

Gestion des pensées

Gestion des émotions

Abandonner les automatismes de pensée
et le dictat des pulsions,
et joindre un regard lucide sur la réalité

Sortir des croyances conditionnées,
et adopter des choix responsables

Quitter la souffrance, la lutte et la résistance,
et suivre le courant dans l'acceptation sereine

Éveiller la conscience,
pour passer de la survie à la vie

SOMMAIRE

Avant-Propos	p. 4
Introduction	p. 4
Première partie : Quand le mental et les émotions posent problème	
1) Qu'appelle-t-on le mental ?	p. 6
2) Que se cache-t-il derrière le concept d'émotion ?	p. 6
3) Les automatismes de pensée	p. 7
4) Croire les pensées et s'identifier au mental	p. 9
5) Quel est le rapport entre le mental et les émotions ?	p. 10
6) Incapacité à gérer les émotions sans que la conscience soit aux commandes	p. 11
7) Pensées semi-conscientes = le plus gros frein pour se libérer de l'addiction	p. 11
8) Considérer le mental comme chef d'orchestre renforce le mental	p. 13
Deuxième partie : Éveil de la conscience	p. 15
1) Observer	p. 16
2) Repérer les émotions dysfonctionnelles – ne pas croire les pensées qui les accompagnent	p. 17
3) Ne pas agir	p. 18
4) Traverser	p. 18
5) Lâcher prise	p. 18
6) Parvenir à éviter le déclenchement de l'émotion	p. 19
7) Changer nos films	p. 19
8) Sortir des cercles vicieux	p. 20
9) L'inversion psychologique	p. 21
10) Nouvelles croyances – désidentification au mental	p. 21

- 11) Déjouer certains pièges du mental - un pas vers l'humilité et l'honnêteté intellectuelle p. 22
- 12) Prendre de la hauteur – troisième dimension : additionner les poires et les pommes p. 22
- 13) Décalage entre la compréhension intellectuelle et la compréhension en conscience p. 25

Troisième partie : Moyens et techniques pour sortir du mental et apprendre à gérer le mental et les émotions p. 27

- 1) La méditation p. 27
- 2) La douleur / souffrance p. 29
- 3) Autres techniques p. 30
 - 1. L' EFT p. 32
 - 2. L'EMDR p. 32
 - 3. Tipi p. 33
 - 4. La Cohérence Cardiaque p. 33
 - 5. L'écriture p. 33
 - 6. L'expérience du riz p. 34
 - 7. La Communication Non-Violente p. 34
 - 8. La pensée positive via le carnet de gratitude p. 34
 - 9. La psychothérapie de la parole p. 35
 - 10. Ho'oponopono p. 36
 - 11. Lectures p. 36

En guise de conclusion p. 40

En complément p. 41

Avant-propos

De plus en plus de livres et d'articles nous parlent de méditation, de spiritualité, d'éveil, de pleine conscience. Mais peu d'entre eux parviennent à donner de réelles clés pour y accéder.

Il subsiste un gouffre entre ce qui est dit sur ces sujets et ce qu'ils sont réellement.

Parler de tels sujets à quelqu'un qui n'en a jamais fait l'expérience ou qui l'a tentée sans succès c'est comme de parler d'amour inconditionnel dans le couple à un célibataire endurci.

En psychologie, et encore plus dans le domaine de la spiritualité, beaucoup de notions restent inaccessible à une véritable compréhension tant qu'on ne les a pas expérimentées.

Bien qu'il soit préférable d'aller vers un objectif plutôt que de fuir un problème; dans le cas de l'éveil de la conscience, il est bien difficile de créer une motivation pour quelque chose qu'il est impossible de concevoir sans l'avoir expérimenté sur le long terme.

De plus, le mot 'conscience' porte à confusion dès lors qu'à un niveau intellectuel ou mental il signifie une forme de comportement responsable lié à la détention d'un certain type d'informations, alors qu'à un niveau spirituel il signifie plutôt une présence intemporelle à soi et au monde.

Si l'on veut motiver quelqu'un vers l'amour inconditionnel, peut-être vaudrait-il mieux lui parler du gain en qualité de vie par l'éloignement de conflits perpétuels, de souffrance liée à la solitude, de méfiance systématique entre partenaires, tout en proposant des conseils à suivre pour s'en approcher.

Il est parfois préférable de mieux comprendre le désagrément de ce que l'on vit pour mieux saisir l'avantage de là où on veut aller, quand on ne connaît pas encore la teneur de cette direction.

C'est en tout cas l'approche choisie pour le présent texte.

Il s'adresse principalement à ceux pour qui la rationalité représente une garantie de leur cohérence. Ce qui y est écrit - même sans y croire - pourrait faire du chemin chez le lecteur et, finir un jour par permettre d'entrouvrir une porte vers l'irrationnel et le cœur, et passer d'un vécu par trop chaotique et douloureux à plus d'harmonie et de sérénité, où la reconnaissance de ses propres contradictions, inhérentes à la condition humaine, mènera véritablement à plus de cohérence et ouvrira la voie à un meilleur épanouissement.

Le présent texte n'a pas pour prétention d'amener à l'éveil ou la pleine conscience, juste de donner quelques explications qui peuvent conduire à la motivation de se diriger dans cette direction.

Introduction

A la base, toutes nos pensées, quelle que soit leur origine, surviennent automatiquement, sans que nous n'ayons aucune prise sur le processus. Par l'apprentissage nos pensées peuvent être dirigées dans une situation de raisonnement ou si elles sont guidées de l'extérieur lors d'un cours, d'une émission télévisée, par la lecture, dans une conversation, par exemples. Quand elles ne sont pas cadrées dans un raisonnement ou via une activité extérieure, nous avons en général assez peu de pouvoir sur leur contenu. Nous pouvons tenter de les orienter vers certains contenus, ou parfois parvenir à nous éloigner momentanément de certains contenus, mais rarement plus.

Et en situation de stress, de préoccupation importante, et lors de la présence de certaines fortes émotions, il peut devenir impossible d'avoir le contrôle sur la situation.

Personne, dans l'enfance, ne peut prétendre avoir jamais reçu un enseignement pour apprendre à penser. Les mathématiques, la philosophie, les dissertations, par exemple, nous apprennent à réfléchir, à effectuer des raisonnements, chacun dans un cadre précis. Or la pensée n'est pas composée que de raisonnements. Elle est bien plus souvent occupée par des observations, mais surtout par des jugements et des croyances, des interprétations, voire parfois des ruminations, pensées obsessionnelles ou ritournelles.

