

Christian MIQUEL

VIVRE ET GERER LA DOULEUR  
EN PLEINE CONSCIENCE

## Introduction

### **L'expérience solitaire et difficile des personnes douloureuses**

Je dispense depuis une douzaine d'années le programme laïc Mbsr de gestion du stress par le yoga et la méditation de pleine conscience, fondé par Kabat-Zinn dans les années 1980. Ayant moi-même des douleurs chroniques liées à une maladie grave, je me suis ensuite formé au Mbpm (Mindfulness Based on Pain Management, gestion de ses douleurs par la pleine conscience), où j'ai découvert les bienfaits de ce protocole qui n'a pas supprimé ma douleur, mais qui m'a appris à mieux vivre avec elle, en changeant de regard et adoptant un nouveau mode d'être éclairé par la Pleine conscience. Grâce à l'invitation et au soutien d'un de mes anciens patients, le Docteur Ximena Garcia qui exerce au Centre anti-douleur de La Pitié Salpêtrière, j'y anime depuis plus de trois ans des formations de huit semaines auprès de patients atteints de douleurs chroniques extrêmement variées.

Le premier élément qui m'a frappé lors de mes interventions avec des patients douloureux, c'est le vécu spécifique des personnes atteintes de maladies et douleurs chroniques. Leur profil est très différent de celui des groupes « grand public » auxquels la méditation s'adresse habituellement pour la gestion du stress et de ses émotions proposée en Mbsr (Mindfulness Based on Stress Reduction). Les participants de ces derniers groupes viennent avec de multiples demandes, parfois pour résoudre un problème ponctuel, parfois dans une perspective large de bien-être et d'épanouissement personnel, souvent pour régler un problème de stress psychologique ou professionnel. Leur investissement est à la fois large et assez flou, rarement avec un degré d'urgence vitale.

Par comparaison, les personnes qui viennent assister au programme Mbpm, sur recommandation du Centre anti-douleur, arrivent très souffrantes, focalisées toute la journée sur des douleurs qui les empêchent de vivre normalement, en forte demande d'aide. Elles s'investissent la plupart du temps à fond dans le programme, même si elles ont des doutes au départ, tant elles ont déjà essayé de recettes. Si le programme est effectué en groupe, recruté par des centres anti-douleur dans mon cas, ce dernier va se révéler très chaleureux, les patients parlant beaucoup entre eux et s'échangeant des confidences qui les font se sentir moins seuls. Un sentiment de communauté de souffrants se crée, qui les soude et leur donne l'impression d'être enfin reconnus entre eux, pas comme dans le monde extérieur où elles ont l'impression de n'être ni entendues, ni vraiment comprises.

Même si le programme est effectué de manière individuelle, grâce à ce livre ou avec l'aide d'un formateur en face à face, l'une des clefs du succès de ce programme réside dans la découverte qu'on n'est pas seul à souffrir, que la douleur est une expérience commune à d'autres malades, et plus généralement à tous les êtres humains -et qu'il est possible de se libérer de ces souffrances, à partir du moment où on prend conscience des impasses et des fausses solutions qui n'ont jusque-là pas marché !

### **Les impasses et injonctions contradictoires des trois discours dominant sur la douleur**

Quasiment tous les participants des sessions Mbpm que j'ai suivis, en groupe ou en individuel, rapportent cette même impression de n'être pas entendus ou pris en compte, car leur mal est invisible, avec l'impression de recevoir des injonctions contradictoires de la part de leur entourage et du milieu médical. Une brève analyse de leurs propos les plus fréquents, relatés dans un article que j'ai publié dans la revue Douleurs, montre qu'ils reçoivent en général trois types de discours possible. A vous, lecteur, de voir si cela vous parle, et si vous ne vous êtes pas senti, vous aussi, « bloqué » ou impuissant à cause de ces injonctions contradictoires !

**Le premier discours relève du modèle de la fuite et du déni.** Il invite les patients à avoir une vie aussi normale que possible, sans être obnubilés par leur douleur qu'ils sont invités à oublier autant que possible. On pourrait résumer l'injonction perçue par ce modèle sous la forme suivante : « *N'y pensez pas, ayez une vie normale, du plaisir, faites des projets et des activités qui vous feront oublier votre douleur.* »

Ce type de discours, émis fréquemment par le milieu médical et par l'entourage qui souhaite que le patient vive « normalement, comme avant », se justifie bien entendu d'un point de vue psychologique et médical, il semble même évident et frappé du sceau du bon sens : il invite à défocaliser son attention de la douleur, à faire autre chose pour ne plus y penser et pour la rendre plus supportable.

Il trouve d'autant plus un écho chez les personnes souffrantes qu'elles sont souvent tentées, au moins au début de leur pathologie, par le déni. Vidyamala Burch, fondatrice du programme Mbpm de Breathworks, raconte ainsi qu'après son terrible accident qui allait la paralyser, elle connut une première phase de déni, se forçant à vivre comme avant, et à en faire le plus possible -ce qui ne fit qu'empirer son état, et l'amener finalement à vivre en chaise roulante.

Comme l'a dit l'un des participants : « *Ils voudraient tous que je sois comme avant, que je fasse plein de choses, mais ils ne comprennent pas que je ne peux pas. C'est bien gentil d'inviter à sortir, à avoir une vie professionnelle et familiale, mais personne ne veut comprendre que j'ai du mal même à sortir de chez moi, je suis en arrêt invalidité. Avec les douleurs, on perd nos amis, on n'est plus aussi disponible, on se retrouve isolé, et on ne peut en parler à personne, car de l'extérieur on a l'air normal.* »

Ce premier modèle risque à terme de créer ou renforcer le sentiment d'isolement et de non-compréhension par l'entourage, en réveillant la culpabilité d'être incapable de passer outre à sa douleur. Dans les cas les pires, il peut mener à un état de découragement dépressif.

**Le second discours de résignation relève d'un modèle d'acceptation fataliste** de la douleur. Il invite les patients à accepter leur douleur chronique, et donc le fait qu'ils ne seront probablement plus comme avant. L'injonction sous-jacente à ce modèle pourrait se formuler ainsi : « *Il faut vous y habituer, accepter vos douleurs et vivre avec.* »

Ce type de discours se justifie médicalement lorsque le diagnostic montre un état de douleur chronique qui a malheureusement toutes les chances de s'installer durablement, sans qu'on voie à court terme de solution ou de fin prévisible de la douleur. Psychologiquement, on peut également y voir une invitation salutaire à ne plus être dans le déni, à prendre soin de soi en acceptant le nouvel état dans lequel on se trouve.

L'essor des thérapies comportementales et cognitives, et notamment des thérapies de l'« acceptation radicale », ne font que renforcer cette impression qu'après tout, le patient n'a qu'à accepter ce qui lui arrive, puisqu'il ne peut faire, ou être autrement !

Si l'acceptation est une étape incontournable sur le chemin thérapeutique du traitement de la douleur, et si elle passe forcément par une forme de travail au moins temporaire de deuil de ce qu'on était auparavant, il faut en même temps entendre le désarroi des participants qui vivent ce terme comme une condamnation au fatalisme : « *Je ne veux plus entendre que c'est comme ça, qu'il faut l'accepter, que ça va être pareil jusqu'à la fin de ma vie. J'espère bien que non !* »

Cette perception d'une condamnation à la résignation et au fatalisme semble d'autant plus injuste lorsqu'on a été par exemple victime d'un accident, d'un traumatisme ou d'une maladie qui s'est déclenchée soudainement. « *Je n'y suis pour rien, pourquoi moi, et pas les autres ?* »

Face à ce discours, soit les patients s'isolent en reprochant au corps médical de ne pas être capable de les aider, soit ils ressentent de la colère et se révoltent contre cette prétendue

obligation de l' « acceptation », terme auquel ils deviennent souvent allergique car ils le confondent avec une condamnation à subir passivement leur état.

### ***Le troisième discours héroïque relève d'un modèle de combat volontariste contre la douleur.***

Il invite à mobiliser sa volonté et toutes ses capacités pour faire face et lutter contre la douleur, en se montrant plus fort qu'elle. L'injonction sous-jacente, telle que perçue par les participants, prend cette forme, souvent entendue : « *Vous pouvez lutter et maîtriser votre douleur, apprendre à la contrôler et à la dépasser, avec de la volonté, des techniques et des médicaments.* »

Ce discours semble a priori n'avoir, à son tour, que des avantages psychologiques et médicaux : il a l'avantage de favoriser une posture active de la part du patient qui n'est plus invité à subir passivement son sort, ni à se poser en victime. Au contraire, il le responsabilise, il l'invite à se prendre en charge, en apprenant comment se battre contre la douleur, en déchargeant d'autant l'entourage et l'équipe médicale. Le patient est ainsi invité à co-construire sa santé avec son équipe médicale en mobilisant des techniques issues du développement personnel comme l'hypnose, la relaxation ou la sophrologie.

Comme les modèles précédents, il devient contre-productif dès qu'il s'agit d'une injonction trop normative, trop éloignée du vécu douloureux du patient, en tablant sur sa seule volonté. D'où une impression de décalage, notamment lorsqu'on se sent submergé par la douleur, comme je l'ai souvent entendu : « *J'aimerais bien pouvoir être plus fort que ma douleur, comme s'il suffisait de vouloir, pour le pouvoir ! Quand je suis submergé par la douleur, il n'y a rien d'autre, je ne suis que douleur, partout, je ne peux plus rien faire !* »

On a alors l'impression d'un défi impossible, de l'appel à un héroïsme trop fort, lequel dépasse les capacités d'adaptation de l'individu. D'où l'installation possible d'un stress chronique, avec une forte culpabilisation de ne pouvoir faire face, et l'enfermement dans un sentiment d'impuissance. La culpabilisation et la honte peuvent surgir à leur tour, avec une dévalorisation de l'image de soi : « *L'impression qu'on vous donne, c'est que c'est votre faute si vous n'y arrivez pas, que vous êtes coupable, incapable, sans comprendre qu'on ne peut tout simplement pas, qu'on est submergé.* »

### **La nouvelle approche contre-intuitive du Mbpm : pleine conscience et autonomisation**

Pour mieux comprendre la nouveauté radicale du programme Mbpm face aux impasses des injonctions habituelles qui invitent à fuir, subir ou combattre sa douleur, le mieux est de revenir à l'origine de ce programme et à son inventrice.

Le Mbpm a été fondé par Vidyamala Burch après une expérience personnelle dramatique : à l'âge de vingt-trois ans, elle est passagère dans une voiture dont le conducteur va avoir un terrible accident, le 1<sup>o</sup> Janvier 1977. Elle subit le coup du lapin, a une clavicule écrasée, une fracture du milieu de la colonne vertébrale, connaîtra une paralysie de la vessie et des douleurs épuisantes qui l'obligent à mettre fin à sa vie professionnelle. Un jour particulièrement douloureux où elle se dit qu'elle n'en peut plus d'avoir mal, mais qu'elle doit pourtant supporter sa douleur car elle n'a pas le choix, elle a soudain un déclic qui lui permet de sortir de ces injonctions contradictoires : pas la peine de chercher à penser à autre chose, de lutter ou de démissionner en se laissant aller au désespoir, il lui faut juste « traverser ce moment présent. » La tension se relâche aussitôt, elle découvre avec calme et lucidité qu'elle est au moins capable de vivre cet instant, tant qu'elle n'anticipe pas un futur dramatique. Après une rechute en 1997, due entre autres au fait qu'elle en avait « trop fait » sans écouter les signaux d'alarme de son corps, elle sera finalement condamnée à vivre en fauteuil roulant avec une paraplégie partielle, une colonne vertébrale métallique et de nouvelles douleurs invalidantes. Elle rencontre Kabat-Zinn et crée entre 2000 et 2004 avec Danny Penman lui également gravement accidenté, le programme MBPM qui permet d'apprendre à des patients douloureux comment gérer leurs

douleurs pour retrouver une vie aussi riche et sereine que possible. Depuis, elle continue à transmettre de manière incroyablement humaine et chaleureuse le programme Mbpm, même en chaise roulante, même si elle doit pour cela écouter son corps et ses douleurs en faisant des pauses nombreuses pendant les deux jours de son séminaire -preuve qu'on peut faire de grandes choses à condition d'écouter son corps, au lieu de le traiter en ennemi !

Le drame et la leçon de courage de Vidyamala lui ont appris trois choses, qui seront les trois bases ou piliers de son programme. La première, c'est qu'au lieu de chercher à fuir ou à combattre la douleur, on peut apprendre à s'en approcher aussi doucement que possible, en l'écoutant et l'observant avec bienveillance. Même si c'est contre-intuitif, puisqu'on n'a qu'une envie lorsqu'on a mal, c'est de fuir ou de supprimer cette douleur, la meilleure solution est de la traiter comme un enfant ou un être cher qui souffre, en se mettant à son écoute, en lui apportant le plus de réconfort possible. Tout le début du programme consistera à changer de regard et à apprendre à se tourner doucement vers ses douleurs, pour mieux les connaître et agir avec elles.

Le second élément clef, c'est que la prise en compte de sa douleur ne fonctionne et ne libère que si elle se fait en « pleine conscience », c'est-à-dire en privilégiant la simple prise de conscience qu'on a mal à tel ou tel endroit, avec telle intensité, sans laisser la douleur locale recouvrir tout le corps, sans rien rajouter de mental ou d'affectif, sans partir dans des anticipations craintives du futur ou des regrets du passé. Le miracle de la pleine conscience, outre qu'elle fait prendre conscience de la douleur en l'observant et la nommant et décrivant intérieurement au lieu de la subir passivement ou de chercher à la fuir impulsivement, c'est qu'elle invite en même temps à se recentrer sur la sagesse du moment présent, déconnecté des souffrances secondaires, des peurs et des sentiments d'injustice ou autres. C'est cela qui libère, qui permet de « traverser le moment présent » -juste le moment présent, instant par instant.

Le troisième enseignement courageux et plein d'espoir dont témoigne Vidyamala qui a adapté sa vie à ses douleurs sans s'empêcher d'enseigner le programme, c'est que l'intégration de la douleur ne peut se faire qu'en respectant au mieux le cadre de vie de chacun, sans règle générale ou universelle. C'est pourquoi le programme inclura un « pacing », ou cahier de suivi de ses douleurs, pour apprendre à chacun « faire au mieux avec ses douleurs », en respectant son cadre de vie et ses obligations, par exemple en incluant des pauses, limitant son temps d'activité, écoutant ses signaux d'alarme et ses marges d'action possible, sans tomber dans la suractivité. Le but du programme est en ce sens de permettre l'autonomisation de chacun : C'est une invitation à mieux se connaître, pour mieux intégrer les douleurs dans son existence, en développant une vie plus sereine, si possible empreinte de sagesse et d'ouverture bienveillante.

### **Présentation et ambition de l'ouvrage**

Vous l'aurez compris : cet ouvrage ne vous promet pas de solution miracle. Pas question de supprimer la douleur par un mantra, une couleur, une ou un autre coup de gomme magique, cela ne fonctionne pas. Et même la concentration sur son souffle, que nous utiliserons, n'est pas une arme magique qui protège des assauts de la douleur : elle sert à se décoller de la douleur, à prendre de la distance, pour mieux l'observer et la recadrer, en revenant avec le souffle à un principe vital plus profond, pour se sentir à nouveau exister, relié à la vie !

Je vous rassure : Pas question non plus de vous transformer en super méditant de la pleine conscience, ou en héros cherchant à vaincre ou à dominer sa douleur à l'image des stoïciens qui se faisaient parfois couper un bras pour mesurer leur endurance à la souffrance...

L'objectif de cet ouvrage est à la fois plus humble et peut-être humainement plus riche. Il propose à la fois une initiation et un accompagnement pratique du programme Mbpm dont il suit la progression, chacun des huit chapitre correspondant aux huit séances hebdomadaires que le lecteur peut réaliser en groupe, en individuel, ou seul chez lui. De façon à permettre une

appropriation par le lecteur qui souhaite le découvrir et peut-être d'abord l'essayer à domicile par ses propres moyens avant de se joindre à un groupe, il est accompagné par des fichiers audio que je conseille de suivre dans le même ordre, et sur le même rythme hebdomadaire pour favoriser une intégration progressive.

***Les trois premières séances sont destinées à mieux prendre conscience de son corps*** et de son souffle, en développant un autre regard et une autre approche de son corps et de sa douleur qu'on apprend à intégrer sans la fuir, sans lutter contre elle en se raidissant. Les participants manifestent souvent des réticences, au début, à se tourner vers leurs douleurs, mais les exercices pratiques et les méditations guidées les invitent de manière agréable et ludique à mieux les comprendre, en développant progressivement une auto-bienveillance et une réelle auto-compassion envers eux-mêmes.

***A partir de la troisième semaine, la mise en place d'un journal de suivi de ses douleurs*** ou pacing permet de mieux comprendre les cycles de leurs douleurs, en trouvant comment ruser et composer avec elles pour éviter les montagnes russes qui les font souvent passer d'une période de suractivité relative quand la douleur diminue, à une période d'abattement lorsqu'elle revient inexorablement du fait d'une trop grande activité. L'intégration de mouvements doux de yoga en pleine conscience permet de réintégrer également le mouvement et la pleine conscience dans son corps et dans sa vie quotidienne.

***Dans la quatrième semaine, on se tourne vers des expériences agréables*** auxquelles on n'était la plupart du temps plus sensible, tant la douleur occupait tout l'espace mental. Cela n'est possible qu'après avoir longuement travaillé sur ses expériences difficiles de douleur, en apprenant à ne plus être « scotché » par elle. C'est la plupart du temps une expérience libératrice, qui permet aux participants de découvrir qu'ils peuvent retrouver des plaisirs de la vie. Ils font d'ailleurs souvent remarquer qu'ils n'auraient jamais accepté de se tourner vers leurs expériences agréables en début de programme, tant ils étaient au début focalisés sur leurs seules douleurs !

***Les trois dernières semaines continuent à ouvrir le champ des possibles et de la vie.*** Intégrant désormais autant le négatif et le positif, les participants sont invités à voir tous les événements, dont leurs douleurs, dans une perspective plus vaste, de manière sereine, avec une équanimité empreinte de compassion (semaine 5).

Ils sont ensuite invités à continuer à réintégrer la totalité de leur vie en s'ouvrant vers les autres, en découvrant les bienfaits inattendus de la compassion et de la bienveillance qu'ils peuvent ressentir pour les autres humains, notamment pour ceux qui souffrent comme eux. Non seulement ils développent ainsi un intérêt altruiste qui les sort de leur douleur, mais paradoxalement ils découvrent que le fait de développer une attitude pleine de bienveillance et d'ouverture permet de mieux intégrer et accepter leurs douleurs (séance 6).

Ils sont enfin incités à s'autonomiser et à développer pendant les deux dernières semaines une connexion aussi ouverte et bienveillante que possible avec les autres êtres humains, tout en continuant à prendre soin d'eux, en développant notamment des « efforts justes ». (semaines 7 et 8).

Lors de la dernière séance, ils sont incités à réaliser un bilan prospectif pour la suite, et à se créer leur propre « boîte à outil » récapitulant les principaux outils et les nouvelles compétences qu'ils souhaitent conserver pour le futur.



## Etape 1 : Approcher sa douleur en pleine conscience et confiance

### **Contre les réactions automatiques : la pleine conscience**

Pour comprendre ce qu'on entend par « pleine conscience », il suffit comme souvent de prendre des situations quotidiennes inverses. Combien de fois nous nous apercevons soudain que nous étions en pilotage automatique l'instant d'avant, ce qui est particulièrement dangereux par exemple lorsqu'on conduit une voiture et qu'on s'aperçoit en arrivant à sa destination qu'on n'a pas fait attention à ce qui s'était passé sur le trajet. C'est d'ailleurs ce qui explique que la plupart des accidents d'automobile se font sur les trajets les plus courants, où on se laisse diriger par la force de l'habitude. De la même manière, il arrive fréquemment que, pressé par le temps, on déjeune à la hâte sans être véritablement conscient de ce qu'on est en train de manger, en lisant le journal, écoutant la radio, regardant la télévision, un écran ou les réseaux sociaux. Si on nous demande une heure après la fin du repas ce qu'on a mangé, il est fort probable qu'on l'ait oublié. Plus que jamais, la sentence d'Héraclite, ce philosophe et sage présocratique du VI<sup>e</sup>-V<sup>e</sup> siècle avant le Christ, nous semble d'actualité : « Eveillés, ils dorment. Endormis, ils ne se souviennent plus de leurs rêves. »

Selon les études en neurosciences, 90 % de nos actes quotidiens se déroulent à notre insu, sans être vraiment présent, le cerveau se mettant en pilotage automatique. Quel conducteur ne s'est pas fait peur, un jour, en prenant brusquement conscience qu'il était proche de sa destination finale et qu'il avait conduit son véhicule jusque-là de manière automatique, sans même prendre conscience du trajet emprunté? 74% des accidents mortels ont lieu lors des trajets courts ou quotidiens, l'habitude et le pilotage automatique diminuant notre vigilance.

Le moment où on prend conscience qu'on était absent, en pilotage automatique, c'est précisément ce qu'on appelle un acte de pleine conscience. C'est comme un petit flash qui traverse notre esprit : « zut, je n'étais pas présent à ce que je faisais ! » La pleine conscience commence avec cette prise de conscience de notre absence, c'est une présence à soi qui nous arrache à l'absence à notre propre vie. Elle peut bien entendu par la suite se cultiver en cherchant à rester le plus longtemps possible présent à ce qu'on est en train de faire, ne fût-ce que pour vivre pleinement notre vie, au lieu de la laisser filer sans s'apercevoir de ce qu'on vit. On peut ainsi chercher à être attentif à tous les détails de la route devant nous, quitte à fermer la radio pour éviter d'être perturbé par des stimulation externes.

**La méditation comme manière de cultiver la pleine conscience.** Nous avons tous cette capacité de pleine conscience en nous-mêmes, même si d'après les neurosciences 90% de notre activité quotidienne se fait de manière automatique, donc sans pleine conscience. Issue des techniques d'attention du bouddhisme, la méditation est une manière d'actualiser et de cultiver cette capacité de maintenir durablement son attention présente, en la fixant par exemple au début sur sa respiration pour acquérir une attention stable, sans répondre à d'autres distractions.

### **Application aux douleurs : oser aller à leur rencontre en pleine conscience !**

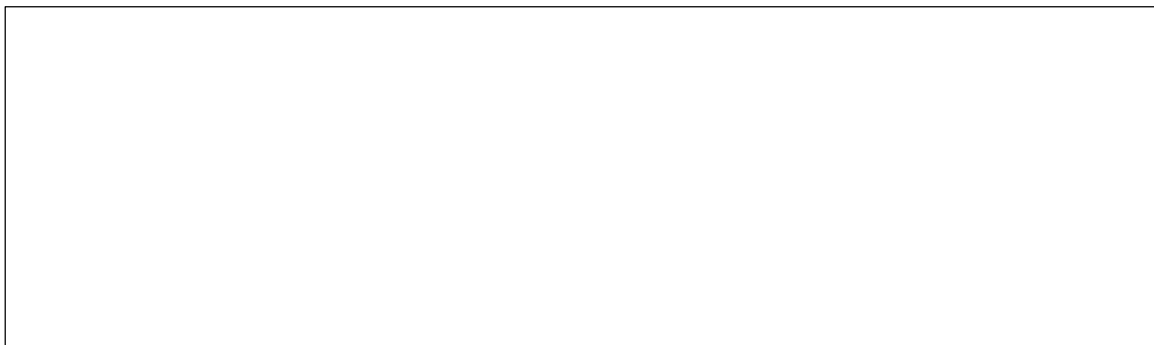
À force d'avoir mal, nous avons peu à peu développé des réactions automatiques qui ne sont pas forcément les plus utiles pour réagir de manière adéquate à nos douleurs. Le plus souvent, nous avons vu dans la préface que nous cherchons à agir aussitôt pour ne pas y penser, quitte à

ce que ces actions renforcent notre douleur. Nous ne voulons surtout pas y penser parce qu'elles sont désagréables, c'est tout à fait humain et respectable. Mais si, de manière contre-intuitive, je vous invitais maintenant à avoir le courage et la confiance d'aller à la rencontre de cette douleur que vous subissez peut-être maintenant ? Ne le faites bien entendu pas en période de crise, avec une douleur entre 8 et 10, 10 signifiant qu'elle est véritablement insupportable. Choisissez plutôt un moment où elle se situe entre 2 et 7, ou souvenez-vous de la dernière douleur que vous avez ressentie avec une intensité acceptable.

