

Mieux vivre avec le stress et l'anxiété

Module 4 : M'apaiser par la méditation



Comment fonctionne mon esprit ?

Mes pensées sont faites pour comprendre le monde qui m'entoure. J'interprète les faits, je juge, j'anticipe l'avenir. C'est bien utile pour savoir comment je dois réagir.

Malheureusement, mes pensées sont aussi la cause de mes souffrances. Parfois, j'interprète mal. Mon cerveau fabrique une réalité qui peut parfois être très éloignée du réel. Pour mieux comprendre comment ma façon de penser peut me faire souffrir, je peux lire en fin de module « **Comment mes pensées me font souffrir** » (Ceci est facultatif).

Le fond du problème est de considérer comme « vraies » mes pensées et de ne pas savoir prendre de distance avec elles. De plus, plus nous subissons du stress ou de l'anxiété, plus nous avons tendance à croire nos pensées.

Si je regarde d'un peu plus près le fonctionnement de mon esprit, je peux me rendre compte qu'il y a **plusieurs lieux**.

Il y a **une scène** où se produisent mes pensées et un lieu pour observer ce qui s'y passe, **les gradins**.

En effet, si je peux me dire : « En ce moment je pense à... », c'est que j'ai la capacité à observer ce qui se passe dans mon esprit.

Sur **cette scène** peuvent apparaître les « objets » de toutes sortes :

- Des souvenirs,
- Des anticipations de l'avenir,

-Des idées sur ce que je vis en ce moment,

-Mes perceptions sensorielles : ce que je vois, j'entends, je ressens dans mon corps en bougeant, respirant, mangeant...

Point important, sur la scène de mon esprit, je ne peux appréhender qu'une pensée à la fois. C'est comme si je ne voyais que ce qui est éclairé par un projecteur. **Ce projecteur, c'est mon attention.** Suivant ce que le projecteur éclaire, là où se porte mon attention, la pensée devient visible et **émerge à ma conscience.**



Je peux remarquer que je ne choisis pas vraiment où se dirige mon attention. Le projecteur est donc en « **pilotage automatique** ». Il s'oriente vers ce qui est le plus attirant, à la recherche de ce qui peut me donner du plaisir ou éviter de souffrir.

C'est le rôle de mon esprit, de mon cerveau : créer des pensées et attirer mon attention sur elles. En effet, pour survivre, il ne faut pas passer à côté des bonnes opportunités et savoir éviter les dangers.

De ce fait, mon attention, et donc ma conscience, se fixent naturellement sur les stressés et les problèmes à venir.

S'il existe un danger grave et imminent, alors la focalisation de ma conscience est bénéfique. Mais dans les cas où je rumine à propos d'une chose qui est déjà arrivée ou qui a peu de chance de se produire, cela « me prendre la tête » pour rien.

Apport de la méditation pour apaiser mon mental :

Mon esprit doit interpréter la réalité et attirer mon attention sur les dangers. Malheureusement, parfois il se trompe ou il harcèle ma conscience avec des choses qui n'en valent pas la peine. C'est ça l'anxiété excessive ou « pathologique ».

C'est ici que la méditation peut m'aider. Quand je médite, j'essaie de diriger mon attention sur les sensations et perceptions du moment présent. Comme j'oriente moi-même le projecteur de l'attention, **en pilotage « manuel »**, ma conscience suit et s'ancre sur le moment présent.

Durant un temps, je reprends le contrôle de ma conscience. Je stoppe le pilotage automatique de mon attention.

Avant d'expliquer davantage les bienfaits de la méditation, je vais d'abord l'expérimenter quelques minutes.

J'écoute l'enregistrement : « une expérience courte de méditation » (avec la participation du Dr Robert Jeanson).

C'est cela la méditation, quitter le monde de mes pensées et me mettre en position d'observateur du moment présent. Méditer, c'est juste porter mon attention sur les sensations et les perceptions qui se déroulent dans le moment présent.

Aussi, puisque le projecteur de l'attention n'éclaire qu'un « objet » à la fois, si je place mon attention sur mes perceptions, mes autres pensées sont chassées **dans un premier temps**.

Mais je remarque que cela ne dure pas bien longtemps. Au bout de quelques secondes, je vais me rendre compte que j'ai « décroché ». Par exemple si je veux maintenir mon attention sur les sensations liées à ma respiration, je me rends compte au bout de quelques temps que je n'y suis plus et que je pense à une contrariété. Mon attention a été attirée ailleurs, par une autre idée (Je vais manger quoi ce soir ? J'ai bien éteint mon téléphone ?) ou une autre sensation (C'est quoi ce fourmillement dans mon pied ?).

Rassurez-vous, c'est tout-à-fait normal. Le projecteur est revenu en pilotage automatique. Alors sans m'agacer, j'observe tranquillement cette pensée qui a attiré mon attention et m'a embarqué(e). En identifiant et en observant cette pensée, je prends de la distance avec elle. Je laisse ensuite cette pensée repartir

dans l'ombre en revenant poser mon attention sur les sensations liés à ma respiration.

Il y a donc une différence entre la relaxation et la méditation. Dans la relaxation (exercices des modules 2 et 3), on recherche uniquement à se détendre.

Dans la méditation, on cherche à fixer son attention dans le moment présent. Durant la méditation, la détente peut venir ou pas. Ce n'est pas le but premier.

A réaliser avant le module 5 :

-En fonction de la technique de relaxation qui me convient le mieux, je choisis d'écouter l'enregistrement : « *M'apaiser par la détente musculaire* » ou « *M'apaiser par la respiration* ».

-Exercice facultatif : je peux lire « **Comment mes pensées me font souffrir** »

-Je continue l'activité physique.