

Notes à lire après la séance 6

« Les pensées ne sont pas des faits »

Nos pensées peuvent avoir un grand impact sur la manière dont nous nous sentons et dont nous agissons. Souvent, ces pensées démarrent et s'arrêtent automatiquement.

En devenant conscient, encore et encore, des pensées et des images qui traversent notre esprit, et en les laissant passer alors que nous recentrons notre attention sur notre respiration et sur le moment présent, il est possible de s'en distancier et de les considérer sous une autre perspective.

Cela peut nous permettre de constater qu'il y a une manière alternative de voir la situation en nous libérant de la tyrannie de nos anciens modes de pensées qui surgissent automatiquement dans notre esprit. De plus, nous pouvons finalement nous rendre compte, au plus profond de nous mêmes, que nos pensées ne sont que des événements mentaux (même celles qui prétendent le contraire !), que les pensées ne sont pas des faits et que nous ne sommes pas nos pensées.

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

Il est particulièrement important de prendre conscience des pensées qui sont susceptibles de bloquer ou de saboter la pratique des exercices, comme par exemple : « cela n'a pas de sens », « cela ne va pas marcher, à quoi bon continuer ».

De telles pensées pessimistes sont une des caractéristiques les plus saillantes des états dépressifs, et un des facteurs principaux qui nous empêchent d'agir de manière à sortir de ces états. Il est donc particulièrement important d'identifier de telles pensées comme un « mode négatif de penser » et de ne pas renoncer à nos efforts de mise en oeuvre d'une méthode efficace pour changer la manière dont nous nous sentons.

Les manières de considérer autrement nos pensées

Voici différentes choses que vous pouvez faire avec vos pensées :

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

Quand vous devenez conscient de pensées négatives

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

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

Peut-être suis-je en train de tirer hâtivement des conclusions ?

Peut-être suis-je en train de penser sans nuance ?

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

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

Peut-être suis-je en train de me condamner pour quelque chose qui n'est pas ma faute ?

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

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

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

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

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

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

Etre en relation avec les pensées – I

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

Un patient, Pierre, qui avait eu une crise cardiaque et voulait éviter une rechute, réalisa brutalement cela alors qu'il était occupé à laver sa voiture à 22 heures sous les spots de sa cour. Il lui apparut tout à coup qu'il n'était pas obligé de faire cela. C'était le résultat inévitable de toute une journée passée à essayer de venir à bout de tout ce qu'il pensait devoir faire ce jour là, tant il était déjà embrigadé par cette croyance.

Si vous vous comportez parfois de la sorte, vous vous sentirez parfois aussi tendu et anxieux sans même savoir pourquoi, tout comme Pierre. Ainsi, si des pensées à propos de tout ce que vous avez à faire surviennent pendant que vous méditez, soyez très attentif à elles en tant que pensées, sinon il se peut que vous vous mettiez en action sans même le réaliser, sans être le moins du monde conscient que vous avez décidé d'arrêter votre méditation suite à l'irruption d'une pensée dans votre esprit.

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

Cette libération de la tyrannie des pensées résulte directement de la pratique de la méditation elle-même. Quand nous passons quotidiennement un moment dans un état de non-action, en observant le flux de notre respiration et les activités de notre esprit et de notre corps, sans nous laisser entraîner par celles-ci, nous cultivons à la fois la paix de l'esprit et la pleine conscience.

Au fur et à mesure que l'esprit devient plus stable et est moins entraîné par le contenu de nos pensées, nous renforçons sa capacité à se concentrer et à être calme.

Si chaque fois qu'une pensée survient, nous la reconnaissons comme une pensée, nous notons son contenu, nous constatons son impact sur nous et sa valeur de vérité, et qu'ensuite nous nous en détachons et que nous revenons à la conscience de notre respiration et de notre corps, alors nous renforçons notre pleine conscience. Nous apprenons à mieux nous connaître et à nous accepter, non comme nous aimerions être, mais comme nous sommes vraiment.

Etre en relation avec les pensées – II

Le mode « penser à » de notre esprit envahit toute notre vie ; consciemment ou non, nous passons la plupart de notre temps à « penser à ».

Mais la méditation est un processus différent de la pensée discursive ou de la réflexion. Parce que la méditation n'est pas une pensée, au travers du processus continu d'observation silencieuse, de nouvelles formes de compréhension émergent.

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

Quand nous nous perdons dans les pensées, nous nous identifions fortement à elles. Les pensées balayent notre esprit et l'emportent et en très peu de temps nous pouvons en effet nous trouver bien loin !

Nous sautons dans un train d'association de pensées, sans être conscients que nous avons embarqué, et en ne connaissant certainement pas notre destination. Plus loin sur le trajet, nous nous réveillons et nous constatons que nous avons été emportés pour un tour. Et quand nous descendons du train, nous pouvons être dans un environnement mental tout à fait différent de celui qui était le nôtre quand nous avons embarqué.

Prenez quelques instants, maintenant, pour examiner les pensées qui naissent dans votre esprit. A titre d'exercice, vous pouvez fermer les yeux et vous imaginer au cinéma, occupé à regarder un écran vide. Attendez l'arrivée des pensées ; comme vous n'êtes occupé à rien d'autre que d'attendre les pensées, vous pouvez en devenir conscient très rapidement.

Que sont-elles exactement ? Que leur arrive-t-il ? Les pensées sont comme des apparitions magiques qui semblent réelles quand elles nous absorbent, mais qui s'évanouissent si nous les inspectons.

Mais qu'en est-il des pensées très fortes qui nous déstabilisent ? Nous regardons, regardons, regardons, puis tout d'un coup –wouf ! – nous voilà partis, perdus dans une pensée. De quoi s'agit-il ? Quels sont les états d'esprit ou les formes de

pensées particulières qui nous attrapent encore et encore, de sorte que nous oublions qu'elles sont simplement des phénomènes vides et transitoires ?

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

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

De la pensée, naît l'action. De l'action résulte toutes sortes de conséquences. Dans quelles pensées allons-nous nous investir ?

Notre tâche est d'essayer de les voir avec lucidité de manière à pouvoir décider sur lesquelles nous voulons agir, et celles que nous souhaitons simplement laisser passer.