

Séance 2 - Réduire son stress pour développer sa responsabilité en conscience

Souhait de contribution éthique

« Je souhaite que cette séance contribue à mon bien-être, celui de tous les êtres et de la planète ».

Exercice « trois minutes de prise de conscience et d'espace de respiration »

1. Prise de conscience (ou météo intérieure) : orientez votre attention vers votre expérience intérieure de la situation où vous vous trouvez en ce moment présent. Que se passe-t-il au niveau de vos pensées, de vos émotions, et de vos sensations corporelles ?
2. Recentrage : recentrez votre attention sur une zone localisée de la respiration. Restez posé sur le ressenti de votre respiration naturelle à l'endroit où vous la percevez le mieux.
3. Elargissement : élargissez enfin le ressenti de votre respiration à l'ensemble de votre corps et, au-delà de la respiration, à la sensation de votre corps tout entier.

L'exercice *trois minutes de prise de conscience et d'espace de respiration* nous invite à ouvrir notre conscience sur nos actes quotidiens, en sortant du *pilote automatique*, notamment dans les moments difficiles ou quand notre humeur se dégrade. En ouvrant cet espace élargi de conscience, nous sommes mieux en mesure de choisir ce qu'il convient de faire dans la situation rencontrée.

A la 1^{ère} étape, il est demandé de couper le *pilote automatique*, de s'installer dans le moment présent en ouvrant son attention à l'expérience intérieure de la situation donnée. Cette expérience se décline en trois modalités principales : les pensées (le mental), les émotions, les sensations corporelles. Qu'observe-t-on, que perçoit-on sur ces trois plans ? Engagé dans cette investigation intérieure, nos habitudes de pensée discursive ont vite fait de nous reprendre et de nous distraire.

On passe alors à la 2^{ème} étape en recentrant l'esprit sur un seul objet : un ressenti perceptible, clair, de notre respiration. L'esprit se calme et se pose sur cet objet, dans l'ici et maintenant : à chaque instant, je perçois, je ressens ma respiration.

Une fois recentré, on passe à la 3^{ème} respiration jusqu'à celui de l'ensemble du corps.

D'après vous comment ça marche « gestion » des émotions, du stress, changement des fonctionnements ?

Un obstacle à la démarche éthique : la culpabilité

« Vous qui avez inventé le péché, avez oublié d'inventer le pardon » (Chico Buarque ; traduction personnelle d'un vers de sa chanson *Apesar de Você*).

La culpabilité, typiquement occidentale et judéo-chrétienne¹ fonctionne comme un petit coup de fouet psychique auto-asséné – c'est-à-dire une émotion désagréable – accompagné de la pensée : « c'est mal ; je

suis une mauvaise personne ; j'ai mal agi j'aurai dû agir autrement »... sous-entendu « j'ai péché, j'irai en enfer ». Elle semble automatiquement activée lorsque des termes à connotation morale sont pensés ou énoncés, tels que : « il faut que », « faute », « mauvais », « mal »... En français, le contraire de « vrai » est « faux » : le domaine du savoir est contaminé par le domaine moral et l'erreur est contaminée par la faute^{2,3}. Ainsi, autant il est utile d'être conscient de nos limites et nos erreurs, autant il est inutile d'en culpabiliser. En effet, la culpabilité est une facette du pilote automatique et il s'agit ici d'en sortir. La culpabilité peut freiner l'action et scléroser la personne dans cet auto-jugement moral inutile, voire délétère. L'objectif proposé ici consiste dès lors à nous responsabiliser vis-à-vis de nos fonctionnements, sans culpabiliser. C'est-à-dire reconnaître nos erreurs, en prendre acte pour être motivé à changer, sans pour autant culpabiliser, ni mépriser ce qui nous y a conduit. Nous apprendrons au contraire à éprouver de la tendresse envers ces « petites choses » ou limitations.

Attitude générale à développer dans l'observation de son égo (pensées, émotions, actions, tempérament...)

Pistes d'action pour changer son rapport à l'erreur, et se libérer de la culpabilité :

- remplacer le terme « faute » par le terme « erreur », moins connoté moralement ;
- remplacer « il faut que » par « je vais », « je veux », « il est nécessaire de... pour... » ;
- apprendre à développer patience et bienveillance envers soi-même : douceur et pardon envers soi ;
- après avoir repéré une limite ou une erreur, faire un souhait pour changer. Exemple : « je souhaite intégrer les leçons de cette erreur et que mon fonctionnement change de ce point de vue pour devenir plus harmonieux envers moi, les autres et l'environnement non humain ». Après cela, on peut se réjouir d'avoir été conscient d'une erreur, car en être conscient implique une possibilité d'évolution.

