

Séance 4 - Changer sa relation aux pensées et élargir sa conscience

Souhait de contribution éthique

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

Nos pensées ne sont pas le réel... transformer sa relation aux pensées

« Les hommes sont perturbés, non par les choses, mais par l'idée qu'ils s'en font »

Épictète (*philosophe stoïcien, 50-125*), *Manuel d'Épictète, V*

« Si quelque objet extérieur te chagrine, ce n'est pas lui, c'est le jugement que tu portes sur lui qui te trouble. Il ne tient qu'à toi d'effacer ce jugement de ton âme. Si c'est ta disposition propre qui te chagrine, qui t'empêche de rectifier ton dessein ? »

Marc-Aurèle (*empereur romain, 121-180*), *Pensées pour moi-même, XLVII*

« Dans la pleine conscience, il s'agit d'apprendre à « débrayer » par rapport aux jugements de nos expériences qui surviennent spontanément »

Pierre Philippot, *Emotion et psychothérapie*, Ed. Mardaga, 2011, p. 234

De séance en séance, nous progressons vers l'objectif d'accroître notre liberté intérieure, en pleine conscience, sur le chemin de la vie quotidienne. Aujourd'hui, nous allons mieux prendre conscience de la façon dont les pensées nous déterminent sans même que nous le sachions ; nous allons nous exercer à ne plus dépendre d'elles, à ne plus nous y identifier, à ne plus les prendre pour la réalité. Les pensées ne sont pas des faits. Nous allons au contraire entreprendre de nous établir dans une relation avec elles, comme objets de notre attention :

« Entrer en relation avec les pensées. 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. (...) 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 (observons) 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. (...) » (Traduit et adapté de Jon Kabat-Zinn par Zindel V. Segal, J. Mark G. Williams, John D. Teasdale, *La thérapie cognitive basée sur la pleine conscience pour la dépression*. Ed. de boeck, 2006, pp. 284-285.)

Différentes manières de considérer ses pensées autrement

« 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 (*feelings*). 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 » (Zindel V. Segal, J. Mark G. Williams, John D. Teasdale, *La thérapie cognitive basée sur la pleine conscience pour la dépression, Une nouvelle approche pour prévenir la rechute*, Ed. de boeck, 2006, pp. 280-281).

6. Voir <http://thework.com/sites/thework/francais/>

Exercices d'identification des pensées erronées (distorsions cognitives)

1. Exercice individuel :

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'elles) :

- peut-être suis-je en train de confondre une pensée et un fait ? de tirer hâtivement des conclusions ? de penser sans nuance ? de me condamner sans merci pour une seule chose ? de me centrer sur mes faiblesses et d'oublier mes forces ? de me condamner pour quelque chose qui n'est pas de ma faute ? de me juger ? de m'imposer des buts irréalistes qui vont faire que je ne vais pas réussir ? de regarder dans une boule de cristal ou de lire dans les pensées ? d'espérer la perfection ? de surestimer une catastrophe ?...

L'attitude fondamentale à prendre par rapport à vos pensées est celle d'un intérêt et d'une **curiosité bienveillante** » (Zindel V. Segal, J. Mark G. Williams, John D. Teasdale, *ibidem*, pp. 283-284).

2. Exercice en binômes : à partir du tableau suivant des principales *distorsions cognitives* (p. 8), essayez de retrouver une situation que vous avez pu vivre et interpréter de manière erronée sur le registre d'une ou plusieurs de ces distorsions.

Méditation assise en mode mental conscient

De même que nous avons accueilli les bruits et les sons, de même nous allons accueillir et observer nos pensées en mode mental conscient. Nous allons poser notre esprit sur les pensées elles-mêmes, *en les regardant simplement passer comme des nuages*, sans rien faire, sans nous y attacher. Comme si elles étaient projetées sur écran de cinéma. Nous les voyons survenir, se développer, transiter, puis disparaître. Il n'y a rien à faire, rien à entreprendre : il n'est pas nécessaire d'essayer de les susciter, ni de chercher à les faire disparaître. Juste les accueillir lorsqu'elles se présentent, les observer suivre leur cours, puis disparaître de la même manière que les bruits et les sons... Je suis comme une montagne devant laquelle passent les nuages...

Prendre les pensées comme objets au lieu d'être l'objet des pensées

Le mental n'est une difficulté que dans la mesure où il est appréhendé comme tel, et assurément, c'est aussi un formidable outil. Alors... servons-nous-en !

