

6. La communication en conscience

Introduction

« Aussi loin et différent que soit l'autre, l'autre est un autre moi-même »

Christiane Taubira

« Ecouter est un art en soi

Quand nous écoutons avec un esprit calme et concentré

Nous pouvons littéralement être réceptifs à ce que disent les mots

Des intuitions profondes peuvent alors se produire, en un éclair, à l'improviste »

Joseph Goldstein

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 stressés, les déclencheurs et la stressabilité

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

Atelier 5 : le pouvoir de l'acceptation – bouton STOP

Objectif de l'atelier 6

Cette semaine, le but est d'appréhender nos pensées. Nous allons apprendre à voir nos pensées comme de simples images que notre esprit fabrique de toutes pièces.

Et dans un second temps, apprendre à développer une conscience des schémas de communication interpersonnel et à lever les obstacles.

Notre esprit fabrique en continu des pensées. En fonction de notre histoire, de nos expériences passées, certaines pensées peuvent suivre des schémas récurrents : vous êtes svu anxieux par rapport à l'avenir, vous êtes nostalgique du passé ou avez des regrets, vous êtes dans le passé ou dans le futur. Vous avez des pensées catégoriques sur les autres ou sur vous-même : « il me déteste », « je dois.... », « je devrais être.... ». Vous avez des pensées négatives sur vous-même ou sur les autres « je n'y arriverai jamais », « je suis inutile », « je suis nul avec les ordi,... », « je suis énorme »,... Et vous, c'est quoi votre hit-parade ?

Vous pouvez aussi avoir des pensées négatives par rapport à la pratique de la méditation : « j'ai pas

le temps », « ça ne marche pas, à quoi bon... »,

Les pensées ne sont que des pensées, pas des faits. Les pensées sont des événements mentaux, vous n'êtes pas vos pensées.

Vous ne vous associez pas à vos douleurs, vos sensations : « je suis une entorse » , « je suis mal au dos », « je suis mal au ventre », « je suis mal de tête »,...

Il est intéressant de noter que dès que les maux perdurent dans le temps, on dit : « je suis allergique », « je suis fibromyalgique », « je suis migraineuse », ...

D'où l'importance, de bien choisir ses mots, pour exprimer ses maux : « j'ai des allergies », « j'ai des migraines » pour aussi pouvoir se dissocier de ses maux et de sa douleur, pour éviter de rajouter de la souffrance : « ça y est, c'est reparti pour 24h », « oh, non pas maintenant »,...

Rappelez-vous **Epictète, Shakespeare et Camus**

Comme les pensées, acceptez votre douleur, explorez-là et interrogez-là avec bienveillance et curiosité comme l'œil d'une caméra et nommez vos sensations.

De plus, ces pensées génèrent des émotions de colère, de tristesse,...qui elles-même génèrent des sensations, des douleurs, qui ré-activent des pensées. Et vous rentrez dans le cycle infernal des ruminations mentales ou des réactions automatiques.

Pendre conscience de vos pensées, et vous dissocier de vos pensées, coupe net le cycle infernal ou les réactions automatiques. L'énergie générée, libérée par les émotions est alors utilisée pour l'exploration, l'investigation, la créativité, l'humour bienveillant ou la mise en action libre.

L'attitude fondamentale à prendre par rapport à nos pensées, paroles est celle d'un intérêt neutre, d'une exploration bienveillante.

L'objectif est différent de penser positif : vous n'allez pas ignorer ou contrôler vos pensées, ni faire le vide dans votre esprit.

Vous allez explorer une nouvelle façon d'aborder vos pensées. Dès que vous avez compris que vos pensées ne sont que des images mentales et que vous leur accordez peu d'importance, vous gagnez en maîtrise sur votre esprit.

Comment améliorer vos relations grâce à la pleine conscience ?

- La méditation réduit le stress, votre taux de stressabilité est plus bas et les disputes inutiles devraient diminuer.

- La méditation renforce les connexions entre l'intellect et les émotions. Il est alors plus facile de reconnaître ses émotions. L'amygdale devient moins réactive, le cortex pré-frontal s'épaissit et les connexions entre les deux s'améliorent.

- La méditation accroît votre sentiment d'auto-empathie et d'empathie vers les autres. En devenant attentif à vos sensations, vos émotions et vos pensées, vous êtes plus en accord avec vos besoins. Cela vous permet de ressentir plus d'empathie envers vous-même lors de différentes situations. L'empathie dirigée vers soi-même a un second effet : l'empathie vers les autres. L'empathie, c'est

faire preuve d'attention, de bienveillance et de compréhension.

Appréhendez vos relations comme un exercices de pleine conscience.