Paradoxe du changement

→ Voir le conte des 3 portes.

→ C'est la conjonction de la meilleure connaissance ou conscience de soi et du souhait de changement qui permet ce dernier. Paradoxalement cette conscience est bienveillante : elle n'est pas dans le rejet, ni le jugement du fonctionnement actuel, mais dans son acceptation inconditionnelle. De même que le souhait de changement est une orientation de l'esprit mais pas une volonté. C'est-à-dire que l'on donne une direction explicite, choisie (voir pour cela à une séance ultérieure « l'art de faire des souhaits »), tout en acceptant profondément là où nous en sommes. Cela a été très bien décrit dans la troisième vague des thérapies cognitives et comportementales comme étant les conditions les plus efficaces de changement⁴. Au contraire, ne pas nous accepter et vouloir changer consiste en un jeu de l'égo qui nourrit ce dernier.

Attitude à développer (objectifs du module)

→ Métaphore du chercheur, détective et des petits oignons.

→ L'acceptation inconditionnelle de comment nous fonctionnons passera par une prise de responsabilité totale de nos fonctionnements. Cette prise de responsabilité permet de déjouer les projections (voir séance 3). Prendre la responsabilité du « je » et de ce que fait le corps, sans s'y identifier → comme si on éduquait un petit enfant (postulat d'éducabilité). Dans le module nous verrons pourquoi, fondamentalement nous devrions nous sentir responsables de nos émotions et actions, alors que ce n'est pas toujours le cas.

N. B. : On peut attribuer le comportement de quelqu'un (ou de soi-même) à une situation (facteurs externes à l'individu) ou à la disposition de l'individu (ses intentions, traits de caractère...). Les socio-psychologues ont décrit une « erreur fondamentale d'attribution » ou « biais de correspondance » : la plupart des sujets a tendance à surestimer chez l'autre l'influence de la disposition et à la sous-estimer

chez soi^{5,1}. Autrement dit on attribue plus facilement à autrui la responsabilité de son fonctionnement, que nous ne sommes capable, en moyenne, d'endosser celle du nôtre.

→ Ces connaissance et responsabilité de nos fonctionnements nécessitent de les voir dans l'instant où ils se manifestent, sans saisie.

Notion de saisie phénoménologique

« Phénoménologique » signifie « de la conscience ». Métaphore pour la saisie : méthode de capture des singes en Indonésie. La saisie est le résultat du processus par lequel notre attention exogène est capté dans un phénomène et notre conscience réduite et notre esprit subtilement identifié à ce phénomène dans l'instant. Notre conscience est réduite car son champ est restreint en cet instant à l'espace occupé par le phénomène.

Exercice de méditation assise (15mn) en mode sensoriel conscient

Variante : compter des cycles de respiration En portant votre attention sur votre respiration naturelle, au lieu d'être posé sur vos seuls *ressentis* (narines, gorge, poumons, ventre ou autre), vous pouvez *compter* des cycles de 3 respirations ou bien 7 ou encore 21. Vous pouvez aussi essayer à la fois de *ressentir* et de *compter* ; par exemple : je sens l'air qui entre dans mes narines, puis qui sort et je compte 1... Exemples pour les cycles de 7 : inspiration, puis expiration et je compte 1 ; inspiration, expiration et je compte 2 ; inspiration, expiration et je compte 3 ; inspiration, expiration et je compte 4 ; ... ; inspiration, expiration et je compte 7. Une nouvelle inspiration et expiration sans compter (relâche) ; puis je recommence : inspiration, expiration et je compte 1 ; *etc.* Lorsque, distrait, j'ai perdu le fil du comptage, je reviens à zéro et recommence à compter. Cette technique présente l'avantage de recentrer très facilement l'attention.

De la pleine conscience au développement de la responsabilité

La « pleine conscience » (*mindfulness* en anglais), et plus particulièrement la « réduction du stress basée sur la pleine conscience » (*MBSR* en anglais) correspond à un ensemble de techniques de méditation intégrées dans un protocole de 8 semaines qui a été largement popularisé. Bien que le présent module s'inspire de ce protocole, je n'emploie que peu ce vocable de pleine conscience car je le trouve trop imprécis et polysémique. J'essaie de proposer à la place des concepts qui me paraissent plus clairs et plus précis.