Pas plus que la capacité à donner de la voix ne garantit la capacité de parler avec un langage.

Pour la pensée, nous fonctionnons en général, bien plus en fonction de nos réflexes et de nos conditionnements qu'en fonction de nos intentions et de notre conscience.

Et nous avons presque tous une croyance semi-consciente que nous « contrôlons » nos pensées. Nous n'avons en fait pas vraiment réfléchi à la question, ni de savoir d'où proviennent nos pensées, ni de savoir quelle est la part de nous qui les gère. Nous estimons, en quelque sorte, tout cela en de bonnes mains.

Pourtant, dans des cas précis comme par exemple, une inquiétude importante, des obsessions diverses, nous sommes prêts à admettre que nous sommes dépassé, surmené. En réalité, la plupart du temps nous ne sommes même pas conscient que nous sommes en train de penser. Et ce n'est qu'au bout d'un long cheminement en général que nous prenons conscience du contenu de nos pensées par un travail de méditation ou similaire, ou lorsque soudain la situation du moment, nous fait changer de sujet de pensées, ou encore quand nos pensées nous mènent vers des émotions et des souffrances à répétitions.

Et c'est pareil pour les émotions. Bien que nous les contrôlions la plupart du temps, rares sont ceux qui ont appris à les gérer véritablement. Or, pensées et émotions fonctionnent de concert.

Le plus souvent, nous ne sommes pas conscients que nous ne choisissons pas nos pensées. Et, selon l'émotion du moment, ou son absence, nous sommes capables de penser soit blanc, soit noir, et changer nos opinions et nos choix, rien qu'en fonction de notre humeur. Nous croyons ou prétendons être objectif, rationnel, cartésien, logique, cohérent, conséquent, intègre... et nous sommes très souvent tout sauf cela.

Les pensées se répètent, se bousculent, nous entraînent dans des ruminations. Elles se mettent à tourner en roue libre, à vide, et nous mènent dans des dédales dont nous avons toutes les peines du monde à nous sortir. Elles nous engagent à nous construire des films - le plus souvent irréalistes - mais dans lesquels nous croyons ferme, au point parfois de nous amener à les vérifier, car ils influencent nos émotions et nos comportements, au point d'agir dans le sens de leur réalisation. Et il n'est pas rare que plus le temps passe, plus cela nous blesse. Et plus ces scénarios finissent par se reproduire d'eux-mêmes, et nous devons alors vraiment nous battre pour tenir la tête hors de l'eau. Tout cela nourrit nos émotions négatives, quitte à les rendre ingérables elles aussi. Cela nous fait vivre de la souffrance, nous pollue le quotidien, réduit notre liberté de choix, peut nous pousser à des actes que nous regrettons ensuite, ou encore cela finit par se marquer sur le corps sous forme de symptômes que l'on dit psychosomatiques.

Si nous acceptons l'idée que notre système de pensées est une machine qui fonctionne sur pilote automatique la toute grande majorité du temps, et que nous fonctionnons implicitement de la sorte depuis l'enfance; il devient alors possible de comprendre qu'il est nécessaire de débrancher le pilote automatique pour reprendre les rennes de nos vies, et pour vivre réellement, en conscience.

Une fois qu'on a conscience que notre mental, malgré les pépites qu'il est capable de nous offrir, n'est jamais fiable en continu, on a la clé pour s'ouvrir à de nouveaux modes de fonctionnement et cheminer vers un plus grand épanouissement.

Car nous avons d'autres ressources mais avons trop souvent appris à les ignorer, voire même à les mépriser (par souci d'objectivité, de rationalité). Et elles sont pourtant bien plus fiables et bonnes conseillères. Ce sont : les émotions, les intuitions, l'inspiration, et les sentiments, les valeurs du cœur, ...

Il est donc important que nous atteignons un stade où nous devenons capable de nous regarder penser, de nous regarder ressentir, de nous regarder agir, pour en arriver à faire le choix de croire ou non à nos pensées, et de mettre en acte ou non le fruit de nos dérives imaginaires; ce qui implique aussi de reconnaître nos erreurs dans tout ce système.

C'est un apprentissage qu'on commence de plus en plus tôt dans la société actuelle, mais encore trop souvent après 40-50 ans. Idéalement, il serait préférable d'y être amené dès la plus tendre enfance.

Première partie : Quand le mental et les émotions posent problème

1) Qu'appelle-t-on le mental ?

Le mental est le flot permanent de pensées qui nous occupent. C'est de la production intellectuelle en quelque sorte, même si elle n'exige pas forcément un raisonnement poussé. Et cette production est presque toujours automatique, on peut la diriger dans une direction, mais sans cela, elle fonctionne toute seule.

De façon plus concrète, on pourrait dire que le mental est composé de toutes les phrases, les images, les sons, voire les idées, qui sont présents à notre esprit. Une partie d'entre eux, sans doute majoritaires, se maintiennent en toile de fonds et ne passent pas à l'avant plan - sous le feu de notre attention - sauf quand un changement survient.

Quand nous sommes assis dans le train, concentré sur notre lecture par exemple, ce n'est pas le bruit du train, ou le contenu des bavardages des autres passagers qui occupent notre attention, bien que nous l'entendions. Mais c'est le sens du contenu de ce qu'on lit. Les images mentales peuvent émerger par moment de la toile de fond et attirer notre attention, ou inversement quitter notre attention et s'installer en toile de fond. Par exemple, si le nom d'une de nos connaissances devait être prononcé au cours de la conversation voisine, nous serions immédiatement attentif à écouter ce qu'il en est dit. Ou si les sons produits par le train devaient changer de manière importante, nous serions attentif à ce qui se produit, mais si ce changement devait perdurer, nous finirions par ne plus y prêter attention.

Certaines pensées occupent notre attention furtivement et passent, d'autres encore restent présentes sur un plus long terme et peuvent évoluer ou se répéter inlassablement, comme par exemple la mélodie du refrain passé en radio en matinée, qui nous poursuit jusqu'au soir, malgré nos efforts pour l'oublier.

Notre moteur à pensées peut produire de véritables perles, mais il est capable aussi de produire des contenus abjects. Tout dépend qui est aux commandes. Si c'est le pilote automatique – ce qui est le plus fréquent chez la plupart des humains - cela produit un mélimélo; si c'est la conscience, cela peut faire mieux que des bijoux.

