

Les pensées ne sont pas des faits

SEANCE 6

Note 11.1.

Résumé de la séance 6 : "Les pensées ne sont pas des faits".

Nos pensées peuvent avoir un grand impact sur la manière dont nous nous sentons et dont nous agissons. Souvent, ces pensées démarrent et s'arrêtent automatiquement. En devenant conscient, encore et encore, des pensées et des images qui traversent notre esprit, et en les laissant passer alors que nous recentrons notre attention sur notre respiration et sur le moment présent, il est possible de s'en distancier et de les considérer d'une autre perspective. Cela peut nous permettre de constater qu'il y a une manière alternative de voir la situation en nous libérant de la tyrannie de nos anciens modes de pensées qui surgissent automatiquement dans notre esprit. De plus, nous pouvons finalement nous rendre compte, au plus profond de nous mêmes, que *nos pensées ne sont que des événements mentaux* (même celles qui prétendent le contraire !), que *les pensées ne sont pas des faits*, et que *nous ne sommes pas nos pensées*.

Nos pensées et images mentales peuvent souvent nous indiquer ce qu'il se passe au plus profond de notre esprit. Nous pouvons les saisir de manière à les considérer de différentes perspectives. De plus, en nous familiarisant avec notre « hit-parade » personnel des pensées automatiques, récurrentes et négatives, nous pouvons devenir plus facilement conscient du processus (et donc le changer) qui peut nous entraîner dans une spirale descendante.

Il est particulièrement important de prendre conscience des pensées qui sont susceptibles de bloquer ou de saboter la pratique des exercices, comme par exemple : « cela n'a pas de sens », « cela ne va pas marcher, à quoi bon continuer ». De telles pensées pessimistes sont une des caractéristiques les plus saillantes des états dépressifs, et un des facteurs principaux qui nous empêchent d'agir de manière à sortir de ces états. Il est donc particulièrement important d'identifier de telles pensées comme un « mode négatif de penser » et de ne pas renoncer à nos efforts de mise en œuvre d'une méthode efficace pour changer la manière dont nous ressentons les choses.

Note 11.2.

Les différentes manières de considérer autrement ses pensées

Voici différentes manières de considérer vos pensées.

1. Simplement, regardez-les aller et venir sans vous sentir obligé de les suivre
2. Considérez vos pensées comme des événements mentaux plutôt que comme des faits. Il se peut que cet événement se réalise souvent. Il peut être tentant de penser que la pensée est réelle. Mais il n'en reste pas moins vrai que c'est à vous qu'il revient de décider si la pensée a une valeur de vérité ou non et comment vous voulez y faire face.
3. Ecrivez vos pensées sur une feuille de papier. Cela vous permet de les considérer d'une manière moins prenante et émotionnelle. De plus, la pause entre la survenue de la pensée et le fait de l'écrire vous offre un moment pour réfléchir à sa signification.
4. Posez-vous les questions suivantes : Cette pensée a-t-elle surgi automatiquement ? Est-elle en accord avec les éléments objectifs de la situation ? Puis-je mettre en question certains de ces aspects ? Comment y aurais-je pensé dans d'autres circonstances ? Y a-t-il des alternatives ?
5. Pour les pensées particulièrement pénibles, il peut être utile de les activer volontairement lors de votre exercice de méditation assise et de les examiner différemment, en tentant de les considérer avec sagesse.

NOTE 11.3.

Travail à domicile pour la semaine suivant la séance 6

Pratiquez la méditation assise 6 jours sur 7 et notez vos réactions sur la fiche d'auto-observation. Une autre possibilité est de faire la respiration assise les jours 1, 3 et 5, et de faire les mouvements en pleine conscience les jours 2, 4 et 6.

Pratiquez le "3 minutes d'espace de respiration", trois fois par jour, aux moments que vous avez décidés à l'avance. A chaque fois, entourez un R sur la fiche. Notez vos commentaires et les difficultés éventuels.

Pratiquez le "3 minutes d'espace de respiration" quand vous remarquez des sentiments désagréables. Si des pensées négatives sont encore présentes après l'exercice, écrivez-les. Vous pouvez mettre en pratique les suggestions des notes 11.2 et 11.5 pour les considérer différemment. A chaque fois, entourez un X sur la fiche. Notez vos commentaires et les difficultés éventuels.