« Ce ne sont pas les éléments stressants de notre vie, mais la façon dont nous les voyons et ce que nous en faisons, qui déterminent le degré auquel nous sommes à leur merci. Si nous parvenons à changer notre façon de voir, nous pouvons changer notre façon de répondre. [...] Puisque vous faites intégralement partie de la situation dans son ensemble, en augmentant votre niveau de conscience, vous changez en fait la situation entière, avant même de faire quoi que ce soit. Ce changement intérieur peut être extrêmement important car il vous donne une série d'options pour avoir un impact sur ce qui va arriver ensuite. [...] Si vous parvenez à rester centré dans ce moment de stress et à reconnaître à la fois le caractère stressant de la situation et votre impulsion à réagir, vous avez déjà introduit une nouvelle dimension dans la situation. Du coup, pour éviter de perdre le contrôle, vous ne devez pas supprimer les pensées et les émotions qui surgissent, associées à cette activation accrue. Vous pouvez en fait vous autoriser à vous sentir menacé, alarmé, fâché ou peiné et sentir les tensions dans votre corps à ce moment. Etant conscient dans l'instant présent, vous pouvez facilement reconnaître ces agitations pour ce qu'elles sont, à savoir des *pensées, des émotions et des sensations*. Ce simple glissement d'une réaction automatique à une reconnaissance pleinement consciente, peut réduire le pouvoir de réaction de stress et son

¹ Et d'ailleurs cela a des influences sur le bonheur. Par exemple dans un couple heureux les comportements « négatifs » sont souvent attribués à la situation (« elle était en retard à cause du trafic ») et dans les couples moins heureux, à la disposition (« elle était en retard car elle s'en fout de moi »).

emprise sur vous. A ce moment, vous avez vraiment un choix bien réel. Vous pouvez toujours emprunter le chemin de la réaction de stress, mais vous n'y êtes plus obligé. Vous n'avez plus à réagir automatiquement, comme avant, chaque fois que l'on appuie sur vos « boutons ». **Vous pouvez plutôt répondre, ancré dans une conscience plus profonde de la situation** »².

Jon Kabat-Zinn, inventeur de la MBSR, explique comment la pleine conscience de ce qui est, sans jugement, sans repousser ni se crispier sur ce qui advient, permet d'avoir plus de prise dessus. Cela permet de sortir du mode de pilote automatique ou de l'état agentique décrit par Milgram dans son expérience de soumission à l'autorité (ou de ne pas y entrer). Dans ces cas-là, ou encore lorsque l'on est fatigué ou bien soumis à des émotions fortes, il est plus difficile d'être conscient et donc d'être capable de prendre en compte soi, l'autre et l'environnement dans le choix de nos actions. Il est donc plus difficile d'agir de manière responsable, en pleine conscience.

Jon Kabat-Zinn explique à plusieurs reprises que l'entraînement à la pleine conscience permet de répondre au lieu de réagir (voir notamment les passages surlignés). Cette distinction entre « réponse » et « réaction » était présente chez Descartes pour distinguer l'homme de l'animal. Et les capacités éthiques, la morale sont classiquement considérées comme typiquement humaines. Cette distinction est en effet au cœur de la notion de responsabilité (littéralement « capacité de réponse » ou « *response ability* = *responsability* » en anglais). Automatisation et inconscient sont antagonistes avec la responsabilité. Nous verrons qu'il ne s'agit pas pour autant de vouloir contrôler ce qui se passe.