Histoire des deux loups

Certes le mental réactif masque nos émotions et nous empêche d'être présent si nous n'y prenons pas garde. Nous avons déjà évoqué l'effet contre-productif de tenter de le supprimer (*cf.* expérience de l'ours blanc à la séance 1). Cependant nous pouvons créer de manière endogène un contenu mental efficace en matière d'éthique, comme nous le faisons avec le souhait de contribution éthique et la dédicace des conséquences harmonieuses. Et nous avons, en ce sens, évoqué le caractère performatif des pensées (*cf.* l'effet Pygmalion ; séance 3).

L'art de la pensée créative

1. La notion de refuge : d'une dynamique auto-centrée dualiste à une ouverture à l'unité

Comme nous l'avons vu, l'égo, à force d'être tourné vers soi, est source de problèmes, notamment en termes de conséquences éthiques et d'insatisfactions. Or la saisie phénoménologique est telle que c'est comme si nous cherchions refuge dans les phénomènes (pensées, objets de désir...) pour y trouver le bonheur ou la satisfaction. Cependant, les phénomènes étant impermanents, cette attitude est analogue au fait de boire de l'eau salée pour étancher sa soif. Le seul refuge ultime et efficient est la conscience que nous avons des phénomènes. C'est cela que nous sommes et qui peut être impermanent. Ceci dit, pour l'instant, cette précédente assertion est peut-être un peu trop abstraite pour nous, tant qu'elle ne nous évoque pas une expérience vécue. Alors, pour s'entraîner au lâcher-prise (inverse de la saisie), à arrêter de chercher la solution dans le problème (*i.e.* dans l'égo) et à réaliser l'unité au lieu d'entretenir la dualité, nous allons avoir recours à un intermédiaire, appelé ici « unité transcendante » (ou plus rapidement « unité »). Constatant l'impuissance et la contre-productivité de notre fonctionnement ordinaire à nous rendre heureux et à nous faire agir de manière éthique, nous nous en remettons à plus grand que nous, à une sagesse connaissante qui dépasse les limites de notre propre subjectivité basée sur l'égo. Cette unité transcendante peut être pour les théistes par ex. Allah, Jésus Christ, Notre Père qui êtes aux cieux, Dieu... pour les athées par ex. la vie, le cosmos, l'univers, l'amour inconditionnel¹, la conscience équanime, les trois joyaux Bouddha – dharma – sangha... Nous allons nous en remettre, nous relier à l'unité choisie (par chacun personnellement), dans la conscience qu'elle est mieux placée que l'égo pour savoir ce qui est juste et bon pour soi, les autres et la planète.

2. La formulation de souhaits éthiques

Nous pouvons souhaiter développer des qualités, des sagesse « Au nom de l'unité transcendante » et « pour mon bien, celui de tous les êtres et du reste du cosmos ». Nous pouvons aussi, *de la même manière*, demander « la solution / l'issue la plus juste pour mon bien, celui de tous les êtres et de l'environnement à tel² problème / telle situation », poser une question qui nous turlupine ou demander une aide précise dans une difficulté... comme on jette une bouteille à la mer (c'est-à-dire sans peur et sans attente).

¹ ou une autre unité qui ne nuise pas à soi, autrui ou l'ENH (ex : harmonie, joie universelle,...). Attention, il est important de choisir une valeur sûre de ce point de vue !

² Le « tel » est à expliciter au mieux dans la formulation du souhait.

Distorsions cognitives	Explication	Exemples
surgénéralisation	tirer des conclusions généralisantes à partir d'un ou de quelques événements	il pleut toujours pendant mes vacances
abstraction sélective	c'est le filtre mental. Je ne retiens que ce qui confirme ce que je pense	personne ne m'a parlé de la soirée
inférence arbitraire	tirer des conclusions négatives sans preuve	mon patron ne m'a pas salué ce matin, c'est qu'il pense du mal de moi
personnalisation	ramener les choses à soi	si j'avais été là, ça ne serait pas arrivé
maximalisation	amplification dans l'évaluation de ses difficultés	c'est trop difficile, je n'y arriverai jamais
minimisation	dépréciation de ses ressources et de ses réussites	je cuisine plus rien et c'est tjrs la même chose
pensée dichotomique	c'est tout l'un ou tout l'autre	hier j'ai eu une journée pourrie
exigences	les impératifs qu'on se fixe à soi-même ou aux autres, au monde	je dois faire ceci, il faut que je... il devrait agir, se comporter comme ceci...
raisonnement émotionnel	interpréter la réalité à partir d'émotions, de sentiments	je sens que je n'y arriverai pas
étiquetage	jugement entier, simplificateur, définitif, collé comme une étiquette, sans nuance, à soi, aux autres, au monde qui nous entoure	je suis grosse ! ce collègue n'est qu'un arriviste ! je suis muté dans une ville paumée, nulle !
lecture de pensée	savoir ce que les autres pensent	ils ont du penser que j'étais débile
prédiction de l'avenir	comme un voyant dans un boule de cristal	je suis sûr que ça ne marchera pas !
catastrophisation	imaginer systématiquement le pire	si je bafouille ce sera l'enfer
disqualification du positif	transformer un événement positif en un événement neutre ou négatif	j'ai eu une promotion, mais n'importe qui l'aurait eue