2) Que se cache-t-il derrière le concept d'émotion ?

Les émotions sont des réactions physiologiques déclenchées de manière réflexe par des stimuli extérieurs à nous, ou de manière conditionnée par des pensées dont l'objet est un stimulus extérieur imaginé, qu'il soit potentiellement réel ou non. Elles sont reconnaissables de manière consciente au travers des pensées qui peuvent les accompagner.

Le siège des émotions se situe au niveau du cerveau limbique qui, en réponse à un événement déclencheur va engendrer une libération d'hormones dans le sang. Selon le type d'émotion, et selon son intensité, ces hormones vont créer des réactions telles que des rougeurs sur le visage, la transpiration, la dilatation des pupilles, des pleurs, des tremblements, des frissons, l'estomac noué, le serrement des mâchoires, des coliques et diarrhées, une perte de connaissance, ...

La plupart du temps, l'émotion reste faible et nous n'avons pas conscience de la réaction physique. Cependant, l'accumulation de ces réactions inconscientes peut parfois mener à des somatisations telles que les aigreurs d'estomac, migraine, raideur du dos et de la nuque, fatigue, etc. Certains courants médicaux considèrent que tous les maux de santé et maladies ont en premier leur origine dans des émotions mal gérées. Pasteur l'a compris peu avant sa mort lorsqu'il a dit : « Béchamp avait raison, le microbe n'est rien, le terrain est tout. »

Les émotions sont provoquées à l'origine, de manière réflexe à un stimulus. Cependant l'apprentissage, les conditionnements ou les traumatismes, peuvent provoquer des pensées qui vont elles-mêmes réactiver, dans une situation actuelle, des émotions anciennes déclenchées par la reconnaissance d'un

lien important ou ténu avec la situation d'origine ayant provoqué la même émotion.

Les principales émotions sont la peur, la colère, la joie, et la tristesse ainsi que la surprise et le dégoût. De ces émotions de base on peut définir quantité d'autres émotions plus subtiles telles que la culpabilité, la honte, la déception, le sentiment de trahison, l'indignation et bien d'autres encore. Il en existe des listes, comme par exemple :

www.espace-mediation.be/pdf/4_cnv_liste_sentiments.pdf

Remarque : Il est facile de confondre émotions et sentiments. Bien que, en Communication Non-Violente (dans le document pdf ci-dessus) on utilise le mot sentiment, traduit du mot « feeling » en anglais; il est préférable d'utiliser le mot émotion pour les réactions physiologiques accompagnées d'un ressenti. Le sentiment est une construction plus complexe et durable, et peut être lié à la volonté, ce que l'émotion n'est pas.

Dès lors, plus les émotions sont complexes, conscientes, mêlées à des pensées et intentions, plus elles s'approchent des sentiments.

3) Les automatismes de pensée

Les automatismes de pensées, s'ils nous servent au quotidien, de manière à gérer beaucoup de choses à la fois, sans se sentir submergé, peuvent parfois être nos pires ennemis.

En laissant notre mental tourner comme un moulin, nous ne pouvons que rester dépendant du contenu de sa production, joyeux ou serein lors de rêvasseries, inquiet ou préoccupé lors de ruminations. Nous n'aurons pas prise sur notre vie car c'est le mental qui mènera le bateau.

Le mental n'a pas de volonté. La volonté vient d'ailleurs. Et elle reste présente et accessible même quand le mental est débranché ou calmé. Laisser le mental gamberger c'est, soit fonctionner comme un automate, soit lui laisser faire n'importe quoi, et surtout, le soumettre au dictat des émotions et des pulsions.

Or, plus l'état est apaisé, serein, plus il est facile de guider les pensées dans une direction. Et à l'inverse, plus il y a stress ou émotion, plus nous avons tendance à perdre le contrôle.

La distraction, par exemple, est souvent le signe qu'il y a embouteillage des pensées, on parvient à régler plusieurs choses de front, mais il suffit qu'une pensée de plus survienne à un moment déjà encombré d'autres pensées en parallèle, et notre mental ne fait pas dans le détail. Un petit supplément de stress et il fait passer à la trappe une des pensées précédentes, masquée par la plus récente, qui peut nous faire faire des erreurs monumentales : rater un rendez-vous important, ne pas respecter notre entourage, ou nous mettre dans d'autres situations très embarrassantes.

Or, nos pensées créent notre réalité.

Nous avons chacun, dans un domaine particulier de notre vie, des souhaits, des intentions, et sommes confronté, quand les obstacles se cumulent et nous empêchent d'atteindre nos objectifs, à ne pas avoir de prise sur la réalité.

Nous sommes même, bien souvent, confronté au fait que, plus nous nous acharnons face à la réalité pour atteindre ces objectifs, plus les faits nous entraînent à nous en éloigner. Au point de parfois nous laisser évoluer de projets en projets, échouant successivement aux uns et aux autres.

Lorsque nous sommes 'pris' par une préoccupation, si rien ne nous pousse à nous en détourner, nous sommes incapable d'éloigner le sujet problématique de notre esprit. Celui-ci peut revenir nous torturer pendant des heures, nous empêcher même de dormir. Plus le problème est important, plus le mental abuse de notre attention en limitant notre champ de pensées à ce seul sujet.

Et c'est cela même qui fait que nous nous dirigeons vers l'échec. Car lorsque nous sommes préoccupés et que nous ruminons, notre mental est complètement habité par les pensées sur : « ce que nous ne voulons pas », ou « ce dont nous avons peur » ou encore par « ce qui nous déplaît le plus ». Ce sont les

refrains lancinants qu'on se raconte de manière semi-consciente et qui façonnent notre réalité à l'encontre de nos désirs et des actes que nous posons pour arriver à d'autres objectifs. Nos intentions pèsent bien peu à côté de toute la quantité de pensées contraires qui sont produites automatiquement et totalement contre notre gré, par la machine mentale. Et c'est bien ainsi que « nos pensées créent notre réalité ».

La couleur de nos pensées va colorer les lunettes avec lesquelles nous percevons la réalité.

Bien sûr nous nous protégeons la plupart du temps des moments où le mental risque de s'emballer tout seul. Nous allons dès lors le nourrir de télévision, de travail compulsif, par des assuétudes, ou par la fuite en avant dans les activités, ou encore en nous gavant de réseaux sociaux, en nous laissant entraîner de sites en site sur internet, de manière à occulter le problème.

