

COMMENT GERER SON STRESS AU QUOTIDIEN ?

L'ORIGINE DU PROBLEME

Trois phases du stress

Deux types de stress : eustress & détresse

Deux facteurs principaux du stress : imprédictibilité & incontrôlabilité

Deux manières de faire face à une situation stressante : réaction ou réponse

METHODES/ASTUCES POUR SURMONTER LE PROBLEME

Pas de recette miracle !

La méditation

COMMENT GERER L'APRES ?

Objectifs positifs autoconcordants

FAQ

Pourquoi se "prend-on la tête" alors qu'après coup souvent on se rend compte que ce n'était pas si grave ?

Quels exercices pratiques aident à surmonter son stress ?

Comment se mettre en mode « alpha » afin que l'on ne soit plus inutilement affecté par les circonstances ?

Comment la méditation peut garantir que je puisse « stresser sans stresser » ?

Quelles sont les obstacles typiques à la pratique de la méditation ?

Faut-il avoir peur de la peur ?

Est-il possible d'être tout simplement heureux au quotidien ?

POUR ALLER PLUS LOIN

Sources bibliographiques

Sources complémentaires

Comment gérer son stress au quotidien ?

- **Problématique ?** Est-ce possible d'être zen même si j'ai mille tracas ?
- **Objectif ?** Arrêter d'être dans la *réactivité* par rapport aux situations normalement stressantes pour atteindre une certaine *créativité* dans ses réponses aux challenges de la vie.
- **FAQ ?**
 - Pourquoi se « prend-on la tête » alors qu'après coup souvent on se rend compte que ce n'était pas si grave ?
 - Quels exercices pratiques aident à surmonter son stress ?
 - Comment se mettre en mode « alpha » afin que l'on ne soit plus inutilement affecté par les circonstances ?
 - Comment la méditation peut garantir que je puisse « stresser sans stresser » ?
 - Quelles sont les obstacles typiques à la pratique de la méditation ?
 - Faut-il avoir peur de la peur ?
 - Est-il possible d'être tout simplement heureux au quotidien ?

Qui n'entend pas parler à tout bout de champ de stress ? Qui peut prétendre honnêtement y échapper ? Ne courons-nous pas tous azimuts le souffle court afin de répondre à nos multiples impératifs passant d'une urgence à l'autre ? Sommes-nous pressés de *vivre* au point d'être régulièrement « *morts-crevés* » ?

Notre quotidien est parsemé d'embûches... Le problème est qu'au lieu de les considérer comme des « assaisonnements de la vie », c'est-à-dire comme des occasions d'acquérir de l'expérience en développant ses qualités et compétences, nous les voyons comme des obstacles et des ano-**mal**-ies de l'existence sur lesquels nous pestons alors bien souvent.

Y a-t-il finalement moyen de vivre activement sans que cela nous « bouffe » et nous fasse trop envier la vie des retraités, des rentiers ou autres affranchis du système ?

Dans cet ouvrage, nous allons tenter de vous faire découvrir pratiquement comment arriver à cette saine dose de **lâcher prise** qui permet de faire face à la situation ici présente sans se faire de mauvais sang...

« Je me retrouve bloquée dans les embouteillages. Je savais avant de partir de chez moi que c'était les heures de pointes et que j'aurais dû alors prévoir le coup en partant plus tôt. Etant donné que la veille, je n'ai pu m'empêcher de faire les dernières tâches « urgentes », je me suis couché trop tard et le lendemain matin j'ai traîné au lit... partant ainsi « à la bourre » de chez moi. Me rendant compte que je ne vais pas être à l'heure à mon travail, une fois de plus, je ressens une montée de stress : mes mains se crispent sur le volant, mon rythme cardiaque s'accélère en même temps que ma respiration et mon esprit s'embrouille... Je me mets à jurer dans mon habitacle et réagis en collant la voiture de devant pour être sûr que personne ne me dépasse dans « ma » file. Un automobiliste lui aussi pressé et stressé sans doute, arrive quand même à me couper la voie en me forçant le passage et voilà que je broie davantage du noir... Au final, j'arrive quand même en retard au travail énervé et déjà exténué alors que la journée ne fait pourtant que commencer... »

Témoignage d'un patient... impatient.

L'origine du problème

Il est tout à fait normal de vouloir rechercher une cause à son problème en vue de le solutionner et donc de rechercher une cause à son stress vu négativement comme problème. L'erreur est que nous avons tendance à rechercher la solution bien trop exclusivement à l'extérieur de nous (ex. : en nous en prenant à la personne « coupable » de nous avoir stressé).

La difficulté avec le vécu humain réside dans le fait que les causes à sa mauvaise humeur sont multiples et changeantes. Donc, vouloir gérer son stress en annihilant ses causes *externes* prétendues – nous déresponsabilisant totalement au passage quant à la gestion *interne* de son vécu – ne permet généralement qu'un soulagement passager, si nous avons le dessus. Mais en général plutôt, il faut s'attendre à de la résistance menant alors à une amplification de la problématique : nous avons rajouté du stress au stress !