Poser des intentions justes : s'entraîner à l'ouverture

« Juste », dans ce contexte, signifie « favorisant l'harmonie », ce qui implique « au détriment de l'égo et de ses désidérata ».

Pratique 1 : Choisir un trait lié à une tendance névrotique (ratna ou karma). Souhaiter transformer ce fonctionnement névrotique en sagesse. Exemple générique : « Je souhaite que mes fonctionnements ratna névrotiques soient transformés en sagesse toute équilibrée pour mon bien-être, celui des autres et de la planète. »

Pratique 2 : Formuler un souhait pour résoudre un problème personnel d'une manière juste (exemple : conflit relationnel, projet à l'issue incertaine...).

La relation à nos pensées : contribution des TCC et de la MBCT, fondements théoriques

Nous avons évoqué que la démarche éthique implique de prendre soin de soi et de l'autre : d'agir de manière juste, bénéfique pour soi et pour l'autre. D'un point de vue fondamental, ce qui est bon pour soi l'est aussi pour l'autre. Ainsi, rechercher l'absence de souffrance chez soi, le bonheur non dépendant des conditions extérieures contribue à créer l'harmonie autour de soi.

Quelle relation entretenons-nous avec nos pensées ? Le monde de nos pensées, de leur cheminement, des forces qui les traversent, des réactions qu'elles suscitent, échappe largement à notre conscience. Freud a ouvert la voie de son exploration en révélant l'existence d'un inconscient affectif. La psychologie cognitive moderne a ouvert la voie d'un inconscient cognitif³. Il apparaît alors que cet inconscient est, pour une part, tout à fait accessible :

« Il y a un siècle, Sigmund Freud popularisait l'idée que nous avons tous un inconscient, profondément enfoui sous la surface de la conscience, qui motive nos actes (...). Il fallut attendre la fin des années 1960 et les années 1970 pour que les psychothérapeutes behavioristes commencent à prendre au sérieux le monde intérieur de leurs patients : le domaine subjectif des pensées, souvenirs, idées, attentes et projet. Et cela entraîna une découverte remarquable : l'essentiel de ce qui gouverne nos émotions et comportements n'est pas enfoui dans les profondeurs de notre inconscient mais situé juste sous la surface de notre conscient. En outre, ce monde intérieur très riche, avec ses motivations, ses espoirs, ses interprétations, est accessible à ceux qui veulent bien l'explorer. Nous pouvons tous devenir plus conscients du « courant de conscience » qui traverse notre esprit, d'instant en instant. Celui-ci prend souvent la forme d'un commentaire permanent. Et s'il risque de nous porter préjudice, ce n'est pas parce qu'il est profondément enfoui dans notre psyché, mais parce que nous ne dirigeons presque jamais notre attention sur lui » (Mark Williams, John Teasdale, Zindel Segal, Jon Kabat-Zin, *Méditer pour ne plus déprimer. La pleine conscience, une méthode pour mieux vivre*, Ed. Odile Jacob, 2009, p. 209. In : chapitre 8. *Voir que les pensées sont des créations de l'esprit*, pp. 207-230).

L'approche clinique inaugurée par la psychothérapie behavioriste est celle des « Thérapies Comportementales ». A cette approche s'est ajoutée, à partir des années 1960, 1970, celle de la « Thérapie Cognitive » fondée par Aaron T. Beck. Les deux méthodes cliniques sont aujourd'hui regroupées sous la dénomination de « Thérapies Comportementales et Cognitives » (TCC).

³ Du latin *cognitio*, "action de connaître", la *cognition* se définit comme l'acte de connaissance. Plus précisément la *cognition* est l'ensemble des activités mentales, des processus mentaux, qui concourent à la connaissance. Elle est aussi le produit de ces mécanismes : les connaissances, les représentations, les croyances. Les cognitions sont les pensées. *Cognitif* signifie relatif à la cognition.