« Se distraire », « se changer les idées », faire une activité pour « oublier », pour « changer de registre », sont bien souvent nos drogues, nos moyens pas forcément les plus adéquats, pour faire marcher la machine à pensées autrement que ce qu'elle fait automatiquement.

Ce sont en fait des emplâtres momentanés sur une jambe de bois. On force la machine à être guidée par des événements extérieurs, sans jamais apprendre à la guider de l'intérieur, et surtout à la calmer, à la mettre au repos.

Et nous n'en sommes en général pas conscient.

Or, lorsque le mental surfonctionne, il va jouer les dictateurs et empêcher la conscience d'émerger et de reprendre les rennes.

Le mental n'est pas notre personne, il n'a pas de psychologie, pas de volonté. Si on le compare à certains logiciels sur le net, il ne fait finalement que transmettre du contenu. En fait, on pourrait dire qu'il sélectionne son programme de pensée, comme la sélection effectuée par un moteur de recherche. Par exemple, plus un type de pensées occupe nos préoccupations, plus des pensées analogues vont se présenter sur notre écran mental.

Plus vous faites des recherches sur un sujet, plus le moteur vous propose des sujets similaires. Et cela concerne tant le sujet des pensées que leur nature (inquiétante, culpabilisante, stressante, méprisante, encourageante, irréaliste, subjective, imaginative, téméraire, rebelle, violente, vengeresse victimisante, ...).

Par exemple, dans nos loisirs, à la télévision, ou via les autres médias, plus nous consommons de la violence, de la télé-réalité, des publicités, plus nous nous y habituons, et plus nous trouvons cela « normal ». Avec pour effet que dans la vie réelle, nous concevons comme normal de consommer, nous considérons comme normal l'agressivité et la violence, ou encore nous trouvons normal le voyeurisme, l'exhibitionnisme et tous les gossips qui vont avec.

Ce sera pareil pour nos pensées. Si nous avons l'habitude de nous nourrir de pensées négatives, de peur, de colère, de honte, de culpabilité, de tristesse, etc.; nous nous y habituons, nous trouvons cela « normal », même si nous en souffrons. Et nous n'aurons que rarement le réflexe de remarquer la noirceur du contenu de notre mental, ni n'aurons le réflexe de dire : non je ne veux plus de ça.

Cela va même plus loin, car nos pensées colorent les lunettes avec lesquelles nous regardons la réalité et peuvent, avec le temps, nous entraîner à ne voir que le négatif, que l'inquiétant, que l'aspect critique des situations que nous vivons, nous entraînant dans une spirale plus étroite de notre mode de fonctionnement.

Quand on est sevré de télévision, de cinéma, de magazines commerciaux, etc. Les images de violence, la publicité et la télé-réalité (ou encore la manipulation dans les informations, la médiocrité de nombreuses émissions – ou articles) choquent et deviennent inacceptables. Tout comme on devient aussi rétif à accepter que d'autres choisissent pour nous ce que nous allons regarder ou lire.

Il en va de même pour les pensées. Plus nous parvenons à quitter les registres qui ne nous conviennent pas, plus facilement nous pourrions en rester éloignés par la suite car, l'habitude se dissolvant avec le temps, s'il y a un retour de pensées plus négatives, nous le repérons nettement plus facilement et pouvons dès lors rapidement choisir de reprendre d'autres voies de pensées.

C'est le phénomène de l'habitude, de la chréode telle que Rupert Sheldrake la propose dans ses théories des champs morphogénétiques

<http://sechangersoi.be/4Articles/Sheldrake01.htm> :

Imaginons un plan de sable légèrement incliné. Lorsqu'on y pose une bille dans la partie supérieure, elle va se mettre à rouler en traçant un sillon dans le sable lors de sa descente. Si on y pose une seconde bille et que sa trajectoire rencontre le sillon tracé par la première bille, il est très probable qu'elle va également l'emprunter, et l'élargir. En posant une troisième bille, la probabilité de la répétition du phénomène sera encore plus importante. Après la centième bille, il deviendra carrément improbable qu'elle ne prenne pas le sillon creusé par toutes les billes qui l'auront précédée. Cela étant, il n'est pas impossible non plus qu'un nouveau sillon soit tracé par une bille n'ayant pas emprunté le sillon déjà largement creusé, et qu'avec le temps d'autres billes empruntent ce second sillon, en l'élargissant, l'approfondissant, quitte à rendre le second sillon plus facilement praticable que le premier, voire à finir par empêcher l'accès au premier sillon.

Nos pensées fonctionnent sur le même principe.

Nous avons le pouvoir cependant, d'orienter nos pensées quand notre attention revient au moment présent et que notre volonté choisit leur orientation. Mais nous ne pouvons pas volontairement remblayer les chréodes. Et c'est bien là toute la difficulté de la gestion et des addictions.

Cependant, plus nous parvenons souvent à choisir l'orientation de nos pensées en maintenant cette orientation le plus longtemps possible, plus nous créons de nouvelles chréodes. Et lorsque nos nouvelles habitudes de pensées sont bien ancrées, les anciennes prennent forcément moins de place et vont être remblayées naturellement d'une certaine manière. En fait, les connexions neuronales non utilisées dans notre cerveau finissent par disparaître, et les connexions neuronales privilégiées vont se renforcer en se multipliant.

4) Croire les pensées et s'identifier au mental

Il est nécessaire de reconnaître nos pensées nuisibles, et le fait de les reconnaître peut aider à changer la donne. Car le problème réside surtout dans le fait que comme le mental produit des pensées en continu; tant qu'on ne s'en rend pas compte, on croit aveuglément le contenu de toutes ces pensées. Un exemple fréquent, c'est lorsque nous tentons de nous mettre à la place des autres, mais sans avoir la connaissance de leur système de pensées, et que nous devinons, la plupart du temps erronément, leurs opinions, les actes qu'ils vont entreprendre, etc. Et que nous nous basons sur des suppositions pour prendre nos décisions et poser nos actes, qui créeront malentendus, désapprobation, opposition, etc.

Cela peuvent être aussi les scénarios que nous imaginons à propos d'une situation; soit selon nos désirs, soit selon nos peurs, et qui nous mènent loin de la réalité.