OBSERVEZ-VOUS

- Est-ce que vous pouvez vous reconnaître par moment ou en partie dans le témoignage précédent ? Sinon, prenez une autre circonstance où vous vous sentez facilement rentrer dans « la spirale du stress »...
- Tentez d'y objectiver le pattern comportemental problématique : c'est déjà une façon de prendre de la distance avec ses schémas générateurs de stress...
Dans l'exemple ci-dessus : moins je sais hiérarchiser mes priorités, plus je passe d'une urgence à l'autre, sans rien véritablement accomplir, plus je me couche tard et dors mal, plus je dois m'arracher du lit en me levant du mauvais pied et en retard, plus je conduis agressivement, augmentant le stress autoroutier, etc.

TROIS PHASES DU STRESS

Le stress peut être défini simplement comme étant une réaction à une sollicitation de l'environnement. Lorsque nous sommes confrontés à un stressor, nous réagissons en nous mettant dans :

- 1) **La phase d'alarme** où nos ressources sont mobilisées afin de nous préparer à « affronter » le stressor.
- 2) **La phase de résistance** au stressor nous permet de s'adapter à la nouvelle situation et de retrouver notre équilibre homéostatique.

Si le stressor se maintient trop longtemps ou s'il suscite toujours autant de stress, nous rentrons alors dans :

- 3) **La phase d'épuisement** lorsque nos ressources ne suffisent plus soit à s'adapter au stressor soit à l'annihiler ou le fuir.

DEUX TYPES DE STRESS : EUSTRESS & DETRESSE

Nous pouvons catégoriser le stress en positif ou négatif selon qu'il dépasse nos ressources ou pas.

- **stress positif** ou **eustress**. Le stress en lui-même est une tentative légitime de se sortir d'une situation où l'on se sent en danger. Il permet de mobiliser l'énergie nécessaire pour faire face à une situation critique. Il correspond à la phase d'alarme et de résistance.
- **stress négatif** ou **détresse**. Néanmoins, dans ses excès en termes d'intensité ou de temporalité lorsqu'il devient chronique, sans phase de détente subséquente, il devient contre-productif. C'est la phase pouvant mener à l'épuisement.

DEUX FACTEURS PRINCIPAUX DU STRESS : IMPREDICTIBILITE & INCONTROLABILITE

Les deux facteurs principaux du stress peuvent être définis comme étant dus aux caractères imprédictible et incontrôlable d'une situation qui comporte certains enjeux pour nous.

Quatre cas de figure

Au niveau logique, nous voyons que nous avons donc quatre cas de figure possibles.

1. **Si une situation est imprévisible mais contrôlable ?**, nous serons peut-être surpris mais nous pourrons faire face à la situation si bien-sûr nous ne nous laissons pas embarquer par la vague de stress.
Ex. : Nous n'avions pas prévu un bouchon dans la circulation mais notre GPS nous donne accès à des chemins secondaires en l'évitant, nous permettant heureusement d'être à l'heure à notre rendez-vous.
2. **Si une situation est incontrôlable mais prévisible ?**, nous nous ferons une raison à l'avance (à moins que nous succombions au stress) sans nous culpabiliser, ou autrui, de ne pas avoir fait ce qu'il fallait.
Ex. : Mon mari rentre du boulot stressé. Il est dernièrement surchargé de travail. Je sais d'emblée et d'expérience que si je veux éviter une dispute, je dois lui laisser le temps de se poser avant de le solliciter pour les problèmes domestiques. Si je ne peux contrôler (directement) sa mauvaise humeur, je peux au moins parfois la « flairer » d'avance à distance et ainsi au moins m'en préserver en évitant de l'amplifier.
3. **Si une situation est contrôlable et prévisible ?**, nous devrions normalement nous sentir à l'aise pour faire face à la situation. Le risque étant bien-sûr que nous nous attachions à cette situation « parfaite », source extérieure et donc précaire de plénitude, en voulant être tout le temps ainsi le « maître » de notre vie, et se persuadant qu'il faille continuer à tout prévoir et tout contrôler pour ne plus être stressé. Ne serait-ce pas plutôt cette tentative d'atteindre cet idéal impossible, tout étant continuellement changeant, qui nourrit le stress lui-même jusqu'à parfois une angoisse existentielle profonde ?

Ex. : Je suis le manager d'une entreprise florissante. Les employés sous mes ordres exécutent correctement leurs tâches, les clients sont fidèles, le cash flow positif est en pleine croissance et les prévisions d'expansion pour les années à venir sont encore meilleures. Bref, la situation commerciale de ma boîte est sous contrôle et l'environnement concurrentiel est stable... jusqu'à ce qu'une nouvelle entreprise pratiquant le low-cost et une publicité agressive fasse son apparition soudaine, remettant la pérennité même de mon entreprise en question.

4. **Si une situation est à la fois incontrôlable et imprévisible ?**, la plupart du temps, source majeure de stress, serons-nous encore capable de prendre les choses avec philosophie dans une forme de renoncement salutaire (et ce sans dépit) ?