**Exercice d'exploration de ses douleurs** Détendez-vous le plus possible. Prenez conscience de votre souffle, en étant curieux des sensations que provoque l'aspiration dans votre corps, puis des sensations que vous ressentez à l'expiration : elle se déploie à quel endroit dans le corps, plutôt au niveau du ventre si vous le sentez qui se gonfle à l'inspiration et se dégonfle à l'expiration, ou plutôt au niveau de l'abdomen en sentant les poumons qui se remplissent d'air à l'inspiration et se vident à l'expiration, ou plutôt avec respiration haute par la bouche en sentant l'air qui pénètre par les narines et ressort à l'expiration ?

Lorsque cette attention à votre respiration vous a rendu plus stable et plus calme, vous pouvez maintenant doucement diriger votre attention vers la douleur que vous ressentez actuellement : à quel endroit se trouve-t-elle exactement ? Une fois que vous l'avez localisée, explorez maintenant les sensations qu'elle procure, même si elles sont désagréables, comme si vous deviez les décrire à un médecin : est-ce qu'elle pique, ou est-ce qu'elle chauffe ? Est-elle brève et violente comme un coup de couteau ou est-ce plutôt une blessure sourde et continue ? Est-ce qu'elle lance, étouffe, resserre comme dans un corset ? Quelle est son intensité de 0 à 10, sa couleur si vous deviez éventuellement lui associer une couleur ? Est-ce qu'elle est immuable, comme un bloc de béton, ou ne change-t-elle pas plutôt constamment, avec des pics certes, mais aussi fort heureusement des diminutions d'intensité ?

Prenez maintenant quelques instants pour noter dans ce cadre le résultat de votre exploration, en cherchant à qualifier du mieux possible la douleur :



Revenez maintenant à votre douleur. Comment la vivez-vous, maintenant, après l'avoir ainsi décrite ? La plupart du temps, on se sent mieux, comme si le fait de qualifier la douleur permettait de mieux reconnaître cet ennemi qui nous fait souffrir, et par là même d'être moins affectés par lui. C'est effectivement ce qui se passe : le fait de parler de la douleur, de trouver des mots sur notre ressenti, d'être en pleine conscience de ses effets sur nous, permet de ne plus être submergé par elle, de prendre un peu de distance en l'observant et en analysant les symptômes qu'elle nous envoie. Elle cesse d'être un bloc compact qui nous annihile ou nous scotche, elle trouve plus de fluidité, ce qui nous permet de nous en « dé-scotcher » .

Observer et nommer le symptôme, en prendre pleinement conscience en le qualifiant et le localisant, sans le juger, est le premier miracle de la pleine conscience : cela permet de s'en mettre un peu à distance, de retrouver une capacité de liberté face à elle. N'est-ce pas le même mécanisme qui explique que, lorsque le médecin « nomme » l'affection qui nous rend malade en disant que c'est une grippe ou une bronchite, on se sent tout de suite plus rassuré que si le docteur s'était contenté de nous dire qu'on avait un virus, car le fait d'identifier ce qui ne va pas, permet déjà une première maîtrise magique sur la chose ?

### **Distinguer la douleur primaire et les souffrances secondaires**

Le fait de se tourner vers ses douleurs pour mieux les localiser et les qualifier a un autre avantage. Après avoir fait l'exercice, vous pouvez maintenant revenir aux différentes phases d'exploration de votre douleur qui se sont succédées, en vous intéressant maintenant à ce qui s'est passé pendant que vous vous rapprochiez ainsi de votre douleur. Fort probablement, vous avez dû avoir des pensées qui surgissaient lorsque je vous ai invité à observer vos douleurs : « pourquoi faire ça ? Je n'ai pas envie ! Je les connais par cœur, mes douleurs, ça ne sert à rien ! » Peut-être ces pensées étaient-elles accompagnées d'émotions, en manifestant par exemple une réticence, une non-envie de vous focaliser sur vos douleurs. Explorez maintenant vos sentiments : était-ce un rejet, de la colère, une crainte, de la tristesse ? C'est à toute cette deuxième partie de l'exercice que je vous invite maintenant à réaliser.

#### **Exercice de détricotage des émotions et des pensées qui se rajoutent aux douleurs.**

Prenez quelques minutes pour revenir à l'expérience précédente de la douleur. Ou si vous préférez, recommencez une nouvelle expérience, en observant et qualifiant la douleur qui est la vôtre actuellement. Si vous avez plusieurs douleurs simultanément, focalisez-vous uniquement sur celle qui est la plus forte ou la plus dérangement - à condition qu'elle ne dépasse bien sûr pas une intensité de 7 ou 8 pour le moment ! Où se trouve elle dans le corps, comment se caractérise-t-elle, piquante, brûlante, ou autre ?

En même temps que vous faites cet exercice, soyez maintenant attentif à tout ce qui se passe pendant que vous faites l'exercice : quels sont les premières pensées que vous avez eu lorsque vous avez retrouvé cette douleur ? « Encore elle, ce ne sera jamais fini ! J'en ai marre ! » Dans quel état cela vous a-t-il mis ? Avez-vous eu de l'agacement, de la tristesse de la voir revenir, de la colère contre elle ou contre l'exercice ? Avez-vous pensé qu'elle n'allait pas partir, qu'elle allait continuer à vous gâcher la vie ?

Remplissez maintenant le cadre suivant, en mettant dans la colonne de gauche toutes les pensées négatives qui se sont ainsi rajoutées à votre douleur, et dans la colonne de droite toutes les émotions par lesquelles vous êtes alors passé. Vous pouvez compléter le tableau en inscrivant les pensées catastrophisantes que vous avez le plus souvent quand vous sentez la douleur vous envahir à nouveau, et à droite les émotions et états affectifs dans lesquels cela vous plonge le plus souvent

Pensées rajoutées	Etats émotionnels vécus

La pleine conscience invite non seulement à qualifier et à localiser ces douleurs, mais également à faire un travail de démêlage ou de détricotage qui consiste à isoler d'une part la douleur physique qui est bien là et contre laquelle je ne peux rien, des pensées et des émotions qui s'y rajoutent, sur lesquels je vais découvrir qu'il est peut-être possible d'agir. En distinguant les douleurs primaires physiques, des douleurs secondaires ou souffrances à la fois mentales et affectives que je projette sur elles, je peux m'alléger de ces dernières, pour revenir m'occuper uniquement de la douleur physique « comme elle est », sans la minorer ni la dramatiser, sans rien rajouter ou broder dessus.

**Les deux flèches du Bouddha** Bouddha a été le premier à inviter à distinguer la douleur primaire de la souffrance secondaire. Il disait que lorsqu'une douleur se produit, c'est comme une première flèche qui nous frappe sans qu'on s'y attende. Les pensées qui surgissent aussitôt, les craintes, colère, tristesses ou autre qui nous envahissent alors, sont comme une seconde flèche que notre mental et notre cerveau apeuré nous envoient en plus. Si on ne peut rien contre la première flèche, par contre la pleine conscience et la méditation peuvent nous aider à ôter, ou au moins à diminuer l'impact des secondes flèches mentales et affectives qu'on n'est pas obligé de se décocher soi-même.

### **Apprendre à retirer les coussins des pensées négatives et des émotions perturbatrices**

En groupe, l'apprentissage de la distinction entre souffrance primaire et souffrance secondaire se fait notamment par l'exercice des coussins qui est très parlant. On demande à un participant volontaire de raconter la douleur qu'il ressent, en lui mettant alors un coussin sur les genoux, qui représente la douleur physique brute.

Il est ensuite invité à préciser au fur et à mesure toutes les pensées qui lui viennent à l'esprit, mais aussi les états de colère tristesse ou autre qui le traversent alors. À chaque fois qu'il évoque une nouvelle pensée, la plupart du temps catastrophisante, ou un nouvel état émotionnel qui le replonge dans ses souffrances, on lui met un nouveau coussin au-dessus du précédent. Très rapidement, le volontaire se retrouve ainsi avec 7 ou 8 coussins sur les genoux, qui peuvent monter jusqu'à sa tête. On lui demande alors s'il se sent particulièrement à l'aise, ce qui n'est bien entendu pas le cas. On l'invite alors à retirer délicatement chaque coussin, pensée négative

ou émotion perturbatrice, en nommant la pensée ou l'émotion avant de les retirer, en se disant qu'il n'est pas obligé de les suivre ou de les croire. Petit à petit, le participant se sent plus léger, et retrouve à la fin uniquement le premier coussin de sa douleur physique réelle, qu'il peut dès lors accepter plus facilement.

**Exercice : repérer et retirer les coussins qu'on se rajoute** La prochaine fois que vous observerez vos douleurs en pleine conscience, soyez vigilants à reconnaître en même temps toutes les pensées négatives habituelles, ainsi que tous les états émotionnels qui se manifestent d'habitude à ce moment. Prenez conscience que ce sont des coussins ou une seconde flèche que vous vous rajoutez, et efforcez-vous de les ôter et de les écarter en vous disant que vous n'êtes pas obligé de les prendre pour argent comptant, ou tout au moins que vous pouvez les relativiser.

Évitez de vouloir jeter violemment à terre les coussins secondaires, comme le font parfois des participants qui veulent s'en débarrasser à tout prix : cela créerait à nouveau des pensées négatives et des vagues émotionnelles qui risquent de vous revenir en rebond. Apprenez à les écarter avec douceur, avec un sourire intérieur qui reconnaît de vieilles pensées et de vieux voisins que vous n'avez peut-être plus envie d'écouter ou de fréquenter, sans besoin de les mettre à la porte ou de les jeter à terre !

### **La respiration pour renouer avec la vie et calmer les douleurs**

Bien entendu il n'est pas facile au début de retirer les coussins ou souffrances secondaires qui reviennent sans arrêt, en nous décourageant chaque fois un peu plus. C'est pourquoi le fait de se focaliser sur son souffle, de revenir à chaque fois sur sa respiration, permet de se recentrer et de créer cette distance fondamentale par rapport à nos propres douleurs.

Dans le programme MBPM, nous le faisons d'une manière spéciale, en cherchant à renouer avec le souffle à l'intérieur de chaque partie de notre corps, pour véritablement ressentir comment il nous innerve de l'intérieur, apporte à chaque instant de l'oxygène et de la vie dans chacun de nos membres et de nos organes. Il s'agit d'un bodyscan du souffle, dans lequel on invite, comme sous un scanner, à « balayer » et à observer chaque partie du corps, en s'intéressant plus spécifiquement aux effets de la respiration à chaque endroit. Ainsi, le participant renoue avec le principe vital qui existe au plus profond de lui, se sent à nouveau vivre, découvre que même s'il souffre de douleurs, il n'en continue pas moins d'être animé par ce souffle vital. Il lui est alors possible de se décentrer pour revenir à sa source, pour se sentir enfin (re)vivre, sans rien rechercher d'autre que de la gratitude pour cette vie qui palpite, vibre, l'anime et continue à le soutenir à chaque instant.

Vous pouvez maintenant écouter le premier audio qui vous détaillera de manière complète ce bodyscan du souffle. Si, à un endroit du corps, vous ne ressentez pas votre respiration, ce n'est pas grave, cela s'affinera probablement avec le temps. En attendant, c'est votre expérience du moment qui compte : quelles sensations avez-vous, agréables, désagréables ou neutres, dans chaque partie du corps que vous scannez, en vous efforçant de ne pas les juger ? Et surtout, prenez soin de vous : essayez de ne pas bouger pour favoriser votre concentration, mais dès que vous en ressentez le besoin ou que vous avez trop ma, n'hésitez pas à adapter votre posture, voire à la changer et à bouger !

### **Méditation : Bodyscan du souffle (audio 1, 10')**

Après vous être installé le plus confortablement possible, explorez comment votre ventre se gonfle légèrement à l'inspiration, puis se dégonfle à l'expiration. Remontez ensuite votre attention vers votre poitrine pour sentir comment vos côtes s'ouvrent à l'inspiration, se rétractent à l'expiration ; et comment les poumons se gonflent, comme s'ils se remplissaient d'air à l'inspiration, avant de se dégonfler à l'expiration.

Vous pouvez maintenant explorer le mouvement du premier diaphragme, juste sous les côtes en remarquant comment à l'inspiration, ce diaphragme s'élargit et descend, pousse sur le ventre, ce qui crée un appel d'air dans la cage thoracique et fait respirer ; et comment à l'expiration, il se détend et remonte sous les côtes, ce qui comprime la cage thoracique et expulse l'air vers le haut.

Continuez à descendre votre attention vers la zone du second diaphragme pelvien, pour observer si vous pouvez ressentir la manière dont il s'ouvre un peu à l'inspiration, se rétracte légèrement à l'expiration ; puis comment l'ensemble du torse avance légèrement à l'inspiration en poussant les organes vers l'avant, et recule à l'expiration en laissant les organes reprendre leur place.

Lorsque vous remontez du bout des mains vers la gorge, explorez ce que vous pouvez ressentir au niveau du troisième diaphragme, juste en haut de la gorge, en voyant si vous pouvez ressentir comment il monte à l'inspiration, s'abaisse et redescend à l'expiration. Redescendez ensuite le long du corps pour intégrer les jambes et les pieds, à l'affût des sensations qui s'y trouvent, qu'elles soient liées ou non à la respiration.

Pour finir, prenez conscience de l'ensemble de votre corps, du va-et-vient de ce souffle vital qui anime chacune de ses parties, en vous enveloppant, vous massant et calmant peut-être un peu les douleurs qui s'y trouvent.

Comment vous sentez-vous après ce bodyscan ? Peut-être avez-vous eu moins mal pendant l'exercice, même si vous avez continué à avoir des douleurs. La plupart du temps, le fait de focaliser sur son souffle permet de moins être obsédé par ces elles : elles passent en arrière-plan, ou baissent d'intensité, la capacité d'observer sa respiration et de s'assurer qu'elle est la plus naturelle possible, permettant de retrouver une respiration apaisée, de calmer les douleurs secondaires, les craintes et le stress.

L'attention à sa respiration a un autre effet, tout aussi bénéfique. Le fait de se sentir véritablement massé de l'intérieur par ce souffle vital développe l'impression et la conscience que notre corps est à chaque instant animé par ce souffle, les endroits douloureux étant comme enveloppés, bercés, purifiés par ce mouvement continu.

### **Programme pour la semaine 1 : Body scan et pleine conscience dans la nature**

Avant d'aller plus loin dans le programme, je vous propose de faire une pause et de prendre une semaine pour intégrer les nouvelles pratiques que nous venons d'aborder ensemble.

Chaque jour, je vous invite à réaliser et à écouter deux bodyscan avec le souffle, aux deux moments que vous préférez. Cela peut être par exemple le matin et le soir, ou à tout autre moment de la journée pendant lequel vous pouvez vous octroyer un moment de calme.

De façon à ce que la pleine conscience ne se développe pas uniquement pendant les moments de méditation, mais s'installe progressivement pendant la journée, vous pouvez également décider de regarder chaque heure, ou toutes les deux heures, un élément de la nature. Il peut

s'agir d'un arbre, d'une forêt ou d'un jardin dans lesquels vous vous promenez, ou plus simplement encore d'une fleur ou d'une plante que vous décidez de regarder chez vous en pleine conscience, sans penser à rien d'autre, juste pour vous émerveiller de cette vie végétale.

Enfin, n'oubliez pas les enseignements de cette première séance, en vous efforçant de repérer les flèches supplémentaires que votre mental vous envoie à chaque fois que vous êtes frappés par la première flèche objective de la douleur. Pensez avec humour que ce sont autant de coussins de pensées et d'émotions dont vous vous chargez inutilement, alors que vous pouvez les reconnaître et les ôter délicatement, pour revenir juste à la douleur comme elle est.



## Etape 2 : S'ancrer dans l'être et le souffle, sans suivre les pensées

### **Les effets apaisants du bodyscan, écouter les alarmes du souffle**

A force de réaliser des bodyscan du souffle, notre conscience de son mouvement à l'intérieur du corps s'affine. On sent plus le mouvement de la cage thoracique et de l'arrière des poumons, on sent mieux le travail du dos et du torse d'arrière en avant ainsi que leur retour à l'expiration, le mouvement des organes ainsi que la mobilisation des muscles et des différents diaphragmes à chaque respiration. C'est ce qu'on appelle une « respiration entière de tout le corps, à 360° » Cette respiration globale est éminemment rassurante et a des effets bénéfiques, à l'image du bébé ou du fœtus réconforté par les battements réguliers de cœur de sa maman, elle-même apaisée en écoutant les battements de cœur et la respiration de son enfant..

**Neurosciences : le cercle vertueux de la respiration complète** La prise de conscience de ce « brassage interne » du corps par la respiration a comme avantage de stimuler le système nerveux parasympathique qui, en libérant des hormones dans le corps, atténue le stress, les tensions et les douleurs. Même si ces dernières sont toujours là, elles sont plus supportables, moins source de stress et de pensées catastrophisantes. L'impression de relaxation ou de calme se renforce, ce qui encourage une respiration plus naturelle et apaisée, laquelle renforce à nouveau le système parasympathique.

Réaliser régulièrement un bodyscan du souffle permet également de découvrir que ce dernier est plus complexe qu'on ne le pense. Lorsqu'on se sent calme, notre souffle naturel est spontanément apaisé. À l'inverse, on se rend compte très facilement et très rapidement que dès qu'un bruit soudain nous fait tressaillir, dès qu'une pensée difficile surgit, notre respiration devient plus hachée, plus irrégulière. Observer sa respiration permet ainsi de la transformer petit à petit en un système d'alarme qui permet de prendre conscience qu'il se passe quelque chose de désagréable au moment même où nous sentons notre respiration devenir plus heurtée. C'est le moment d'amener la pleine conscience sur la respiration, de désamorcer ainsi les pensées ou souffrances secondaires qui risquent alors de s'enclencher.

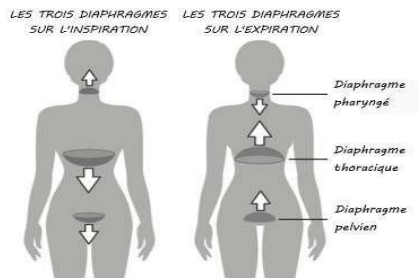
**Exercice : ouvrir et fermer ses poings, sentir les effets sur sa respiration.** Ouvrez lentement vos deux mains en même temps, puis refermez les brusquement en serrant les poings. Répétez ce mouvement plusieurs fois. Maintenant, la prochaine fois que vous refermez et resserrez vos poings, explorez ce qui se passe dans votre respiration. Très probablement, vous allez sentir que votre souffle est plus court, devient plus irrégulier. Parfois il s'interrompt même, comme si vous reteniez votre souffle. C'est bien la preuve qu'à chaque fois qu'un événement désagréable ou une douleur se produit, une crispation involontaire se produit dans le corps, qui se répercute dans notre souffle. Si on est attentif au rythme de sa respiration, on peut prendre plus facilement conscience qu'un événement désagréable ou douloureux est en train de s'installer et de me crispé -et on peut alors agir préventivement.

Faites attention maintenant à ce qui se passe lorsque vous ouvrez lentement la main, sur une expiration. Il se produit une détente, le souffle se calme et devient plus régulier. De la même manière, si vous resserrez une dernière fois vos deux poings, mais que vous amenez ensuite sur une longue expiration votre attention dans les poings crispés, il y a toutes les chances que vos mains se relâchent, et que votre respiration s'apaise à nouveau. C'est exactement ce qu'on peut faire avec la douleur : la localiser, sentir les contractions musculaires et le souffle court qu'elle provoque inconsciemment. C'est le

moment d'y faire attention, d'y amener sa pleine conscience, de décontracter les muscles à cet endroit et d'expirer profondément jusque dans l'endroit douloureux qui va naturellement s'apaiser progressivement.

### Approfondir avec le bodyscan des 4 diaphragmes

Après avoir pratiqué le premier bodyscan court du souffle pendant votre première semaine, vous pouvez maintenant l'approfondir en pratiquant un second bodyscan du souffle complet, plus long, qui permet d'explorer plus en détail et en profondeur le travail simultané des quatre diaphragmes.



Ce schéma invite à se familiariser avec les trois principaux diaphragmes : le diaphragme thoracique sépare le thorax de l'abdomen ; il s'abaisse à l'inspiration en créant un appel d'air, et remonte à l'expiration en chassant l'air ; le diaphragme pelvien qui va de l'os pelvien à l'avant au coccyx à l'arrière, soutient les organes pelviens et permet la fermeture du rectum. Le diaphragme vocal ou cervical, en haut de la gorge et de la trachée, à la base de la langue, permet aux cordes vocales de se séparer et de s'écarter à l'inspiration, puis de se rejoindre à l'expiration en produisant un son. On y rajoute, tout en haut du crâne, le diaphragme crânien qui s'ouvre vers le haut à l'inspiration en laissant la masse cérébrale se dilater dans sa boîte crânienne, puis qui se contracte à l'expiration en laissant la masse cérébrale reprendre sa place.

**Les effets de la douleur et du stress sur les 4 diaphragmes** Sous l'effet du stress ou des douleurs, ces trois diaphragmes fonctionnent de manière inadéquate, comme vous pouvez le constater en inspirant fortement et retenant votre souffle : l'abdomen se contracte, est tiré de manière contre-nature vers l'intérieur et vers le haut ; le diaphragme pelvien suit le même mouvement, le sphincter et les organes génitaux se contractant en s'élevant. On essaye alors de forcer la respiration qui n'est plus fluide, en tirant sur les muscles des épaules et des côtes supérieures pour faire entrer plus d'air. C'est inefficace, on expire alors plus rapidement que d'habitude pour récupérer à nouveau de l'air, toujours aussi raréfié si ce n'est plus, ce qui enclenche un cercle vicieux, voire de l'hyperventilation.

Les effets se font sentir jusque dans la voix et le diaphragme vocal : Lorsqu'elles se rejoignent, les cordes vocales longues sont à l'origine des sons graves, tandis que les cordes plus courtes émettent des sons plus aigus. Quand la respiration est calme, la voix est naturellement profonde, montant du ventre. A l'inverse, en cas de stress ou de douleur, la respiration est courte et se produit uniquement dans la partie supérieure de la cage thoracique et de la gorge, la voix devenant plus haute et plus aigüe, voire tremblante.

Les effets se font également sentir dans le diaphragme crânien qui, en haut du crâne, « tire » excessivement vers le haut en créant des céphalées et maux de tête -comme si les yeux allaient sortir de la tête, comme l'a dit bien une expression populaire ;

Ces diaphragmes travaillant de concert lors de la respiration, nous vous invitons à explorer leur fonctionnement dans la méditation qui suit.

**Méditation : Bodyscan des 4 diaphragmes (audio 2, 23')** Cette méditation suivant le même ordre de succession des parties du corps que le premier bodyscan, nous ne répèterons pas sa structure, et vous invitons directement à l'expérimenter de manière plus approfondie. Vous y trouverez quatre « astuces » pour vous aider à prendre conscience du mouvement de vos diaphragmes pendant la respiration.

Ainsi, pour mieux prendre conscience du diaphragme thoracique, vous pouvez à l'inspiration pousser l'air dans le ventre comme si vous alliez l'y retenir avec une rétention du souffle, puis relâcher avec une grande expiration, ce qui permet de mieux sentir la remontée de ce diaphragme.

Pour le diaphragme pelvien, contractez légèrement à l'inspiration la zone pelvienne, urinaire et anale, retenez votre respiration, puis relâchez cette zone avec une grande expiration, vous sentirez plus facilement le relâchement du diaphragme à ce moment.

Pour le diaphragme vocal au niveau de la gorge, vous pouvez sentir, en serrant les mâchoires et retenant votre souffle, comment cette région se contracte et se relève à l'inspiration, avant de laisser cette zone se détendre au cours d'une longue expiration que vous pouvez accompagner d'un bâillement ou soupir.

Enfin pour le diaphragme crânien, au niveau de la fontanelle, vous pouvez imaginer comment votre cerveau et l'ensemble de sa masse cérébrale est souple, repose dans la boîte crânienne comme dans un berceau osseux. A l'inspiration, sentez comment cette zone se contracte comme la fontanelle des bébés, la masse cérébrale se dilatant et venant occuper tout l'espace de la boîte crânienne, avant de se détendre et reprendre sa place à l'expiration, la fontanelle se refermant.

### **Ne pas suivre le train des pensées, les observer en pleine conscience**

Ce n'est pas parce qu'on pratique le bodyscan du souffle que nos pensées négatives ou nos émotions perturbatrices vont miraculeusement s'évanouir. La méditation ne consiste pas à vider son esprit de toute pensée. Ces dernières sont naturelles, ce sont des systèmes d'alerte que nous envoie notre mental lorsqu'il considère, bien souvent à tort, que nous sommes en danger. cela ne sert à rien de vouloir s'y opposer. Loin de là ! Comme vous l'avez peut-être remarqué, il suffit de vouloir se recentrer sur sa respiration pour que les pensées reviennent au galop. Et si on veut les refouler, en leur intimant de se taire parce qu'on est en train de méditer, c'est la meilleure manière de les faire revenir avec encore plus de force.