Notion : les stratégies d'ajustement face au stress

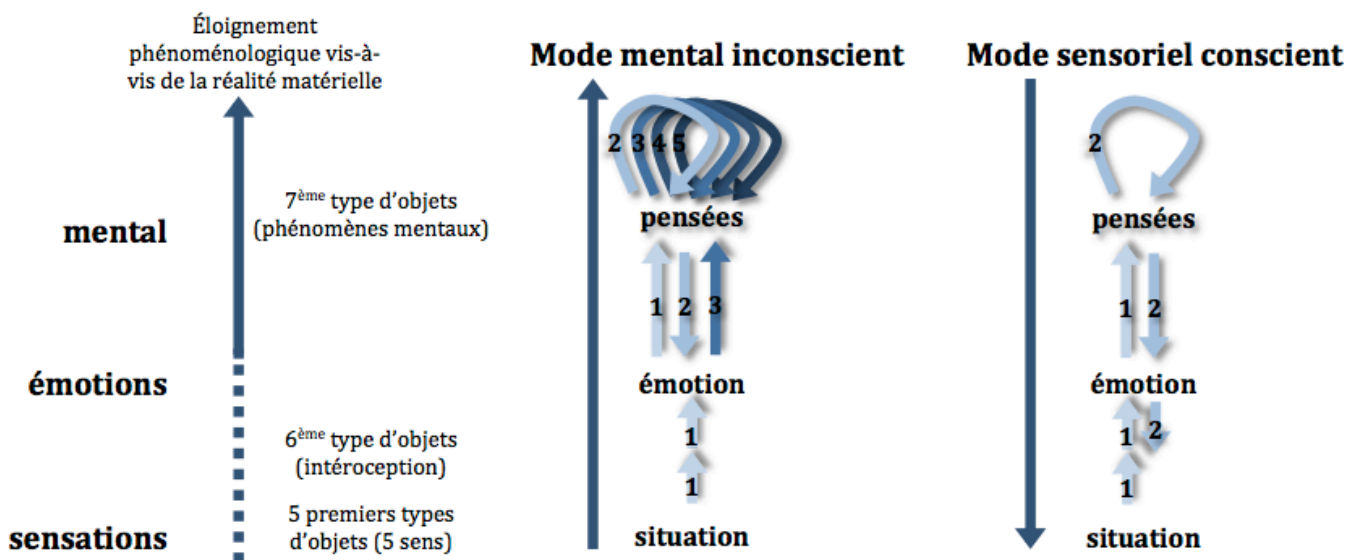
Le tableau ci-dessous est reproduit à partir du Tableau 5.3 de Mikolajczak & Bausseron (2013, pp. 159-160), avec de légères adaptations et l'ajout de la première colonne (attitude vis-à-vis des émotions). La stratégie d'acceptation (confrontation cognitive) est particulièrement bien adaptée aux situations où les stressors sont non contrôlables par le sujet. Les stratégies de confrontation mobilisent de l'énergie dans l'instant, mais se révèlent souvent fonctionnelles à court, moyen et long termes⁶. La plupart d'entre elles sont sans doute conscientes. Les stratégies d'évitement peuvent paraître efficaces à court terme car elles relayent l'émotion au niveau inconscient, mais elles peuvent s'avérer très délétères à moyen et long termes. Les stratégies de réaction improductive sont dysfonctionnelles à court et long termes<. En ce qui concerne ces deux derniers types de stratégie, et malgré le terme usuel de « stratégie », le sujet n'a pas forcément conscience i) qu'il a une émotion jugée négative, ii) qu'il met ce processus en place, et iii) qu'il le fait en réaction à l'émotion jugée négative. Note : les réactions cognitives improductives sont caractérisées une forte distorsion cognitive (ex. 1,2,3). *Les stratégies de confrontation avec la situation peuvent aller de pair avec un accueil et une régulation des émotions, mais aussi avec leur évitement... cela dépend notamment des habitudes fonctionnelles du sujet et de sa connaissance de ces processus.

Attitude vis-à-vis de l'émotion	Attitude vis-à-vis de la situation		
	Type d'ajustement	Type de stratégie	Description de la stratégie
+/- Prise en compte, accueil, régulation*	Confrontation cognitive	Planification mentale	Considération et évaluation d'alternatives possibles pour faire face à la situation, fixation de buts intermédiaires, établissement de priorités, planification des actions à entreprendre.
		Répétition mentale	Anticipation détaillée du cours de l'événement (exemple : imaginer ce que je dirai à mon patron pour lui expliquer mon erreur).
		Recherche d'informations	Recherche d'informations <i>via</i> le rappel d'événements similaires et la façon dont soi-même/autrui y a fait face dans le passé, pour choisir la meilleure stratégie.

² Jon Kabat-Zinn, *Au coeur de la tourmente, la pleine conscience. MBSR, la réduction du stress basée sur la mindfulness : programme complet en 8 semaines*, Ed. de boeck, 2009, pp. 303-340.