Ex. : Nous aurons beau faire tous les examens et traitements médicaux possibles pour éviter de tomber malade, un diagnostic mortel va sans aucun doute un jour nous tomber dessus. Si, à ce moment-là, le stress initial suscité par la nouvelle est probablement inévitable, il ne servirait à rien toutefois de stresser préalablement à chaque examen tout le long de sa vie en attendant ce moment fatidique dans une forme d'hypocondrie chronique et stérile...

TEST

- Faites le test, en prenant un exemple réel, pour les 4 types de situation possibles : Comment votre stress fluctue en fonction de son caractère incontrôlable et imprévisible ?
- Etes-vous inutilement stressé quand la situation est à la fois incontrôlable et imprévisible ?
- Etes-vous au moins détendu quand la situation est à la fois prévisible et contrôlable ?
- Est-ce plutôt le caractère imprévisible ou incontrôlable qui vous stresse ?

Si nous étions quelque peu cohérents ?, nous ne devrions être stressés que quand la situation est à la fois incontrôlable et imprévisible (à moins qu'à l'inverse non-stressés car alors logiquement pas responsables ?) et nous devrions être détendus quand la situation est contrôlable et prévisible (à moins qu'à l'inverse stressés car alors logiquement responsables ?). Dans les faits, bien souvent, nous sommes stressés, même si sans doute de manière inégale, que la situation soit prévisible ou pas, contrôlable ou pas car c'est l'image que l'on s'en fait qui prime, n'est-ce pas ? En effet, la réalité nous échappant toujours quelque part, permet d'alimenter nos craintes fantasmées que la situation ne soit pas prévisible ou contrôlable alors qu'elle l'est... peut-être, dans une certaine mesure.

Ce qui est clair, c'est qu'il ne suffit pas de (se) comprendre intellectuellement pour gérer son stress. La gestion purement mentale de son être et de sa vie n'est pas possible !

DEUX MANIERES DE FAIRE FACE A UNE SITUATION STRESSANTE : REACTION OU REPONSE

Réaction

Notre réactivité est à la base largement définie par notre « cerveau reptilien » ou primitif (activant notre *système autonome sympathique*) et ses modalités comportementales très rudimentaires du type :

- **fight** (combat),
- **flight** (fuite)
- **freeze** (stupeur).

Le stress a donc un caractère adaptatif du genre « kit de survie » qui correspond à la phase d'alarme préparant à la phase de résistance. Cependant, dans un environnement social « civilisé », sauf cas extrême, il est largement déplacé ou du moins inconfortable de se positionner sur ces modalités archaïques basées sur le fait d'être dominé ou de dominer (dialectique *chasseur-proie, bourreau-victime*).

Le problème est que nous refoisons alors cette réactivité qui ainsi se retourne contre nous-mêmes. Nous nous battons, nous nous fuyons, nous nous figeons, nous causant ainsi davantage de stress psychologique voire psychosomatique lorsque cette attitude auto-répressive devient chronique.

Nous avons appris à réagir aux stressors aussi de manière largement conditionnée par nos expériences passées stressantes. Ne dit-on pas « chat échaudé craint l'eau froide ? ». Ainsi, notre stress est basé sur la peur de ne pas être à la hauteur de la situation, à nouveau. Cette peur constituant souvent une projection subjective sur la situation ici présente, un schéma interprétatif représentant une forme de clef de lecture préétablie qui nous fait voir de manière caricaturale la situation et donc y réagir de manière stéréotypée et limitative.

Le *passé* détermine ainsi largement notre *futur* empêchant le renouveau de l'expérience *présente*.

Il nous dessert de ne plus pouvoir voir la situation pour ce qu'elle est, plus objectivement (quitte à reconnaître sereinement que l'on ne voit pas tout). Dans l'absolu, si les nouvelles circonstances peuvent très bien être une forme de répétition de situations vécues en comportant des facteurs de stress analogues (ou même pires), elles peuvent tout autant aussi offrir directement ou par après d'autres opportunités qui mériteraient alors d'être saisies en tant que telles. Il s'agit de passer de la crainte à la prudence avec un minimum d'aprioris couplé à un grain d'optimisme !

Réponse

Prendre enfin ses « réponses-habilités » : pour passer de la réaction à la réponse, c'est-à-dire retrouver une manière plus fluide et souple d'agir, il est indispensable de permettre en premier lieu une certaine **pacification intérieure** (via le *système autonome parasympathique*). Le stress nous fait réagir de manière préprogrammée,

le calme nous amène à répondre avec originalité voire spontanéité à la situation unique dans l'ici maintenant.

Pour permettre une telle « inspiration du moment », il est essentiel de sortir de toute réactivité immédiate tant vis-à-vis de soi-même que des autres. La base du changement passe avant tout par l'acceptation posée des phénomènes tels qu'ils apparaissent quitte à se mettre à l'arrêt quelques instants, ce qui s'avère souvent nécessaire. Epouser ainsi de prime abord les circonstances « en esprit », sans s'y attacher ni les rejeter, nous permet de les percevoir davantage en dehors de nos prismes nous emprisonnant dans des schémas d'action tant précipitée que répétitive.