Poursuivons notre commentaire de la citation. Williams, Teasdale, Segal et Kabat-Zinn évoquent les progrès réalisés en matière de gestion de nos émotions, de nos comportements, et de prise de conscience de notre monde intérieur grâce aux apports de la *thérapie cognitive* (les investigations situées « juste sous la surface de notre conscient ») d'une part et, d'autre part et plus récemment, grâce à la pratique de la *pleine conscience* (« devenir plus conscients du « courant de conscience » qui traverse notre esprit, d'instant en instant »). La gestion de nos pensées et, avec elles, de nos actes et de nos comportements, peut ainsi être améliorée par l'utilisation confluente des TCC et de pratiques méditatives bouddhiques. Dans le sens de cette amélioration de la prise de conscience et de la gestion des cognitions (des pensées), vers le milieu des années 1990, Segal, Williams et Teasdale ont ajouté à la *thérapie cognitive* des TCC l'approche *mindfulness* de la MBSR de Kabat-Zinn. Fondant ainsi la *Mindfulness Based Cognitive Therapy* (MBCT) destinée à la prévention de la rechute dépressive⁴. Résumons l'approche MBCT (enjeux, méthode et intérêt pour cette 6ème séance) :

a) Détecter les pensées erronées, les distorsions cognitives. La thérapie cognitive

Nous sommes souvent induits en erreur par nos propres pensées. Spécialement dans les situations de difficulté, les périodes éprouvantes, les moments pénibles. Nous sommes alors portés à interpréter les faits, la réalité, de manière erronée, nous sommes le siège de « *distorsions cognitives* ». Comment parvenir à les détecter, à en prendre conscience ?

Au sein des *Thérapies Comportementales et Cognitives* (TCC), la thérapie cognitive (Cognitive Therapy) a révolutionné le traitement de troubles anxio-dépressifs en proposant aux patients de repérer ces *pensées erronées* (appelées aussi *erreurs de pensées*, *erreurs de raisonnement*, *distorsions cognitives*) - en particulier les *pensées négatives* des personnes dépressives - et d'interroger leur validité. Le patient est invité à écrire ses pensées pessimistes, autodénigrantes, inquiètes, anxigènes, destructives..., puis à essayer de rassembler des preuves pour et contre elles (en deux colonnes) dans un esprit d'ouverture. Il lui est ensuite proposé d'envisager des manières alternatives de les interpréter. C'est le point de départ de la thérapie car, tant que ces pensées erronées automatiques ne sont pas identifiées, démasquées et interrogées, tous les événements qui se présentent sont mécaniquement récupérés dans le sens défavorable de ces *schémas de pensées* et les informations contraires, positives, sont ignorées. L'ensemble de ce travail aboutit à une *restructuration cognitive*.

Dans une moindre mesure, certes, que les personnes anxieuses ou dépressives, mais malgré tout semblablement, nos interprétations automatiques erronées des faits, des événements, des situations, nos distorsions cognitives, ont des conséquences directes sur nos états psychologiques et somatiques : pessimisme, baisse de l'estime de soi, de la confiance en soi, culpabilité, inquiétude, anxiété, tension, stress, agitation, diminution d'appétit, trouble du sommeil, etc. Il importe donc de les détecter (ceci fera l'objet de notre prochain exercice).

b) Développer la conscience de nos pensées. La MBCT (*Mindfulness Based Cognitive Therapy*)

« Tant la thérapie cognitive que la MBCT soulignent que les pensées sont vues comme des événements se déroulant dans l'esprit, événements dont nous sommes d'habitude si proches qu'il est souvent difficile de réaliser qu'ils sont « simplement des pensées ». La pleine conscience donne un éclairage plus explicite à cette relation différente aux pensées. Elle n'insiste pas sur le rassemblement de preuves pour ou contre elles, ni sur les réponses à y apporter, comme premier pas pour les mettre à distance. Elle encourage plutôt les gens à avoir une attitude différente à leur accorder ; à les observer comme parties d'un ensemble qui, même si nous ne savons pas d'où il vient, doit maintenant être reconnu et traité avec bienveillance et acceptation » (Zindel V. Segal, J. Mark G. Williams, John D. Teasdale, *La thérapie cognitive basée sur la pleine conscience pour la dépression. Une nouvelle approche pour prévenir la rechute*, Ed. de boeck, 2006, p. 270).

⁴ Il est évident que la dépression, la rumination mentale et le stress constituent des obstacles à la démarche éthique, comme nous l'avons déjà évoqué.