**Chasser les pensées : le retour du refoulé des pensées** Essayez, pendant que vous méditez, de chasser les pensées inappropriées ou les émotions perturbatrices qui surgiront inéluctablement. Vous vous dites : « ah non, je ne vais pas penser à ce projet ou à cette activité qu'il faut que je fasse, puisque je suis en train de méditer ! » Ou alors : « Qu'est-ce que je suis fatigué je m'ennuie à force de regarder toujours chaque inspiration et chaque expiration, je ne vois as en quoi cela va m'aider à mieux supporter mes douleurs. Mais il ne faut pas que je m'ennuie, il faut que j'y trouve un intérêt, que je me motive ! » Plus vous allez essayer de chasser ces événements négatifs, plus ils vont revenir avec force. C'est ce que Freud appelait le retour du refoulé. Marguerite Duras explique très bien également dans son roman « Barrage contre le Pacifique », comment sa mère a passé des années à s'opposer à l'avancée inexorable du Pacifique qui grignotait les terres sur lesquelles elle avait construit sa maison au Vietnam. Dans un

interview, Marguerite Duras avouera que c'est pour lutter contre la folie de sa mère qu'elle a écrit ce livre, car on ne peut rien contre le Pacifique. De même, on ne peut s'opposer, faire barrage au fleuve mental et au déroulement des pensées qui se déroule continuellement dans notre tête.

Si on ne peut s'opposer à nos pensées, il est tentant d'abandonner tout effort et de leur obéir puisque ce sont les plus fortes, et qu'elles se présentent à nous comme légitimes. On se met alors à suivre ce train des pensées, en sautant d'un wagon à l'autre puisqu'en plus les pensées s'associent, s'enchaînent et s'imbriquent les unes dans les autres, à la queue leu leu. On peut y trouver du plaisir, en passant d'un stimulus de la société de consommation ou de nos écrans à un autre pour éviter de sentir la lassitude, mais on peut aussi se faire un « devoir » de répondre aux pensées et aux injonctions perpétuelles de notre Surmoi, en s'épuisant à la tâche.

**Suivre ses pensées pour éviter la pleine conscience** Qui n'a jamais ressenti, au moment où il médite, le besoin urgent de se relever et de mettre fin à sa méditation pour remplir une tâche soi-disant urgente qu'on avait oubliée ? Qui n'a pas abandonné ou raccourci sa méditation en se disant que ce n'était pas le bon moment, qu'on n'y arriverait pas, étant trop fatigué, stressé, triste ou en colère ? Et qui ne s'est pas engagé, pour ne pas écouter ses douleurs, dans une succession d'activités qu'il semble soudain urgent de faire ? A chaque fois qu'on cède à cette pulsion venue du cerveau archaïque, on donne raison aux pensées qu'on décide de suivre sans se mettre à distance pour les évaluer en se demandant s'il est vraiment urgent de leur répondre et de leur obéir.

Existe-t'il une troisième solution qui ne consisterait ni à fuir en chassant ses pensées ou ses émotions, ni à se soumettre à elles en leur obéissant ? C'est la voie de la pleine conscience, qui invite à se décentrer de ses pensées, à se mettre légèrement en retrait pour les observer comme on apprend à regarder et à qualifier ses douleurs, sans prendre ce qu'elles disent pour argent comptant. En instaurant cette distance minimale, on cesse de s'identifier à nos pensées ou émotions, on retrouve une latitude et un espace de liberté : les pensées sont juste des histoires qu'on se raconte pour essayer de mieux s'adapter et comprendre ce qui se passe, les émotions sont quant à elles des bouleversements chimiques qui nous affectent à un moment donné en nous délivrant un message qu'il faut savoir écouter, sans se faire colorer ou contaminer par elles. Nous ne sommes pas obligés de nous y identifier : nous ne sommes pas nos pensées, ni nos émotions, qui passent juste à travers nous.

**Observer le train des pensées à partir d'un pont, leur dire bonjour.** Pour reprendre la métaphore du train des pensées qui fonce à toute allure sur les rails de notre esprit, n'est-il pas plus judicieux de s'installer sur un pont d'où on regardera le train passer et s'engouffrer dans le tunnel en dessous de nous, sans sauter dans les wagons ? La pleine conscience consiste à se décentrer de ses pensées, à s'installer légèrement en retrait, pour mieux observer les pensées et leur cortège d'émotion, comme on le fait pour les douleurs, ou pour chaque inspiration et expiration : on en prend conscience, on les note et les qualifie éventuellement -et on décide de les laisser passer, en délivrant au besoin un accusé de réception sans aller chercher leur colis, sans ouvrir ce dernier.

Un exercice réalisé en groupe met en scène ces diverses attitudes qu'on peut avoir face aux pensées : je commence à méditer au milieu du groupe et demande à un volontaire de venir me voir en trouvant une bonne raison pour que j'arrête ma méditation : il y a le feu, la direction me convoque en urgence, ou tout autre raison. Plus je m'oppose en intimant aux perturbateurs de se taire parce que je médite, plus les participants vont

insister et trouver de meilleures raisons pour me faire me relever. Si, à l'inverse, je me laisse séduire par exemple par un nouveau livre à découvrir ou par une nouvelle source de plaisir, je vais céder, me relever et mettre fin à ma méditation. La troisième solution consiste à écouter chaque nouvel argument ou injonction apportée par le groupe, sans y répondre, en l'accueillant et se contentant de dire : « bonjour pensée, merci pensée, au revoir pensée »

### **Quitter le mode Faire pour le mode Être**

Lorsqu'on chasse ou cède aux impulsions, aux pressions de toute forme de l'entourage, aux pensées ou émotions qui nous saisissent soudainement, on se réfugie la plupart du temps dans le mode Faire : on cherche le salut ou le soulagement dans l'action, sans se douter qu'on s'enferme alors dans un cercle vicieux qui ne fera que renforcer nos douleurs et nos souffrances secondaires.

Ce mode Faire est bien entendu indispensable dans la vie matérielle et concrète: C'est lui qui nous a permis, depuis la nuit des temps, de trouver des solutions lorsque nous étions menacés, en inventant des outils pour mieux nous défendre, construire des abris, trouver de nouvelles solutions pour vivre plus longtemps et en meilleure santé. Chaque jour, il nous permet de mieux répondre aux défis de la vie moderne. Par contre, il n'est pas du tout sûr qu'il soit efficace ou recommandé lorsqu'il s'agit d'apaiser nos douleurs ou de réduire l'impact des souffrances secondaires sur notre esprit. C'est même l'inverse qui se produit : plus nous allons nous réfugier dans le Faire, plus nos douleurs risquent d'augmenter.

Lorsqu'on se met légèrement à distance pour observer ses pensées ou ses émotions, on quitte le mode Faire pour adopter un mode plus contemplatif, où il s'agit simplement d'être là, ici et maintenant, attentif à tout ce qui se passe à chaque instant dans notre corps et dans notre esprit. En développant cette attitude de métacognition, c'est-à-dire de connaissance à distance, un peu en surplomb, nous prenons conscience des pensées qui cherchent à nous influencer et à nous agir. Au lieu de regarder le monde à travers nos pensées, on apprend à observer le réel et les douleurs sans le filtre mental de nos jugements, et sans les surimpositions affectives de nos émotions. Il se dévoile alors infiniment plus riche et merveilleux qu'on ne le pensait, la vie continuant à sourdre même en dessous de nos douleurs. Ce mode Être n'est pas meilleur : il est différent, plus adapté à la vie spirituelle et intérieure, permettant de mieux voir le monde, dans une perspective plus vaste et plus détachée, plus sensible qu'intellectuelle, plus proche aussi de la vie puisqu'il invite à se rapprocher avec confiance et à entrer en contact avec nos douleurs, plutôt que les fuir ou les chasser.

Il ne s'agit pas de ne plus rien « faire » contre ses douleurs : prendre des médicaments, jardiner, lire, cuisiner pour faire plaisir à ses proches, sont des activités qui peuvent être très bénéfiques et utiles pour s'apaiser et calmer les douleurs. Par contre, il ne faut pas se cantonner à ces actions, mais plutôt penser à les contrebalancer par des moments de recentrage où il s'agira plutôt de favoriser le mode d'être en pleine conscience avec ses douleurs, sans ressasser le passé et sans craindre le futur.

Pour mieux vous approprier ces deux modes, je vous invite à remplir le tableau suivant en mettant dans la colonne de gauche toutes les actions auxquelles vous recourez habituellement et instinctivement quand la douleur devient trop gênante pour vous, même si ce ne sont pas les plus appropriées : recours à des médicaments, musique, cuisine, ménage, manger, faire du sport, d'autres activités à lister. Puis vous mettrez dans la colonne de droite tout ce qui peut favoriser chez vous un mode d'être bienveillant avec vos douleurs, en acceptant de vous en approcher et

de les écouter pour mieux vivre avec elles : se reposer, contempler la nature, observer son souffle, méditer, suivre le rythme de son souffle et de ses douleurs, profiter des moments de répit, développer de la gentillesse et de la pleine conscience à chaque instant...

**Exercice : Le tableau du Faire et du Être face à ses douleurs**

FAIRE	ETRE

Quelle colonne est la mieux remplie ? Comment développer celle de droite ? Il ne s'agit pas de supprimer toute activité, mais de contrebalancer ses dernières par des moments de recentrage pendant lesquels on a le courage de se rapprocher de ses douleurs, en toute confiance, pour mieux vivre avec elles. "

Pour favoriser et cultiver ce mode Être, je vous propose de découvrir un nouveau moyen : la méditation de l'ancrage dans la respiration.

**S'ancrer dans le souffle pour laisser passer ses pensées**

Nous finirons cette deuxième séance en mettant en pratique ce que nous venons d'apprendre, en montrant comment concrètement on peut s'ancrer plus profondément dans son souffle pour apprendre ensuite à observer les nuages de pensées et les vents tumultueux des émotions sans se faire emporter par eux, en lâchant prise et les laissant passer une fois reconnus.

Ce recentrage permet de ne pas se faire embarquer dans leur tourbillon, car habituellement, dès qu'on souffre et ressent une légère augmentation de sa douleur, on est entraîné dans un cercle vicieux et un maelstrom où les pensées et les émotions ne cessent de se mélanger et de s'auto-engendrer en engendrant de nouvelles visions catastrophisantes : « Ca y est, la douleur revient ! Je la connais, ça ne va plus me quitter, elle va me pourrir la vie tout le reste de la journée ! Pourquoi moi, c'est injuste, je n'ai rien fait pour mériter ça ! J'étais réellement mieux avant, je ne supporte pas d'être devenue diminuée. J'ai honte de ne pouvoir en faire plus, je suis à la fois triste et furieuse, en colère ! Elle est plus forte que d'habitude, ça va empirer. Si ça se

trouve, c'est une nouvelle maladie, encore un nouveau truc qui me tombe dessus. Mon avenir est bouché, quand j'y pense, c'est terrible, je vais devenir de plus en plus impotent et incapable de vivre ! ». Comme on le voit à travers ces quelques extraits de phrases confiées par les participants aux groupes Mbpm, les pensées ne font qu'en rajouter en mélangeant tout : émotions, regrets de ce qu'on était dans le passé et dont on n'arrive pas à faire le deuil, craintes d'un futur qu'on anticipe de manière négative, auto-diagnostics sauvages qui empirent la situation.

Il ne suffit bien sûr pas de se recentrer sur sa respiration pour laisser passer le train des pensées et la fumée des émotions qui viennent surdéterminer et plomber nos douleurs. Malheureusement, et n'en déplaise aux charlatans ou gourous qui vendent des techniques magiques de respiration, cette dernière n'est pas un bouclier qui résoudrait tous les problèmes. Il faut revenir à sa respiration en pleine conscience, sans rien vouloir « faire » pour les chasser, en s'installant avec confiance dans un mode d'être en amitié avec elles, en s'en approchant d'elles avec douceur pour mieux les bercer avec les vagues de notre souffle, comme on prend précautionneusement dans ses bras un bébé qui pleure pour le bercer et le calmer. C'est la chance qu'on a avec les

Vous pouvez maintenant écouter et réaliser la méditation de l'ancrage dans sa respiration, que nous vous résumons ci-dessous en insistant sur les trois moyens visuels ou métaphores qui peuvent vous aider à tout instant pour vous désancrer à l'inverse de vos pensées et émotions, pour les laisser filer dès qu'elles sont reconnues. Car tel est l'effet ou le secret rassurant auquel ouvre la pleine conscience : dès qu'on « voit » ses pensées et émotions dans leur nature propre, évanescences, transitoires, sans s'y attacher ni vouloir les suivre, elles perdent de leur emprise sur nous puisqu'on comprend que c'est nous qui nous attachions à elles. Elles s'évanouissent alors et s'auto-dissolvent comme des nuages dans le ciel, passent comme l'eau du fleuve, se déroulent comme un film sur notre écran de cinéma intérieur

**Méditation de l'ancrage dans la respiration : Audio 3** Après vous être installé confortablement, revenez vous ancrer dans votre respiration, attentif aux sensations dans le corps à chaque inspiration, à chaque expiration. Laissez-vous envelopper, bercer par ce mouvement continu de votre souffle dans chaque partie de votre corps, en atténuant probablement vos douleurs si vous en ressentez.

Lorsque des pensées ou des émotions se présentent, ne les chassez pas, n'adoptez pas non plus leur point de vue en vous y identifiant et en les suivant. Voyez-les plutôt comme des nuages qui passent dans le vaste ciel et contenant de votre conscience. Vous êtes plus large que ces nuages, vous êtes le vaste ciel qui les accueille et où elles se déploient, laissez les passer comme le vol d'un oiseau qui ne laisse pas de trace.

Pour vous désancrer de vos pensées et émotions et pour les laisser filer, vous pouvez utiliser une autre image, en vous représentant ce flot de pensées, émotions et images mentales qui nous assaille à chaque instant, comme un fleuve que vous contemplez, assis sur la berge ou sur le rivage ; ou alors, si vous préférez, comme un rocher impassible et solidement enraciné dans le sol au milieu du fleuve, qui laisse passer les eaux tumultueuses autour de lui, sans être affecté par elles.

La troisième solution consiste à regarder ce film mental qui se déroule perpétuellement sur votre écran de cinéma intérieur, comme si vous étiez confortablement assis dans votre salle de cinéma. Vous regardez se dérouler le film légèrement à distance, non pas en spectateur naïf qui se projette dans l'écran en s'identifiant aux acteurs ou à l'histoire,

mais comme un amateur éclairé, un cinéphile plus intéressé par la manière dont les images sont montées et les pensées s'enchaînent entre elles, sans y participer.

En adoptant ce nouveau regard par rapport à vos pensées et à vos émotions, et à force de revenir vous ancrer sans cesse dans votre souffle dès que vous vous apercevez que vous vous êtes laissé embarquer, vous développez à la fois une stabilité émotionnelle et une fluidité cognitive par rapport à la vie que vous voyez changer à chaque instant -y compris votre respiration qui change à chaque inspiration et expiration, y compris vos douleurs dont vous commencez à mieux percevoir les changements et modulations perpétuelles. C'est ce que nous continuerons à explorer dans le chapitre et la séance prochaine.

## **Programme pour la semaine 2 : bodyscan, ancrage dans le souffle, météo du ciel**

Méditez deux fois par jour, une fois avec le bodyscan du souffle (court ou approfondi, au choix), la seconde fois en écoutant l'ancrage dans la respiration.

Pour développer la pleine conscience de manière plus informelle dans votre vie quotidienne et continuer à en recueillir des effets bénéfiques, regardez cette semaine le ciel plusieurs fois par jour, au moins 5 à 10 minutes à chaque fois. Il change à chaque instant de forme, et pourtant il est toujours là, accueillant le soleil comme les nuages et la pluie, le jour comme la nuit. N'est-ce pas la même chose qui se passe dans le vaste contenant de notre conscience ? Et une incitation à appréhender la vie et toutes ses manifestations dans leur fluidité perpétuelle ?

Contemplez les effets infinis de la météo sur le ciel, sur la forme des nuages, sur le relief et la végétation, et profitez-en pour dresser régulièrement votre propre météo : quelle est votre sensation physique du moment (où, à quel endroit, agréable ou désagréable) ? Quel est votre état affectif (calme, un peu inquiet, triste, joyeux) ? Quelles sont les pensées qui passent juste à cet instant, en vous efforçant de les regarder comme une histoire que votre cerveau est en train de tisser et de vous raconter, que vous n'êtes pas obligé de croire en suivant ses intimations à « faire » aussitôt telle ou telle chose ?

Profitez-en en fin de journée pour faire le point sur tout ce que vous aurez « fait » comme activités, et sur la manière dont vous avez pu cultiver le mode « être », sur ce que cela vous a éventuellement apporté.

## Etape 3. Ne plus subir : voir que tout change, même nos douleurs

### **Faire régulièrement sa météo intérieure**

L'invitation à regarder le ciel lors de la semaine précédente vous a probablement montré comment il change sans arrêt, selon la météo et les événements climatiques. Nous commencerons cette semaine en faisant un rapide point météo sur notre état intérieur, pour apprendre à nous recentrer sur nous-mêmes, à mieux nous connaître et à apprendre comment en tenir compte pour la journée et les événements à venir.

**Faire un point météo, comme un capitaine sur son navire** Un capitaine sur son bateau doit régulièrement faire le point sur la météo : il regarde la direction d'où vient le vent, sa force, le mouvement de la mer, il essaye de deviner les prévisions qui en résultent pour les heures à venir, guette les signes annonciateurs d'un orage ou d'une tempête, inspecte l'état de sa coque et de ses équipements pour s'assurer qu'il est prêt à affronter le pire. C'est fondamental pour lui permettre de réduire la voilure en cas de grain annoncé, de serrer les voiles s'il remonte le vent ou de les relâcher en vent arrière. Même sur des navires modernes ou sur des supecontainers, ces points météo sont importants pour estimer la distance de freinage qui sera nécessaire, la position optimale à tenir face aux vagues pour éviter que le roulis ne vienne faire tanguer et rouler la marchandise.

Si un capitaine fait régulièrement le point sur son bateau, pourquoi ne ferions-nous pas nous-mêmes la même chose pour mieux nous diriger dans notre vie, avec la frêle esquisse de notre corps, en tenant compte de l'état de notre coque douloureuse et du temps extérieur, pour savoir comment s'adapter au mieux, en réduisant éventuellement la voilure en cas de besoin ?

Cet exercice, que nous recommandons de faire plusieurs fois par jour, deviendra peu à peu une habitude pour vous. Il permet de faire régulièrement le point sur soi-même, sur l'état de ces douleurs ou des autres sensations physiques, sur ses émotions ou son degré de fatigue, sur les pensées qui viennent peut-être en rajouter en nous faisant voir le monde en noir, en nous ramenant au passé ou nous projetant au contraire avec crainte dans le futur plutôt, que de profiter du moment présent.

**Exercice de météo intérieure : Sensations, émotions, pensées** Quand vous sentez un changement autour de vous ou en vous, il est temps de faire une pause pour faire un point sur votre météo intérieure. Faites une pause, prenez une position stable et confortable, et revenez pendant trois à cinq respirations sur votre souffle, pour prendre conscience de son rythme : court, long, autre ?

Profitez de ce recentrage pour explorer les sensations physiques que vous avez juste en ce moment dans votre corps : À quel endroit, la sensation est-elle agréable, désagréable, ou neutre, intense ou pas ? Puis demandez-vous quelle est votre état émotionnel ou affectif du moment, en cherchant un ou deux mots pour le cerner, car on peut souvent avoir plusieurs émotions qui s'enchevêtrent : calme, crainte, tristesse, agacement ou autre ? Enfin, finissez votre météo intérieure en observant le vent des pensées qui passent à ce moment-là : concernent-elles le passé ou le futur, enjolivent-elles la réalité ou la noircissent-elles au contraire plus noire ? Faites ce point météo de la manière la plus objective et détachée possible, sans jugement, et sans vous laissez embarquer.

Il est maintenant temps de revenir sur votre souffle pendant plusieurs respirations, en élargissant à la fin cette respiration à l'ensemble de votre corps comme un tout, inspirant et expirant à chaque instant . Vous pourrez alors rouvrir les yeux et reprendre vos activités, en tenant compte de l'état de votre météo du moment.

### **Fluidité de la vie et impermanence**

Au cours de ce programme, nous prenons de plus en plus conscience que tout change perpétuellement : le ciel et la météo autour de nous, mais aussi nos humeurs, nos pensées, et même nos douleurs qui ne représentent plus un poignard planté dans le corps ou un bloc de béton qui serait toujours le même, en nous empêchant de vivre et de penser à autre chose. Les douleurs évoluent, elles aussi, sans cesse. Elles sont certes parfois plus fortes, mais aussi parfois plus faibles, en permettant alors de profiter de ce répit. Elles se manifestent plutôt à tel ou tel endroit, migrent, se transforment sans arrêt.

Se rendre pleinement conscient de ces micro-mouvements internes à nos douleurs permet de ne plus être « scotché » par elles, de s'en décaler sans s'y identifier en ayant l'esprit obnubilé par elles. L'exercice de la météo intérieure, l'ancrage dans sa respiration et les bodyscans réalisés jusque-là vont dans le même sens : ils permettent de comprendre de l'intérieur, d'intégrer véritablement dans son corps cette conscience du changement perpétuel de toute choses.

**Tout change, selon Héraclite et Bouddha *Panta rei***, tout change perpétuellement, disait le philosophe Héraclite avant Socrate, en ajoutant qu'on ne se baignait jamais dans le même fleuve puisque ses flots ne sont jamais les mêmes. Bouddha fera le même constat, en ajoutant que la cause de nos souffrances réside dans notre difficulté à accepter que justement tout change perpétuellement, qu'il n'y a rien d'un permanent.

La compréhension intime de l'impermanence est paradoxalement une bonne nouvelle. C'est en effet une source d'espoir puisque l'état actuel de ma douleur va forcément évoluer, parfois malheureusement avec une intensité plus forte, mais également fort heureusement avec des baisses d'intensité qui me permettront de mieux profiter de la vie. Lorsque la douleur devient trop forte, je peux me rassurer en me disant qu'elle va forcément s'atténuer et qu'il faut la « traverser, la laisser passer ». Mais on peut intégrer cette impermanence de manière plus active, en s'aidant de son souffle et de sa météo intérieure pour apprendre à l'observer en pleine conscience, sans rajouter des pensées ou des craintes inutiles, en guettant le moment où elle commence à baisser un peu d'intensité, en permettant alors de souffler, voire d'envisager éventuellement d'autres actions ou comportements. Ainsi développe-t-on une nouvelle fluidité de la vie, y compris par rapport à ses douleurs.

Nous avons vu comment les souffrances secondaires et les pensées catastrophisantes ont des effets concrets sur notre corps, en l'amenant à se raidir, à avoir des tensions inutiles, en étant à l'origine d'une seconde flèche de souffrance mentale et affective qui se rajoute à la première flèche objective de la douleur. Et comment, à l'inverse, le fait de se recentrer sur sa respiration naturelle, en lui permettant de redevenir fluide, en suivant ses changements perpétuels à chaque inspiration et à chaque expiration, permet d'envelopper, caresser et masser de l'intérieur cette même douleur, en détendant et décontractant notamment les muscles inutilement contractés.

**Quitter le pilotage automatique : vous êtes à la barre !** Par période de gros temps, en bateau comme en avion, il n'y a qu'une solution : débrancher le pilotage automatique qui assurerait jusque-là une traversée calme, se remettre à la barre ou aux commandes pour s'adapter de manière fluide aux conditions défavorables.

## **Réintégrer régulièrement des mouvements de yoga en pleine conscience dans sa vie**

Pour reprendre la barre ou les commandes en cherchant à mieux gérer ses douleurs, à naviguer sur leurs hauts et leurs bas, il faut bien entendu cultiver la vigilance et la pleine conscience. Mais il est également nécessaire d'être le plus possible en bonne condition physique et d'avoir une fluidité dans ses comportements corporels, ces derniers ayant bien entendu des répercussions sur son état mental.

Or, la plupart du temps, les personnes qui souffrent de manière chronique ont tendance à réduire leurs mouvements, à abandonner la gymnastique ou le yoga, à marcher peu, pour éviter d'avoir mal. C'est la plupart du temps contre-productif, car on ne bougeant pas, virgule nos muscles se sclérosent, et les douleurs se renforcent. D'où l'importance d'être capable de réintégrer des mouvements en pleine conscience, ce qui est également une manière de se prouver qu'on peut continuer à vivre et à bouger, même si on a des douleurs.

