

5. Le pouvoir de l'acceptation

Introduction

« Pour aller de l'avant, il faut prendre du recul, car prendre du recul, c'est prendre de l'élan » **MC Solaar**

« C'est la pensée qui fait que le malheur a si longue vie »
William Shakespeare

« Il importe de bien choisir ses mots, mal nommer les choses, c'est ajouter au malheur du monde » **Albert Camus**

« Je vois, ce que je crois » **Laurent Levy**

Rappel

Atelier 1: se rendre compte du flot incessant des pensées, du pilotage automatique

Atelier 2 : surmonter les difficultés pratiques et émotionnelles de la méditation pour surmonter toutes les situations, faire confiance en la vie, faire la différence entre les stressseurs, les déclencheurs et la stressabilité, constater nos jugements, nos croyances

Atelier 3 : la respiration, l'outil de base et les 5 sens, les récepteurs.

Atelier 4 : rester présent, observer la situation comme l'œil d'une caméra

Objectif de l'atelier 5

Le bouton **STOP**

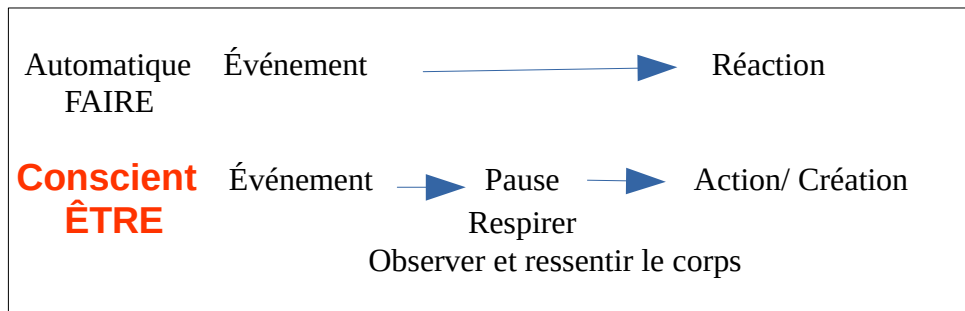
- **S'arrêter** : prendre un temps de pause, silence, s'asseoir, sortir de l'automatisme,...
- **Temps pour respirer** : prendre le temps, ressentir le mouvement de la respiration, ressentir les différents point de contact du corps, pour créer de l'espace,
- **Observer avec bienveillance**, explorer : prendre conscience des sensations dans le corps, des pensées, des émotions. Prendre conscience que certaines pensées engendrent des émotions et que ces émotions relancent les pensées. Ces sensations sont parfois difficiles à vivre.
- **Prendre du recul**, par rapport aux émotions, aux ressentis. Élargir sa conscience, son attention à l'ensemble du corps. Observer son expérience intérieure sous un angle nouveau. **Prendre une décision**, faire un choix. **Proposer, percevoir différemment, patienter, prendre soin de soi,**

Ex : à la place de « Ma vie est ratée » dire « Je suis en train de penser que ma vie est ratée »
« Je suis stressé, je déteste ça » dites « Je vois mes pensées stressées. Elles semblent irréelles et je

garde mes distances »

Le but est de regarder votre sentiment d'échec **sans être ce sentiment**. C'est ce qu'on appelle être dans un état de conscience sans objet, sans vous attacher à votre expérience.

L'acceptation est différente de la résignation. L'acceptation est le premier pas vital qui nous **permet** d'être pleinement conscient des difficultés, et, le cas échéant, **d'agir** plutôt que de réagir automatiquement.



L'acceptation des émotions difficiles, comme la tristesse, la colère, l'anxiété ou peut-être même une douleur physique paraît illogique. Le premier réflexe est de contourner, nier, oublier l'émotion. Or tenir à distance une émotion peut alimenter celle-ci.

C'est pourquoi cette semaine, le but est de faire la place à vos ressentis, émotions et pensées désagréables.

Il est important aussi d'accepter, d'accueillir les moments de joie, pour se remplir, s'enrichir.