		Réinterprétation cognitive (réévaluation)	Tentative de diminuer les effets négatifs <i>via</i> (1) la focalisation sur les aspects positifs et/ou les gains potentiels inhérents à la situation, (2) la réévaluation de ses capacités à y faire face, et/ou (3) la relativisation de l'importance du problème.
		Acceptation	Accommodation des structures cognitives à la réalité de la situation.
	Confrontation comportement	Actions sur l'environnement	Tentative d'action sur l'ENH (pour neutraliser le stresser s'il est non humain) ou l'EH (négociation pour résoudre un conflit) pour modifier la situation.
		Recherche d'aide	Recherche d'aide matérielle (cric pour changer une roue), informationnelle (sur le protocole pour changer la roue) ou émotionnelle (réconfort).
Ignorance (« j'm'en fous » et « j'vois pas »)	Evitement cognitif (luite)	Distraction mentale	Captation de l'attention par des phénomènes mentaux étrangers à la situation stressante.
		Déni	Tentatives visant à ignorer l'existence du stresser, sa gravité et/ou ses conséquences potentielles.
	Evitement comportemental (luite)	Evitement	Eviter ou différer la confrontation physique avec le stresser (ne pas aller à son examen ou le reporter).
		Distraction physique	Engagement dans une activité hédonique alternative détournant l'attention du stresser (regarder la télévision, sortir, dormir, manger, fumer <i>etc.</i>)
		Comportements visant l'évitement émotionnel	Consommation voire abus de substances altérant la conscience (médicament psychotrope, alcool, cannabis, cocaïne <i>etc.</i>)
	Rejet (« j'veux pas »)	Réaction cognitive improductive (luite)	Rumination (ex. 1 : « c'est toujours à moi que ça arrive »)
Catastrophisation (ex. 2 : « je n'y arriverai jamais »)			Captation de l'attention par des pensées qui envisagent la pire issue à la situation.
Culpabilisation (ex. 3 : « je suis nul... »)			Captation de l'attention par des pensées qui blâment le sujet pour l'occurrence du problème ou pour son incapacité à y faire face.
Réaction comportementale improductive (luite)		Rigidité	Persistance à tenter de mettre en place une solution en dépit de son inefficacité chronique pour la situation
		Attribution de responsabilité aux autres	Pensées ou comportements consistant à blâmer autrui pour le problème et/ou pour son incapacité à y apporter une solution.
		Agression physique	Actions visant à résoudre un problème par la violence et/ou des actes d'automutilations.

Réguler (et non « gérer ») son stress grâce au mode sensoriel conscient



En MMI, il peut y avoir des « bulles spéculatives » du mental qui éloigne ainsi la réalité subjective

du réel physique : le mental sur-interprète la situation, nourrit ainsi des peurs, et cela crée un cercle vicieux qui amplifie le stress. Au contraire, simplement focaliser son attention sur les pensées, les émotions, les sensations corporelles (ce qui est perçu de l'extérieur et de l'intérieur), empêche ces boucles négatives de s'enclencher et permet donc de rester plus calme. Comme nous le verrons, c'est une des fonctions principales du mental réactif de fuir les émotions. Et cela est contre-productif (voir tableau ci-dessus). La parade proposée consiste donc à être conscient des émotions et des sensations corporelles associées. Rester avec. Respirer dedans. Sentir que c'est ok d'avoir ces réactions. Nous aborderons plusieurs techniques dédiées à cela (voir en séance 5 notamment).

Balayage corporel

Tempérament karma

Emotion : jalousie-comparaison, glande : gonades, parties du corps : membres / articulations, posture : allongé sur le dos les bras le long du corps, sagesse : toute accomplissante, couleur : vert, élément : vent, plus grande peur : solitude, principale blessure : abandon, masque dominant : dépendance.

Fonctionnement névrotique : (hyper)activité, change d'activité (abandon de la première) pour se situer, doute, dévalorisation de soi, anxiété (voire dépression), (se) comparer pour (se) situer, difficulté à finir ce qui est commencé et à choisir, sentiment d'incapacité, mental compulsif, besoin d'attention, chute de la volonté, discontinuité, tendance à la dispersion, recherche du regard de l'autre pour se rassurer...

Tibétain n°2 : le clic-clac

Dédicace des conséquences harmonieuses de la séance

« Je dédie les conséquences harmonieuses de cette séance à mon bien-être, celui de tous les êtres et de la planète ».