Avec pour conséquences : tout d'abord, que nous croyons en nos films; ce qui nous pousse à ne plus agir en adéquation avec la réalité. Ensuite, que nos films (s'ils sont positifs) sont plus beaux que la réalité s'avère être. Et donc celle-ci nous déçoit et nous ennueie. Ou encore, quand nos films sont moins beaux que la réalité; ils nous poussent vers le pessimisme et la déprime. Voire, ils nous aident à nourrir nos peurs et nous dirigent malgré nous, vers les échecs ou la réalisation de l'objet de nos peurs. Et quand nos films nourrissent nos colères; ils nous poussent à réagir de manière agressive (le plus souvent bien malgré nous car pas pleinement consciemment), et sans empathie, presque toujours de manière inadéquate; ce qui amènera la non-coopération des gens vers qui nos demandes seront adressées, et provoquera intrinsèquement des échecs ou refus tant redoutés.

Au-delà de nos suppositions et des films que nous nous faisons, il y a tout le système de croyances bâti tout au long de notre éducation et de notre vie. Nous avons appris certaines notions, enregistré certaines informations et, bien souvent, nous avons cru les sources de ces connaissances (parents, enseignants, amis, télévisions, livres,) sans en avoir à chaque fois eu des preuves ou expérimenté leur crédibilité. Nous construisons ensuite le reste de nos raisonnements, de notre expérience, en fonction de ces apprentissages.

Parfois nous fonctionnons selon des expériences mémorisées dans l'enfance, et enregistrées de manière immature ou selon des conditions différentes de l'âge adulte, et cela nous entraîne à adopter des comportements inappropriés à l'âge adulte sans que nous puissions réaliser l'inadéquation actuelle de notre attitude.

La première partie de notre vie implique toutes sortes d'apprentissages. Une fois l'autonomie atteinte, si nous vivons dans un environnement sécurisant, la vie nous mènera de ci, de là, à mettre en doute tous nos acquis, et à détricoter tout ce que nous avons appris. Il ne s'agit pas de nier tous ces apprentissages, car la plupart du temps nous pourrions les vérifier. Cependant, une bonne part peut s'avérer erronée, car ils sont le fruit de mauvaises expériences, de manipulations, de malentendus, de mensonges, de confusions, de généralisations abusives, de déductions erronées ou ils sont simplement devenus obsolètes. Cultiver le doute continuellement est donc salutaire.

Il est même souhaitable que chaque croyance soit toujours installée de manière provisoire, de manière à garder la flexibilité pour la changer dès que la réalité nous y incite. Cela exige de remplacer une à une toutes nos certitudes par des convictions et d'être prêt à tout moment à les remettre chacune en question. Cela permet de naviguer plus aisément et confortablement dans la vie, et est un avantage certain dans la communication relationnelle.

5) Quel est le rapport entre le mental et les émotions ?

En produisant automatiquement les pensées, le mental fonctionne comme un moteur.

Les émotions fonctionnent en parallèle et il existe une interdépendance entre eux.

Le mental, jusqu'à un certain point, est capable de gérer les émotions. Cependant, dans 3 cas il est dans l'impossibilité de le faire :

- lorsque l'émotion est minime et imperceptible, donc inconsciente;
- lors d'émotions violentes, qui court-circuitent les pensées.
- et lorsque on est dans une situation de figement, de blocage, qui force les pensées à tourner fou;

A l'origine, les émotions surviennent en écho aux événements extérieurs. Se protéger, fuir, attaquer face à un danger; se replier sur soi lors d'un deuil, se figer ou crier lors d'une surprise, éclater de rire face à une drôlerie,

Cependant, avec le temps et les apprentissages, certaines émotions peuvent aussi surgir par conditionnement. C'est à dire en fonction d'un événement qui n'est pas sensé les déclencher mais qui est assimilé et mémorisé comme événement déclenchant.

En troisième lieu, elles peuvent aussi être provoquées par l'évocation en pensées, sans stimulus extérieur d'aucune sorte, d'un souvenir impliquant une émotion.

Et enfin, elles peuvent aussi être provoquées par nos pensées imaginant un événement déclenchant.

La présence d'émotions (quelles que soient leur origine) va favoriser la mémorisation des pensées qui leur sont concomitantes. Plus l'émotion est forte, plus les pensées qui l'accompagnent auront tendance à être mémorisées profondément et rester présentes dans le mental en étant répétées, surtout lorsque la tendance de l'émotion est négative.

Dans le pire des cas, lors de chocs violents, physiques ou psychologiques, des émotions violentes elles aussi vont se produire de manière réflexe, et elles sont dès lors complètement incontrôlables. Cela peut mener au traumatisme lorsque le processus se coince et aboutit à un blocage dans la production de

pensées successives à ces émotions quand il y a réactivation fréquente du cycle de pensées-émotions et qu'il n'est plus possible de quitter ce cycle sans intervention extérieure. Ceci étant totalement indépendant de la volonté et plus proche d'une réaction réflexe.

6) Incapacité à gérer les émotions sans que la conscience soit aux commandes

Chacun s'est déjà senti piégé par des émotions à une occasion ou à une autre, même si ce n'est qu'a posteriori qu'on en a pris conscience. Certaines émotions peuvent nous amener à poser des actes (ou à l'inverse à nous paralyser dans l'inaction) et nous le regrettons ensuite. La compréhension que nous avons d'une situation (via nos pensées) pendant que nous sommes dans l'émotion, est souvent ultérieurement mise à mal par les faits de la réalité.

Lorsqu'une forte émotion survient, la pensée rationnelle n'est provisoirement plus accessible. Au niveau biologique, la partie primitive du cerveau court-circuite la production des pensées. Il y a une production d'hormones en parallèle qui vont circuler dans le sang et dont l'effet ne se dissipera qu'après plusieurs heures.

C'est un peu comme lors de la prise d'alcool, l'effet perdure un moment. La volonté n'a que très peu de pouvoir là-dessus et la lucidité peut être altérée. Donc, lorsqu'on est embarqué dans une tempête émotionnelle, le mental est incapable de maîtriser les émotions, et une bonne part de la production des pensées produites pendant cette période est alors influencée par l'émotion. Le raisonnement, altéré, ne fut-ce qu'en partie, risque de ne pas pouvoir aider, il peut même entraîner l'aggravation de la situation car il est tout à fait inadéquat.

7) pensées semi-consciente = le plus gros frein pour se libérer de l'addiction

Un autre aspect encore, concerne les pensées semi-conscientes. Plus on fonctionne de manière automatique, conditionnée, insouciant; moins nous avons conscience des pensées qui traversent notre esprit. Aux côtés des pensées qui occupent notre attention, il existe toutes sortes de pensées secondaires parallèles qui viennent s'y greffer mais auxquelles nous ne sommes pas réellement présents, et qui nous influencent pourtant bel et bien.