La situation extérieure (les circonstances stressogènes) et intérieure (le stress lui-même dans les sensations, émotions et pensées qu'il suscite) doivent d'emblée être « content-plées » avec un minimum d'émotions rétroactives (le stress du stress) ; afin de pouvoir sortir de la spirale émotionnelle nourrissant et étant nourrie par une telle vision biaisée de la situation, ce stress du second degré pouvant s'autonomiser jusqu'au **trouble anxieux généralisé** ou peur sans objet ni cause.

Ainsi, c'est l'émotion qui, si elle n'est pas apaisée, nous rend grossièrement :

- **partiels** : on ne voit essentiellement que ce qui fait écho à ce que l'on ressent.
- **partiaux** : la manière dont on perçoit les circonstances est largement déterminée par son ressenti.

Ne dit-on pas d'ailleurs : « prendre ses désirs pour la réalité ? » ou encore « confondre une corde pour un serpent » ?

Pourtant, nous pouvons *vivre* pleinement notre pulsion à réagir en lui laissant tout l'espace intérieur nécessaire, lui permettant ainsi de « mourir » en s'apaisant d'elle-même. « *Leave and let die* », disaient très justement les *Beatles*. L'important, c'est de ne l'acter ni *extérieurement* (par les paroles et les gestes) ni *intérieurement* (en refoulant ou projetant l'émotion vécue et en entretenant les pensées associées).

A ce moment-là, comme la vague peut retourner à la mer sans que cette dernière en soit affectée, la réaction interne primaire peut se résorber dans la conscience, souvent d'ailleurs après un laps de temps assez court. Dans cet espace intime de neutralité redevenu apaisé, une nouvelle latitude d'action peut émerger maintenant plus créative que réactive. Répondre veut donc dire exercer avant tout cette capacité à se mettre « en suspension » afin de désamorcer ses réflexes conditionnés. Comment est-ce possible ?

Les méthodes/astuces pour surmonter le problème

Le plus beau présent que l'on puisse faire à soi-même est de vivre l'instant présent.

PAS DE RECETTE MIRACLE !

Il n'y a pas de truc infaillible qui nous permettrait de gérer le stress dans n'importe quelle condition pour la simple raison que chaque situation est unique et notre être

bien trop complexe ! Il y a par contre une **attitude fondamentale** à adopter afin de gérer le stress en amont sans que celui-ci n'ait plus prise sur nous et les autres.

La neutralité bienveillante

Nous le répétons, le stress ne doit pas être combattu (ni recherché bien sûr) mais accueilli intérieurement de manière neutre et bienveillante au moment où il surgit et dans ses manifestations psycho-physiques diverses.

Ordinairement, lorsque pris par l'émotion, nous sommes obnubilés par l'idée que l'on se fait de la cause extérieure prétendue à son stress. L'expression commune « j'étais hors de moi » lorsque l'on « reprend ses esprits » après un coup de colère par exemple, exprime bien ce phénomène : dans la modalité « fight or flight », nous ne voyons plus que l'agent supposé stressant grossi par nos émotions destructrices. C'est paradoxalement parce que tout d'abord nous ne pouvions pas accepter de vivre dans son for intérieur, en pleine conscience, notre émotion en prenant la responsabilité de notre ressenti, que nous avons été agis par elle en n'étant plus nous-mêmes.

Lorsque l'émotion retombe, nous nous rendons compte a posteriori que nous avons eu une réaction exagérée. Mais les dégâts sont là...

L'astuce à intégrer est qu'une tension ne peut se maintenir dans une conscience détendue. Si nous abordons la contracture de manière décontractée, en n'allant ni vers ni contre elle, elle peut se résorber en elle-même et par elle-même d'autant plus rapidement que nous sommes présents à notre vécu de stress déjà dans ses prémices.

Avant de pouvoir implémenter cette modalité d'être dans le quotidien, il peut être utile, pour ne pas dire indispensable, de s'entraîner chez soi quotidiennement.

A EVITER

- Une des manières habituelles de réagir à la situation stressante *passée* est de la ruminer afin de tenter de la contrôler *rétrospectivement*, ce qui peut mener à la **dépression**.
- Ruminer *anticipativement* la situation stressante *future* dans une tentative obsessionnelle de « conjurer le mauvais sort » nous mène à l'**anxiété** anticipative.
- Seul le fait de s'ancrer dans l'instant *présent*, nous permet de digérer le passé et de construire sereinement notre futur sur de nouvelles bases.

LA MEDITATION

De nos jours, nous entendons parler à tout bout de champ de la pratique de la méditation ou de la pleine conscience (*mindfulness*, angl.) comme technique révolutionnaire de gestion du stress, entre autre. De nombreuses études scientifiques corroborent ces dires.