En thérapie cognitive on s'attache pragmatiquement à *trouver une solution* au problème qui se pose au patient. Pour cela on l'aide à identifier ses pensées erronées (spécialement négatives, pour les patients dépressifs), à peser le pour et le contre de ces pensées, le degré de croyance en elles, puis on passe en revue, on imagine, toutes les possibilités alternatives et on envisage l'introduction de nouveaux comportements.

La MBCT (*Mindfulness Based Cognitive Therapy*), thérapie cognitive basée sur la pleine conscience, correspond à une évolution récente des TCC appelée la « troisième vague des TCC ». Celle-ci prend plus particulièrement en compte les relations entre les pensées (les cognitions) et les émotions. Développée par Zindel V. Segal, Mark G. Williams et John D. Teasdale, la MBCT reprend l'approche MBSR de Jon Kabat-Zinn, avec un programme semblable, en l'orientant dans la direction de la prévention de la rechute dépressive. A la différence de la thérapie cognitive, la MBCT ne cherche pas prioritairement à *trouver une solution* au problème du patient. Celui-ci n'est pas invité à *identifier* et à *juger* ses pensées, mais à *identifier et accueillir, accepter* ses pensées, *sans jugement*, pendant un moment qualifié de « pleine conscience » (*mindfulness*) ; et sans résignation.

Précisons cela. Comme en thérapie cognitive, la MBCT propose de détecter et identifier ses pensées erronées, ses distorsions cognitives. Mais cette identification est suivie d'une suspension du jugement et d'un accueil de l'expérience (pensées, émotions ou ressentis mentaux, sensations corporelles). En quoi cela diffère-t-il alors de la thérapie cognitive ? La différence essentielle réside dans le fait que l'approche MBCT modifie foncièrement *la relation* du sujet à ses pensées, ses émotions ou ressentis mentaux et ses sensations corporelles -ce que ne fait pas la thérapie cognitive des TCC classiques. La thérapie cognitive met l'accent sur la modification du *contenu des pensées*. Mais l'expérience de la MBCT montre que les risques de rechute dépressive sont moins importants si on aide le patient à modifier sa *relation aux pensées*. L'idée de Segal, Williams et Teasdale n'est pas toutefois d'opposer la MBCT à la thérapie cognitive, bien au contraire, mais de la compléter et l'approfondir en mettant en relief l'enjeu déterminant que constitue le mode de *relation à nos pensées*. Un objectif-clé de cette séance 6 est de trouver des moyens de réduire notre degré d'identification à ce que l'on pense, et d'apprendre à voir les pensées simplement comme des pensées. Il s'agit de modifier notre relation à nos pensées, pour ne *plus dépendre* d'elles mais plutôt *être en relation* avec elles, comme objets de notre attention. L'exercice de cette pleine conscience ne devra pas être engagé dans une attitude de défiance vis-à-vis de nos pensées, ni de soi-même, mais au contraire avec beaucoup de tolérance, d'ouverture d'esprit et de chaleureuse bienveillance.

Exemple comparant les deux méthodes de la thérapie cognitive et de la MBCT :

- exemple de changement du *contenu de nos pensées*, correspondant à l'approche de la thérapie cognitive : ne recevant plus d'appels téléphoniques de mon ami Mathieu, je suis porté à penser qu'il ne s'intéresse plus à moi⁵. Pour dépasser le trouble généré par cette *pensée automatique* négative, je peux utiliser les techniques de la thérapie cognitive. Dans une colonne j'écris les arguments accréditant cette hypothèse, dans une autre colonne j'écris les arguments s'opposant à cette interprétation. Je peux aussi évaluer mon degré de croyance en chacun des arguments (sur une échelle 0/10 ou 0/100), puis envisager des interprétations alternatives, des pensées plus réalistes. A la suite de quoi, j'aboutis à un changement du contenu de cette pensée négative tel que, par exemple : « autant Mathieu que moi avons été très occupés en cette rentrée de septembre, je me souviens maintenant que son fils aîné est en train d'entamer des études universitaires. Nous ne nous sommes pas téléphonés, mais aurons grand plaisir à le faire prochainement, que ce soit lui ou moi qui appelle le premier ».

⁵ Notez que cette pensée est délétère sur le plan éthique puisque je m'en vais nourrir des pensées négatives à l'encontre de quelqu'un – ici en l'occurrence un ami – et que ces pensées pourraient sans doute avoir des conséquences en terme d'action non harmonieuse et éventuellement contraire à mes valeurs.