Références

1. Delumeau, J. Le péché et la peur. *Paris Fayard* 130, 2–6 (1983).
2. Hagège, H. Méditer pour l'équité. *Éducation Francoph.* 45, 107–133 (2017).
3. Favre, D. *Transformer la violence des élèves.* (Dunod, 2007).
4. *Thérapie cognitive et émotions La troisième vague.* (Masson, 2007).
5. Myers, D. *Social Psychology.* (McGraw-Hill Publishing Company, 2009).
6. Mikolajczak, M. & Bausseron, E. Les compétences émotionnelles chez l'adulte. in *Psychologie des émotions. Nouvelles perspectives pour la cognition la personnalité et la santé* (ed. Luminet, O.) 129–173 (De Boeck Supérieur, 2013).

- Faire au moins un repas entier en MSC

- Faire 20min par jour de méditation immobile

Faites chaque jour (sauf un jour de relâche) 20min minimum à répartir entre body-scan et méditation assise. Pour le body-scan, vous pouvez vous aider de l'enregistrement en ligne. Par exemple : 10min de chaque un jour, le lendemain body-scan entier de 30min, le surlendemain 2 fois 10min de méditation assise, etc.

Ne vous attendez pas à ressentir quoi que ce soit de particulier en pratiquant l'exercice (avec ou sans enregistrement). Laissez simplement votre expérience se dérouler, sans la juger, en abandonnant toute attente. Peu importe que cet exercice vous paraisse réussi ou pas, ou plus ou moins, ou autrement que vous l'espérez : c'est votre expérience, acceptez la, vivez la telle qu'elle se présente. Et nous en parlerons à la séance suivante du stage.

- Faire une activité du quotidien à faire tous les jours en MSC (cf. exo raisin sec).

Vous pouvez soit conserver la même activité que la semaine passée, soit choisir une nouvelle activité. Par exemple : se brosser les dents, se doucher, s'habiller, faire des courses, manger, laver ou essuyer la vaisselle, sortir la poubelle... Cette activité doit être quotidienne.

- Et bien-sûr remplir la feuille de pratiques et son carnet de bord ! ☺

Pour le carnet répondre notamment à la question : est-ce que je reconnais des activités karma dans mon esprit, dans ma vie ? Si oui, lesquelles ? Observer avec *une attitude curieuse et bienveillante, sans jugement*.

Note : Comment méditer chez vous, assis sur un coussin, sans coussin ?

Vous ne disposez sans doute pas de coussin de méditation (*zafu*) chez vous. Vous pouvez le remplacer très avantageusement de la manière suivante : - prenez une serviette de bain en coton. Pliez la, repliez la, repliez la encore... dans sa largeur jusqu'à environ 35 cm à 40 cm de large. Sa longueur étant restée la même, par exemple 150 cm

- puis roulez-la très serrée sur elle-même comme une bûche de Noël. Vous obtenez ainsi un "coussin" très ferme. Souvent même plus ferme qu'un *zafu* ordinaire. Vous pouvez le faire aussi avec une couverture, mais celle-ci risque d'être très molle. Ne choisissez pas, notamment, une couverture de type plaid polaire qui ne présentera aucune fermeté une fois roulée.

Il vaut mieux, ainsi roulée, une serviette de bain en coton moins haute, mais très ferme, qu'une couverture de laine, plus haute et amplement instable. Plus le "coussin" est ferme, plus il vous procurera de stabilité dans votre posture.

Feuille où je consigne mes pratiques de la séance 2

Mon n° d'anonymat : 3 premières lettres prénom mère |_|_|_| ; 3 premières lettres du prénom de mon père |_|_|_| ; mon mois de naissance |_|_| **Total temps de pratique formelle (min)** : _____ **Total temps écriture (min)** : _____

Jour/date	Type d'exercice et durée approximative	Commentaires
Mardi/ 10.10.17	<i>exemple :</i> 1. méditation comptage des cycles de respiration, 7min 2. carnet, 10min	<i>exemple :</i> 1. Difficile, beaucoup de pensées 2. Prise de conscience de pensées récurrentes
Mercredi/		
Jeudi/		
Vendredi/		
Samedi/		
Dimanche/		

Lundi/		
Mardi/		
Mercredi/		

Remarques sur les pratiques et enseignements proposés à la séance 2 :

Questions éventuelles :