Fondamentalement, cette approche où on s'expose à soi-même sans faux-fuyant, est très simple. Mais comme il est simple d'être compliqué et compliqué d'être simple, l'habitude à la pratique est indispensable pour qu'elle puisse nous changer en profondeur, notamment en désamorçant nos réflexes conditionnés dans telle ou telle situation habituellement stressante.

Définition

Conscience non-élaboratrice, non-jugeante, centrée sur l'ici-maintenant au sein de laquelle chaque pensée, sensation, sentiment qui émergent sont reconnues et acceptées en et pour elles-mêmes, c'est-à-dire telles quelles.

A VOUS DE JOUER : LA MEDITATION EN PRATIQUE

- 1) Adoptez une posture assise **droite** et **digne**. Ni trop tendu, ni trop relâché.
- 2) Entrouvrez les yeux et **déposez votre regard** devant vous sur un point **fixe** à +/- 90°.
- 3) Développez le **regard intérieur** en prêtant attention à la conscience même.
- 4) **Accueillez-y** chaque pensée, sensation corporelle, émotion, etc. sans les analyser ni les contrôler.
- 5) Observez-les plutôt avec **distance** et **détachement**, sans vous laissez embarquer par elles.
- 6) Si c'est le cas, ne vous jugez pas mais revenez immédiatement à l'« **ici-maintenant** ».
- 7) N'essayez pas de changer quoique ce soit à votre vécu mais soyez-y **présent** intimement.
- 8) Arrimez votre attention à la **respiration** en ressentant le flux respiratoire dans toute sa texture (ex. : l'air frais qui rentre dans les narines jusque dans les poumons et ressort réchauffé à l'expire).
- 9) Adoptez la **respiration abdominale** en laissant le ventre se gonfler à l'inspire et se dégonfler à l'expire.

Auto-libération

Sans doute, on devrait parler de « **di-gestion** » **du stress** où le stress peut constituer une nourriture riche (et abondante !) en fonction de son assimilation non volontairement gérée par l'instance contrôlante qu'est l'**égo**. Au contraire, si on l'accueille en pleine conscience, le stress peut s'auto-libérer pour être automatiquement transmuté en énergie *brute* mais qui ne soit plus *brutale*. Celle-ci peut ensuite être remobilisée à bonne escient dans une réponse appropriée, de sa pleine initiative.

Une dame est atteinte de la peur des araignées depuis son enfance (arachnophobie). Leur simple vue ou même imagination suffit à susciter une cascade psychophysiologique de stress : sensation de froid liée à la frayeur, palpitations cardiaques, souffle court et rapide, picotements dans les mains, étourdissements et vertiges, etc. Bien naturellement, elle a toujours tenté d'éviter ce vécu désagréable en limitant au maximum sa confrontation avec ces « horribles petites bêtes ».

L'auteur, ici en tant que formateur sur la gestion du stress, l'amène à visualiser une araignée (stresseur) devant elle pour susciter volontairement sa réaction de stress. Dans un second temps, il lui suggère de défocaliser du stresseur et de juste prendre conscience de son vécu de stress en prêtant attention aux sensations corporelles. Il lui est rappelé que l'attitude fondamentale consiste à rester à la fois en retrait (observateur neutre) et intimement présent à ce qui émerge en soi, même si éprouvant. Sans plus fuir ni combattre son ressenti, il ne faut que quelques minutes pour que la personne subisse un raz-de-

marée émotionnel. Mais parce qu'elle reste ancrée dans l'ici-maintenant, à l'aide de la respiration, le stress peut subitement alors se transmuter de lui-même sans plus la submerger. La sensation de froid fait place à une bouffée de chaleur et la tension musculaire à un relâchement total. « L'arachnophobe » dit même avoir eu la « vision » qu'un « gros nuage noir sort de mes pieds vers la Terre ». Le lendemain, elle relate avoir spécialement bien dormi...

Témoignage d'une participante à une formation adressée au corps professoral.

Ce schéma évolutif de **désensibilisation** par **exposition** est similaire à la **catharsis** ou libération d'autres grands et petits stress y compris ceux liés à certains symptômes (psycho-)somatiques : douleurs, tachycardie, acouphènes, etc. Alors, confiance en vous-même et laissez faire le « **Docteur intérieur** » ! Remarque : il est évident qu'il peut être utile voire nécessaire d'être accompagné par une personne aguerrie à ce genre de pratique de pacification.

Sagesse

Si nous étions quelque peu sages ? Nous saurions qu'il n'y a absolument aucune raison de stresser car comme le soulignait le bouddhiste indien Shantideva au 8^{ième} siècle :

ANTIDOTE A L'ENFER

S'il y a une solution à un problème, pourquoi s'en faire ? (s'« enfer »)
S'il n'y a pas de solution à un problème, pourquoi s'en faire ?

Deux attitudes fondamentales :

- **Confiance** : S'il y a une solution à un problème, il s'agit d'avoir « foi » que nous avons le plus de chance de la percevoir voire qu'elle vienne à soi d'elle-même, si nous restons ouverts et détendus.
- **Renoncement** : S'il n'y a pas de solution à un problème, il s'agit de ne pas créer inutilement un problème - en réagissant de manière stressée - d'un problème apparemment insoluble (et donc logiquement inexistant !).