Ce sont par exemple ces pensées qui surgissent pendant une conversation, et qui même parfois réussissent à nous déconcentrer, et à devoir demander à l'interlocuteur de répéter. Tant que ces pensées ne remontent pas à la surface, nous sommes incapables de les percevoir, mais c'est bien parce qu'elles émergent parfois que nous pouvons les détecter et tenter de mettre à plat le processus qui les engendre.

Ce peuvent être des pensées liées à des sensations dans le corps en plein milieu d'une activité. Elles sont plus facilement captables lorsqu'il s'agit de symptômes qui éveillent notre inquiétude par exemple. Dans ce dernier cas, ce type de pensées est très néfaste, en ce sens qu'elles vont nous préoccuper en sourdine alors que notre concentration principale est dirigée sur tout autre chose.

Ce peuvent être aussi des pensées jugeantes sur soi-même, sur autrui, ou encore sur base de l'observation de l'environnement présent ou récent, qui elles aussi font leur chemin en sourdine pendant une occupation qui retient le principal de notre attention. Elles peuvent mener à construire des schèmes de pensées négatives à propos d'une personne ou d'une situation.

Ce peuvent aussi être, par exemple, des observations parallèles qui vont nous rendre critique lors d'une réunion, d'un cours, ou d'une activité de groupe. La critique sera basée sur l'activité principale a priori, mais également sur la somme d'indices glanés en sourdine en parallèle.

Comme ces pensées sont moins conscientes, elles peuvent réellement creuser tout un chemin de préoccupations, qui vont nous nuire le plus souvent. Car les films que l'on se crée, l'auront été en dehors de notre attention réelle. Et ne deviendra pleinement conscient que le résultat d'un raisonnement que

nous n'aurons pas mené intentionnellement. Et qui, dans bien des cas, nous pourrira la vie. De plus, avec le temps et les répétitions de ce mode de fonctionnement, nous aurons créé des habitudes de pensée et de raisonnement inconscientes (semi-conscientes en général) et creusé des sillons indélébiles. Et ces habitudes seront stimulées, conditionnées par des circonstances similaires que nous ne sommes plus capables de détecter consciemment, car l'automatisme aura fait tout le travail préliminaire avant que notre attention réelle ne soit portée sur ce qu'il en advient.

Plus marquant encore, le cas du symptôme et du film lié à la peur de la maladie, en particulier pour le peur du cancer ou de la maladie d'Alzheimer.

Énormément de gens fonctionnent normalement dans les pensées conscientes, mais souffrent d'un symptôme très diffus, qui vient et qui va. Ce symptôme les inquiète par moment, mais il n'est franchement pas assez prégnant pour faire la démarche de consulter. Pourtant par moment, il se fait remarquer et nous distrait de notre occupation. Mais nous évacuons vite fait l'inquiétude et nous nous concentrons sur ce qui nous retient sur le moment. Mais les pensées d'inquiétude, souvent liées à une maladie grave ou un problème de santé important, persistent. Par exemple : « j'ai mal à l'estomac » ... « et si c'était un ulcère ? » « et si c'était un cancer ? » ... idem pour des crampes intestinales, des maux de tête récurrents ou tout autre mal dont nous ne connaissons pas la signification, et qui atteignent forcément tout le monde un jour ou l'autre en avançant en âge.

Ces pensées-là vont tracer des sillons dans notre mode de fonctionnement. Non seulement leur répétition automatique, sur le même symptôme, ou sur le prochain quelques mois plus tard, devient presque inéluctable, mais leur présence-même trace le chemin pour créer réellement la maladie, alors qu'au départ elle est inexistante. Nous créons encore une fois notre propre réalité.

Dans un domaine encore différent, dans la vie sociale, lorsque nous en voulons à des personnes pour un comportement que l'on juge inacceptable à notre encontre, il arrive que nous restions bloqué à y repenser souvent, et à imaginer tous les moyens ou réponses possibles que nous aurions pu utiliser lors de la confrontation qui a eu lieu, mais auxquels nous n'avons pas pensé sur le moment. Ou alors nous nous faisons des films sur les événements à venir, sur ce qui nous fait peur, ou sur des vengeances que nous aimerions concrétiser, même lorsque nous sommes conscient qu'il est hors de question de les utiliser. Et nos ruminations tournent et tournent et tournent, et avec elles le tourment, la peur, la hargne, ou tout à la fois, c'est selon.

Et, lors d'une rencontre ou confrontation suivante, nos réactions, attitudes, comportements, réponses, seront à l'image des ruminations que nous aurons nourries, bien plus qu'en réponse à la situation réelle; ce qui ne pourra qu'aggraver la situation, et la faire tourner au cercle vicieux. Nous créons notre propre réalité.

Toutes les assuétudes sont directement liées à une incapacité à gérer, à la fois les émotions et les pensées, en l'absence d'une volonté pleinement éveillée. Car on se dirige vers le comportement addictif par fuite de l'émotion : incapacité de la traverser, de la reconnaître, de la comprendre, de l'exprimer sainement, donc de l'évacuer, et donc de résoudre les problèmes qui sont à sa source. Mais aussi car les pensées la concernant fonctionnent en roue libre et qu'il n'y a pas capacité d'utiliser une volonté supérieure à elles : la conscience, pour enrayer le cercle vicieux.

Les pensées qui accompagnent les actes d'addiction ne sont pas inconscientes, mais elles sont relativement superficielles, nous ne sommes pas pleinement présent à ce que nous sommes en train de faire, et c'est la raison-même pour laquelle nous le faisons.

Lorsque le comportement compulsif n'est pas lié directement à une dépendance physique importante et que nous connaissons l'existence du problème, si nous sommes pleinement conscient au moment de poser un acte d'addiction, nous aurons accès à la volonté de ne pas le poser. Seule la conscience permet de modifier le comportement durablement.

C'est donc la pleine conscience qui peut aider à quitter nos addictions : cigarette, alcool, comportements compulsifs : dépressifs, colériques, sexuels, alimentaires etc. ; et tous les comportements de fuite en

avant.

Et paradoxalement, plus on fonctionne dans un registre addictif ou de fuite en avant, plus il est difficile d'accéder à la conscience; le comportement empêchant lui-même de s'arrêter, d'observer, d'accepter, de traverser et de lâcher prise.