**Précautions d'usage : ne jamais forcer , écouter votre corps!** Les mouvements doux et minimaux, issus du yoga, que nous vous invitons à réaliser en pleine conscience, sont bien entendu choisis pour s'adapter au cas des patients qui ont des douleurs chroniques fortes.

Mais il est indispensable de rappeler que vous êtes les seuls juges des exercices et des efforts que vous pouvez réaliser. Pas question de se forcer à faire un mouvement, ou d'aller au bout de l'exercice si vous ressentez soudain une douleur forte s'installer ! C'est un signe que vous envoie votre corps, qu'il faut avoir l'intelligence corporelle d'écouter, en diminuant votre effort, voire en arrêtant le mouvement.

Si vous vous apercevez que certains mouvements vous sont contre-indiqués parce qu'ils amplifient des douleurs habituelles, bien entendu vous les évitez. Vous pouvez par contre vous imaginer en train de faire le mouvement, cette visualisation pouvant paradoxalement avoir le même effet bénéfique sur votre corps que si vous l'aviez réalisé physiquement !

Vous l'avez compris : il ne s'agit pas de faire des mouvements de yoga de la manière la plus optimale ou la plus perfectionniste possible, mais d'apprendre à écouter votre corps, de réaliser les mouvements qu'il est capable de faire en pleine conscience, sans jamais forcer. Adaptez toujours l'exercice à l'amplitude de mouvement que vous êtes capable de réaliser.

**Marges dures et marges douces** Apprenez à utiliser vos marges de manœuvres. On parle de « marge douce » lorsqu'on ressent par exemple au début d'un mouvement l'étirement du muscle, ou une chaleur s'installer à force de répéter le mouvement, voire une petite contraction ou douleur sourde mais qui n'augmente pas. Vous êtes dans vos « marges douces » et pouvez continuer.

Mais dès que vous sentez que vous allez trop loin, que la douleur devient soudain aigüe, voire s'accompagne de légers tremblements ou d'essoufflement, de sensations électriques ou nerveuses, vous entrez dans vos « marges dures », il est urgent d'arrêter l'exercice ou de revenir dans votre zone de confort, avec moins d'efforts.

Vous l'avez compris : il s'agit de transformer les exercices en autant de méditations dynamiques de pleine conscience ! Pour cela, soyez attentif à chaque instant aux muscles que vous mobilisez pour faire le mouvement, aux sensations agréables ou désagréables que cela vous procure. Après chaque exercice, prenez également 5 à 10 respirations pour observer ce qui se passe une fois revenu au repos. Vous découvrirez que le mouvement continue à avoir des effets en vous, comme un galet qui ferait des ricochets lorsqu'il est envoyé sur la surface d'un lac calme.

Après chacun des exercices joints en annexe I, vous pouvez écrire dans le tableau correspondant, un bref commentaire pour mieux l'intégrer, comprendre ses impacts sur vos sensations, émotions et pensées. Explorez alors ces sensations physiques de détente ou de tension, de chaleur ou d'énergie, qui continuent à se manifester après votre mouvement. Et explorez l'impact sur votre souffle : est-il plus ample, plus long, ou au contraire plus court ?

Vous pouvez bien sûr remplacer ou compléter ces mouvements avec d'autres exercices de yoga, kiné, Taichi, Qi gong ou autre discipline que vous pratiqueriez déjà, à condition de les réaliser maintenant en pleine conscience, attentifs aux sensations pendant et après l'exercice.

En cas de douleur récurrente ou soudaine liée à un exercice, explorez bien sa réalité, en prenant conscience des associations d'idées qui peuvent l'accentuer mentalement. En effet, le souvenir d'un mouvement comme un étirement ou une rotation du poignet par exemple, peut rappeler une ancienne blessure ou douleur qui s'était manifestée dans d'autres circonstances non comparables du mode Faire. Le cerveau vous intime aussitôt d'abandonner ce qu'il perçoit comme une menace, ou au contraire vous incite à mobiliser plus d'énergie pour ne pas rester sur un échec. Dans les deux cas, cela peut se révéler inadapté car vous réagissez à partir d'un souvenir traumatique et d'une anticipation catastrophique.

**Intégrer les souvenirs biaisés tout en s'en méfiant** D' où le besoin de faire un stop, d'interroger votre mémoire pour défaire le jeu d'associations et de contamination par les expériences passées. Vous pouvez alors pratiquer plusieurs respirations en pleine conscience, en expirant longuement et amenant votre souffle dans l'endroit douloureux pour revenir juste à votre mode Être, en faisant confiance à ce que ressent votre corps à ce moment pour décider d'arrêter ou de continuer doucement. Très souvent, après cette prise de conscience et mise à distance prudente, on est surpris de pouvoir finalement faire des mouvements qu'on croyait impossibles, en découvrant même qu'ils font du bien !

### **Réintégrer des mouvements de la vie quotidienne en pleine conscience**

Ces différents exercices peuvent être pris comme une invitation à développer le même état d'esprit dans notre vie quotidienne, en portant notre pleine conscience sur les mouvements naturels que nous sommes amenés à y réaliser.

Certains patients atteints de douleurs chroniques invalidantes vont éviter de marcher par peur des douleurs qui peuvent en résulter, en réduisant leurs sorties au maximum. C'est peut-être l'occasion de décider de sortir et de marcher lentement, attentif à ses sensations physiques mais aussi à ses craintes et à ses pensées anticipatrices négatives qu'on n'est pas obligé de suivre, pour faire confiance à ses sensations physiques, en revenant dans ses marges souples dès que nécessaire. Pour les personnes qui ont réussi à intégrer des marches régulières dans leur vie quotidienne, il s'agit de les transformer en autant d'exercice de méditation dynamique, en y apportant toute leur pleine conscience, en explorant l'effet progressif et toujours changeant de leur marche sur leurs sensations, émotions et pensées.

Combien de fois avons-nous constaté qu'à peine sortis de chez nous pour prendre un moyen de transport ou pour aller faire nos courses, on est déjà ailleurs, l'esprit se projetant dans notre prochaine activité sans faire attention au simple fait qu'on est en train de marcher ? C'est le moment de suivre le célèbre conseil de Montaigne : « Quand je mange, je mange ; quand je marche, je marche ; quand je danse, je danse ; et quand je m'aperçois que mon esprit vaque ailleurs, tranquillement je le ramène à ce jardin où je suis, et à mes pas. »

## **Exercice de marche lente et de pleine conscience de ses cinq sens**

Pour revenir en pleine conscience à sa marche, rien de mieux que de ralentir le pas, comme dans les marches méditatives lentes. Cela permet, de reprendre conscience de chaque pas effectué, du mouvement des muscles pour soulever la jambe arrière et la projeter vers l'avant, du balancement et changement de centre de gravité du corps qui suit le même mouvement en s'encrant sur la nouvelle jambe avant, pendant que le talon de la jambe arrière se relève sans même qu'on s'en aperçoive, déjà prêt à passer à son tour en avant pour un autre pas.

Une fois qu'on a effectué plusieurs dizaines de pas en marche lente en pleine conscience, comme un bébé ou un enfant qui réapprendrait à marcher, on peut alors, tout en conservant la conscience de nos mouvements mais en adoptant une allure de marche normale, réintégrer nos cinq sens et nous intéresser à tout ce qui nous entoure : la petite faim ou soif qui se réveille dans ma bouche, les arbres qui ont fleuri avec le printemps, les odeurs agréables ou désagréables, les boutiques et leurs devantures qu'on n'avait pas remarquées la veille, les gens qui passent et les enfants qui jouent - bref, l'émerveillement de toute la vie quotidienne auquel il est plus agréable de faire attention pour profiter pleinement de chaque instant offert par la vie, plutôt que de rester perdu dans ses pensées !

Vous devinez la suite : sans mauvais jeu de mot, vous n'êtes pas obligé de vous arrêter en chemin ! Vous pouvez continuer et chercher à être en pleine conscience dans de nombreux autres actes et mouvements de la vie quotidienne : quand vous préparez la cuisine ou faites la vaisselle en pleine conscience, quand vous ouvrez ou fermez une porte, quand vous vous douchez ou vous lavez les dents, vous habillez ou maquillez - la liste des activités à faire en pleine conscience est infinie, et permet de renouer et de se réconcilier avec les actes de la vie quotidienne auxquelles on ne fait habituellement pas attention.

**Lister les actes de la vie quotidienne à faire en pleine conscience.** Plutôt que se dire qu'il faut être conscient de chaque activité qu'on va effectuer, ce qui risque d'être pesant, on peut établir une liste des activités dans lesquelles on souhaite installer cette pleine conscience en priorité.

Vous pouvez prévoir deux types d'activité différentes : D'abord une activité que vous réalisez habituellement de manière automatique et régulière, comme ouvrir une porte et ranger sa clef ou se brosser les dents, ce que vous chercherez alors à réaliser chaque jour en pleine conscience, sans penser à autre chose. D'autre part, une activité non régulière, comme un sport hebdomadaire ou un événement imprévu, que vous vous efforcerez de réaliser en pleine conscience.

Si vous oubliez trop souvent ces actes en pleine conscience, vous pouvez mettre une alarme sur votre téléphone ou tablette, ou coller une gommette de couleur sur la brosse à dents ou la porte pour vous rappeler votre intention.

## **Les montagnes russes de la douleur : up and down**

En réalisant les différents exercices de yoga et en étant attentif à gérer les marges dures et les marges souples à l'intérieur desquelles nous sommes invités à bouger, on prend entre autres conscience des changements qui affectent notre corps et notre respiration à l'occasion de chaque exercice, ainsi que de notre tendance à vouloir en faire trop, en voulant souvent faire « trop bien ».

Ne reproduit-on pas le même mécanisme dans notre vie quotidienne ? Le vécu récurrent et tout à fait naturel des patients atteints de douleurs chroniques consiste à guetter et à vouloir profiter des moments où la douleur s'estompe. Dès qu'ils commencent à se sentir mieux, ils vont en effet

être tentés dans profiter pour réaliser tout ce qu'ils n'avaient pas eu le temps de réaliser, en cherchant à rattraper le temps perdu. Cela amène le plus souvent à des suractivités, en enchaînant les tâches sur ordinateur, ou à la maison en faisant par exemple le ménage dans toutes les pièces, puis la vaisselle et le rangement qui attendaient, avant de préparer les prochains repas. On enchaîne presque frénétiquement et sans pause les actions les unes après les autres, dans un état d'excitation jouissif et valorisant, qui nous fait grimper énergétiquement « haut ». Même si on sent que notre cerveau nous envoie un signal d'alarme en nous disant qu'on commence à ressentir des douleurs et qu'il vaudrait mieux s'arrêter un moment, la plupart du temps on est tenté de passer outre en se disant qu'il faut profiter du répit. Après tout, tant pis si on est fatigué et empli de douleurs par la suite : au moins, on en aura profité, on aura vécu, on aura bonne conscience en se disant qu'on aura fait tout ce qu'on pouvait !

Le problème, c'est que comme sur les montagnes russes, la montée est inexorablement suivie par une descente plus violente. La douleur monte en général en flèche, du coup on est obligé de diminuer les efforts et l'activité qu'on était en train de faire, ce qui va nous décourager et nous faire peur. On est obligé de laisser la douleur s'installer et nous recouvrir. On décide de ne plus rien faire, mais c'est trop tard : la douleur est là, on l'a réveillée et inconsciemment stimulée, du coup on s'enferme dans une sous activité. On vit au plus « bas » de son énergie, en se réfugiant dans l'immobilité et en attendant que ça passe. Parfois, on met des jours ou des semaines à s'en remettre, en se bourrant de médicaments qui rendent groggy, encore plus impuissant et découragé.

**Exercice : prendre conscience de ses montagnes russes.**

Remplissez le tableau suivant en mettant dans la colonne de gauche toutes les séquences d'actions que vous êtes tenté d'accumuler et d'enchaîner quand ça va mieux, que ce soit pour votre travail, votre foyer et votre famille, vos loisirs, vos amis.

Puis notez dans la colonne de droite les conséquences négatives et ce que vous faites quand vous êtes allé trop loin et que vous ne pouvez pas continuer : médicaments, refuge sous sa couette ou dans le sommeil ou autre ? Et surtout, notez également les émotions et pensées qui vous submergent alors : découragement, culpabilité, colère, impuissance, impression que c'est injuste, qu'on ne s'en sortira jamais, autre ?

Les séquences de suractivité	Conséquences physiques et mentales

A chaque fois qu'on est entraîné sur les montagnes russes, par une surexcitation nerveuse qui nous fait aller au-delà de nos limites, avant de replonger aussitôt après dans un effondrement généralisé et décourageant, on s'use, on perd un peu plus de notre capacité d'adaptation et de reconstitution de nos forces physiques et mentales. On se met à douter de tout, on peut même craindre le moindre mouvement ou la moindre tâche quotidienne, en étant tenté d'en faire de moins en moins -ce qui sera toujours trop.

### **Différer ses réactions automatiques et tenir un journal de vie avec ses douleurs**

L'une des meilleures manières de sortir du piège des montagnes russes est de différer notre comportement instinctif habituel, fuite ou combat, de faire une pause pour revenir en pleine conscience dans notre corps pour écouter les messages qu'il nous envoie lorsque nous sentons que nos douleurs s'accroissent et dépassent un seuil critique. Si on le fait avec confiance dans les capacités de notre pleine conscience et de notre corps, sans jugement, en ôtant les anticipations catastrophisantes du futur et les rappels traumatisants du passé, on peut apprendre à mieux les jauger, à comprendre quand il faut faire une pause ou diminuer leur intensité... avant qu'il soit trop tard !

Pour éviter la réaction automatique qui nous plonge dans une suractivité suivie d'un épuisement douloureux et pour installer un nouveau modèle cognitif de comportement qui nous permettra de faire stop, d'évaluer la situation et de choisir un autre mode vertueux d'action, nous vous proposons de tenir, sur une semaine, un journal de vie de vos douleurs. Cette méthode, nommée Pacing en anglais, est recommandée dans de nombreux centres anti-douleur dans le monde entier. Elle permet de favoriser une meilleure connaissance de soi et de ses douleurs, en explorant notamment si ces dernières répondent à certains principes, cycles, régularités ou autres caractéristiques qui permettront de mieux prévoir le moment et la manière d'intervenir pour éviter les hauts et les bas.

Cette semaine, je vous demanderai de noter dans votre journal joint en annexe II, toutes les activités que vous faites pendant sept jours, du réveil au coucher. Vous pouvez les noter au fur et à mesure au cours de la journée si vous avez peur d'en oublier ou de ne plus savoir le degré de douleur que vous ressentiez alors, ou faire un récapitulatif en fin de journée si vous préférez. Le principal est d'être le plus exhaustif et complet possible, sans surestimer ou sous-estimer vos douleurs que vous noterez de 0 pour leur absence, à 10 pour la douleur la plus insupportable.

### **Quitter les réactions automatiques, jouer au détective avec ses douleurs**

Vous allez pouvoir surveiller la vie de vos douleurs en remplissant le journal joint en Annexe II : Chaque jour, notez dans la première colonne l'heure à laquelle commence votre activité (y compris la sieste, le sommeil ou le fait de ne rien faire !)

Dans la deuxième colonne, vous indiquerez la durée de l'activité effectuée, et dans la troisième colonne l'intensité de la douleur à la fin de cette activité. Dans certains cas, la douleur peut surgir brusquement, apparemment sans raison et sans durée minimale d'activité. En ce cas, vous noterez directement dans la troisième colonne le degré d'intensité soudaine de la douleur, en précisant en quelques mots où elle était localisée et combien de temps elle aura duré.

Enfin, vous pouvez indiquer dans la quatrième colonne si cette douleur a augmenté, a diminué, voire est restée stable.

### **Programme pour la semaine 3 : Mouvements et Journal de vie**

Pour intégrer de la manière la plus optimale possible les enseignements de cette 3e semaine, notez chaque jour vos activités et l'intensité de vos douleurs dans le journal de bord, et réalisez chaque jour 10 minutes de mouvement assis en pleine conscience, contenus dans la séquence proposée en Annexe I. Vous pouvez bien sûr sélectionner uniquement certains des exercices proposés, les compléter ou les remplacer par d'autres mouvements que vous connaissiez -du moment que vous appliquez la même consigne de pleine conscience.

N'oubliez pas de doubler chaque jour votre séquence de mouvements en pleine conscience, soit par un bodyscan de la respiration, soit par un ancrage dans la respiration ; et d'intégrer régulièrement des points météo intérieure au cours de votre journée, pour mieux vous connaître et vous adapter en intégrant la réalité du moment : respirez, faites un point rapide sur vos sensations physiques, états émotionnels et pensées du moment, pour savoir comment vous adapter au mieux.

Enfin, en plus des deux actes réguliers ou irréguliers que vous essayerez de faire chaque jour en pleine conscience comme évoqué au début de ce chapitre, vous pourrez regarder l'eau bouillir dans une casserole ou dans une bouilloire, quand vous vous préparerez une boisson chaude ou autre.

#### **Exercice : regarder et observer l'eau bouillir**

Portez tout d'abord toute votre attention à la préparation nécessaire pour faire bouillir votre eau : soyez attentif au moment où vous prenez le contenant, le remplissez d'eau, l'installez sur le feu.

Ensuite, explorez toutes vos réactions pendant que l'eau commence à chauffer, puis à frémir et à bouillir. Que voyez-vous à la surface de l'eau, qu'entendez-vous comme son, que ressentez-vous comme trace d'humidité éventuellement ? Et surtout, comment vivez-vous cette attente : avec de la curiosité, de l'amusement, de l'impatience ? avez-vous des pensées sur l'exercice, en le trouvant un peu stupide, ou inutilement long ?

Enfin, intéressez-vous à votre réaction spontanée habituelle : avez-vous tendance habituellement à vous saisir tout de suite de la bouilloire pour verser de l'eau sur votre boisson ? Pouvez-vous choisir de patienter plutôt, de façon à laisser les bulles d'eau disparaître, puis à verser délicatement cette dernière dans votre récipient ?

## Etape 4 : Intégrer les douleurs avec auto-compassion

### Comment intégrer et accepter avec compassion ses douleurs

Une fois qu'on a commencé à prendre de la distance avec nos douleurs, en les observant et tenant un journal de bord sur la manière dont elles nous affectent quotidiennement, avec leur intensité et leur durée variable, il va être plus facile de composer avec elles.

Demander à des patients qui souffrent d'accepter d'emblée leur douleur est difficile, voire contre-productif. Ils viennent la plupart du temps consulter en espérant qu'on va enfin la leur enlever, et la seule réponse qu'ils reçoivent souvent des médecins, c'est qu'ils doivent apprendre à accepter leur douleur, comme une fatalité et une évidence. Même si c'est vrai dans l'absolu, il faut se mettre à la place du patient qui a l'impression qu'on lui demande d'accepter passivement une fatalité et une condamnation. La plupart du temps, il va se révolter, avoir un sentiment d'injustice face à une telle proposition, et si nous avons commencé à parler d'acceptation de la douleur dès le premier chapitre, il est probable que la majorité des lecteurs ne serait pas allée plus loin.

**Intégration ou acceptation en pleine conscience ?** Le rejet de l'injonction « Acceptez vos douleurs » dans les groupes Mbpm est tel, surtout en début de cycle, que j'évite souvent d'employer ce terme, sauf à préciser qu'il s'agit de favoriser une acceptation « en pleine conscience », ce qui change tout puisque cela implique un travail actif en conscience.

Plutôt que me battre sur des mots, lorsque je constate que le mot d'acceptation est trop lourdement chargé de fatalité pour certains, je préfère le remplacer par le mot « intégration » : il ne s'agit pas de lutter contre ses douleurs ou de les fuir, mais d'apprendre à les intégrer dans sa vie, en pleine conscience de leur nature perpétuellement changeante.

Après avoir appris à se détacher progressivement dans les premiers chapitres de sa douleur, à la masser et à l'envelopper avec son souffle dans lequel on se décentre, à en ôter toutes les souffrances secondaires comme autant d'épines supplémentaires qu'on peut ôter, il est possible de commencer à les observer d'une manière moins passionnée. Le journal de bord que vous avez tenu pendant une semaine pour noter leur durée et leur fréquence à propos de chaque activité a permis de faire un pas de plus : désormais, vous n'êtes plus attaqué par surprise, ou moins souvent, vous commencez à mieux devinez les mouvements de cet ennemi qui vous fait peur et qui vous fait mal. Comme un guetteur ou un guerrier au cœur tendre, sans peur et sans esprit de revanche, vous observez désormais avec plus de calme et de confiance ses signes avant-coureurs, afin de préparer des stratégies adéquates pour mieux la contourner ou l'intégrer sans qu'elle vous recouvre.

Le simple fait d'adopter cette position pro-active change votre regard et votre comportement. Vous passez d'une acceptation fataliste et subie à une acceptation lucide, qui consiste à accepter tout simplement à regarder la réalité comme elle est, de façon ensuite à choisir votre mode de réponse le plus approprié. En acceptant de regarder les choses comme elles sont, de la manière la plus clairvoyante et détachée possible, en embrassant la vie d'un regard vaste qui cherche à en saisir tous les composants et en voyant comment ils se sont liés pour provoquer la situation actuelle, on se donne autant de chance de trouver comment répondre de la meilleure manière possible.

**L'acceptation n'est pas une soumission fataliste à la réalité.** L'acceptation n'est pas contraire à l'action, elle en est la condition et la préparation. Un général sur le champ de bataille comme un leader religieux voulant préparer un plan de paix en ont pareillement besoin : il leur faut d'abord voir la réalité comme elle est, l'état et la disposition des forces en face, pour mieux comprendre quel est le plan le plus astucieux.

Au lieu de nous épuiser dans des actions qui nous feront monter et descendre sur les montagnes russes de nos douleurs parce que nous ne voulons pas écouter leurs signaux, le simple fait d'accepter de les regarder comme elles sont, sans rien rajouter, développe une nouvelle manière de nous relier à nous-mêmes et au monde : nous apprenons à avoir plus de compréhension et de compassion envers nous-mêmes, envers nos propres douleurs et envers notre entourage.

**Les effets scientifiques de l'auto-compassion** Des études scientifiques ont montré l'intérêt des méditations d'auto-compassion : diminution du stress et de la peur, adoption d'une attitude plus calme et tendre avec soi-même, qui permettra d'intégrer plus facilement la douleur et de moins en souffrir, les régions du cerveau capables d'atténuer les stimuli douloureux étant plus mobilisées.

Cette dimension d'autocompassion est fondamentale pour que l'acceptation ne soit pas synonyme de passivité ou de fatalité subie. Elle implique également de ne pas culpabiliser ou battre sa coulpe parce qu'on se fait recouvrir parfois par nos douleurs : la culpabilisation est le pire ennemi de la pleine conscience. Au lieu de nous en vouloir ou de mettre la barre trop haut, l'acceptation en pleine conscience est corrélative d'une acceptation de notre propre état d'être humain : nous ne sommes pas parfaits, nous ne sommes pas des héros ou des martyrs voulant se montrer en spectacle ou en exemple. Nous essayons de faire du mieux que nous pouvons, avec nos réussites, nos échecs et nos faiblesses, en ressentant une véritable compassion pleine de douceur pour nous-mêmes et pour nos manières de réagir à nos douleurs, dont nous pouvons être fiers -même quand nous avons l'impression de chuter et de désespérer.

**La leçon des grands champions.** Même le plus grand champion de surf se fera un jour bouler par une vague plus forte que lui, tout comme le numéro un du tennis mondial ratera fatalement une balle, un service ou un smash. C'est normal : nul n'est un surhomme parfait.

Leur mentalité de champion se manifestera par contre dans l'attitude qu'ils vont adopter : ils pourraient en vouloir à la vague ou au joueur adverse qu'ils accuseront alors d'avoir été particulièrement vicieux ; ou alors, ils pourraient s'en prendre à eux-mêmes, comme lorsque nous sommes submergés par une douleur, en nous disant qu'on est impuissant et nul, incapable de faire face. Le véritable champion ne cédera à aucune de ces deux tentations : il va rejouer le film à l'envers pour comprendre ce qui s'est passé. Peut-être était-il mal placé face à la vague ou à la balle adverse, peut-être est-il allé trop vite ou trop lentement au contact ? C'est ainsi, avec une humilité et une profonde compassion pour lui-même, qu'il en tirera une leçon pour ne pas se faire avoir la prochaine fois.