Si nous n'avons aucun pouvoir sur la situation elle-même ?, nous pouvons encore avoir un contrôle sur notre vécu intime de la situation ! Il est bon de se mettre à l'esprit qu'une situation n'est pas stressante en et par elle-même mais par le stress qu'elle suscite. Sur cette réaction, nous avons prise... si nous lâchons prise !

ATTITUDE D'ESPRIT (adapté de « La Prière de la Sérénité »)

Puis-je adopter la sérénité
D'accepter les choses que je ne puis changer,
Le courage
De changer les choses que je peux,
Et la sagesse
D'en connaître la différence.

Comment gérer l'après ?

Nous avons ancré en nous-mêmes des schémas comportementaux devenus largement automatisés et nous faisant réagir au quart de tour. Ceux-ci ont à ce point pris « possession » de notre être que nous nous y identifions totalement en oubliant qu'ils sont juste le fruit d'un apprentissage qui peut donc être aussi défait.

La sagesse populaire rappelle que « chasser le naturel et il revient au galop ». Ainsi, il ne s'agira jamais de combattre son « sale caractère » ou le stress du moment. Plutôt, l'invitation sera de cultiver régulièrement la présence sans indulgence même à ses « démons » afin de permettre petit à petit le changement de ses réflexes conditionnés en nouvelles habitudes plus salutaires.

A ce titre, la vie ne cesse de nous fournir de multiples occasions de nous exercer à l'esprit de la méditation lors des incessants stress du quotidien et les inévitables grandes épreuves de la vie (naissance, maladie, mort, vieillesse, etc.).

OBJECTIFS POSITIFS AUTOCONCORDANTS

Néanmoins, pourquoi ne pas tenter dès maintenant de simplifier sa vie au maximum en se donnant des priorités sous formes d'objectifs positifs autoconcordants, c'est-à-dire nous dotant de **bénéfiques** aussi bien **immédiats** qu'à **venir** ? Qu'est-ce qui m'importe vraiment dans ma vie et de ceux qui me sont chers voire de l'humanité, dans une vocation altruiste ? En quoi puis-je y contribuer ? Les « sages » disent que nous devons vivre comme si on allait mourir demain et vivre encore 100 ans...

TEST

- 1) Faites-vous une liste de 10 objectifs que vous souhaitez vraiment atteindre dans votre vie.
- 2) Classifiez-les en fonction de leur faisabilité.
- 3) Commencez dès maintenant à tout mettre en œuvre pour accomplir celui qui est le plus facilement réalisable.
- 4) Eventuellement, décomposez l'objectif en sous-objectifs plus directement faisables.
- 5) Seulement après avoir réussi de manière suffisamment satisfaisante (à l'impossible nul n'est tenu !), passez à l'objectif suivant.
- 6) Surtout savourez le chemin en le parcourant, malgré les épreuves le jalonnant, jusqu'à l'accomplissement de chaque objectif !

Une dame souffre de douleur chronique au cœur. Les examens médicaux confirment qu'elle n'a pas de pathologie somatique pourtant. Elle a vécu plusieurs événements traumatiques dans sa vie pouvant expliquer ce désagrément apparemment psychosomatique. La méditation lors d'une formation de 2 jours seulement, lui permet de dépasser sa douleur car elle ne la chasse plus, ne la craignant plus, quelques instants du moins. Elle vient plein d'enthousiasme vers le formateur pour lui dire : « La douleur a été aiguë pendant l'exercice puis est partie ! Touchons du bois, pourvu que cette douleur ne revienne plus ! ». A cela, le formateur répond : « Non, car cette crainte que la douleur ne revienne, quelque part, va l'attirer à vous. Restez dans cette neutralité confiante « sans peur ni espoir ». Vous savez maintenant expérimentalement que, si la douleur peut revenir

éventuellement, elle peut tout aussi bien repartir d'elle-même d'autant plus facilement et rapidement que vous acceptez d'emblée qu'elle puisse être là ! ».

Témoignage d'une participante à une formation sur la gestion du stress adressée au corps professoral.

FAQ

POURQUOI SE « PREND-ON LA TETE » ALORS QU'APRES COUP SOUVENT ON SE REND COMPTE QUE CE N'ETAIT PAS SI GRAVE ?

Le stress nous fait imaginer le pire et le fait de l'imaginer renforce ces émotions de surcroît désagréables. C'est notre tentative fantasmatique de totalement contrôler la situation avant d'y être réellement confrontés qui nous rend perméables à nos peurs. Souvent, une fois dans le « feu de l'action », le mental ne focalise plus que sur ce qu'il y a à faire, désencombré de ses chimères. Il est bon de se rappeler qu'il n'est pas possible d'avoir deux pensées exactement en même temps : donc le fait d'être complètement absorbé dans l'accomplissement de sa tâche ne laisse plus vraiment de place à l'angoisse du résultat à venir. Un danger craint est plus stressant qu'un danger vécu.