- exemple de changement de la *relation avec nos pensées*, correspondant à l'approche de la MBCT : reprenons la même situation. Ne recevant plus d'appels téléphoniques de mon ami Mathieu, je suis porté à penser qu'il ne s'intéresse plus à moi. Pour dépasser le trouble généré par cette *pensée automatique* négative, je vais pratiquer la *mindfulness*. Je m'engage dans l'exercice *trois minutes de prise de conscience et d'espace de respiration* ou bien, plus longuement, dans un exercice de *méditation assise (20mn ou 30mn)*. Je calme ainsi mon mental. Depuis cette position recentrée et apaisée, je prends conscience du mode de *pilote automatique* qui fait boucler en spirales négatives ma *pensée automatique* (« Mathieu ne s'intéresse plus à moi » - niveau 1 du triangle de *mindfulness* de la 3ème séance) et mes réactions émotionnelles (désappointement, amertume, sentiment d'abandon - niveau 2 du triangle). Je prends conscience du caractère arbitraire de mon interprétation, celle-ci n'est pas un fait mais simplement une pensée - autoentretenu en boucle avec des émotions - qui me traverse régulièrement, et *automatiquement*, l'esprit dans cette période où je me sens un peu seul. Cette pensée réactive un *schéma de pensée* qui m'est familier - tout en étant aussi universellement répandu - la peur de l'abandon. Bien que ce *schéma d'abandon* n'ait pas de réalité objective propre, il sert de filtre à mon expérience de la réalité (l'absence d'appels de Mathieu), l'orientant vers une interprétation erronée qui se traduit par l'irruption récurrente de ma *pensée automatique* « Mathieu ne s'intéresse plus à moi ». J'ai construit une réalité (l'interprétation erronée de l'absence d'appel de Mathieu) sur la base d'un *schéma cognitif* inapproprié, en d'autres termes, sur la base d'une *auto-référence* inadéquate et affaiblie. Je peux me libérer de la « tyrannie » de ce schéma et de cette pensée automatique en prolongeant ma prise de conscience par la pratique de quelques exercices de *mindfulness* choisis à ma meilleure convenance parmi l'éventail de ceux expérimentés depuis la 1ère séance.

Ainsi, entrer *en relation avec nos pensées*, c'est sortir du mode de *pilote automatique* (cf. 1ère séance), c'est discerner, identifier, nos pensées (et non pas nous y identifier) et entreprendre de les reconnaître pour ce qu'elles sont, des pensées, et non pas la réalité. Les pensées ne sont pas des faits. Elles sont notre interprétation de la réalité. Notre activité cognitive vise prioritairement à construire et donner du sens au monde qui nous entoure, à notre propre existence, à interpréter⁶. Et nous avons besoin de cette activité incessante d'interprétation pour guider nos actions vers la meilleure efficacité, la meilleure adaptation aux circonstances que nous rencontrons. D'interpréter n'est donc pas mauvais en soi, c'est même indispensable. Mais nous n'avons qu'une perception très limitée de notre activité interprétative. Il importe donc d'en développer la meilleure prise de conscience afin de la rendre plus pertinente et d'accroître ainsi notre potentiel d'adaptation et le caractère éthique de nos actions.

Les deux parties suivantes représentent une illustration de la contribution que la thérapie cognitive peut apporter au développement de notre prise de conscience.

Elargir sa conscience aux autres et sortir de l'égo

« Si nous portons notre regard sur l'essence de la pensée, nous en découvrons la réalité : elle est vacuité [...], semblable à l'espace. Méditer consiste à « poser un regard direct sur [l'essence des pensées] dès qu'elles s'élèvent. Peu à peu, nous parvenons à nous défaire de la saisie sur les pensées qui surgissent en prenant conscience de leur irréalité. Nous en venons à percevoir la simultanéité de

⁶ Ainsi que le souligne le psychologue Jérôme Bruner qui créa à Harvard au début des années 1960 le *Center for Cognitive Studies* avec pour projet de placer « la signification au centre de la psychologie », c'est-à-dire d'étudier comment l'homme consacre l'essentiel de son activité cognitive à construire du sens, à interpréter le monde qui l'entoure, les circonstances qu'il traverse, les faits qu'il rencontre.
Cf. Jérôme Bruner, ... *car la culture donne forme à l'esprit. De la révolution cognitive à la psychologie culturelle*, Ed. Georg Eshel, 1997, pp. 17-26

leur apparition et de leur disparition, par le simple fait de la reconnaissance. La pensée s'élève de l'esprit et se résorbe en lui.