Notez les situations pour lesquelles vous avez utilisé la respiration comme point d'ancrage pour faire face à la *situation telle qu'elle se présente*, et les situations pour lesquelles vous avez eu recours à la pratique de la pleine conscience *après l'événement*.

NOTE 11.4.

Fiche d'auto-observations – séance 6

Chaque fois que vous pratiquez un exercice, notez-le dans ces colonnes. Prenez note de tout ce qui survient durant la pratique pour pouvoir en parler lors de la prochaine séance .

JOUR/DATE	PRATIQUE (Oui/Non)	COMMENTAIRES
Mercredi: Date:	R R R X X X X X X X X X X X X	
Jeudi: Date:	R R R X X X X X X X X X X X X	
Vendredi: Date:	R R R X X X X X X X X X X X X	
Samedi: Date:	R R R X X X X X X X X X X X X	
Dimanche: Date:	R R R X X X X X X X X X X X X	
Lundi: Date:	R R R X X X X X X X X X X X X	
Mardi: Date:	R R R X X X X X X X X X X X X	
Mercredi: Date:	R R R X X X X X X X X X X X X	

NOTE 11.5.

Quand vous devenez conscient de vos pensées négatives

Quand vous devenez conscient de vos pensées et images négatives, maintenez les conscientes, avec une attitude d'intérêt et de curiosité bienveillante, en élargissant le champ de votre conscience pour inclure une ou plusieurs des propositions suivantes (recentrez-vous sur votre respiration après chaque respiration) :

peut-être suis-je en train de confondre une pensée et un fait ?

peut-être suis-je en train de sauter hâtivement à des conclusions ?

peut-être suis-je en train de penser en blanc ou noir ?

peut-être suis-je en train de me condamner sans merci pour une seule chose ?

peut-être suis-je en train de me centrer sur mes faiblesses et d'oublier mes forces ?

peut-être suis-je en train de me condamner pour quelque chose qui n'est pas de mon ressort ?

peut-être suis-je en train de me juger ?

peut-être suis-je en train de m'imposer des buts irréalistes qui vont faire que je ne vais pas réussir ?

peut-être suis-je en train de regarder dans une boule de cristal ou de lire dans les pensées ?

peut-être suis-je en train d'espérer la perfection ?

peut-être suis-je en train de surestimer une catastrophe ?

L'attitude fondamentale à prendre par rapport à vos pensées est celle d'un intérêt et d'une curiosité bienveillante.

Note 11.6

Entrer en relation avec ses pensées – I

Il est remarquable de constater le sentiment de libération que génère la capacité de considérer ses pensées simplement comme des pensées, et non comme « soi » ou comme « la réalité ». Par exemple, si vous pensez que vous devez faire un certain nombre de choses aujourd'hui et que vous n'identifiez pas cela comme une pensée mais agissez comme si c'était « la vérité », alors vous avez créé à ce moment précis une réalité dans laquelle vous croyez réellement que toutes ces choses doivent être faites aujourd'hui.

Un patient, Pierre, qui avait eu une crise cardiaque et voulait éviter une rechute, réalisa brutalement cela alors qu'il était occupé à laver sa voiture à 22h sous les spots de sa cour. Il lui apparut tout à coup qu'il n'était pas obligé de faire cela. C'était le résultat inévitable de toute une journée passée à essayer d'accommoder tout ce qu'il pensait devoir faire ce jour là. Alors qu'il réalisait ce qu'il se faisait subir, il vit aussi qu'il avait été incapable de mettre en question la valeur de vérité de sa conviction que tout devait être fait aujourd'hui, parce qu'il était tout à fait capturé par cette croyance.

Si vous vous comportez parfois de la sorte, il est probable que vous vous sentiez aussi tendu et anxieux sans même savoir pourquoi, tout comme Pierre. Ainsi, si des pensées à propos de tout ce que vous avez à faire surviennent pendant que vous méditez, prenez bien garde de les considérer comme des pensées, sinon il se peut que vous vous mettiez en action sans même le réaliser, sans la moindre conscience que vous avez décidé d'arrêter votre méditation car une pensée a fait irruption dans votre esprit.