« La joie est le plaisir sincère qu'on éprouve à la vue des perfections d'autrui, accompagné de vœux pour le bonheur de tous. Elle consiste à se réjouir de ce que chacun a obtenu par lui-même. Et à souhaiter qu'il n'en soit plus jamais privé » M. Riccard

La méditation assise « accueillir les pensées »

1. Pensez à une chose qui vous contrarie en ce moment.
2. Observez l'impact des pensées sur votre corps et demandez-vous dans quelle partie de votre corps vous ressentez vos sensations.
3. Concentrez-vous sur le ressenti physique de cette difficulté (forme, couleur, texture, taille,...)
4. Prenez conscience de la sensation physique de votre respiration alors qu'elle traverse l'endroit de votre corps où s'est logée votre difficulté. « Tout va bien....cette sensation est déjà là...Je l'éprouve du mieux que je peux ».
5. Rappelez vous que votre but n'est pas de vous débarrasser de ce sentiment. Vous laissez simplement ce sentiment être, vous acceptez sa présence. La question n'est pas de savoir si le problème persiste ou s'éloigne, mais d'adopter une attitude de « ce qui doit arriver, arrivera »

La maison d'hôte

L'être humain est comme une maison d'hôtes
Chaque matin, une nouvelle arrivée

Une joie, une dépression, une mesquinerie
Un moment de pleine conscience qui arrive
Comme un visiteur inattendu

Accueille-les et reçois-les tous !
Même s'ils sont une foule de chagrins
Qui balaye violemment ta maison
La vide de son mobilier

Continue à traiter chaque hôte honorablement
Ils sont peut être en train de te vider
Pour faire place à de nouveaux délices

La pensée sombre, la honte et la malveillance,
Accueille-les à la porte en souriant
Et invite-les à rentrer

Sois reconnaissant pour quiconque arrive,
Car chacun d'eux a été envoyé
Comme un guide venant de l'au-delà

Poème de Jakad-od-in Rûmi

Les relations humaines sont des miroirs

Toutes les relations humaines sont comme des miroirs. Ces relations peuvent nous aider à découvrir nos propres désirs, jugements, ou attentes. Apprendre à voir vos relations aux autres comme des miroirs peut-être transformateur.

Par exemple, vous avez des difficultés à apprécier un/une collègue parce qu'elle/il se met vite en colère et qu'elle s'énerve au moindre problème. Mais quand est-il de vous ? Peut-être vous mettez-vous très vite en colère aussi ? Ou peut-être que vous dirigez cette colère contre vous-même ou faites preuve d'autocritique lorsque les choses ne vont pas comme vous le souhaitiez ?

Aussi, quand on aime qqchse chez qq'un : « il est sympa, gentil...ce gars-là », c'est parce que c'est quelque chose que j'aime en moi.

En savoir plus sur vous-même s'avère utile. En vous montrant plus attentif, vous apprenez des choses sur vos réactions habituelles et typiques face aux autres et vous pouvez alors explorer des manières de vous détacher. Vous aurez moins vite envie de juger, vous-même ou les autres. Après tout personne n'est parfait.

Chaque individu est différent et chaque rencontre est ainsi l'occasion d'en apprendre plus sur l'autre et sur soi-même.

En guise de conclusion :

“Se concentrer.
Ne faire qu'une seule chose à la fois.
Caresser la beauté du silence.
Profiter de la lenteur.
Entendre le parfum des couleurs.”
Frédéric Beigbeder

Exercices pour chez soi :

Pratique formelle :

- Pratiquez le balayage corporel ou méditation assise pendant 15' ou 30 min, chaque jour
- Pratiquez l'espace de respiration, 3 fois par jour et notez dans le tableau.
- *Pratiquez l'espace de respiration dans une situation difficile, espace de respiration faire face*

Pratique informelle :

- Faites une activité en conscience en étant totalement présent à vos sensations, cela peut-être prendre sa douche, se lever, préparer à manger, faire la file, attendre au feu rouge,...
Faites une activité différente chaque jour.
- Essayez une conversation en pleine conscience lors d'une conversation agréable
Qu'est-ce que vous aimez chez cette personne ? Retrouvez-vous cette qualité en vous ?

Fiche d'observation

Chaque fois que vous pratiquez, notez-le sur cette feuille. Notez tout ce qui se passe pour pouvoir en parler lors de la prochaine séance sur vos espaces de respiration en phase calme ou difficile, ou de méditation assise.

Jour	Pratique	Commentaires
	1,2 ou 3 ER Calme Difficile Méditation assise	

--	--	--

Tableau des espaces de respiration lors de moments désagréables

Dans les moments difficiles : quelle était l'émotion ? Y-a-t-il eu une pause entre l'émotion et l'action ? Où avez-vous ressenti l'émotion ? Dans quel état d'esprit étiez-vous avant la réaction ou l'action ? Comment cela s'est fini ? Que voudriez-vous changer ?