L'auto-compassion cherche ainsi à tracer un chemin intermédiaire, une voie du juste milieu, entre le fait de ne pas vouloir regarder ses douleurs et les émotions de peur, tristesse ou colère qu'elles génèrent souvent, et le fait de se laisser submerger par elles : on apprend à faire et à être « avec » elles, avec bienveillance, tendresse et compassion pour soi-même. Elle invite à être, activement et pour soi-même, un guerrier et un guérisseur au cœur tendre, capable

d'écouter cette douleur qui apparaît comme un ennemi, afin de l'amadouer, de trouver son point faible pour la réduire, ou pour la convertir et l'intégrer

Pour cela, un seul enseignement, comme pour tout guerrier : ne plus en avoir peur, ne pas la fuir, ni l'affronter inconsidérément en le minorant et voulant passer en force, et considérer l'épreuve comme une occasion de grandir.

**Ne pas avoir peur.** Sans aller jusqu'à l'enseignement du Dalī lama lorsqu'il affirme qu'il faut apprécier et aimer son ennemi, car il nous donne l'occasion de mieux nous connaître et nous dépasser, il faut apprendre à se tourner sans peur vers ses douleurs, pour mieux apprendre d'elles, et les intégrer.

Tout l'enseignement du grand penseur et sage Krishnamurti se résume en ces mots : ne pas avoir peur, prendre conscience que la majorité de nos actions sont causées par la peur

### **Deux exercices pratiques : se rapprocher de ses douleurs, méditation de l'autocompassion**

Se rapprocher de ses douleurs au lieu de les fuir semble contre-intuitif. Pourtant, c'est souvent notre instinct spontané, par exemple lorsqu'on a trop mal au ventre, quand on a reçu une piqûre de moustique ou une blessure : n'a-t-on pas tendance alors à se masser la zone douloureuse pour apaiser la douleur ?

**Exercice : se rapprocher de sa douleur, la calmer** Confortablement assis, les mains sur les cuisses, prenez quelques respirations avant de revenir à votre douleur. Localisez-la : où se trouve-t-elle dans votre corps, comment s'exprime-t-elle ? Écoutez la, explorez avec confiance ses haut et ses bas, en l'accompagnant toujours avec le rythme berçant et apaisant de votre respiration, à chaque inspiration, puis à chaque expiration.

Si votre douleur est trop gênante ou trop forte, vous pouvez y poser doucement l'une de vos mains, voir vos deux mains. Ressentez la chaleur qu'elles vous communiquent, peut-être commencent-elles à la calmer ? Vous pouvez aussi commencer des petits mouvements de massage afin de sentir la chaleur se diffuser dans l'endroit douloureux et le calmer. Faites confiance à vos mains pour vous faire du bien, elles savent en général très bien faire !

Enfin, après plusieurs longues respirations, finissez par le mouvement en pleine conscience du pull-over : maintenant que vous vous sentez mieux, écartez doucement les bras latéralement, comme un oiseau qui ouvrirait ses ailes. Puis refermez-les lentement sur vous, en vous prenant dans les bras pour vous faire un câlin, plein de tendresse et de compassion pour vous-mêmes et pour vos douleurs. Sentez la chaleur pleine de tendresse vous envelopper à son tour.

Après cet exercice préparatif, vous pouvez maintenant suivre la méditation d'acceptation des douleurs dans la compassion. Elle est destinée à vous apprendre à aborder avec confiance l'expérience de la douleur ou de la difficulté, en développant en même temps de la tendresse et de la compassion pour vous-même, comme dans l'exercice du câlin. Cela vous aidera à adoucir ou à dissoudre les souffrances secondaires, en apprenant à imprégner votre douleur d'une respiration douce et tendre.

### **Méditation d'acceptation des douleurs dans la compassion, audio 4**

Après avoir adopté une posture confortable, assis ou couché, et avoir abandonné le poids de votre corps à la gravité, revenez à votre souffle, en vous permettant d'être

bercé et embrassé par la respiration à l'avant, sur les côtés et à l'arrière du corps, partout à l'intérieur du corps.

S'il y a des douleurs, accueillez-les, comme elles sont, juste là où elles se trouvent. En ouvrant doucement votre attention, avec beaucoup de tendresse, pour les inclure dans votre conscience, avec l'attitude que vous auriez naturellement envers un être cher qui serait blessé ou aurait mal. En revenant au mouvement de vague de la respiration dans le corps, encore et encore. Si vous sentez des résistances, des zones qui restent douloureuses, imaginez un tas de foin, un ballon de gymnastique ou un matelas d'eau sur lequel vous vous appuyez doucement. Ressentez comment, en prenant votre forme, ils vous apaisent et vous accueillent de manière souple.

Vous pouvez en profiter maintenant pour mieux explorer votre douleur, pour constater comment elle est sans cesse changeante, avec des hauts et des bas dont vous pouvez profiter. Elle n'occupe plus tout le champ de votre conscience, ne vous scotche pas : elle est à un endroit du corps, mais vous avez d'autres sensations non douloureuses à d'autres parties du corps, peut-être même des sensations agréables comme l'air sur le visage, la chaleur du soleil, des petits picotements.

Profitez-en pour explorer si des pensées ou des émotions ne se rajoutent pas, comme souvent, à votre douleur. Si c'est le cas, laissez-les aller et venir de la même manière, d'instant en instant, sans vouloir les supprimer, et surtout sans vous faire emporter à leur suite. Si vous craignez de vous laisser submerger, ou que vous constatez que vous l'avez été, félicitez-vous d'en avoir aperçu et élargissez ensuite le champ de votre conscience pour intégrer d'autres sensations comme les odeurs ou les sons dans la pièce, pour vous défocaliser et dé-zoomer de ce qui vous a submergé.

Pour finir, revenez à l'ensemble de votre corps comme un tout, inspirant et expirant à chaque instant. À l'inspiration, laissez l'air qui pénètre par votre nez et se diffuse dans l'ensemble de votre organisme en vous emplissant de tendresse et de compassion pour vous-même, et laissez ressortir à l'expiration un sentiment de bienveillance douce et aimante envers les autres. Inspirez avec un profond sentiment de tendresse et de compassion envers vous-même, expirez plein de bonté bienveillante et d'attention.

### **Du bon usage de la méditation pour éviter les noyades et les blocages**

Il est possible que, tout au moins au début des méditations de compassion qui invitent à se rapprocher de nos douleurs, on ait peur de se faire embarquer et littéralement noyer par elles, surtout si on s'en était jusque-là maintenu soigneusement à distance. Quand on s'approche de ses douleurs, on peut de même avoir l'impression que ces dernières deviennent plus fortes, qu'elles risquent de nous recouvrir.

Contre ces risques de noyade, la solution la plus simple consiste à ouvrir le champ de sa conscience de manière un peu plus vaste, de façon à ne pas être focalisé uniquement sur la zone douloureuse. C'est pourquoi il peut être utile de chercher un autre endroit du corps où on ne ressent pas de douleur, ou alors de se mettre à écouter des sons autour de soi, se rendre attentif aux odeurs environnantes. Dans tous les cas, il s'agit de se défocaliser de l'élément, douleur ou pensées négatives secondaires qui risquent de nous emporter.

**Ne pas nager à contre-courant !** C'est comme en natation : si vous êtes embarqué par un courant fort qui vous éloigne du rivage, au milieu du fleuve ou en pleine mer, plutôt que de vous épuiser à nager contre le courant, il vaut mieux ruser avec lui, prendre une trajectoire en diagonale pour vous en écarter. Parfois,

la seule solution paradoxale est même de se laisser dériver un peu dans le courant et d'en profiter pour atteindre ses bords.

Il en va de même avec les douleurs, avec les émotions et les pensées secondaires que vous allez rencontrer en méditation et dans la vie quand elles risquent de vous submerger : au lieu de lutter frontalement contre elles, nagez de biais, rusez, écartez-vous pour prendre un peu de distance, afin de prendre appui ailleurs pour les laisser passer -dans une autre partie de votre corps, ou sur un autre support de focalisation.

Le deuxième risque consiste à l'inverse à essayer de bloquer en vain la douleur, en luttant désespérément contre elle. On prend des médicaments, on se dit qu'en faisant autre chose on sera plus fort qu'elle, en partant dans les montagnes russes de la suractivité. Il arrive qu'on perde alors le contact avec son corps et ses propres sensations, qui malheureusement reviendront encore plus douloureuses par la suite.

La solution, inverse de la précédente, consiste dans ce cas à se rapprocher doucement de la zone corporelle douloureuse pour apprendre à mieux l'observer en pleine conscience, afin de mieux vivre avec elle. C'est en renouant avec votre corps et avec vos sensations, en prenant conscience des craintes, tristesses ou révoltes qui s'y rajoutent et en les « filtrant » pour qu'elles ne nous entraînent pas, que vous pourrez vous alléger de ces dernières afin de traiter la seule douleur. Vous verrez alors qu'elle ne constitue pas, elle non plus, un « bloc de béton » ennemi qui vous plombe, mais qu'elle est une expression de votre corps, qu'elle change, est parfois plus fluide, peut même s'interrompre, ce qui permet de profiter de pauses et de chercher une aide dans son souffle

**Contre les barrages, les ouvrages filtrant des castors.** Au lieu de chercher à construire illusoirement des barrages contre le Pacifique comme le disait Marguerite Duras, ou de vouloir faire barrage à ses douleurs, il faut s'inspirer des ouvrages des castors. Comme le rappelle brillamment Baptiste Morizot, au lieu de s'opposer au fleuve en faisant de gigantesques barrages et retenues à l'image des humains, les castors assemblent savamment leurs bouts de bois dans le sens de l'eau qui n'est pas empêchée de couler, mais juste filtrée et ralentie dans son écoulement, en leur permettant de garder leur nourriture au sec et d'aller la chercher.

Rien ne sert de vouloir arrêter la douleur en faisant barrage, mieux vaut tenter d'atténuer ses effets, de diminuer son intensité en la filtrant pareillement grâce à la pleine conscience, en apprenant à utiliser à bon escient tous ses symptômes et notre matériel corporel, comme les branchages des castors !

### **Tirer les leçons du carnet de vie avec ses douleurs**

Pour mieux vivre avec ses douleurs et les accepter avec compassion, il est important, en plus de la méditation précédente, de savoir les reconnaître, d'apprendre à mesurer le moment où elles risquent de devenir trop fortes et invalidantes, de façon à adopter au bon moment des stratégies d'aménagement. C'est la raison pour laquelle on vous a demandé de tenir un journal de vie avec vos douleurs pendant une semaine !

Une fois que vous avez rempli votre cahier (complétez le si vous ne l'avez pas tenu au moins sur cinq jours), vous allez maintenant analyser les données recueillies pour établir votre propre diagnostic. Cela vous permettra tout d'abord de distinguer entre les activités bénéfiques diminuant ou calmant vos douleurs, et celles qui ont tendance à les renforcer. Pour cela, passez

en revue chaque jour noté en annexe. Surlignez en vert ou entourez chaque jour les activités qui ont diminué vos douleurs, et en rouge (ou mettez une croix sur) celles qui objectivement les ont renforcées. Voyez l'exemple fourni en annexe, avant de faire la même chose pour vous (toujours dans l'annexe).

**La première analyse que vous allez effectuer consiste à noter en deux colonnes** le résultat de votre analyse sur les 7 jours, en notant dans votre annexe ce qui revient le plus souvent. Ex :

<b>Moi</b> : Activités diminuant les douleurs	Activités les renforçant
<b>Ménage, courses, porter</b> Ordinateur, marche, cuisine	<b>Méditation, sieste, film-lecture</b> Ordinateur, marche, cuisine

C'est le premier résultat, intéressant car il vous permet de prendre conscience que votre douleur n'est pas toujours identique, qu'elle évolue favorablement ou défavorablement selon les occupations auxquelles vous vous adonnez. Certains résultats se passent de commentaire : méditer, faire la sieste, se distraire avec de la lecture ou un film, prendre un bain, permettent de diminuer les douleurs, et sont plutôt de l'ordre de l'« être ». A l'inverse, faire le ménage, les courses, porter des poids, renforce les douleurs, et sont plutôt de l'ordre du « Faire ».

Il ne s'agit pas pour autant de sacrifier des activités qui seraient néfastes « en soi », de vous empêcher de réaliser les occupations qui intensifient nos douleurs : travailler sur l'ordinateur est peut-être une obligation professionnelle, voire un plaisir si on écrit ou fait une recherche ; faire le ménage ou la cuisine est de toutes façons une nécessité ; marcher est bénéfique à la santé, même si cela augmente objectivement ma douleur. C'est pourquoi on peut retrouver ces diverses activités dans les deux colonnes, sur lesquelles on va maintenant se recentrer.

**Pour la deuxième analyse, croisez sur plusieurs jours l'accroissement de la douleur avec la durée** de l'activité qui, tantôt renforce et tantôt diminue votre douleur. Dans notre exemple (joint en annexe pour vous aider à faire votre propre analyse), on s'aperçoit ainsi que :

.L'ordinateur augmente mes douleurs, à 5 ou 6/10, quand il m'occupe 1h ou 1h30. Par contre, il revient à une douleur supportable de 3/10 quand je ne le fais que 30'

.La marche peut augmenter la douleur jusqu'à 6/10 quand je la pratique une heure, voire 8/10 un autre jour où j'aurai marché 3 heures ; par contre elle, est plus supportable, à 3/10, quand elle n'a duré que 10', et reste à 2 ou 4/10 en général quand elle ne dépasse pas les 45'

**Vous pouvez alors établir votre « base de référence » pour chaque activité** susceptible de renforcer vos douleurs, en calculant le « seuil » ou la durée maximale à partir de laquelle l'activité a toutes les chances d'augmenter votre douleur, voire de devenir invalidante. Pour être confortable et pour vous permettre de bénéficier d'une marge de manœuvre, établissez ce seuil 10% plus bas que le résultat moyen calculé pour chaque activité: cela vous permettra d'une part de finir votre activité sans l'interrompre de manière artificielle et brutale, et d'autre part de jouer avec cette marge.

.Pour l'ordinateur, en regardant sur 1 semaine, je m'aperçois que c'est autour de 45' que je sens la douleur irradiante dans le dos qui va s'accroître régulièrement. Je décide donc de mettre mon alarme à 45', moins 10% de marge, je retiens donc 40'

.Pour la marche, elle devient douloureuse et s'intensifie à partir de 50' en moyenne, moins 10% de marge, je fixe donc le seuil de référence à 45'

**Utilisez une alarme, chronomètre ou timer** qui vous préviendra par un son ou par une vibration plus discrète qu'il est temps de vous préparer à interrompre votre activité en pleine

conscience. Vous pouvez la finir ou l'arrêter dans le laps de temps qui vous reste, ou juste faire une pause, vous détendre, prendre un verre d'eau, marcher ou vous allonger, avant de reprendre éventuellement votre activité pour finir votre travail ou votre marche.

Faites plus de pauses que vous y êtes habitués, vous verrez qu'elles sont salutaires, car elles appartiennent au domaine de l'« être », elles permettent paradoxalement de « faire » plus de choses, sans rentrer dans les montagnes russes !

**Adaptez de manière souple les leçons de votre journal de vie.** On le comprend maintenant : tenir un journal de vie avec ses douleurs permet pédagogiquement de mieux appréhender ces dernières, de ne pas avoir peur de s'en approcher et de les écouter. Il ne s'agit pas d'en faire un document à suivre de manière rigide, chacun étant libre d'en tirer ses propres enseignements, et de varier au besoin ses marges de référence, au gré des jours et des circonstances.

Certains participants ont du mal au début à tenir ce journal car ils ont l'impression que leurs douleurs ne suivent pas de cycle spécial, peuvent se produire d'un coup, sans raison, sans dépendre de la durée de leurs activités. C'est parfois vrai, mais il est d'autant plus intéressant de tenir son journal, et de faire une moyenne sur une semaine, pour vérifier cette impression. Souvent, on découvre que malgré tout, au-delà d'une certaine durée, la douleur a plus de chance de se produire. Et surtout, le même enseignement demeure valable : dès qu'on sent cette douleur inattendue surgir, il est urgent d'écouter ce signal d'alarme qui résonne dans son corps, de se donner une marge de 2 à 5 minutes pour faire une pause, arrêter son activité, pour ne pas rentrer dans le cercle vicieux des montagnes russes !

**Multiplier les pauses contre la suractivité et les multi-tâches** Même quand on croit avoir déjà une bonne connaissance de ses douleurs, on n'en continue pas moins à aller trop loin en se forçant à finir ce qu'on est en train de faire, ou à enchaîner avec une nouvelle activité « tant qu'on peut », en tirant sur la corde.

Or, toutes les études le démontrent : le multi-tâche qui consiste à faire plusieurs choses à la fois est une illusion car on fragmente son attention en s'épuisant et sautant sans cesse d'une tâche à l'autre, tout comme le fait de continuer à agir envers et contre sa douleur ne peut que renforcer cette dernière et rendre plus crispé, moins performant.

Dans les deux cas, changer de stratégie et de mode de comportement en s'octroyant régulièrement des pauses bienveillantes permet de ne pas rentrer dans la suractivité et les montagnes russes. Paradoxalement, vous en serez d'autant plus performant -et beaucoup plus calme et heureux !

#### **Programme pour la semaine 4 : Mouvements et Journal de vie**

Chaque jour, prenez le temps pour suivre la méditation d'acceptation de la douleur avec compassion. Et continuez à réaliser chaque jour 10 minutes de mouvement en pleine conscience, ceux de la séquence assise qui vous est proposée, ou d'autres que vous connaissez déjà, mais que vous ferez désormais... en pleine conscience !

Après avoir analysé votre journal de bord et en avoir tiré les principaux enseignements, mettez en application cette semaine vos « bases de référence », en prévoyant chaque fois un signal d'alarme lorsque la durée de votre activité rentrera dans sa zone critique. A ce moment, arrêtez-vous, faites une pause, revenez à votre respiration, et voyez en pleine conscience si vous remettez la suite de votre activité à plus tard, ou si vous pouvez la reprendre après votre pause.

Cette semaine, l'exercice de pleine conscience quotidienne dans des moments informels vous invite à prendre conscience des crispations inconscientes qui apparaissent dans notre corps à chaque fois que la douleur ou le stress s'installent, et à mieux découvrir l'effet bénéfique qui résulte du fait de décontracter à ce moment les muscles inutilement contractés, pour s'abandonner, au moins une fois par semaine, à la pesanteur.

**Exercice : décrisper, s'abandonner à la pesanteur** Vous pouvez faire cet exercice assis, dans un fauteuil ou sur votre lit, voire sur votre siège de voiture. Quand vous sentez une crispation ou une douleur, au lieu de lutter, revenez à la sensation que vous procure votre support. Sentez comment il soutient, voire enveloppe votre corps, que vous pouvez laisser s'abandonner à la pesanteur, devenir plus lourd -sans s'endormir, surtout si vous êtes au volant !

Quand elle sent une douleur forte revenir et risquer de la submerger, la fondatrice du programme Vidyamama a pris l'habitude de pratiquer cet exercice, de laisser la masse corporelle de son corps redevenir lourd. En s'abandonnant à la pesanteur au lieu de chercher à combattre, elle laisse son corps se restaurer. Le grand poète Rilke rappelle de même qu'avant de s'envoler et de mobiliser tous ses muscles pour cela, l'oiseau décontracte tous ses muscles et laisse son corps redevenir lourd. Le poète nomme cette force de la gravité à laquelle on s'abandonne alors, un « sentiment océanique... qui s'empare même de la chose la plus forte, et la tire vers le cœur du monde. »

## Etape 5 : Des biais de négativité à la richesse du plaisir

### Les biais de la négativité

Le fait de porter ponctuellement une attention bienveillante envers ses douleurs, ainsi que de mieux prévoir ses activités en favorisant celles qui n'augmentent pas nos douleurs et en ne dépassant pas des seuils ou durées critiques pour les autres, permet de changer son mode de comportement habituel et d'adopter un nouveau regard sur ses souffrances. Il n'en demeure pas moins qu'au milieu du programme, lorsqu'on commence prendre ainsi soin de soi, on peut paradoxalement être sujet à des doutes, de la fatigue ou du découragement. « Quoi, malgré tous les efforts que je fais, je continue toujours à avoir mal ? » ; ou encore : « Parfois ça va mieux, c'est vrai ; mais cela n'empêche pas les crises de revenir, c'est décourageant ! »

Lorsque vous sentez la douleur venir ou augmenter, notez à chaque fois dans les deux colonnes ci-dessous les pensées qui vous viennent à l'esprit, et les émotions associées : « C'est pas vrai, encore elle ! » vous dites-vous avec crainte ou tristesse. « Je ne vais pas pouvoir continuer ce que je suis en train de faire » continuez vous en ayant peur du futur. « Tant pis, je continue, au moins ce sera ça de pris et de fini ! » concluez-vous avec colère en vous embarquant dans les montagnes russes.

**Exercice : noter ses pensées et émotions négatives** en deux colonnes, quand la douleur surgit ou devient invalidante

Pensées négatives	Emotions associées

La première chose à faire, que le remplissage de ce tableau doit vous aider à réaliser, consiste à prendre conscience qu'il s'agit précisément de ce qu'on appelle un biais de négativité : à la place de regarder les progrès effectués, d'accueillir ce pic de douleur sans le référer aussitôt au rappel d'un souvenir traumatisant ou à une anticipation craintive du futur ; on se focalise sur les difficultés en prévoyant déjà des rechutes et des conséquences négatives.

Ce biais de négativité, auquel nous nous confrontons inéluctablement lorsque nous travaillons sur nous, vient de très loin : C'est le résultat d'un mécanisme d'adaptation et de survie de notre cerveau. À la différence des animaux qui sont la plupart du temps aptes à survivre et à se défendre dès leur plus jeune âge, le petit humain qui naît se trouve dans une situation de fragilité pendant plusieurs années avant de pouvoir commencer à être autonome. De plus, même adultes, nous sommes physiquement moins forts physiquement que la majorité des animaux et des prédateurs qui peuvent nous menacer. Par instinct de survie, notre cerveau s'est dès lors habitué depuis les époques les plus anciennes à nous envoyer des messages d'alerte dès qu'il a l'impression qu'un événement extérieur ou intérieur vient menacer notre intégrité physique ou psychique. Je me fais piquer par une abeille, des images d'œdème et de détresse respiratoire me viennent aussitôt ; j'ai attrapé un microbe, mon cerveau me fait penser aux pires scénarios que j'ai pu lire auparavant ; je prends un médicament, et aussitôt je pense ou je vais chercher la liste de effets indésirables.

**Le biais de négativité en rajoute sur nos douleurs !** Quand on a mal quelque part, le biais de négativité explique que cette douleur va très souvent se diffuser par un effet de halo dans l'ensemble du corps, notre cerveau suraccentuant la menace et la douleur en faisant comme si c'était tout notre organisme qui était menacé.

Ce même biais explique que, pour nous alerter, notre mémoire et notre cerveau cognitif vont immédiatement rajouter des pensées catastrophisantes se nourrissant d'expériences passées négatives, en les projetant avec appréhension dans le futur. Le cerveau limbique des émotions envoie quant à lui, simultanément, des molécules chimiques de peur ou de colère afin de déclencher des réactions automatiques de fuite ou de combat. C'est ce mécanisme qu'on essaye de déconnecter en pleine conscience.

Si notre cerveau est naturellement câblé de façon à nous envoyer des signaux d'alarme dès qu'il estime que nous risquons d'être menacés, c'est normal, et même précieux pour assurer notre survie. Par contre, comme le système d'alarme d'une voiture mal réglé, il peut se déclencher souvent à tort, au moindre petit événement imprévu, surtout si notre vie a été auparavant difficile. Il faut donc être lucide et sélectif, et c'est là que la pleine conscience peut nous aider. Nous ne sommes pas obligés de répondre à chaque fois de manière automatique, immédiate et souvent disproportionnée à ces signaux, comme s'il s'agissait d'une urgence vitale. Le travail de la pleine conscience consiste précisément à se rendre compte de ce mécanisme, à écouter les signaux d'alarme, sans forcément les suivre : c'est le moment de les analyser, de les recontextualiser dans la situation du moment, en les recadrant et séparant des situations passées, pour mieux évaluer les différentes actions qui s'offrent à nous

### **Ré-équilibrer le cerveau avec la pleine conscience des plaisirs de la vie**

La prise de conscience des biais négatifs qui viennent surdéterminer nos douleurs et réactualiser des modèles comportementaux anciens et la plupart du temps inadéquats a l'avantage d'éviter de se laisser emporter par ses émotions, par des ruminations ou des pensées négatives. En cessant de les croire sur parole et de leur obéir, on ne se sent plus obligé de réagir immédiatement et automatiquement. Cette pause et interruption du circuit cérébral de mise en alerte perpétuelle permet à notre cerveau de se calmer, d'obtenir un premier effet bénéfique de recentrage apaisant.