Les exercices des semaines passées, nous ont appris à être moins réactif et plus conscient, attentif. Ensuite pour accéder à une conversation en méditation de pleine conscience :

-Arrêtez-vous et réalisez une mini-méditation simple et courte

- Observez. Soyez attentif à la position et aux expressions faciales : est-elle triste, joyeuse, fatiguée ? Dans l'évolution biologique, le langage est apparu très tard (sur les 24h, vers 21h). La communication, c'est 55 % de non-verbal, 35 % le ton de la voix et 10% de verbal.

- Écoutez. Soyez attentif au son de la voix, le son (5^e mois) est pré-curseur de la vue (7^e mois)

- Conscience intérieure. Prêtez attention à vos pensées. Êtes-vous en train de juger, critiquer ou penser à ce que vous allez répondre, ou à votre liste de course? Prenez du recul par rapport à vos pensées si vous le pouvez. Soyez attentif à vos sensations, vos émotions. Reconnaître, accepter, accueillir sans se laisser submerger, en restant conscient, attentif. Concentrez vous sur votre respiration ou sur le poids de vos pieds dans le sol pour vous recentrer.

- Faites une pause

-Parlez. Écoutez le son de votre voix. Observez si elle semble calme et distincte ou dure et saccadée.

En guise de conclusion :

"Le conflit ne naît pas à l'attaque mais à la riposte »

« Ne pas prendre les choses personnellement »

« Essayer d'assumer que cela part d'une bonne intention »

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*

idem atelier 5

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 ?
- *Observez vos ressentis, vos émotions, vos pensées lors d'une conversation désagréables.
Prenez conscience de vos émotions et observez vos réactions.*

Tableau des discussions agréables et/ou désagréables:

Dans les moments difficiles : quelle était l'émotion ? Y-a-t-il eu une pause entre l'émotion et l'action ? Où avez-vs senti l'émotion ? Dans quel état d'esprit étiez-vs 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

Annexe : Notions brèves de communication non violente

La mindfulness nous permet d'observer nos relations à trois niveaux. Il s'agit tout d'abord d'observer notre relation à nous-même (1), puis notre relation à autrui (2) ainsi notre façon d'écouter l'autre (3).

Parfois, nos relations sont source de souffrance (stress ou tension).

Là aussi, la pleine conscience nous aide à prendre conscience du stress, de la tension lors des interactions. Ensuite, nous pouvons observer qu'un certain style de communication pourrait être à la base du stress, des tensions.

Généralement, il y a 4 styles de communications :

Style	Moi	Toi
Sous-assertif « je suis désolé »	-	+
Dominant « moi d'abord »	+	-
En équilibre « assertif »	+	+
Passif « dépressif »	-	-

Chaque style peut intervenir en fct des situations.

Néanmoins, le style de communication à privilégier est le style assertif car il permet une dialogue win-win.

Développer son assertivité consiste donc, face à une situation, à développer son aptitude, à définir clairement sa position, à la faire connaître, à la défendre sans agressivité, tout en admettant des positions différentes de la part des autres. Pour cela, il faut mieux se connaître, être plus connecté à soi et à ses besoins. Mais aussi écouter l'autre et capter certains messages non verbaux.

La Mindfulness nous aide à y voir plus clair.

La technique de communication non-violente ou communication bienveillante a été développée par Marschall B. Rosenberg à partir des travaux de Carl Roger et bien d'autres.

1. Remarquez la façon dont la communication vous marque.

-prenez votre météo intérieure : corps, émotions, pensées

2. Prenez un espace de respiration

3. Agir avec sagesse et être en connexion

- racontez ce que vous avez remarqué objectivement comme une caméra

« quand je t'ai vu hier rentrer sans te frotter les pieds sur le tapis.... »

- racontez votre météo intérieure

« j'ai ressenti de la colère, j'ai eu des tensions dans la tête, j'ai senti mon corps bouillir,... »

- exprimez votre besoin ou non

« car je venais de nettoyer et j'ai besoin que mon travail reste dans la durée...ou j'ai pas envie de recommencer.... »

- demandez à votre interlocuteur maintenant ou plus tard

« pourrais-tu frotter le sol....pourrais-tu enlever tes chaussures.... »

Attention à chaque étape éviter de juger la personne ou de vous diminuer.

Être conscient de ses attentes

Pratiquer l'écoute consciente, vos attentes sont aussi des images créées par votre esprit. Elles sont comme des règles virtuelles internes pour vous-même ou les autres. On attend de soi-même, d'une personne qu'elle se conduise d'une certaine façon, qu'elle soit drôle, qu'elle reste calme, qu'elle sorte les poubelles, qu'elle fasse à manger, qu'elle fasse ses devoirs immédiatement,