La plupart des addictions, qu'elles soient ou non liées à de réelles drogues, fonctionnent de la sorte. Cela rend les rechutes toujours possible même après sevrage, car ce n'est pas uniquement le produit assimilé qui rend dépendant, c'est aussi tout le mode de pensée qui entoure la prise de la drogue, et son ancrage dans le mental profondément, qui force la répétition.

On peut sans doute aussi expliquer de la sorte la mise en place de comportements tels que les TOC, certaines formes de harcèlement brut, le syndrome de stress post-traumatique, la jalousie, les phobies, l'impulsivité, la boulimie, l'anorexie et tout autre comportement de type névrotique; et dans une moindre mesure, le bégaiement, la tendance à rougir, la timidité, certains comportements défensifs ou agressifs. . La pathologie s'installe lorsque l'automatisme de pensée va jusqu'à prévoir - au point de s'y attendre – une situation problématique déclenchant un comportement automatique lui aussi, pour faire face à cette situation, avant même que la situation problématique ne survienne, et surtout dans les cas où la probabilité qu'elle survienne est infime.

La pensée, ou plutôt l'automatisme de pensée pathologique crée donc lui-même le problème (émotion, manque), de façon préventive en quelque sorte, induisant le comportement de réponse que la situation problématique appelle, mais en absence du problème et sans comprendre réellement les raisons du déclenchement de ce comportement.

Et ce qui renforce ce dysfonctionnement, c'est que, lorsqu'on a tendance à privilégier coûte que coûte l'utilisation du mental par rapport aux autres facettes de notre personnalité, cela nourrit, en quelque sorte, l'inconscience face à tous les autres aspects psychologiques, et cela aveugle et opacifie passablement le regard sur la réalité.

Nous sommes tous concernés, même si nous n'avons pas mis en pratique de tels automatismes, nous en sommes tous capables.

Pour parer aux conséquences de ces pensées semi-conscientes, il est nécessaire d'apprendre à les voir de plus en plus finement, de manière à pouvoir ne pas se laisser envahir par elles en toile de fond, mais aussi à pouvoir immédiatement les traiter à la source. Ce qui importe c'est de repérer ce qui en est à l'origine afin d'en faire disparaître la cause pour ainsi tenter de freiner leur répétition automatique une fois que le sens qui les habitait a été balayé.

8) Considérer le mental comme chef d'orchestre renforce le mental

Vu tout ce qui précède, il paraît impérieux d'apprendre à mieux connaître le fonctionnement de nos pensées et à cesser de considérer notre mental comme maître des lieux. Persister à s'identifier à son mental, à croire en toutes nos pensées, consiste à renforcer tous les problèmes qu'il nous occasionne.

La difficulté, c'est que le mental, pour un humain, c'est un peu comme l'eau pour un poisson. Le poisson (s'il raisonnait comme l'humain) serait incapable d'imaginer qu'il puisse y avoir un milieu aérien, ou même le vide. Si on devait lui parler d'eau, il ignorerait tout simplement de quoi on lui parle. Nous n'avons en général pas conscience que nous baignons dans nos pensées, et que notre volonté, notre vrai moi, est indépendant de ces pensées.

Il n'est donc pas possible de désirer prendre la distance d'avec son mental tant qu'on n'a pas pris conscience de son fonctionnement indépendant de notre volonté. Proposer de « quitter le mental » est dans ce cas un pur leurre. C'est comme de demander à quelqu'un d'être spontané ou de stresser moins, c'est le meilleur moyen d'obtenir l'inverse de ce qui est recherché.

Car lorsqu'on demande plus de spontanéité, on provoque un blocage et de la rigidité. Quand on décide de moins stresser, on se crée une pression en plus qui nous emprisonne encore plus dans le stress. Et

donc décider d'arrêter de penser ou de freiner la production de pensées, est le meilleur moyen pour faire tourner fou la machine « pensée ».

Lorsque l'on croit qu'on va pouvoir gérer toutes nos émotions avec le mental, on ferme la possibilité à la conscience de s'éveiller et on s'empêche alors cet apprentissage.

Lorsque l'on croit que nos raisonnements, notre intelligence, notre objectivité cartésienne, vont nous aider à résoudre une bonne partie des problèmes que nous traversons; c'est un peu comme si nous tentions de résoudre le problème avec le problème.

Car, si notre rationalité veut trouver une solution humaine ou psychologique, par la rationalité, c'est elle-même qui constituera le problème.

On ne peut donc que s'enfoncer dans le problème tant qu'on en reste là.

Mais déjà accepter mentalement que le mental n'est pas la solution, est un fameux avantage, car c'est le mental qui, en général, nous rend si résistant à passer à autre chose.

Se distancier de son mental, arrêter de s'identifier à lui, s'arrêter même, le plus souvent, de le croire, permet de vivre plus harmonieusement.

Tant que nous nous fions totalement aux pensées automatiques qui génèrent nos émotions et comportements, via les conditionnement, habitudes, impulsions, et en suivant nos croyances; nous n'avons pas de réel pouvoir sur la direction que prend notre vie. Nous risquons fort que nos décisions, nos choix, ne soient qu'une illusion, que notre liberté ne soit qu'un leurre. Et cela, nous pouvons le vérifier au quotidien à chaque fois que nos choix, intentions et actions ne mènent pas là où nous voulions aller.

De plus, le surfonctionnement du mental rend plus difficile de prendre la distance avec lui pour lui redonner la fonction qui lui est due, et pour ne plus en être submergé,

Se forcer à contrôler les pensées ou à chercher à rester vigilant, consiste donc à stimuler les automatismes. La machine à penser a la capacité de monter le ton lorsqu'on essaie de la faire taire.

Il n'y a pas d'interrupteur pour mettre le mental hors circuit, et même s'il y en avait un, ce ne serait jamais le mental lui-même qui l'actionnerait.

Sans une montée en conscience nous n'avons pas réellement accès à notre libre arbitre,

Et la conscience est la part de nous-même qui est au-delà du corps, des émotions et du mental; une sorte de chef d'orchestre qui peut gérer le tout. Elle est le siège de notre véritable volonté.

Cependant, en observant les pensées et les émotions, en les écoutant, sans leur donner force de loi, et en apprenant à en tirer ce qui est nécessaire pour agir de manière sereine, sensée, bienveillante, créative, intuitive; nous ouvrons l'accès à un plus grand choix d'options et à une tout autre compréhension de la réalité, de manière à vivre avec plus d'harmonie et d'épanouissement.