**La pleine conscience comme interrupteur et pause** on se recentrant sur sa respiration, on s'oblige à faire une pause et à ne pas rentrer dans une réaction automatique. C'est comme le fait d'entendre le signal d'alarme de sa voiture qui s'est déclenchée, mais de décider d'interrompre ou d'arrêter l'alarme en appuyant sur le bouton de sa clef lorsqu'on constate qu'elle est bien garée, sans dommage ni effraction.

Une fois et le calme revenu, on peut commencer le travail de rééquilibrage du cerveau en s'intéressant à nouveau au monde et en cherchant tous les petits plaisirs de la vie auxquels on ne faisait pas attention jusque-là. Le fait de s'y rendre attentif et d'en profiter de manière agréable a un effet profondément thérapeutique : Nous encourageons et nous imprimons dans le cerveau un autre circuit de récompense et de plaisir que celui de la douleur.

**La plasticité du cerveau** Les neurosciences ont démontré que contrairement à une idée reçue qui a perduré pendant plusieurs décennies, nos neurones se reproduisent constamment, même lorsqu'on est âgé, au rythme d'environ 5000 nouvelles cellules cérébrales chaque jour. Le cerveau étant ainsi malléable et adaptable, on peut le faire évoluer de manière positive. En se concentrant sur le plaisir, on active les parties de notre cerveau responsables des sentiments de plaisir et de bonheur, en les fortifiant et en leur permettant de se connecter aux autres zones du cerveau, qui encourageront de nouveaux modèles de comportement plus ouverts sur l'empathie et l'amour comme nous le verrons dans les chapitres suivants.

Le cerveau ayant tendance à privilégier les informations négatives susceptibles de nous mettre en péril, il est logique qu'il mette plus de temps à emmagasiner et à se souvenir des expériences agréables. Nous en avons la preuve tous les jours, en remarquant plus facilement le nombre de feux rouges qui viennent entraver notre conduite, que le nombre statistiquement équivalent de feux verts. Si je décide de faire plus attention à ces derniers, je vais immédiatement ressentir une impression de relâchement et de bien-être, sans broyer **des idées noires**.

Pour qu'elles s'impriment littéralement dans notre mémoire et dans nos circuits cérébraux, il est important de cultiver les expériences agréables lorsqu'elles se présentent en se rendant attentif à toutes leurs facettes et en faisant durer l'expérience le plus possible, en jouissant pleinement du moment présent qui a l'avantage d'abolir les fantômes du passé comme les craintes envers le futur. Si je suis en train de me reposer au soleil, je me rendrai attentif à chacun de mes cinq sens, à l'air frais à la base des narines, à la chaleur du soleil sur le front, aux couleurs chatoyantes et aux odeurs mielleuses des fleurs d'automne, au goût sucré que cela éveille dans la bouche, au rire des enfants ou aux conversations d'adultes autour de moi. En s'imprégnant des petits plaisirs que nous offre de manière inattendue la vie, on renforce leur impact dans notre cerveau et dans ses circuits neuronaux, en s'en imbibant littéralement comme une éponge.

Philippe Delerm s'est fait le chantre de ces petits plaisirs dans son livre « La première gorgée de bière et autres plaisirs minuscules ». De même, dans « Le sel de la vie », l'anthropologue Françoise Lhéritier remet également en valeur tous ces petits plaisirs quotidiens qui nous réconcilient avec l'existence, qui nous donnent ce sel de la vie sans lequel les aliments et les moments seraient fades.

**Rejoindre la sagesse de Montaigne** N'est-ce pas ce que prônait déjà Montaigne ? En précurseur de la pleine conscience, il y voyait une véritable

leçon de sagesse et la meilleure manière de revenir vivre dans le moment présent, le seul qui existe réellement :

*« Quand je danse, je danse. Quand je dors, je dors. Et quand je me promène solitaire en un beau verger, si mes pensées se sont entretenues d'occurrence étrangères quelques moments, je les ramène à la promenade, au verger, à la douceur de cette solitude, et à moi. Nature à maternellement observé cela, à savoir que les actions qu'elle nous a enjointes pour notre besoin nous sont aussi voluptueuses. Elle nous y convie non seulement par la raison, mais aussi par l'appétit : c'est injuste de corrompre ses règles...Avez-vous su méditer et gouverner votre vie ? Avez-vous su prendre du repos ? Vous avez plus fait que celui qui a pris des empires et des villes point le glorieux chef-d'œuvre de l'homme virgule c'est vivre à propos point.*

Une fois convaincu de l'importance de réintégrer l'expérience du plaisir dans sa vie, même lorsqu'on est atteint de douleurs chroniques fortes et invalidantes, il n'y a plus qu'à s'y entraîner ! C'est pourquoi nous vous proposons la méditation de la quête du plaisir. Elle invite à accepter les messages douloureux de notre corps, mais sans rester obnubilé par eux, en prenant une distance qui nous permettra en même temps de découvrir qu'on a d'autres expériences parallèles à d'autres endroits du corps, et même d'autres sources de plaisir -aussi infimes soient-ils !

### **Méditation de la quête de plaisir, audio n°5**

Installés confortablement, découvrez le plaisir de vous abandonner à la pesanteur, sans tension, en permettant à tout le corps d'être bercé par votre respiration naturelle. Si vous rencontrez des douleurs, inconforts ou résistances, acceptez-les à leur tour, avec une qualité de conscience douce et large qui vous permet de demeurer en même temps disponible à d'autres expériences.

Et maintenant, éveillé à ce qui se passe dans la totalité de votre expérience du moment, prêtez attention à tout ce qui est peut-être agréable, ou plaisant, même si c'est de manière ténue, juste en ce moment. Que découvrez-vous ? Peut-être que la douceur du contact des mains, le ventre souple, le souffle détendu et régulier, ou même le simple frémissement de l'air sur la peau sont agréables quand vous y faites attention ? Peut-être que le ventre est souple et que c'est plaisant ; peut-être une pensée ou un souvenir plaisant vous ravissent l'esprit. S'il n'y a rien d'agréable en ce moment, acceptez-le aussi, c'est ok, et restez juste à l'affût de ces petites sensations de plaisir qui peuvent surgir à tout moment : l'arrêt des ruminations mentales et des craintes, le fait de se sentir tout simplement « bien », avec une impression de calme, un sentiment de paix ou de confiance, une pensée aimante ou apaisante.

En apprenant à vivre avec gratitude tous les petits moments de répit et de bonheur de la vie, plutôt que de vouloir à tout prix un idéal de bonheur inatteignable, on découvre une capacité nouvelle de notre cœur qui s'avère capable de trouver du plaisir, même minime, dans n'importe quelle situation, et d'accueillir juste ce qui est là, tel que c'est.

Si on se rend compte que notre esprit vagabonde, c'est tout à fait naturel. Chaque fois qu'on en prend conscience, c'est un petit moment d'éveil, lui aussi particulièrement agréable. Vous pouvez vous réjouir de vous en être rendu compte, puis revenir doucement à votre recherche de la richesse du plaisir.

Pour finir cette méditation, vous pouvez maintenant élargir encore le champ de votre conscience en incluant dans votre quête des plaisirs insoupçonnés de la vie, l'ensemble de votre corps, l'espace autour, les sons et les odeurs. Quand vous ouvrirez les yeux, intégrez aussi le visage et la présence des autres personnes de votre entourage si elles sont là, en conservant cette intention de goûter la saveur unique de chaque instant, d'en apprécier chaque moment magique de plaisir ou de bonheur, aussi petit ou éphémère soit-il.

### **Quel animal nourrir en nous ? Quête des trésors du plaisir et gratitude**

Si notre cerveau est tout autant capable de se focaliser sur les douleurs avec des biais négatifs, que d'intégrer progressivement les expériences agréables, notre responsabilité est de savoir laquelle de ces tendances nous allons favoriser.

Pour reprendre une illustration tirée de contes indiens, enseignée lors du cours en groupe, il faut savoir si nous avons envie de nourrir le loup noir agressif qui en veut au monde entier et qui montre ses dents en se cachant au plus profond de notre cerveau reptilien, ou au contraire le joli et gentil loup blanc qui a besoin qu'on s'occupe de lui et qui se trouve blotti au fond de notre cœur.

**La pleine conscience n'est pas de la pensée positive !** Reconnaître les deux tendances en chacun de nous, a l'avantage de ne pas verser dans la pensée positive ou la méthode Coué qui voudrait à tout prix cultiver les seules expériences agréables.

Les programmes de pleine conscience n'invitent pas à voir la vie en rose, en filtrant et ne retenant que ce qui est agréable. Au contraire, nous avons vu que le programme Mbpm consiste à se tourner d'abord vers le négatif et vers les expériences difficiles, de façon à pouvoir les intégrer et passer ensuite à autre chose, en apprenant alors à intégrer les expériences positives qu'on ne regardait pas jusque là.

On comprend pourquoi nous n'abordons les expériences agréables que lors de cette cinquième semaine. En effet, si on invitait des patients atteints par des douleurs chroniques invalidantes à regarder d'emblée les expériences agréables qu'ils peuvent avoir, il y aurait toutes les chances qu'ils se révoltent en arguant du fait qu'ils sont pour le moment obnubilés par les douleurs qui les frappent. Et ils auraient raison : on ne peut commencer à se réconcilier avec la vie et à chercher ses aspects positifs, que lorsqu'on a calmé ces douleurs, qu'on a appris petit à petit à les apprivoiser pour avoir un esprit plus libre à s'ouvrir à d'autres découvertes.

Les méditations qui précèdent, ainsi que le journal de vie avec ses douleurs, ont permis d'acquérir ce recul et cette liberté minimale face aux stimuli négatifs qui nous attaquent. On peut maintenant en profiter pour s'ouvrir plus spécifiquement aux expériences agréables qui peuvent se manifester à chaque instant, avec un nouvel état d'esprit plus large.

Pour cultiver ce nouveau regard sur la vie, il faut regarder cette dernière dans sa fluidité et son évolution perpétuelle, de façon à apprendre comment profiter des moments positifs qui vont naturellement vers la croissance d'un « plus » d'être.

### **Guetter les plaisirs, partir en quête des trésors de la vie**

*Let it be, comme disaient les Beatles : laissez-être les choses, y compris les difficultés qu'on appréhendera désormais avec bienveillance.*

*Let go*, ajouterons-nous, pour apprendre à lâcher tout ce qui vient nous entraver dans notre quête de liberté et de bonheur, en laissant aller et passer les pensées et les émotions perturbatrices.

*Let in*, conseille en plus le programme *Breathworks* : devenez un guetteur des plaisirs de la vie, laissez-les venir et se manifester spontanément sans avoir besoin de les forcer ou de les imaginer. Et lorsqu'ils se manifestent, profitez-en pleinement, en les enrichissant, les intensifiant et les faisant durer le plus longtemps possible. Laissez-les vous imprégner, en les absorbant comme une éponge qui en répandra ensuite les effets positifs autour de lui.

Cultiver volontairement les plaisirs que nous offre l'existence est enfin une manière de commencer à réunifier son être, en intégrant non seulement les expériences douloureuses, mais aussi celle qui sont potentiellement agréables et enrichissantes. Par là même, c'est une manière de transformer la compassion qui nous permet de supporter et d'accepter nos souffrances, en un sentiment de gratitude : Même si nous souffrons, nous ne pouvons qu'être pleins de gratitude pour cet air qui nous est offert à chaque inspiration en venant nous réoxygéner et nous soulager, puis pour cet air chargé de toxines et de gaz carbonique néfaste que nous rendons au monde ensuite à chaque expiration, comme pour mieux nous purifier à chaque respiration.

### **Programme pour la semaine 5 : Renforcement des acquis, quête des 10 plaisirs**

Réalisez quotidiennement deux courtes méditations par jour, l'une sur la richesse des plaisirs, l'autre en alternant avec l'un des deux body scan audios que vous avez à votre disposition.

Habituez-vous également, le reste du temps, à réaliser de courts moments de recentrage qui peuvent durer quelques dizaines de secondes pendant lesquelles vous ferez votre météo intérieure avant de vous rebrancher sur deux ou trois respirations.

Pour renforcer vos nouveaux comportements sans céder aux biais négatifs, et pour développer un nouveau regard sur votre vie, vous pouvez continuer à mettre en application les enseignements de votre journal, en jouant notamment avec vos marges de référence ou de manœuvre.

**Les leçons du journal de vie avec ses douleurs** Outre le fait de favoriser les activités qui vous font du bien et pour lesquelles vous ne constatez pas d'augmentation de vos douleurs, vérifiez à l'inverse que vous avez mis en place de nouvelles stratégies pour les tâches qui les favorisent, mais que vous souhaitez à juste titre conserver.

Checkez les points suivants : Avez-vous établi un temps maximal à ne pas dépasser, en général limité à 80% du temps au-delà duquel vous avez constaté que vous avez toutes les chances de partir dans les montagnes russes ?

Avez-vous choisi un moyen, alarme sonore ou visuelle ou autre, pour vous prévenir et pour vous laisser le temps de prévoir une interruption de votre activité ?

Combien de pauses avez-vous ainsi installé sur une journée, et qu'en faites vous ? En profitez-vous pour boire un verre d'eau, vous détendre avec un peu de gymnastique ou en regardant vos mails, faire quelques pas ou respirations ? Quelle est leur durée minimale ?



A la fin de la semaine, vous pourrez remarquer vos sources privilégiées de plaisir et de ressourcement (nature, discussion, musique, etc), et explorer comment vous pourriez en développer dans d'autres domaines ou activités (marche, lecture, autre).

## Etape 6 : Elargir la conscience et le cœur avec l'équanimité

### Une 3<sup>e</sup> voie pour nos modèles de comportement

Les biais de négativité que nous avons vus dans le chapitre précédent incitent à tout voir en noir, en mobilisant par instinct de survie les deux comportements de notre cerveau archaïque lorsqu'il se sent menacé : la fuite ou le combat. Selon une ancienne légende indienne, on nourrit alors le loup noir au lieu du loup blanc.

**La légende des deux loups** Selon cette ancienne légende, un enfant iroquois demanda un jour à son grand-père qui lui faisait découvrir l'immensité de la nature en lui transmettant en même temps les enseignements immémoriaux de son peuple : « Grand-père, qu'est ce que l'homme, est-il bon ou mauvais ? » Son grand-père lui répondit que nous avons en nous deux loups, un loup noir qui domine la nuit, méchant, colérique agressif et plein de ressentiments ; mais nous avons aussi dans notre cœur un loup blanc qui est profondément gentil, altruiste, et qui cherche tout ce qui permet de favoriser l'entraide et la solidarité. L'enfant demande alors à son grand-père lequel gagne finalement ? Le vieil homme sourit avant de lui répondre : « Celui que tu nourris. »

Le programme MBPM n'est pas naïf en demandant de tout voir par l'œil du loup blanc, en niant la réalité des souffrances, la colère ou le découragement qu'elle peut engendrer. Elle invite plutôt à considérer les deux faces et loups en même temps, en sachant lequel on choisit de nourrir. En ce sens, il s'agit d'une véritable voie intermédiaire de réconciliation de l'homme avec les deux parties qu'il a en lui : la souffrance et la douleur certes, la part obscure qui l'envahit alors, mais aussi la possibilité de les intégrer et de les apprivoiser pour se relier à la vie et aux autres êtres de son entourage, afin de favoriser le loup blanc qui réside en son cœur -en bref : ni fuir ni combattre en se réfugiant dans le Faire, mais chercher à « être avec » ce qui arrive, avec confiance, en mobilisant tous les capacités de son cœur.

Nous allons voir dans ce chapitre comment la réintégration, malgré la douleur, des plaisirs de la vie, se prolonge naturellement en une nouvelle capacité d'aller désormais avec confiance vers les autres, en découvrant qu'on peut être sensible à leurs difficultés et qu'ils peuvent nous aider à mieux supporter les épreuves de la vie et de la douleur.

Pour élargir ainsi sa vision de vie, il est utile de comprendre au préalable avec les neurosciences comment il est possible de ne pas se faire recouvrir par les systèmes du stress, en favorisant n bref : ni fuir ni combattre le système d'apaisement.

### Les trois systèmes de régulation des neurosciences

Avant de présenter les principales données des neurosciences, interrogeons-nous encore une fois sur nous-mêmes pour recueillir les données à éclaircir avec les trois systèmes de régulation.

Remplissez pour cela le tableau suivant en notant toutes les envies même irrationnelles que vous avez quand la douleur dépasse votre seuil critique de tolérance, puis toutes les pensées qui vous surgissent alors, enfin les solutions même peu efficaces à long terme que vous essayez pour atténuer leur impact :

Envies, pulsions de faire quoi ?	Pensées et émotions	Essais de solution

Analysons maintenant ce qui se passe dans ces moments. Lorsque des participants notent qu'ils ont alors une émotion de panique en se disant par exemple qu'ils sont impuissants et que c'est trop injuste, ou qu'ils ont envie de tout casser autour d'eux quand la douleur devient intolérable, ou au contraire de se réfugier sous leur couette en pleurant, ils sont dans le cercle rouge du stress et des alarmes incessantes que leur corps leur envoie. Les neurosciences nous apprennent qu'ils sont alors sous l'influence des hormones du stress qui tentent de mobiliser les forces de l'organisme pour lutter contre la menace : la cortisol et les shoots d'adrénaline envoyés dans le sang pour inciter à réagir.

Lorsqu'ils notent qu'ils ont aussitôt envie d'agir avec des actions comme la prise de médicament ou de drogue, la suractivité pour éviter de penser à la douleur, la suralimentation de chocolat ou d'autres substances, l'exercice physique ou la marche quitte à s'épuiser ou à renforcer la douleur, ils s'installent dans le cercle orange du Faire et de l'activité à tout prix, censée ôter ou diminuer leur douleur. Leur volonté de bien-être, de plaisir et de résolution du problème par une action qui répond à leur pulsion immédiate, en obtenant des récompenses gratifiantes les met sous l'influence de la dopamine, cette molécule du bien être qui distribue des carottes et permet d'aller à court terme mieux, même si le cerveau « coupe » ensuite l'envoi et la réception de dopamine pour rétablir une homéostasie qui laisse revenir les douleurs de manière encore plus forte.

Si les deux systèmes d'évitement et d'accomplissement pulsionnel ont permis à nos ancêtres de se protéger des ennemis trop puissants et de trouver des solutions nouvelles, ils produisent un cercle vicieux et les montagnes russes dans le cas des personnes douloureuses. La plupart du temps, ces dernières se cantonnent en effet à ces deux systèmes, passant sans cesse du cercle de la menace et du stress qui libère en eux cortisol et adrénaline pour agir, et de la pulsion à agir en réaction automatique pour supprimer le problème et obtenir de la dopamine reconfortante. Lorsque cette dernière cesse d'agir, les signaux d'alarme reprennent le dessus, la pulsion d'agir aussi, et on est reparti dans les montagnes russes !

Heureusement, fidèles à notre troisième voie intermédiaire, il est possible d'essayer une autre stratégie. Dans la troisième colonne, les participants évoquent souvent le fait de faire une pause,

respirer, méditer, se ressourcer dans le calme et dans la nature, voire partager un moment de calme avec leur chat ou avec tout autre être vivant -autant d'évocations du mode « être ». A ces moments on ressent une impression de contentement et de complétude : Nous cessons d'être fragmentés en sautant d' une activité à une autre, nous avons l 'impression d'être réunifié, en profonde communion avec notre environnement dans lequel on trouve naturellement sa place. Nous nous sentons calmes, confortés, dans un sentiment la plupart du temps de paix et d'harmonie profonde qui favorise le lien prosocial avec les autres, en cherchant plus la coopération et l'entr'aide que le conflit.

**La double révolution écologique et féministe de l'évolution** On a trop longtemps favorisé une compréhension darwinienne de l'évolution qui avait le double biais de ne considérer que la lutte pour la survie, d'un point de vue typiquement guerrier et machiste. Ainsi, nos ancêtres les singes étaient supposés dominés comme nous par des chefs défendant sans cesse leur territoire et leurs prérogatives de mâles dominants. Heureusement, depuis une dizaine d'années, le regard de femmes anthropologues et ethologues a inversé le regard. L'épouillage des singes entre eux et d'innombrables autres gestes témoignent d'une volonté au moins aussi puissante d'entr'aide et de collaboration pour survivre en alliant ses forces, au point qu'on peut soutenir que seules survivent les espèces capables de collaborer et d'entr'aide.

Lorsqu'on est dans ce troisième cercle vert d'apaisement, de nouveaux mécanismes chimiques se mettent en branle dans notre corps et dans notre cerveau, avec une forte augmentation de trois nouveaux éléments chimiques et naturels

**Les 3 messagers et alliés du cercle vert de l'apaisement:** Quand on est dans ce cercle vert de l'apaisement, les endorphines qui nous font nous sentir bien et qu'une activité intense peut produire sont secrétées en grande quantité, au point que certains sportifs peuvent devenir littéralement addicts à leur sport pour continuer à sentir ces endorphines.

L'activité du nerf vagal qui relie le cœur à tout le reste du cœur notamment avec le système parasympathique qui permet de réguler le stress est également fortement activé.

Enfin, on note une forte augmentation de l'ocytocine, la peptide surnommée de l'amour et du bonheur, car elle est notamment libérée au moment de l'accouchement et quand l'enfant est câliné ou pris tendrement dans les bras. Quand nous partageons de l'amour et de la bienveillance, qu'on se sent désiré et aimé, le corps fabrique spontanément cette ocytocine. Chaque fois que nous sommes touchés, que nous nous sentons vraiment aimés et désirés, l'ocytocine est libérée, avec des impacts positifs sur la santé et la guérison.

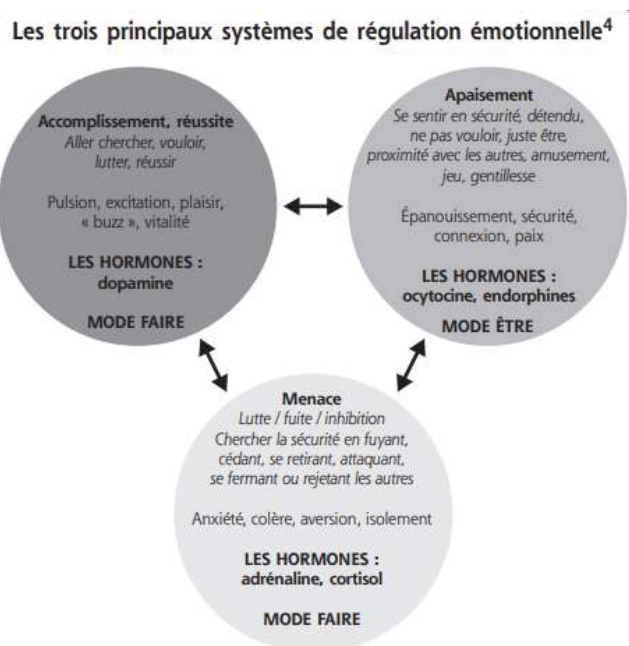
Dans son livre sur l'altruisme, Matthieu Ricard résume les nombreuses études qui montrent l'influence de ces trois facteurs qui ouvrent le cœur à la bienveillance et à l'entraide. Il montre également comment les enfants sont sensibles à ces substances et mettent en application dès leur jeune âge cette loi de l'entr'aide et de la solidarité, fondée sur la bienveillance et l'empathie créée par nos neurones miroirs.

Vous pouvez maintenant passer de la théorie à la pratique, en voyant comment vous pouvez vous situer tantôt dans un cercle et système émotionnel, tantôt dans l'autre :

**Exercice : repérez vos stratégies et cercles émotionnels** Vous pouvez maintenant reprendre le tableau dont vous avez que vous avez rempli trois colonnes. Vous pouvez maintenant entourer de rouge, ou surligner en rouge, toutes les activités, émotions et pensées qui vous replongent dans le cercle du stress et de la menace, en vous noyant sous l'effet de la cortisol et de l'adrénaline qui mobilise toutes vos énergies.

Mettez en orange tout ce qui témoigne, à travers vos pulsions et actions immédiates pour éviter ou supprimer vos douleurs, du fait que vous cherchez avant tout, parfois désespérément, de la dopamine, des carottes et des bénéfiques faisant oublier vos douleurs.

Et enfin, notez en vert les activités qui vous permettent d'essayer de nouvelles stratégies... et voyez lesquelles vous pouvez ajouter !



Vous l'avez deviné : pour intégrer les douleurs dans sa vie sans être contaminé par elles, il faut cultiver et favoriser tout ce qui permettra d'être plus souvent dans le cercle vert de l'apaisement, du contentement et de la complétude capable de tout accueillir, autant le positif que le négatif. Nous allons voir maintenant comment nous pouvons faire, quels outils nous avons à disposition.