QUELS EXERCICES PRATIQUES AIDENT A SURMONTER SON STRESS ?

- 1) La **méditation** est une méthode très efficace si elle est pratiquée régulièrement, c'est-à-dire quotidiennement. Elle a plus une valeur **préventive** que **curative** dans la gestion des situations stressogènes. Ce qui veut dire qu'il est indispensable de s'ancrer, avant l'épisode de stress, dans une pratique **formelle** où on ne fait rien que cela dans un contexte « protégé ». Avec l'habitude, vous verrez assez rapidement que vous ne réagissez plus de la même manière : à situation de stress égale, votre stress diminue. C'est ainsi que la méditation **informelle** peut commencer à prendre place dans votre vie. Vous vous surprendrez avoir la capacité grandissante de maintenir sans effort une certaine « a-tension » tant lors de l'accomplissement de vos activités qu'entre celles-ci : lors d'une mini-pause, dans une file d'attente voire même entre deux pensées ! Toutefois, si un gros stress imprévu surgit, vous devrez sans doute consciemment adopter la démarche de vous recentrer afin de récupérer rapidement. N'hésitez pas d'ailleurs à saupoudrer votre quotidien de méditations-minutes !
- 2) La **respiration concentrative** : une façon simple de gérer ses émotions est de modifier consciemment son rythme respiratoire. Rien que le fait d'être concentré sur sa respiration a pour effet généralement de déjà la rendre naturellement plus ample, profonde et lente. Adopter un tel *flux respiratoire* en pleine conscience va avoir un effet rétroactif sur son *flux mental* qui lui aussi va ralentir et s'apaiser. Le stress ne pourra que suivre...
- 3) Le **balayage corporel** (angl. *body scan*) est une technique qui consiste à parcourir avec sa conscience les différentes zones de son corps en les nommant ou/et les

visualisant successivement jusqu'à arriver à son schéma corporel global. La conscience fusionne alors totalement avec le corps unifié et libéré de ses tensions musculaires superflues. Il existe de nombreuses pistes sonores sur le net (ex. : *youtube*) qui peuvent vous guider dans cette relaxation.

COMMENT SE METTRE EN MODE « ALPHA » AFIN QUE L'ON NE SOIT PLUS INUTILEMENT AFFECTÉ PAR LES CIRCONSTANCES ?

Nous ne pouvons décider de nous mettre directement en mode *alpha* (lorsque les ondes cérébrales ralentissent) qui est le mode propre à la détente. Nous pouvons par contre adopter consciemment une posture favorisant un tel lâcher prise, nous rendant sensibles à la situation dans sa globalité et surtout à notre réaction conditionnée à celle-ci. Ainsi, si le stress prend le dessus, il est encore possible de le désamorcer en l'accueillant avec bienveillance et non-jugement, « comme une mère berce son enfant apeuré ». Nous pouvons être touchés par la situation mais nous ne sommes pas obligés de sombrer dans la vague de stress qu'elle suscite en nous. Plutôt, nous pouvons surfer avec l'esprit sur cette activation de son système nerveux sympathique (activant la posture fight or flight), c'est-à-dire en ne réagissant ni à partir ni contre cette réaction. Nous lui permettons ainsi de retourner à « l'Océan... Pacifique », c'est-à-dire à la Pleine Conscience.

COMMENT LA MEDITATION PEUT GARANTIR QUE JE PUISSE STRESSER SANS STRESSER ?

La « double attention » permet de se vivre simultanément à deux niveaux. En développant la pleine conscience, on n'est plus affecté par l'émotion que l'on observe et ressent toutefois. Ainsi, la part de notre esprit qui est consciente du stress n'est elle-même pas stressée.

Le stress est toujours une réaction d'opposition à ce qui est, alors que la détente n'est pas l'absence de stress mais le fait de ne plus faire la guerre à la partie de nous-mêmes qui lutte encore. Le stress ainsi vécu peut se libérer pour laisser place à une disponibilité nouvelle nous permettant d'agir de manière désengagée émotionnellement.

QUELLES SONT LES OBSTACLES TYPIQUES A LA PRATIQUE DE LA MEDITATION ?

- 1) **Trop de bonne volonté** : le premier obstacle est habituellement le fait que l'on essaye de méditer en forçant son vécu, voulant le mouler dans une idée prédéterminée de ce que devrait être l'absence de stress. La méditation est un processus naturel où c'est plutôt le **non-interventionnisme** et l'**absence d'a priori** qui permettent d'y rentrer et demeurer. La patience est de mise !
- 2) **Trop d'agitation** : Les débutants ont souvent l'impression qu'ils ont encore plus de pensées lorsqu'ils essayent de « s'habiter ». Ce n'est bien habituellement qu'une impression car cette agitation était sans doute déjà présente mais ils n'en

avaient jusque-là tout bonnement pas conscience ! L'art de **focaliser son attention** sur ce qui est ici-maintenant sans rien y ajouter ni enlever ne se développe qu'avec la pratique.