Si nous appliquons cette reconnaissance de l'essence de toute perception et de toute pensée, l'attachement [c'est-à-dire la saisie cognitive] se libère. Nous pouvons alors voir la réalité telle qu'elle est, et reconnaître dans le mouvement des pensées la créativité inhérente de l'esprit, [...] la danse de la conscience originelle.

Tonglen, l'échange de soi avec les autres

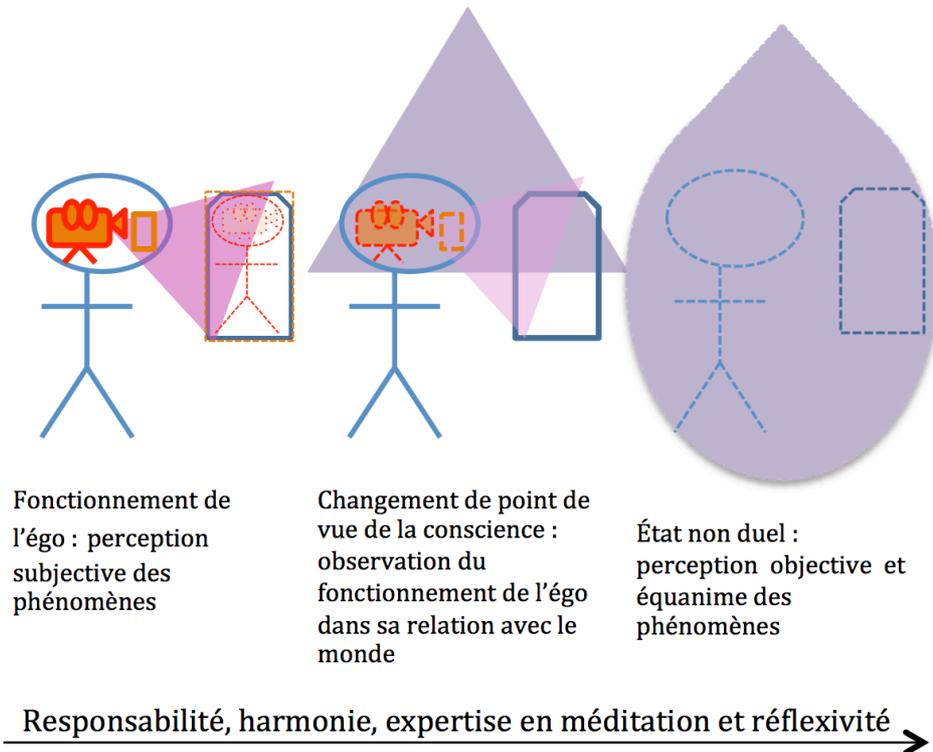
Pour développer une telle attitude, nous devons nous appuyer sur un entraînement à la méditation : l'échange de soi avec les autres, la pratique dite de Tonglen – prendre et donner.

- 1) Tout d'abord, laissons notre esprit se détendre complètement et s'établir dans un état de repos total, sans nous arrêter sur aucune sensation ou perception de nous-mêmes et de ce qui nous entoure.
- 2) Développons la certitude que tout ce qui se manifeste est notre propre esprit, et ne nous attachons plus à saisir le monde extérieur comme séparé de nous. Restons simplement calme et paisible. Peu à peu, nous prenons conscience du mouvement de notre respiration. Laissons ce mouvement se faire naturellement, sans chercher à le modifier ou à respirer d'une manière particulière.
- 3) Imaginons que, à chaque expiration, les mérites et les vertus, que nous avons accumulés [...] et qui sont la cause de notre bonheur présent, sortent de notre corps avec l'air que nous expirons et se dissolvent dans tous les êtres [...]. Ces mérites et ces vertus ont la capacité de faire disparaître toutes les souffrances, toutes les maladies et tous les obstacles, de la même manière que le soleil dissipe de brouillard lorsqu'il commence à briller. Tous ces êtres ressentent alors un sentiment de grand soulagement et de grande joie. [pratiquez cette visualisation pendant plusieurs minutes]
- 4) Nous imaginons ensuite que, au moment de l'inspiration, toutes les difficultés, les maux et les souffrances de tous les êtres sont absorbés en nous et se dissolvent dans notre cœur, et qu'ainsi ces derniers en sont définitivement délivrés. Nous nous réjouissons à l'idée de les savoir libérés de leur souffrance et établis dans le bonheur pour toujours. [pratiquez cette visualisation pendant plusieurs minutes]
- 5) Au terme de cette méditation, nous nous établissons dans un état de vacuité dans lequel nous dissolvons toute saisie sur le fait de prendre la maladie et la souffrance en nous comme quelque chose existant réellement. Nous nous affranchissons des notions de sujet, d'objet et d'acte, de toute fixation réaliste. En demeurant ainsi dans la vacuité sans référence, nous dépassons notre peur d'être contaminés par la souffrance des autres. Nous pouvons alors expérimenter la dimension vide et non existante de tous les êtres et de toutes les situations. Cette conscience de la vacuité est la protection suprême contre toutes les peurs.