### **Cultiver une vue large et équanime face aux événements**

Pour cultiver le cercle vert de l'apaisement, il faut continuer à développer cette vision large et vaste des événements autant agréables que désagréables qu'on a commencé à développer dans le chapitre précédent, qu'on peut apprendre petit à petit à accueillir avec la même égalité d'humeur.

Pour cela, nous vous proposons un exercice destiné à adopter progressivement ce point de vue à propos de n'importe quel événement de la vie, à n'importe quel moment.

**Exercice sur la vue large et l'accueil équanime des événements** Installez vous confortablement, assis ou allongé, et abandonnez vous à la pesanteur.

Pendant une ou deux minutes (mettez un chrono) , vous allez observer et noter à voix intérieure tous les endroits où vous sentez des douleurs ou des expériences désagréables dans votre corps, d'une part en nommant l'endroit, d'autre part en cherchant un mot ou un verbe pour qualifier son effet. Par exemple : dos, coup de poignard ; ventre, nœud ; gorge, boule...

Après avoir fait une pause, vous allez faire la même chose, à nouveau pendant une ou deux minutes, mais cette fois-ci sur toutes les petites expériences agréables que vous pouvez ressentir maintenant, ou simultanément. Par exemple : air sur le visage, soleil sur la peau, absence de douleur, picotement, chant des oiseaux dehors...

Après une seconde et dernière pause, vous allez maintenant vous installer pendant plusieurs minutes dans un état d'attention large, en observant simplement le passage souvent extrêmement rapide entre des moments désagréables et des moments un peu agréables de votre expérience du moment. Pour appréhender cette impermanence et la transformation perpétuelle de nos sensations internes, je vous invite, non plus à nommer et préciser les endroits, mais simplement à énoncer intérieurement : +, -, 0, selon que vous êtes en train de traverser un état agréable, désagréable, voire neutre. Vous pouvez moduler en disant ++, --, et répétant si des mêmes phénomènes se reproduisent. Cela vous fera prendre conscience du cycle à la fois changeant et répétitif de nos expériences du moment, en apprenant à les intégrer avec la même égalité d'humeur.

### **Méditation du cœur et de l'équanimité**

Passons maintenant à la méditation en résultant : La méditation d'ouverture du cœur équanime. Dans cette méditation, il s'agira autant de développer le cercle vert de l'apaisement et de la bienveillance, que d'adopter de manière complémentaire un point de vue large et spacieux capable d'accueillir à égalité tous les événements qui se présentent, agréable ou désagréable.

Il est important de souligner que, pour être efficace et réellement vécue, cette acceptation ne doit pas venir de la tête, comme une fatalité ou le résultat d'un raisonnement auquel on se soumettrait, mais véritablement du cœur, en continuant à ouvrir la tendresse qu'on a commencé à développer envers soi-même dans les chapitres précédents, notamment envers nos douleurs.

Pour opérer ce décentrement et méditer à partir de votre cœur, et non plus à partir de la tête, vous pouvez faire précéder cette méditation par quelques mouvements de yoga en pleine conscience, notamment celui qui invite à s'embrasser et à se prendre dans les bras pour se faire un câlin, en ouvrant son cœur à la compassion et à la bienveillance pour soi-même.

### **Méditation du cœur équanime, audio 7**

Après vous être installé confortablement hé, puis abandonnez à la pesanteur, vous pouvez revenir tout d'abord à la sensation de la respiration partout dans le corps : dans le ventre, les poumons virgule le mouvement du torse vers l'avant pied vers l'arrière virgule dans les différents diaphragmes, jusqu'au bout des mains et des pieds et de la tête.

Vous pouvez alors explorer les douleurs qui sont peut être présentes, mais aussi les résistances et réticences que vous pouvez avoir à vous laisser aller et à accueillir tout type d'événements. Vous pouvez focaliser et doucement sur ces aspects difficiles, tout en les laissant comme auparavant être brassés et apaisés par le mouvement de la respiration naturelle dans le corps, on ne vous focalisant pas que sur eux, mais en adoptant une perspective plus large.

Grâce à cet élargissement de votre regard et de votre cœur, vous allez pouvoir explorer et prendre conscience des sentiments agréables qui peuvent exister, même lorsqu'on a des douleurs qu'on laisse passer en arrière-plan à ce moment là, pour ne se recentrer au premier plan que sur les expériences positives.

En vous habituant à cultiver les 2 aspects parallèlement ou successivement, vous pouvez petit à petit vous rendre plus attentif au flux perpétuellement changeant de la vie, en vous représentant, non comme une petite chaloupe ballottée par les vagues successives de l'océan, mais plutôt comme un bateau à voile disposant d'une quille solide et profonde qui lui permet de traverser les vagues en ayant toujours la même stabilité.

Vous pouvez à la fin élargir encore le champ de votre conscience pour adopter la perspective vaste de l'océan, sans limite, saturé de sel, comme vous pouvez laissez votre corps s'imprégner de tendresse et de bienveillance.

### **Une nouvelle attitude dans la vie quotidienne : let it be, let go, let in**

Lorsque vous intégrez les événements négatifs et positifs avec la même égalité d'humeur, en pleine conscience, sans les juger et en étant capable d'observer avec intérêt leur apparition, développement, transformation et disparition perpétuelle, vous ressentez probablement du calme, sans être obnubilé par les seuls événements négatifs. Vous apprenez à naviguer avec fluidité sur les vagues de la vie, en profitant des vagues basses et vous préparant à affronter parfois les vagues déferlantes ou la tempête. Vous découvrez le vrai sens de l'impermanence et du changement perpétuel, qui sont profondément libérateurs puisque rien n'est donné ou figé « une fois pour toutes ».

Pour vous aider à développer cette nouvelle attitude dans votre vie quotidienne, face à tout type d'événement, on peut reprendre et généraliser les leçons des trois slogans et attitudes prônées à la fin du chapitre précédent :

*Let it be* : Laissez sans crainte les événements apparaître et disparaître, sans les juger, sans regretter un état passé plus positif, sans anticiper et craindre un futur plus difficile : contentez-vous de vous ancrer dans le moment présent, en accueillant tout ce qui s'y présente comme une manifestation ponctuelle mais quasi sacrée de la vie juste à ce moment. La rose est sans pourquoi, disait le mystique chrétien Maître Eckhart...

*Let go* : De la même manière que vous laissez les événements apparaître et se déployer sans les juger, apprenez à les laisser partir selon leur mouvement naturel. Pas besoin de vouloir vous y opposer en les chassant de votre esprit parce qu'ils ne vous plaisent pas, pas besoin non plus de vous y accrocher et de vouloir les cultiver à tout prix parce qu'ils sont par exemple agréables. Laissez la nature faire, les choses se transformer par elles-mêmes -c'est d'ailleurs la leçon de sagesse du taoïsme chinois.

*Let in* : Guettez, laissez venir chaque expérience de la vie comme un cadeau et une occasion de découvrir une facette de cette vie qui nous est donnée, avec ses faces sombres et ses sommets plus envoiés. Pour ces derniers, laissez les vous imprégner totalement, absorbez-vous en eux, pour mieux vous en imbiber et vous en nourrir.

En développant ces trois attitudes, on peut savourer chaque fleur éphémère de la vie, avec ce que Nietzsche appelait, et Fabrice Midal à sa suite, un Oui d'acquiescement dionysiaque et de gratitude à la vie.

## **Programme pour la sixième semaine**

Chaque jour, pratiquez 2 méditations, celle de l'ouverture du cœur équanime, et une autre méditation que vous pouvez choisir par vous-même, pour commencer à intégrer celles qui vous plaisent le plus.

A partir de cette semaine, et jusqu'à la fin du programme, continuez à tirer des enseignements de votre journal de vie avec les douleurs. Après avoir établi aux bases de référence et essayé de les appliquer, voyez maintenant comment vous pouvez peut-être les faire varier pour avoir plus de souplesse et vous adapter à chaque nouvelle situation de la vie. Vous pourrez ainsi décider que vous mettez votre alarme sur 20 min plutôt que sur 10 min parce que vous vous sentez mieux ce jour-là ; ou vous explorerez de nouvelles activités ou de nouveaux types de recentrage auxquels vous n'aviez pas pensé. Tenez toujours le journal des mesures et adaptations que vous essayez, pour y revenir par la suite, voir ce qui a marché, et qui fonctionne moins !

L'exercice informel consistera cette semaine à multiplier les STOP et occasions de pleine conscience lucide dans la vie quotidienne, de façon à observer à chaque fois leurs aspects positifs autant que négatifs, en essayant de ne pas être embarqué aussitôt par une réaction automatique dans les cercles rouges ou oranges.

**Exercice du Stop quotidien** A chaque fois que vous sentez que vous allez être embarqué par une situation, visualisez le panneau rouge de Stop que vous voyez sur toutes les routes, la plupart du temps à un carrefour, pour laisser passer les véhicules impulsifs de notre émotivité.

Souvenez-vous ensuite du sens de chacune des 4 lettres du mot stop comme un moyen mnémotechnique vous indiquant la démarche à suivre :

**S** vous rappelle que c'est le moment de faire stop, de prendre une pause, d'interrompre l'action où la réaction automatique que vous vous apprêtiez à faire à partir du stimulus qui est venu

**T** indique qu'il est temps de faire une pause afin de ne pas être embarqué dans la réaction automatique. C'est le moment de porter toute votre attention à votre souffle, pendant 2 à 10 respirations successive, voire pendant plusieurs minutes si c'est nécessaire, pour retrouver un état de calme et de lucidité.

**O** vous invite à profiter de cette pause pour observer en pleine conscience et en toute lucidité la manière dont les événements se déploient, se modifient et disparaissent, en détricotant en même temps vos sensations physiques auxquelles il faut toujours revenir, des émotions et pensées qui s'y rajoutent souvent comme autant de souffrances secondaires ou de coussin qu'on peut délicatement ôter pour ne pas érouffer.

**P** signifie « pour action », en vous invitant à regarder les différents choix qui s'offrent à vous, de façon à privilégier celui qui favorisera le plus votre être, votre calme, l'apaisement et la sérénité.



## Etape 7 : L'aide de la connexion aux autres

### **Continuer à ouvrir le cœur et la conscience pour intégrer les douleurs**

En étant plus doux et compatissant avec soi-même, en ôtant les pensées catastrophisantes qui s'y rajoutent, on apprend à mieux intégrer les douleurs, à ne plus les traiter comme des ennemis à combattre, face auxquels on se crispe avec crainte et révolte, mais plutôt comme une partie de nous-mêmes à intégrer dans une perspective plus vaste, sans être « scotchés » par elles.

Cela nous a permis de développer un regard plus bienveillant envers soi-même, ses douleurs, les autres et la vie en général, en ressentant de la gratitude pour les moments de plaisir et les petits bonheurs que la vie nous offre, envers et contre tout, lorsqu'on sait les guetter et en profiter pleinement.

Cette semaine, nous allons réintégrer des capacités de lien aux autres que nous avons peut-être oubliées tant nous étions enfermés dans nos douleurs, en ouvrant encore plus notre cœur vers les autres, et en découvrant comment cela aide paradoxalement à mieux supporter et soulager nos propres douleurs.

#### **Exercice méditatif: le bol du coeur**

Pratiquez encore une fois, si possible de manière libre sans besoin de guidage, la méditation du cœur équanime, en cherchant à intégrer autant les aspects positifs que négatifs de chaque moment que vous allez vivre pendant votre méditation. Servez-vous, si besoin, de l'image du navire, avec sa longue quille qui le stabilise, traverse de manière équilibrée les vagues de la vie.

A la fin de votre méditation, lorsque vous sentez que vous adoptez une perspective plus vaste capable d'inclure les différents aspects de votre vie du moment sans rester focalisé uniquement sur vos douleurs et difficultés, laissez émerger l'image d'un grand bol, large, capable d'accueillir un grand volume : c'est l'image de votre conscience, lorsqu'elle s'élargit pour tout accueillir.

Déposez alors doucement ce bol dans votre cœur. Il se met doucement à battre au rythme de votre propre cœur, en vous amenant à ressentir une profonde compassion et bienveillance pour vous-mêmes, certes, mais aussi pour d'autres personnes qui vous sont proches. Voyez vers qui se tournent spontanément vos pensées, qui vient spontanément se manifester dans votre bol: un ami de cœur avec qui vous vous sentez bien, quelqu'un capable de vous comprendre, ou pour lequel vous ressentez un profond amour bienveillant, avec une envie de l'aider ou d'être aidé ? Souriez pour ce cadeau, acceptez cette connexion et cette aide, et rouvrez les yeux.

Il se peut que l'exercice précédent soit un peu difficile à réaliser. C'est tout à fait naturel : L'ouverture aux autres n'est pas évidente quand on souffre. Non seulement on a tendance à se recroqueviller sur soi, mais on a souvent appris à se méfier des autres qui ne comprennent pas nos douleurs invisibles, s'attendant à ce qu'on continue d'être efficace et opérationnel. On a appris à « prendre sur soi », sans rien attendre des autres, en souffrant en silence.

Le simple fait de partager ses douleurs en groupe, ou de découvrir en lisant ce livre qu'on n'est pas seul et que notre expérience est celle de toutes les personnes qui souffrent, est déjà une première prise de conscience libératrice : nous ne sommes pas seuls, d'autres que moi partagent la même expérience de souffrances, on peut se sentir relié à eux, car ils traversent les mêmes épreuves,

#### **La méditation de la connexion et de l'amour bienveillant (audio 7)**

C'est ce sentiment de connexion profondément bienveillante et solidaire, de partage d'une même humanité commune, que nous vous proposons de travailler maintenant avec la méditation suivante de la connexion et de l'amour bienveillant.

### **Méditation de la connexion bienveillante**

Après vous être installé confortablement, revenez aux sensations de la respiration globale dans votre corps. Puis accueillez avec une qualité de conscience large et bienveillante, chaque expérience qui se présente, qu'elle soit agréable ou désagréable, avec la même égalité d'humeur.

Pensez alors à un ami de cœur qui pourrait être une ressource pour vous sur votre voie spirituelle. Il peut s'agir de quelqu'un que vous connaissez, d'un inconnu, ou d'un personnage célèbre qui incarne pour vous une présence bienveillante et rassurante. Prenez quelques instants pour respirer avec lui, en ressentant cet appui affectif, la bienveillance qui émane de son être, le fait que vous partagez une même humanité. Pour entrer en contact, vous pouvez lui dire bonjour, lui adresser un signe de gratitude, lui offrir votre sourire, un vœu plein de reconnaissance, ou autre.

Voyez maintenant comment cet être se tourne à son tour vers vous pour vous offrir un vœu de bienveillance et d'appui qui pourrait prendre cette forme, ou une autre que vous pouvez personnaliser : « Je vous souhaite d'être en paix, en sécurité et en bonne santé, aussi complet et bienveillant que possible.

Maintenant que vous avez reçu son vœu, voyez si vous pouvez vous l'adresser à vous-même : « Que je sois en paix et en sécurité, aussi complet, bienveillant et en bonne santé que possible. » Répétez-vous ce vœu 2 fois de suite à voix interne, la dernière fois en faisant plus attention au sens des mots qu'à leur formulation concrète, pour sentir véritablement la chaleur envahir votre cœur.

Voyez maintenant si cet état naturel de bonté ne tend pas spontanément à s'élargir en vous, en vous donnant envie d'adresser également ce même vœu de bienveillance à vos proches qui vous sont le plus cher, puis peut-être à d'autres personnes auxquelles vous n'aviez pas pensé spontanément mais qui comptent, envers lesquelles vous ressentez peut-être le même souhait des transmissions d'une aide bienveillante. Si c'est le cas, prononcez à chaque fois le même vœu, en respirant avec eux : « Qu'ils soient en paix et en sécurité, aussi complets, bienveillants et en bonne santé que possible. »

Vous pouvez enfin explorer si ce vœu ne tend pas spontanément à s'élargir encore plus en incluant toutes les personnes qui souffrent dans le monde de douleur, de faim, guerre, famine ou autre. Respirez alors avec elles, en leur adressant le même vœu. Peut-être aurez-vous alors envie de l'adresser à tous les êtres vivants non humain comme les animaux, les plantes et autres formes de vie auxquelles vous vous sentez profondément reliés, et plus largement encore à l'ensemble de la terre et de l'univers qui souffrent également de multiples dérèglements. En respirant au diapason de leur souffle et de leurs souffrances, adressez leur votre vœu : « Que tous les êtres vivants et l'univers tout entier soient en paix, en sécurité et en harmonie, favorisent l'entr'aide et soient ouverts à la bienveillance et à la connexions entre tous les êtres »

Cette méditation peut être difficile à réaliser au début, voire susciter des réserves qui peuvent être totalement justifiées, notamment si elles heurtent nos souffrances ou nos convictions. C'est pourquoi il ne faut pas en faire une « prière imbécile » comme le dit Pema Chodron, mais n'exprimer que ce qu'on ressent intimement et sincèrement, en n'étendant le cercle de sa bienveillance et de sa connexion qu'à ceux pour lesquels on est prêt. C'est en ce sens la meilleure manière de tester le degré spontané d'ouverture de son cœur, en prenant conscience de nos limites à respecter.

Pas question de souhaiter tout le bonheur possible à quelqu'un qui vous a blessé profondément, à un tortionnaire ou à Hitler. Il faut en ce cas juste se demander quelles souffrances profondes de tels

personnages pouvaient avoir vécu pour qu'ils aient adopté tel ou tel comportement, et les plaindre du plus profond de notre cœur si on le peut, ce qui n'est en aucune manière les excuser ! Protégez-vous en n'adressant vos vœux de bienveillance et ne vous sentant connecté qu'à ceux qui partagent une même humanité reposant sur un profond sentiment de connexion et de partage que vous, ou à ceux que vous pensez être capables d'évoluer vers ces valeurs.

Le principal n'est pas de faire cette méditation comme une prière externe à soi, mais de s'en servir comme d'un prétexte pour voir si on peut se sentir profondément connecté aux autres personnes qui souffrent comme nous, et plus profondément à l'humanité toute entière qui est de toutes façons soumise aux mêmes souffrances existentielles de la naissance, de la maladie, de la vieillesse et de la mort. Si on sent cette profonde interconnexion, ce partage commun, on se sent forcément moins seul, on a plus envie d'aider et d'être aidé par les autres personnes que nous croiserons sur notre chemin et notre recherche de libération de la souffrance.

Enfin, si on a du mal à trouver quelqu'un de profondément bienveillant servant au début de support à notre méditation, on peut toujours imaginer un être auprès duquel on ressentirait un sentiment apaisant de calme et de bienveillance. Le principal est de travailler sur ce sentiment et de l'ouvrir à notre manière vers les autres. Pour vous encourager dans cette voie, sachez qu'il a été prouvé de manière scientifique qu'elle a des impacts sur notre cerveau et sur sa capacité à atténuer les flèches de la douleur.

### **Effets scientifiques de la méditation de la bienveillance sur la douleur**

Les études cliniques menées au centre médical de l'université Duke aux Etats Unis montrent que le fait de pratiquer la méditation de l'amour bienveillant réduit les inflammations et les douleurs des patients atteintes de douleurs chroniques qui s'y prêtent, renforce leur système immunitaire.

Le fait d'être plus bienveillant et doux avec soi-même dans la vie quotidienne, sans lutter ou se crispier contre la douleur quand elle se produit, permet de même selon les études réalisées dans le même centre, d'avoir une meilleure qualité de vie. C'est ce que relate également Matthieu Ricard.

D'autres études menées par Barbara Fredrickson montrent enfin qu'avec la méditation de l'amour bienveillant, les douleurs diminuent et sont plus facilement supportables : « Lorsque les gens ouvrent leur cœur aux émotions positives, ils amorcent leur propre croissance pour se transformer, pour le meilleur. »

### **Chercher et augmenter ses connexions et ressources**

La méditation de la connexion et de l'amour bienveillant n'est pas destinée à rester une abstraction vécue uniquement pendant le temps de la méditation. Elle invite en effet à se demander dans notre vie quotidienne, quelles sont les personnes ressources auxquelles on peut se connecter en cas de besoin. Ainsi, non seulement on se sentira moins seul, mais on sera aussi incité à adopter une attitude pro-active allant vers les autres lorsqu'on a besoin de leur aide.

Apprendre à aller vers les autres pour leur demander de l'aide fait partie de la thérapie de la douleur, d'autant plus qu'on a spontanément tendance à se refermer sur soi lorsqu'on souffre.

### Exercice : dresser la liste de ses personnes et situations de ressource

Situation-type	Personnes-ressource auxquelles se connecter	Objet, action ou autre situation ressource

### Cultiver l'effort juste dans sa vie quotidienne

Cultiver la bienveillance pour soi-même et pour les autres a habituellement comme conséquence de nous inciter à agir avec plus de douceur dans notre vie quotidienne, sans forcer et sans lutter inutilement.

La recherche d'un effort juste peut bien entendu se manifester dans chacune de nos actions, de façon à éviter les montagnes russes, en incitant à s'arrêter lorsqu'on sent que le mécanisme est en train de s'emballer et que la douleur risque de passer un seuil dangereux. Le même principe nous permettra de reprendre l'effort lorsqu'une pause nous aura permis de nous sentir mieux.

Elle peut également se traduire dans nos pensées qu'on peut s'habituer à laisser passer sans forcément courir derrière ou se faire embarquer par elles, en ne les suivant que lorsqu'on aura estimé en pleine conscience qu'elles valent effectivement le coup d'être entendues.

Elle invite enfin à pratiquer une hygiène et une retenue pleine de sagesse dans nos paroles, en ayant pleinement conscience des effets qu'elles risquent de produire chez son interlocuteur, en évitant autant les paroles blessantes que d'apitoiement sur soi-même, toutes deux favorisant le repli plutôt que la connexion positive aux autres.

#### Exercice sur l'effort juste, Bouddha et les Dogons.

Pour prendre conscience de l'effort juste, prenez un objet qui se trouve près de vous, un stylo, une paire de lunettes ou autre. Imaginez tout d'abord que cet objet est en plomb et pèse une tonne : Vous sentez aussitôt vos muscles se contracter, peut-être même votre respiration devenir plus courte. Imaginez maintenant qu'il s'agit d'une plume d'oiseau, vous serez tenté de souffler dessus ou de le prendre de manière beaucoup plus légère, avec une respiration facile et peut-être même un sourire. Maintenant, pour finir, essayez juste de prendre l'objet en pleine conscience, en effectuant l'effort juste, sans trop en faire, mais sans mésestimer non plus vos capacités.

Cette notion d'effort juste se trouve au centre des discours et de l'éthique du Bouddha qui invite à une Voie du milieu évitant les extrêmes, favorisant ce qu'il appelle l'acte

juste, c'est-à-dire autant l'acte approprié à la situation, que l'acte conforme à ce qui doit être fait pour favoriser la connexion entre les êtres et le bon fonctionnement harmonieux du monde.

Au Mali, les dogons ont une sagesse assez similaire puisqu'ils invitent à éviter les paroles sèches qui font du mal en agressant inutilement, mais aussi les paroles humides qui amènent à se plaindre ou à s'apitoyer sur soi-même.

### **Améliorer les leçons de son journal de vie avec la respiration et la météo intérieure**

En prenant conscience des effets de nos activités sur notre niveau de douleur, on apprend à doser ses activités, en cherchant à chaque fois l'effort juste le plus approprié. Cela implique d'avoir la sagesse de ne pas prendre nos « bases de référence » et nos durées maximales d'activité de manière rigide, mais de les adapter chaque jour à notre condition physique et mentale.

Il n'en demeure pas moins que le chemin sur lequel nous nous engageons est plein d'embûches. Ce n'est pas un long fleuve tranquille, ni une autoroute toute tracée vers l'éveil. Il est tout à fait possible, et d'ailleurs parfaitement naturel, que nous dérapions par moments, en étant à nouveau submergés par la douleur ou par l'anxiété. Un autre écueil consiste au contraire à devenir tellement sûr de soi qu'on ne fera plus attention aux signaux d'alarme que nous envoie notre corps, en nous condamnant à de nouvelles montagnes russes.

Enfin, le paradoxe de la pleine conscience est qu'elle est difficile à appliquer dans les deux situations où on en a le plus besoin. Lorsqu'on est pris par surprise par une douleur ou par un problème, qu'on est stressé et douloureux, il est difficile de faire un stop en se disant qu'on a besoin de redevenir d'abord calme, que c'est le moment de méditer. L'inverse est également vrai : Lorsqu'on se sent miraculeusement heureux et sans douleur, plein d'énergie, il est difficile de motiver pour faire une méditation puisqu'on a l'impression de ne pas en avoir besoin, tout allant bien.