Une autre raison à cette agitation intérieure peut être dû au fait de :

- 3) **Essayer de ne penser à rien** : une confusion typique répandue en Occident, consiste à croire qu'il ne faille penser à rien en faisant le vide... Ceci est non seulement impossible mais cette tentative engendre encore plus de pensée, ne fut-ce que la pensée que je ne dois pas penser. Plutôt, il s'agit de comprendre qu'il ne faille penser à **rien en particulier** en accueillant chaque pensée mais en n'en suivant aucune... Le paradoxe est que lorsque les pensées ne sont ainsi pas entretenues, alors effectivement **l'espace silencieux** entre celles-ci peut s'agrandir de lui-même.
- 4) **Trop de (re)laxisme** : Un autre obstacle typique consiste à sombrer dans une forme de torpeur-lassitude lors de la méditation elle-même débouchant éventuellement sur une procrastination des temps dédiés à la pratique. Ne rien faire réclame que l'on soit **vigilant** et en **éveil** aux phénomènes qui émergent sans cesse dans notre conscience. Il est tellement facile d'être absent à soi-même et de retomber dans ses travers de fonctionnement ! Seule la **régularité de la pratique** fera que celle-ci deviendra une nouvelle habitude bien ancrée et qui vous paraîtra alors toute agréablement naturelle comme le fait même de respirer... en pleine conscience !

FAUT-IL AVOIR PEUR DE LA PEUR ?

La peur de la peur est ce qui la nourrit et l'amplifie jusqu'à mener parfois à la **crise d'angoisse** ou **l'attaque de panique**. Il est normal d'avoir peur d'avoir peur car

- la peur est désagréable tant sur le plan psychologique que physique,
- nous fait perdre nos moyens,
- nous rend agressif ou peureux,
- crée comme un « trou noir qui avale tout l'énergie alentour », etc.

Si nous gardons plutôt une **position « méta »**, de manière paradoxale, nous pouvons changer les choses sans les changer. Comme un chien réputé « méchant », si nous regardons la peur « droit dans les yeux » de manière ferme mais apaisée, alors les chances qu'elle nous « morde » sont bien moindres. Si vous avez cette « peur du 2^{ème} degré », vous pouvez toujours choisir en pleine conscience de ne pas avoir peur du fait d'avoir peur de la peur, et ainsi de suite. Gardez le dessus réclame juste que nous soyons là en favorisant les conditions de la présence (posture, fixation du regard, respiration consciente, focalisation de l'attention, pleine conscience, etc.). Soyez certain que la présence s'invitera alors plus tôt que tard à ce **rendez-vous avec Soi** !

EST-IL POSSIBLE D'ÊTRE TOUT SIMPLEMENT HEUREUX AU QUOTIDIEN ?

Non seulement c'est possible mais **inévitable** à celui qui s'abandonne à l'Être. Savoir gérer son stress permettra à tout le moins de ne pas rajouter du malheur au malheur. Mais est-ce qu'une profonde lassitude de l'adversité récurrente n'est pas la condition sine qua non pour nous mettre en recherche d'un bonheur qui ne dépende plus des circonstances ni du bon vouloir des autres ? Une telle plénitude intérieure *permanente* face à l'*impermanence* de la vie est-elle concrètement atteignable ? Oui, car le stress, tout comme le stresser, ne sont pas stressant en soi ! Le bonheur est possible en vivant pleinement, mais avec détachement, le malheur s'il se présente. Si vous plongez au plus profond de vous-mêmes, vous expérimenterez que le véritable bonheur précède, suit et accompagne même en arrière fond le malheur se faisant alors de plus en plus évanescant et illusoire.

Pour aller plus loin

SOURCES BIBLIOGRAPHIQUES

- ANDRE (Christophe), *Méditer, jour après jour*, Paris, Editions L'Iconoclaste, 2011.
- BEN-SHAHAR (Tal), *L'apprentissage du bonheur*, Paris, Editions France Loisirs, 2008.
- GOLEMAN (Daniel), *Surmonter les émotions destructrices : Un dialogue avec le Dalai Lama*, Paris, Robert Laffont, 2003.
- KABAT-ZINN (Jon), *Au cœur de la tourmente, la pleine conscience : MBSR, la réduction du stress basée sur le mindfulness : programme complet en 8 semaines*, Bruxelles, De Boeck Université, 2009.
- MANTEL (Jean-Marc), « Approche contemplative en psychothérapie », in *mantel.pro*, 3 décembre 2012.
<http://mantel.pro/textes/documents/contemplation.html>
- RICARD (Matthieu), *L'art de la méditation*, Paris, Nil éditions, 2008.
- SHANTIDEVA, *La marche vers l'éveil*, Peyzac-le-Moustier, Editions Padmakara, 1992.

SOURCES COMPLEMENTAIRES

www.mindandlife.org

www.psychoasis.net

be.linkedin.com/in/dupuisj/