Si la pratique qui vient d'être décrite s'accompagne d'une motivation correcte, peu à peu apparaît la capacité de l'appliquer à la vie ordinaire. Au fur et à mesure que nous pratiquons cette méditation, nous développons une tendance qui transparaît dans tous les actes de notre corps, notre parole et notre esprit. Nous sommes beaucoup plus disposés à accepter nos difficultés, à aider les autres à se libérer des leurs. Nous sommes plus enclins à offrir nos qualités et nos actions vertueuses à tous les êtres, afin qu'ils en expérimentent le résultat positif. Quand une telle attitude anime tous les aspects de la vie quotidienne, elle peut nous conduire au parfait éveil. »

Extrait modifié du livre *Mahamoudra* de Lama Guendune Rinpoché (pp.80-83).

Cette pratique permet de nous entraîner à inclure les autres dans notre perception du réel et à nous décentrer petit à petit de l'égo et de ses perturbations. A terme, elle permettra de nous considérer et de nous percevoir nous-mêmes *comme un autre*, et donc de considérer et percevoir l'autre comme nous-même. Ainsi il n'y aura plus de préférence subjective, mais une conscience objective de ce qui est, chez soi comme chez l'autre. Le schéma suivant explique comment cette décentration permet de développer l'équanimité (voir la définition dans le poly de la séance 3) :



Tempérament padma

Tendance : désir-attachement, glande : thyroïde, partie du corps : gorge, posture : allongé sur le flanc droit, sagesse : toute discriminante, point cardinal : ouest, couleur : rouge, élément : feu, plus grande peur : liberté, principale blessure : humiliation, masque dominant : masochiste, moment : , saison : été, antidote : méditation sur la dépendance.

Fonctionnement : recherche à l'ext. la substance pour se sentir uni (possession de l'objet), saisie des phénomènes, vit à travers eux, aime séduire, veut que ça bouge, sensible aux apparences, attiré par l'art, la beauté, énergie de l'addiction, s'oublie dans l'objet de désir (ne se reconnaît pas et ne reconnaît pas l'autre), activité sexuelle, cherche la distraction, se vide pour mieux se remplir, pour danser avec le phénomène (mieux vaut qqch de médiocre qui sera fantasmé que rien), sensible à la présence et à l'absence (« j'veux », « j'veux pas »), est dans l'attente, le déni (hypersensibilité à la souffrance, absent fantasmé), frivolité (intellectuelle, sentimentale... son plaisir compte avant tout), parfois superficiel, fuit les conflits (arrondit les angles, est doux et sucré), gourmet et gourmand...

Tibétain n°4 : la table

Dédicace des conséquences harmonieuses de la séance

« Au nom de l'Unité transcendante avec laquelle je me sens relié(e), je dédie les conséquences harmonieuses de cette

séance à mon bien-être, celui de tous les êtres et de la planète ».

Privilèges à la maison pour la semaine qui suit

Pratique formelle

Faites chaque jour (sauf un jour de relâche) 30mn de pratiques incluant :

- les 3 minutes de pris de conscience et d'espace de respiration
- tonglen (relisez du bas de la p.7 à la p.8 de ce poly)
- le *body scan* et/ou la méditation assise (sur les sons, le souffle, les pensées ou autre), en vous aidant éventuellement d'un enregistrement.

Pratique informelle

- Plusieurs fois par jour, pratiquez les 3 respirations. A l'occasion d'une situation particulière où vous vous trouvez stressé, submergé, oppressé, en difficulté..., ou en situation habituelle d'exercice de *mindfulness* chez vous (ou ailleurs).
- Faites une activité du quotidien tous les jours en MSC.

Renseignement du carnet de bord

- noter le type de contenu des pensées (ex : ressassement d'un événement passé, planification anxieuse d'un événement à venir... autre).
- énergie padma
- autres manifestations de l'égo

Feuille où je consigne mes pratiques de la semaine suivant la séance 4

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
Mercredi		
Jeudi		
Vendredi		

Samedi		
Dimanche		
Lundi		

Remarques sur les pratiques et enseignements proposés à la séance 3

Questions éventuelles :