que vous croyez cette dénonciation injuste et que vous ne l'acceptez pas.

Prenons un autre exemple impliquant une liaison aérienne. L'avion que vous devez prendre est décalé d'une heure. Vous êtes d'accord que l'avion a été retardé dans sa correspondance précédente, vous n'avez pas le pouvoir entre vos mains de changer quelque chose pour le moment. Votre avion était en retard et vous acceptez vos sentiments de frustration, d'inquiétude et de colère. La portée de votre objection concerne l'existence d'un retard et les raisons pour lesquelles il s'est produit qui peuvent être de nature très variée. Vous risquez de manquer votre prochain vol. Et si cela arrive, des coûts supplémentaires peuvent s'accumuler. Vous pouvez alors choisir de porter une réclamation.

Quand vous acceptez une émotion, vous vous engagez à la ressentir. Celle-ci peut-être une réponse à des événements, comme la colère face à une accusation de vol ou la frustration liée à un retard dans un voyage. Reconnaissez, écoutez et acceptez ces émotions et laissez-les passer. Nous vous suggérons de prendre un moment pour observer. Regardez d'abord l'épisode qui s'est produit et découvrez les émotions qui l'accompagnent. L'observation vous aidera à mieux comprendre les faits et à prendre des décisions plus éclairées. Lorsque vous acceptez ce qui est arrivé, vous ouvrez la possibilité de créer de l'espace et du temps pour prendre une décision. Ce temps de réflexion donne lieu à une réévaluation et encourage l'émergence de solutions pour la prochaine étape. Parfois, ce n'est pas facile, mais c'est possible. Comment allez-vous gérer une situation ? Accepter ou refuser ? Élever la voix pour montrer que vous n'êtes pas d'accord ? Garder votre calme et dire ce que vous pensez ?

Dans un moment d'agitation, reconnaissez d'abord que vous êtes en conflit. Vous serez conscient des pensées qui sont contradictoires, ainsi que de certaines sensations corporelles. La résistance offre parfois peu de répit et l'ampleur des tâches nous fait sentir submergés, irrités et impatients. Ces sentiments sont difficiles à reconnaître et à gérer. Une des façons de les identifier est de prendre conscience de ce que nous ressentons et de nous demander si c'est une réaction appropriée. La plupart du temps, les émotions sont une véritable richesse pour nous. Elles nous expriment quelque chose et nous donnent un signal. Elles nous permettent de nous connecter avec nous-mêmes et avec les autres, mais elles peuvent aussi nous envahir. Il ne s'agit pas de les contrôler, mais plutôt d'apprendre à les réguler.

L'exercice suivant vous aidera à devenir plus conscient de vos sentiments et sensations dans le tourbillon émotionnel.



Exercice

Trois minutes d'espace de respiration.

► La sensibilisation

Vous observerez par vous-même vos états de conscience et votre vie intérieure. Posez-vous une question triviale qui peut parfois même vous surprendre :

Comment vous sentez-vous en ce moment ? Vous sentez-vous inquiet, dépassé, nerveux, excité ?

Quelles pensées, sentiments et sensations physiques éprouvez-vous ?

Identifiez ce qui se passe en vous et si vous pouvez mettre des mots sur vos émotions et vos réactions instinctives.

Apprenez à observer vos expériences par les phrases suivantes : « J'ai des pensées autocritiques » ou « Je me sens tendu ».

Observez non seulement vos pensées mentales mais aussi celles camouflées en sensations ou émotions,

Votre corps vous parle, comment interprétez-vous les messages ? Comment vous sentez-vous en ce moment ? Vous avez des tensions dans la mâchoire ou les muscles ? Un estomac instable ? Un mal de tête ?

Il est important de faire confiance et de s'autoriser à ressentir les sensations de son corps dans le moment présent.

► La respiration

Concentrez-vous sur votre souffle pour le localiser et en prendre conscience. Respirez et suivez son chemin depuis vos narines sans rien forcer. Ressentez juste !

► Élargir son attention

Vous permettez à votre attention de s'étendre au reste de votre corps. Suivez et portez une attention particulière au flux naturel de votre souffle dans votre corps. Ressentez chaque inspiration et chaque expiration en respirant lentement. Le mouvement respiratoire achemine l'air vers les poumons et hors du corps. Lorsque vous inspirez, remarquez comment l'air rentre, le ventre se dilate et la poitrine se soulève. Remarquez comment l'air sort à l'expiration, comment l'abdomen se vide et la poitrine s'abaisse.