D'où l'intérêt de pratiquer régulièrement, et plusieurs fois par jour, un court exercice de météo intérieure et de respiration en trois étapes, pour mieux s'assurer d'une stabilité émotionnelle tout au long de la journée, en sachant également qu'on pourra toujours y recourir en cas d'urgence. N'est-ce pas ce que fait tout capitaine sur son bateau ? Régulièrement, il trouve le besoin de sortir sur le pont ou de regarder ses instruments de mesure pour savoir quel est l'état de la mer et du ciel, la force du vent, il en profite pour vérifier également l'état de son bateau. Pourquoi ne pas faire pareil pour naviguer en pleine conscience dans notre vie, en faisant régulièrement un point sur ce que nous sommes en train de vivre, sur l'état de notre corps, le vent des émotions, les nuages de pensées ?

#### **Météo intérieure et respiration : Les 3 étapes**

La première étape consiste à décider de s'arrêter pour faire un STOP. Quelle que soit l'activité qu'on était en train de faire, lorsqu'on ressent le besoin de s'ancrer plus profondément en soi-même et d'être en pleine conscience, on peut juste se dire : STOP, permettre à son corps de prendre une position stable, fermer les yeux ou les laisser mi-clos, en cessant de répondre aux stimuli qui occupaient jusque-là notre attention. A la place, faite votre point de météo : quelles sensations physiques avez-vous dans votre corps, à quel endroit précisément ? Quel est votre état émotionnel du moment, en cherchant un mot ou deux pour le cerner ? Quelles sont les pensées qui viennent à votre esprit, sans les suivre, en les considérant juste comme des nuages dans le ciel de votre conscience, que vous pouvez laisser passer ?

Dans un deuxième temps, recentrez-vous sur les sensations de votre respiration dans le corps, en vous laissant vous immerger dans le flux réconfortant et bienveillant de votre souffle, là où vous le sentez le mieux pour le moment. En vous ré-ancrant ainsi dans votre souffle, vous vous ressourcez, reprenez des forces, vous préparez à adapter votre voilure à la météo constatée.

Reprenez pour finir conscience de l'ensemble de votre corps comme un tout, animé et traversé par ce souffle vital, avec une respiration à 360°. Partout où vous sentez des résistances dans votre corps pendant ce bref instant d'élargissement de votre conscience, prenez note des crispations inconscientes qui se trouvent peut-être dans votre corps, décontractez les muscles, acceptez l'expérience du moment juste comme elle se manifeste. Élargissez encore, pour finir, le champ de votre conscience, pour y inclure lorsque vous rouvrirez les yeux toutes les personnes présentes, mais aussi tout ce qui se passe autour de vous, dans votre entourage, et plus globalement partout sur terre.

### **Programme pour la septième semaine**

Pour cette 7e semaine, et pour la méditation formelle, alternez chaque jour la méditation de l'ouverture du cœur équanime avec la méditation de la connexion bienveillante.

Réalisez au moins 2 fois par jour la méditation de la météo intérieure et de la respiration qui vous permettra à la fois de ponctuer votre journée avec des moments de pleine conscience, et de soutenir en même temps les décisions prises à l'issue de votre journal de vie avec la douleur : à quelle heure, à partir de quel moment avez-vous décidé de faire une pause ? Profitez-en pour réaliser cette courte méditation, pour faire votre météo intérieure et pour élargir votre espace de respiration.

Cette semaine, l'acte informel à réaliser chaque jour en pleine conscience consistera à offrir concrètement de la bienveillance ou de la compassion à une personne de votre choix. Il peut s'agir de quelqu'un que vous ne connaissez pas, un SDF ou quelqu'un que vous croisez et qui a besoin d'aide. Il peut aussi s'agir d'une connaissance à laquelle vous avez envie de vous rendre plus particulièrement attentif et bienveillant, en cherchant par exemple à décharger un collègue qui est surchargé de travail ou en lui proposant d'aller lui chercher une tasse de café, en vous proposant pour le babysitting de vos petits enfants afin d'offrir du temps libre à leurs parents, en offrant des fleurs ou tout simplement un temps d'écoute et de partage à votre compagne ou compagnon.

Quel que soit le motif et la personne, notez votre intention de réaliser un acte bienveillant avant de le réaliser de manière automatique, puis faites-le en pleine conscience, en cherchant à établir une connexion avec la personne choisie.

## Etape 8 : Continuer sur son chemin

### **Regard en arrière sur le chemin parcouru**

C'est toujours avec un peu de tristesse et de crainte qu'on aborde le dernier chapitre ou la dernière étape d'un programme. On a peut-être appris beaucoup de choses, en tout cas c'est ce que je vous souhaite, mais en même temps on ne peut s'empêcher de penser en général que demain, lorsque le livre sera refermé, on se retrouvera seul à nouveau avec nos défis, mais aussi avec les mauvaises habitudes qui risquent de reprendre puisque rien n'est jamais acquis pour toujours.

Le chemin que nous avons suivi ensemble demeurera toujours à votre disposition. Rappelons en quoi il a consisté. De manière contre-intuitive, nous vous avons invité pendant les 4 premières semaines à vous tourner vers vos douleurs plutôt que de chercher à les fuir en faisant autre chose, ou encore à les supprimer en prenant des médicaments ou d'autres substituts. Il y faut du courage, c'est pourquoi nous disons que l'attitude du pratiquant ou du lecteur doit être celle d'un guerrier au cœur tendre. L'avantage de cette approche et qu'elle nous a permis très tôt de faire la différence entre la douleur physique primaire et les souffrances secondaires que nous rajoutons perpétuellement dessus avec nos surimpositions affectives ou nos projections mentales.

En revenant sans arrêt aux sensations corporelles et à la respiration dans le moment présent, nous avons appris le second point fondamental de ce programme, à savoir la manière bienveillante et confiante dont nous pouvons toujours revenir au moment présent, pour mieux le vivre, en toute sérénité et bonheur, puisque c'est le seul que nous vivons réellement. La pleine conscience n'est pas autre chose que cette capacité de revenir habiter notre corps et vivre le moment présent, ce qui nous permet paradoxalement de traverser l'expérience du moment, sans regretter le passé et sans avoir à craindre le futur. Le fait de s'abandonner au rythme naturel de notre respiration sur laquelle on focalise longuement, en explorant toutes les parties du corps où on peut la sentir, nous a appris de la même manière à redécouvrir notre propre rythme corporel de pleine conscience, variable et changeant à chaque instant. C'est ce qui nous a permis de nous sentir enveloppés, bercés par cette respiration interne qui a l'avantage de calmer et de réduire l'intensité de nos douleurs.

Il était alors temps d'en apprendre plus sur nos propres rythmes d'activité, de façon à éviter les montagnes russes et les embardées émotionnelles aussitôt suivies de nouvelles rechutes dans la douleur. C'était l'objectif du journal de vie avec ses propres douleurs, qui nous a permis non seulement de prendre conscience des activités favorables ou défavorables, mais aussi de mieux mesurer le tempo de ces dernières, la durée maximale au-delà de laquelle il vaut mieux ne pas s'aventurer. C'est le moment de faire un stop, une petite pause salutaire avant de décider éventuellement de reprendre son activité si on s'en sent capable. C'est ainsi qu'on apprend profondément et authentiquement à prendre soin de soi, avec une auto compassion pour ses propres limites, mais aussi avec une auto-bienveillance qui invite à bien veiller à soi-même, à veiller au bien que nous méritons de nous donner.

Cette attention bienveillante à notre expérience du moment nous a permis de prendre conscience des biais et des effets négatifs lié au fait que nous sommes la plupart du temps trop sévères ou critique envers nous-mêmes. A l'inverse, nous avons appris à intégrer progressivement les

douleurs dans notre vie, à surfer sur les moindres modulations de ces dernières, de façon à profiter des moments de répit ou de diminution de leur intensité. Petit à petit, on a ainsi appris à développer une nouvelle capacité d'attention large et ouverte capable d'intégrer autant les expériences positives que négatives, en adoptant le point de vue large de l'océan et du grand-angle photographique. C'est ce qui nous a permis de retrouver le contact avec les innombrables et minuscules petits plaisirs de la vie avec lesquels on peut se réconcilier.

Du plaisir à la quête de sens et à la bienveillance pour les autres, il n'y avait plus qu'un pas à faire. C'est en effet en s'appuyant sur ces vertus positives que nous comprenons que pour être pleinement réconciliés avec notre vie, pour redonner du sens à notre existence, il faut viser un bien-être complet qui inclut forcément de se connecter aux autres personnes, en s'ouvrant à leurs difficultés avec compassion, et en souhaitant les accompagner du mieux qu'on peut sur leur chemin, avec une profonde bienveillance et un sentiment de connexion intime à toutes les manifestations de la vie. On découvre alors la 3<sup>e</sup> modalité d'ouverture de notre conscience qui, en plus d'être focalisé ou large, peut être profondément compassionnelle et bienveillante, en se déployant à partir du cœur et non plus de l'intellect.

### Constituer sa boîte à outils

Pendant tout ce chemin, nous avons proposé un grand nombre d'exercice et de pratiques méditatives que nous avons résumé dans le tableau suivant :

Exercices, principes :	Méditations
Différence entre douleurs primaires et souffrances secondaires	Méditation du souffle dans le bodyscan
Laisser passer le train des pensées	Méditation de l'ancrage dans la respiration
Position méta, se mettre sur un pont, ou la rive du fleuve, la salle de cinéma	Méditation d'intégration des douleurs avec compassion
Eviter de se bloquer et de se noyer	
Décrisper les muscles contractés, les tensions	Mouvements en pleine conscience
Les biais de négativité : être toujours en système d'alarme !	Méditation de la richesse du plaisir
Noter 10 expériences agréables par jour	
Choisir quel loup on décide de nourrir	
Passer des 2 cercles émotionnels du stress et de la réaction au 3 <sup>e</sup> cercle de l'apaisement	Méditation d'ouverture du cœur équanime
Adopter un point de vue large sur les événements, un grand angle	Méditation de la connexion et de l'amour bienveillant
Cultiver la résonance positive avec les autres	Choisir des efforts, actes et pensées « justes »
Partager une humanité commune	

Nous vous invitons bon maintenant à constituer votre propre boîte à outils, en écrivant sur une feuille ou sur une carte de visite vierge quels sont les principaux exercices et principes, les principales méditations dont vous voulez vous souvenir et que vous aurez envie d'utiliser à l'avenir.

Vous pouvez éventuellement les entourer, et noter également pour quelle usage vous pensez utiliser telle ou telle technique, de la même manière qu'un tournevis sert à faire tourner une vis dans sa cheville, un marteau à enfoncer un clou, une scie à couper un morceau de bois ou de métal.

### **Cultiver ses intentions et se fixer un objectif prospectif**

Pour finir, nous vous proposons de vous écrire une lettre prospective jointe en annexe. Elle vous permettra de récapituler les principaux enseignements que se livrent vous aura fait découvrir, mais aussi de réfléchir à l'objectif que vous vous donnez à 3 mois, les moyens à votre disposition point surtout, maintenant que vous vous connaissez un peu mieux virgule il sera également intéressant de noter qu'elles sont les principales réticences et difficultés que vous risquez de rencontrer virgule et quels moyens vous pouvez vous incitez à mettre en avant

Une fois votre lettre terminée, glissez-la dans une enveloppe que vous cachèterez soigneusement en mettant une date à laquelle vous pourrez l'ouvrir dans 2 ou 3 mois. Lorsque vous la relirez, une fois ce délai passé, cela vous permettra de faire un point et de constater si vous avez pu vous tenir vos objectifs, ou alors comment les aménager.

Enfin, dernier conseil ou rappel : souvenez-vous que dans cette vie, tout est impermanent et change perpétuellement, ce qui est certes la raison d'un grand nombre de nos souffrances, mais aussi la clé de notre libération possible puisque rien ne nous est jamais donné de façon définitive.



## **ANNEXES**

- Mouvements doux de yoga en pleine conscience
- Journal de vie avec mes douleurs

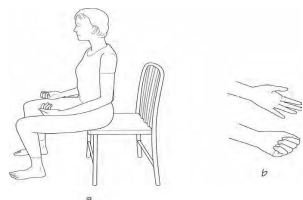


## Annexe : 10 mouvements assis en pleine conscience

Voici une brève description de mouvements assis. Après chacun, vous pouvez noter vos réactions dans le tableau suivant :

### 1. Ouverture des mains

Les mains reposant sur les cuisses, ouvrez doucement une main à l'inspiration, refermez la doucement à l'expiration. Que ressentez-vous ? Faites pareil avec l'autre main, puis les deux mains ensemble.



A la fin, fermez les poings fortement à l'inspiration : comment est devenu votre souffle ? Plus court, peut-être s'est-il arrêté ? C'est ce qui se passe avec nos douleurs : dès qu'on les sent, on se crispe. Ouvrez maintenant lentement vos poings sur une expiration et observez les effets sur votre souffle : il se décrispe, devient plus long. C'est ce que vous pouvez faire à chaque fois que vous repérez des crispations liées à une douleur,

Exercice :

Comment s'est-il passé : facile/difficile, agréable/désagréable ?

Quelles sensations, états affectifs ou émotionnels, pensées avez-vous eu (pendant, et après)?

### 2-3. Mains en prière et essuie-glace

Mains en prière, penchez une main d'un côté, les coudes toujours collés au corps, sans bouger le bras, avant de revenir au centre, ttFaites pareil de l'autre côté, avec l'autre main. Plusieurs fois, comme un essuie glace.

Après 5 à 10 séquences, penchez à nouveau une main d'un côté en soulevant cette fois le coude et pliant l'autre poignet, et laissez revenir au centre. Pareil avec l'autre main. Faites plusieurs séquences, en explorant et notant ensuite vos sensations



Exercice :

Comment s'est-il passé : facile/difficile, agréable/désagréable ?

Quelles sensations, états affectifs ou émotionnels, pensées avez-vous eu (pendant, et après)?

#### 4. Pitchenette

Faites plusieurs fois une petite pitchenette avec votre pouce et majeur, comme jadis lorsqu'on claquait les doigts pour appeler un garçon de café. Faites pareil ensuite avec chaque doigt, attentif aux sensations qui changent à chaque fois. Répétez l'exercice avec l'autre main.



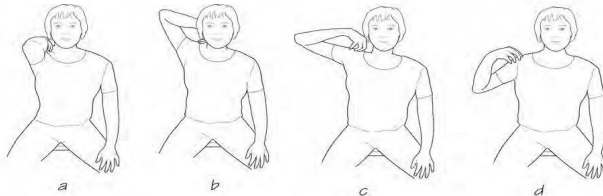
Exercice :

Comment s'est-il passé : facile/difficile, agréable/désagréable ?

Quelles sensations, états affectifs ou émotionnels, pensées avez-vous eu (pendant, et après)?

#### 5. Rotation de l'épaule

Une main sur l'épaule, relever l'épaule vers l'oreille, la rouler en arrière, la laisser tomber en arrière, et la ramener par l'avant vers l'oreille ; dans un sens, puis dans l'autre sens, attentif aux sensations dans chaque sens. Faire la même chose de l'autre côté, enfin les deux épaules en même temps.



Exercice :

Comment s'est-il passé : facile/difficile, agréable/désagréable ?

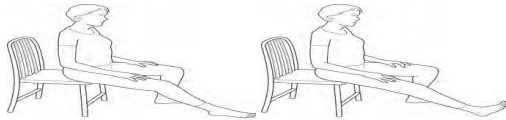
Quelles sensations, états affectifs ou émotionnels, pensées avez-vous eu (pendant, et après)?

### 6-7-8 : Trois glissements du pied

Les pieds bien à plat sur le sol, glissez lentement un pied vers l'avant, en gardant le pied bien en contact avec le sol, puis ramenez lentement le pied et la jambe en arrière, attentif à toutes les sensations. Faites pareil avec l'autre jambe, puis avec les deux jambes en vous tenant à la chaise, attentif aux changements.

Dans une deuxième séquence, glissez l'un des pieds en gardant les doigts de pied relevés, que vous pourrez alors faire tourner dans un sens, puis dans l'autre, le talon seul reposant sur le sol. Pareil avec l'autre jambe, attentif aux sensations.

Dans une troisième séquence, le talon seul reposant sur le sol, basculez les orteils d'un côté puis de l'autre, en ressentant comment le mouvement se transmet à la cheville ; élargissez le mouvement en laissant l'ensemble de la jambe basculer légèrement vers la gauche puis vers l'arrière, en sentant la différence et voyant comment cela libère la hanche ; pareil de l'autre côté



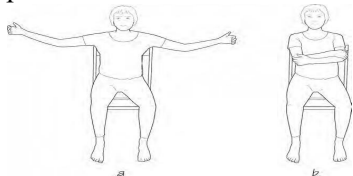
Comment s'est-il passé : facile/difficile, agréable/désagréable ?

Quelles sensations, états affectifs ou émotionnels, pensées avez-vous eu (pendant, et après)?

### 9. Câlin en se prenant dans les bras

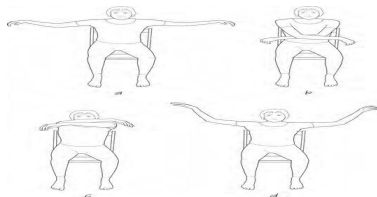
Bien assis, relevez lentement les deux bras perpendiculairement de chaque côté sur une inspiration, paumes vers le sol. Sur une expiration, croisez les bras devant vous, prenez-vous dans les bras en vous faisant un câlin, plein de douceur et de compassion pour vous-même et pour vos douleurs. A l'inspiration suivante, rouvrez les bras comme un oiseau qui ouvre ses ailes, à l'expiration reprenez-vous à nouveau dans les bras ; plusieurs fois.

Pendant les 3 ou 4 derniers mouvements, restez plusieurs respirations de suite en vous faisant un câlin, pour sentir la tendresse et le réconfort descendre jusque dans votre cœur..



### 10. Pull over pour ôter le poids de ses douleurs

Variante du précédent, lorsque vous ramenez les bras vers vous, vos mains se croisent vers le haut en se refermant sur vos épaules, comme pour retirer un pull, que vous enlevez par le haut à l'expiration, en le déposant doucement à côté de vous. Vous recommencez plusieurs fois en vous imaginant que c'est le pull-over trop lourd de vos douleurs que vous ôtez et déposez délicatement à chaque fois.



Comment s'est-il passé : facile/difficile, agréable/désagréable ?

Quelles sensations, émotions, pensées ?



## Annexe II : Le Journal de vie avec mes douleurs sur une semaine

Exemple d' 1 journée observée et remplie

Journée	Activité	Durée	Douleur à la fin /10	Evolution douleur (=0,+,- forte ?)
7 :30	Lever,petit déj	30'	3	0
8 : 00	bain, café	20'	2	-
8 : 10	Marche	10'	3	+
9: 40	Ordi assis	1h30	6	++
10 : 10	Méditation	30'	4	-
11 :00	Ménage	45'	7	++
11 : 45	Courses,	45'	8	++
12 :00	porter	15'	3	--
12 :30	Méditation	30'	3	0
15 :00	Cuisine	45'	2	-
15 :30-	Repas	30'	2	--
18: 00	Sieste	2h30	7	+++
17 :00	Ordinateur	30'	5	-
18 :00	Marche dehors	45'	2	-
19 :00	Marche	45'	5	+
19 :30	Ordinateur	30'	3	-
20 :30	Cuisine	1h	3	0
23 :00	Repas	2h	2	+
	Film, lecture			
	Coucher			

**Remplissez maintenant votre semaine !**

Jour 1 :				
Heure	Activité	Durée	Douleur à la fin (0->10)	+ (a augmenté) - ( a diminué) 0 (stable)

Jour 2 :

Heure	Activité	Durée	Douleur à la fin (0->10)	+ (a augmenté) - ( a diminué) 0 (stable)

Jour 3 :

Heure	Activité	Durée	Douleur à la fin (0->10)	+ (a augmenté) - ( a diminué) 0 (stable)

Jour 4 :

Heure	Activité	Durée	Douleur à la fin (0->10)	+ (a augmenté) - ( a diminué) 0 (stable)

Jour 5 :

Heure	Activité	Durée	Douleur à la fin (0->10)	+ (a augmenté) - ( a diminué) 0 (stable)

Jour 6 :

Heure	Activité	Durée	Douleur à la fin (0->10)	+ (a augmenté) - ( a diminué) 0 (stable)

Jour 7 :

Heure	Activité	Durée	Douleur à la fin (0->10)	+ (a augmenté) - ( a diminué) 0 (stable)

### Analyse de votre journal de vie avec les douleurs

**1° étape :** Distinguez, chaque jour, les activités renforçant ou diminuant vos douleurs. Ex :

Journée	Activité	Durée			Douleur à la fin /10	Evolution douleur (=0,+,- forte ?)
7h	Lever,petit	30'			3	
7:30	déj Bain, café	20'			2	0
8:00	Marche	10'			3	-
8:10	Ordi assis	1h30			6	+
9:40	Méditation	30'			4	+++
10:10	Ménage	45'			7	-
11:00	Courses,	45'			8	++
11:45	Porter	15'			3	++
12:00	Méditation	30'			3	+++
12:30	Cuisine	45'			4	0
15:00	Repas	30'			3	-
15:30-	Sieste	30'			2	--
16:00	Ordinateur	60'			5	+++
17:00	Marche	60'			6	++
18:00	Ordinateur	30'			3	-
18:30	Cuisine	1h			3	+
19:30	Repas	1h			3	0
20:30	Film, lecture	2h			3	+
22:30	Coucher					

**2° étape :** Notez en deux colonnes le résultat de votre analyse sur les 7 jours, en y répartissant vos activités les plus fréquentes, certaines pouvant se retrouver dans les deux colonnes.

<b>Moi :</b> Activités diminuant les douleurs	Activités les renforçant
<b>Ménage, courses, porter</b> Ordinateur, marche, cuisine	<b>Méditation, sieste, film-lecture</b> Ordinateur, marche, cuisine
<b>Vous :</b> Activités diminuant les douleurs	Activités les renforçant

**3° étape : -Pour les activités susceptibles de renforcer vos douleurs, croisez sur plusieurs jours l'accroissement de la douleur avec sa durée.** Dans notre exemple on voit ainsi que:

.L'ordinateur augmente mes douleurs, à 5 ou 6/10, quand il m'occupe 1h ou 1h30. Par contre, il revient à une douleur très supportable de 3/10 quand je ne le fais que 30'

.La marche peut augmenter la douleur jusqu'à 6/10 quand je la pratique une heure, voire 8/10 un autre jour où j'aurai marché 3 heures ; par contre elle, est plus supportable, à 3/10, quand elle n'a duré que 10', et reste à 2 ou 4/10 en général quand elle ne dépasse pas les 45'

Vous pouvez alors établir, pour finir, votre « base de référence » pour chaque activité susceptible de renforcer vos douleurs, en calculant le « seuil » ou la durée maximale à partir de laquelle l'activité a toutes les chances d'augmenter votre douleur, voire de devenir invalidante.

Pour être confortable et pour vous permettre de bénéficier d'une marge de manœuvre, établissez ce seuil 10% plus bas que le résultat moyen calculé pour chaque activité: cela vous permettra d'une part de finir votre activité sans l'interrompre de manière artificielle et brutale, et d'autre part de jouer avec cette marge.

.Pour l'ordinateur, en regardant sur 1 semaine, je m'aperçois que c'est autour de 45' que je sens la douleur irradiante dans le dos qui va s'accroître régulièrement. Je décide donc de mettre mon alarme à 45', moins 10% de marge, je retiens donc 40-45'

.Pour la marche, elle devient douloureuse et s'intensifie à partir de 50' en moyenne, moins 10% de marge, je fixe donc le seuil de référence à 45-50'

Notez ici vos activités et leur base (ou seuil) de référence :

Activités	Bases de référence	Activités	Bases de référence

**4° étape : Il ne reste plus qu'à programmer une alarme, chronomètre ou timer** qui vous préviendra par un son ou par une vibration plus discrète qu'il est temps de vous préparer à interrompre votre activité en pleine conscience.

Vous pouvez la finir ou l'arrêter dans le laps de temps qui vous reste, ou juste faire une pause, vous détendre, prendre un verre d'eau, marcher ou vous allonger, avant de reprendre éventuellement votre activité pour finir votre travail ou votre marche.

## **Lettre prospective à s'écrire à soi-même**

*Ce que j'a appris sur moi et sur mes douleurs avec ce programme*

*Les réussites et difficultés que j'ai rencontrées*

*Les objectifs que je me donne à 6 mois*

*Les moyens et mesures que j'ai envie de prendre pour y arriver*