Quel est l'expérience ?	Quel est le ressenti ?	Quelles émotions, humeurs ?	Quelles pensées ?	Quelles pensées en racontant ?
Réunion de travail	Tension dans les épaules, fermé	Exaspéré, en colère	On y arrivera jamais	Tjrs en tension

Tableau : appliquer la pleine conscience à mes relations

Quel est relation ?	Le ton de sa voix	Son état d'esprit	Son langage corporel	Mon attitude	Ce que j'ai appris sur moi
Ma meilleure amie	Doux, calme	Calme	Relaxe, ouvert	Affectueuse	Je me sens à l'aise avec elle

Annexe : Les émotions

L'émotion est un avertisseur de danger qui échappe à notre contrôle conscient. Le ressenti désagréable lié à la peur ou à une intuition du type « n'y va pas » sont des messages internes qui nous signalent un danger.

L'émotion est également un moteur d'action. J'ai envie de bouger, d'entreprendre car j'éprouve de la joie à faire certaines choses.

Une émotion est aussi un indicateur d'équilibre ou de déséquilibre des besoins.

Un ressenti agréable (ex : joie) indique la satisfaction d'un besoin. La vie est en accord avec mes souhaits. Un ressenti désagréable (ex : colère) indique que le besoin n'est pas satisfait. La vie ne correspond pas à mes souhaits. Les émotions sont donc très utiles pour faire des choix : métier, conjoint, lieu de vie, etc.

Une émotion est une réponse à un déclencheur ou stresser. Le déclencheur est différent de la cause. En rentrant du travail, je déclenche une colère en me trébuchant sur les chaussures de mon enfant dans le hall d'entrée. C'est le désordre qui est le déclencheur mais l'origine de l'émotion est à chercher ailleurs. A chacun ses stressers (bruit, désordre, sucre, etc.).

Parfois, les émotions peuvent être détournées. Voici quelques exemples.

1) L'émotion élastique

C'est une émotion venant du passé qui est projetée dans le présent. Par exemple un enfant peut avoir une peur panique des piqûres chez le dentiste. Cette émotion rappelle un mauvais souvenir lors d'une anesthésie générale dans la petite enfance pour une opération des végétations.

2) L'émotion de substitution

C'est une émotion mise en place pour en dissimuler une autre. Par exemple chez un garçon, la tristesse n'était pas autorisée dans le clan « un garçon ça ne pleure pas ». Cette émotion refoulée va être substituée par une autre qui est autorisée, par exemple la colère. Quand il sera triste, l'enfant exprimera de la colère.

3) L'accumulation ou la collection de timbres

J'accumule des choses qui m'agacent sans rien dire à la personne concernée. Tout d'un coup j'explose de façon démesurée en présence de la personne qui n'y comprend rien. La communication non violente (CNV) « je ressens de la colère » permet d'exprimer l'émotion d'une manière socialement acceptable.

4) La contagion ou l'émotion de groupe

Je peux ressentir une émotion dans un groupe sous l'effet des neurones miroirs. Je vais ressentir dans mon corps ce que l'autre ressent. Dans ce cas, il n'y a pas de déclencheur.

5) La projection ou le miroir des résonances

J'entre en résonance avec quelqu'un. Cette résonance peut être agréable ou désagréable. Je peux par

exemple me sentir irritée par quelqu'un qui ne fait que parler de lui et se met en avant. Cela me met hors de moi alors que mon voisin ne réagit pas. Cette résonance permet de me rendre compte qu'un besoin n'est pas satisfait chez moi. J'aimerais peut-être me mettre plus en avant, avoir plus de visibilité. La résonance est un instrument de connaissance de soi.

6) La transmission générationnelle (épigénétique)

Les parents peuvent passer des scénarios inachevés à leurs enfants. La vie va nous présenter le même problème jusqu'à ce qu'il soit solutionné. Par exemple je ne supporte pas la maltraitance des femmes et je vais me retrouver dans des situations où je suis confrontée à cette problématique encore et encore jusqu'à ce que je trouve l'origine de cette colère chez mes aïeux.

Parfois, les émotions peuvent être niées, évitées.

Exemples de stratégies d'évitement:

- Je bloque ma respiration
- Je bois beaucoup de café
- Je me ronge les ongles
- Je tapote des doigts
- Je compte dans ma tête
- Je ne pourrai pas vivre sans...cigarette, sucre, alcool, sexe, médicaments, travail, télévision, internet, gsm, facebook,...
- Je roule très vite en voiture
- Je range tout le temps mes affaires
- Je dors beaucoup
- Je méprise les autres, je juge