B

comme Bienveillance

« La modeste et douce bienveillance est une vertu qui donne plus d'amis que la richesse et plus de crédit que le pouvoir. »

Comtesse de Ségur

Si nous portons notre attention sur le mot bienveillance, nous voyons que nous le décomposons en deux autres mots, à savoir « bien » et « veillance ». La bienveillance est la capacité de montrer de la gentillesse et de faire du bien aux autres sans rien attendre en retour. Cela signifie être attentif et avoir le désir de rendre les autres heureux. C'est une qualité précieuse que nous devrions tous cultiver. Une attitude bienveillante améliore les relations et les environnements. Nous sommes mieux en mesure de comprendre les autres et de leur montrer le respect. La bienveillance contribue également à réduire le stress et à promouvoir une meilleure santé mentale. C'est une façon positive de se comporter et de voir le monde.

La bienveillance inclut des concepts comme la gentillesse, le respect, l'écoute, l'altruisme, la clémence et la compassion. C'est une qualité intrinsèque des êtres humains et nous sommes en mesure de la révéler encore plus à travers notre vie. L'apprentissage ou les expériences toxiques peuvent également l'affecter selon notre vulnérabilité.

■ Bienveillance envers soi-même

Pour avoir une meilleure relation avec les autres, la première chose à faire est de bien se connaître soi-même. Cela nécessite une attitude primitive, c'est-à-dire, aller à la source de soi et apprendre à s'aimer et à avoir confiance en soi. Une fois que vous êtes à l'aise avec vous-même, vous êtes plus en état de vous connecter aux autres. Vous reconnaissez et acceptez vos émotions et vos sentiments et apprenez à les exprimer. Cet apprentissage est une perspective riche pour encourager l'approbation et

l'interprétation des différences avec les autres. Une fois que vous avez acquis ces compétences, vous serez en mesure de créer des relations plus significatives avec les autres et de mieux cerner leurs points de vue.

Savoir prendre soin de soi autant à l'extérieur qu'à l'intérieur est absolument essentiel. Cela comprend une alimentation équilibrée, de l'exercice physique, de la relaxation, un bon sommeil et un mode de vie sain. Nous croyons également que cela passe par la façon dont nous gérons notre stress, nos relations, et les choix que nous prenons dans chaque sphère de vie. La nouvelle année n'est pas la seule fois que nous choisissons pour nous prendre en main. Nous vous recommandons de vous écouter et de vous respecter tout au long de votre vie. En nous concentrant sur les aspects favorables de notre vie quotidienne, nous les percevrons progressivement de manière positive. Il est important de s'entourer de personnes authentiques et positives qui nous stimulent. Elles auront la capacité de nous montrer l'éclaircie après le passage d'une tornade plutôt que de parler de ses conséquences.

Nous tombons souvent dans le piège de nous critiquer, nous juger et nous blâmer. L'estime de soi est le fondement de notre personnalité. Nous pouvons la faire évoluer tout au long de notre vie si nous la combinons avec l'amour et la confiance. Si notre estime de soi est réduite, nous érodons fortement notre épanouissement. Lorsque nous apprenons à nous pardonner, nous surmontons nos exigences et notre perfectionnisme. En nous traitant avec bonté et en nous enrichissant de nos erreurs, nous ouvrons les portes au bien-être mental et physique. Ce n'est pas anormal d'avoir besoin de reconnaissance. Quand nous trouvons que ce que nous faisons est bien, il est réconfortant de savoir que nos actions sont louées. Il arrive que la reconnaissance ne vienne pas de l'extérieur. La meilleure chose à faire est d'apprendre à être fier de nous-mêmes et de reconnaître nos efforts et de nous féliciter. Cela nous aide à être plus indulgent envers nous-mêmes et à lâcher un peu notre perfectionnisme. Se centrer sur soi, c'est aussi porter une attention inconditionnelle à son corps, à ses émotions et ressentis, à ses besoins. Faites attention à votre dialogue intérieur et rendez-le aussi agréable et bienveillant que possible.

Quand nous veillons sur nous-mêmes, nous pouvons être étiquetés d'égoïstes ou d'égoïstes. Au contraire, nous voyons une perspective réaliste qui nous pousse à être plus ouverts et conscients de nos qualités et défauts. C'est une relation d'amitié avec nous-mêmes. Prendre soin de notre corps a des effets sur notre esprit et vice versa. Quand notre esprit est en bonne santé, notre corps peut l'être également. Par exemple, si nous mangeons des aliments nutritifs et faisons de l'exercice régulièrement, notre corps va se sentir mieux et notre esprit sera plus énergique. De même, si nous prenons du temps pour nous détendre et nous concentrer sur des pensées positives, nous pouvons réduire le stress et le risque de maladies. En nous occupant de notre corps et de notre esprit, nous pouvons atteindre un état de bien-être.