D'un autre côté, si de telles pensées surgissent et que vous êtes capable de ne pas vous laisser entraîner et de les considérer avec lucidité, vous aurez la possibilité de prioriser les choses et de prendre des décisions intelligentes sur ce qu'il y a lieu de faire. Vous saurez quand être satisfait(e) de votre journée. Ainsi, le simple acte de considérer vos pensées comme des pensées peut vous libérer de la réalité biaisée par celles-ci, vous faire voir les choses avec plus de lucidité et vous donner une plus grande impression de gérer votre vie.

Cette libération de la tyrannie des pensées résulte directement de la pratique de la méditation elle-même. Quand nous passons quotidiennement un moment dans un état de non-action, en observant le flux de notre respiration et les activités de notre esprit et de notre corps, sans nous laisser entraîner par celles-ci, nous cultivons à la fois la paix de l'esprit et la pleine conscience. Au fur et à mesure que l'esprit développe sa stabilité et est moins entraîné par le contenu de nos pensées, nous renforçons sa capacité à se concentrer et à être calme. Si chaque fois qu'une pensée survient, nous la reconnaissons comme une pensée, nous notons son contenu, nous constatons son impact sur nous et sa valeur de vérité, et qu'ensuite nous nous en détachons et que nous revenons à la conscience de notre respiration et de notre corps, alors nous renforçons notre pleine conscience. Nous apprenons à mieux nous connaître et à nous accepter, non comme nous aimerions être, mais comme nous sommes vraiment.

Note 11.7

Entrer en relation avec ses pensées – II

Le mode « penser à » de notre esprit envahit toute notre vie ; consciemment ou non, nous passons la plupart de notre temps à « penser à ». Mais la méditation est un processus différent de la pensée discursive ou de la réflexion. Parce que la méditation n'est pas pensée, au travers du processus continu d'observation silencieuse, de nouvelles formes de compréhension émergent.

Nous ne sommes pas obligés de nous battre avec nos pensées, ni de les juger. Tout simplement, nous pouvons juste choisir de ne pas poursuivre ces pensées une fois que nous avons pris conscience de leur existence.

Quand nous nous perdons dans les pensées, nous nous identifions fortement à elles. Les pensées balaient notre esprit et l'emportent et en très peu de temps nous pouvons en effet nous trouver bien loin ! Nous sautons dans un train d'associations de pensées, sans être conscient que nous avons embarqué, et en ne connaissant certainement pas notre destination. Plus loin sur le trajet, nous nous réveillons et nous constatons que nous avons été emportés par nos idées. Et quand nous descendons du train, nous pouvons être dans un environnement mental tout à fait différent de celui qui était le nôtre quand nous avons embarqué.

Prenez quelques instant, maintenant, pour examiner les pensées qui naissent dans votre esprit. A titre d'exercice, vous pouvez fermer vos yeux et vous imaginer dans un cinéma, occupé à regarder un écran vide. Attendez l'arrivée des pensées. Comme vous n'êtes occupés à rien d'autre que d'attendre les pensées, vous pouvez en devenir conscients très rapidement. Que sont-elles exactement ? Que leur arrive-t-il ? Les pensées sont comme des apparitions magiques qui semblent réelles quand elles nous absorbent, mais qui s'évanouissent si on les inspecte.

Mais qu'en est-il des pensées très fortes qui nous déstabilisent ? Nous regardons, regardons, regardons tout d'un coup—wouf !—nous sommes absorbés dans une pensée. De quoi s'agit-il ? Quels sont les états d'esprit ou les formes de pensées particulières qui nous absorbent de sorte que nous oublions qu'elles sont simplement des phénomènes vides et transitoires ?

Il est surprenant de constater le pouvoir énorme que nous accordons inconsciemment à ces pensées non désirées : « fais ceci, dis cela, souviens-toi, planifie, juge ». Elles ont le pouvoir de nous faire perdre la raison, et souvent elles le font !

Le type de pensées que nous avons, et l'impact qu'elles ont sur nos vies dépend de notre compréhension des choses. Si nous sommes dans l'état d'esprit volontaire et perspicace de simplement voir les pensées naître et passer, alors le type de pensées qui apparaissent importe peu ; nous pouvons regarder nos pensées comme le spectacle éphémère qu'elles sont en réalité.

De la pensée, naît l'action. De l'action résulte toutes sortes de conséquences. Dans quelles pensées allons-nous nous investir ? Notre tâche est d'essayer de les voir avec lucidité de manière à pouvoir décider sur lesquelles nous voulons agir, et celles que nous souhaitons simplement laisser passer.