En apaisant le mental, on s'offre alors la possibilité de s'ouvrir au cœur et à notre réelle empathie, ou à nos capacités créatives.

Nous pouvons alors concevoir notre rationalité comme un outil dont le rôle ne sera plus de gérer notre vie à notre place. Nous avons une conscience au-dessus de cet outil et c'est à elle à décider ce qu'il est bon de faire de toutes ces pensées.

Dès lors, remettre le mental à sa place, ne consiste pas à refuser d'utiliser son intelligence, mais consiste bien plus à ne l'utiliser que lorsqu'elle est utile.

Deuxième partie : Éveil de la conscience

Autobiographie en cinq courts chapitres

Portia Nelson

*I Je marche le long d'une rue
Il y a un grand trou dans le trottoir
Je tombe dedans
Je suis perdue...je ne sais pas quoi faire
Ça me prend une éternité pour m'en sortir.*

*II
Je déambule le long de la même rue
Il y a un grand trou dans le trottoir
Je fais semblant de ne pas le voir
Je tombe dedans encore une fois
Je ne peux pas croire que je me retrouve dans le même pétrin
Mais ce n'est pas de ma faute
Ça me prend encore un bon moment avant de m'en sortir.*

*III
Je redescends la même rue
Il y a toujours un grand trou dans le trottoir
J'ai conscience qu'il est là
Je tombe dedans quand même...par habitude
Je vois clair
Je sais où je suis
C'est de ma faute
Je me sors de là aussitôt.*

*IV
Je marche le long de la même rue
Il y a un trou dans le trottoir
Je le contourne.*

*V
Je prends une autre rue.*

Le plus souvent notre conscience est endormie. Nous vivons à la petite semaine, nous laissant envahir par nos pensées, nos émotions, et nous faisons avec, parfois assez impulsivement même. Nous nous reposons sur la régularité de nos horaires et habitudes, sur la structure apparente de notre vie. Nous suivons les modèles, modes et coutumes de notre société.

Et si nous remettons quoi que ce soit en cause, nous le désignons à l'extérieur de nous. Nous partons donc du principe que si quelque chose ne fonctionne pas dans notre vie, cela est dû à des facteurs extérieurs à nous, voire à un problème psychologique, mais pas un seul instant nous ne songeons à mettre en cause ce qui est sous notre nez, à savoir : le défilement et l'organisation de nos propres pensées. Comme s'il y avait un axiome de base admis une fois pour toutes : « nos pensées sont, par définitions, fiables ». Descartes l'exprimait en d'autres mots : « Le bon sens est la chose au monde la mieux partagée, car chacun pense en être bien pourvu ».

Un dysfonctionnement de nos pensées n'est pas à l'ordre du jour car ce sont les fous qui en sont victimes, voire les marginaux, les débiles, les excentriques et les déments.

Tant qu'aucune remise en question n'est à l'ordre du jour, nous fonctionnons en grande partie aveuglément, sur base de nos automatismes inconscients, tout en étant persuadé de maîtriser parfaitement notre vie. Et cette apparence peut très bien perdurer pendant des décennies. Ce seront les crises qui nous aideront à nous éveiller : deuil, maladie, perte d'emploi, catastrophe, trahisons, échecs, dettes, assuétudes,

Tant que certaines expériences n'auront pas été faites, qu'un certain apprentissage n'aura pas été réalisé, la conscience restera cachée derrière le mental, et ne se dévoilera pas; comme le soleil qui éclaire derrière le brouillard mais ne peut être identifié à cause de l'écran que forme les nuages.

Éveiller la conscience est un cheminement qui exige de s'initier à :

- observer les pensées et les émotions, et réaliser qu'on se fait des films,
- ne plus y croire,
- parvenir à calmer ce mental, le gérer et s'en distancier,
- et reprendre les rennes via la conscience cette fois.
- et cela amène à l'ouverture du cœur

L'apprentissage de la gestion des pensées entraîne celles des émotions, des sentiments, des comportements, des croyances et des douleurs.

Il ne se réalise pas à la même vitesse dans tous les domaines. Et ses effets ne sont pas forcément stables. Les reculs sont fréquents, selon les situations qui se présentent. Et rien n'est jamais acquis. Il est primordial de garder toujours l'objectif de distanciation du mental et des émotions à l'œil.

1) Observer

Observer consiste à se rendre attentif à toute cette activité qui est en nous. La méditation est le moyen le plus connu, mais il y en a bien d'autres dont nous parlerons plus loin.

L'observation doit être la plus neutre possible, mais surtout bienveillante. Il s'agit de remarquer les pensées, tenter de ne pas se laisser emporter par les films, rester présent à la volonté d'observer.

Observer la machine mentale en action, sans interférer, juste laisser surgir et disparaître les pensées comme si elles provenaient d'un canon à pensées. Et tenter même de chercher à capter d'où elles sont émises en nous.

Il n'y a pas de moments plus adéquats que d'autres, juste certains, plus à même de faciliter cette observation, comme par exemple : les salles d'attente, les transports en commun, le réveil, l'endormissement, les activités manuelles en solo.

La méditation expliquée dans la troisième partie en est l'exercice le plus fondamental. Elle exige d'arrêter totalement nos activités et de s'y consacrer pleinement durant un laps de temps qui peut varier de quelques minutes à plusieurs heures. Dans les livres il est conseillé en général d'y consacrer 20 à 40 minutes quotidiennement, soit au lever, soit avant le coucher.

Les changements d'habitudes en tous genres sont également une grande aide pour aider à revenir au moment présent, à apprendre à diriger notre attention et à ne pas fonctionner comme des automates.

Il y a moyen d'observer aussi a posteriori, quand on est un peu trop prolifique mentalement, et d'intégrer de la sorte des moments d'observation disséminés un peu partout dans nos activités, en tentant de toujours les multiplier et donc de vivre de plus en plus en conscience, dans le moment présent.

En parallèle à l'observation des pensées il y a l'observation des émotions, dès qu'elles apparaissent. L'apprentissage consiste à les vivre et à s'arrêter, les entendre sans les écouter, les identifier et détecter

la partie du corps ou la fonction corporelle qu'elles modifient, et ensuite les traverser sans réagir. Et surtout ne pas se laisser entraîner par elles vers les ruminations.

La capacité à observer les émotions aide grandement à l'apprentissage de l'observation des pensées.

Nous vivons tous des émotions, elles sont toutes accompagnées de pensées. Et ce que nous dictent les pensées quand nous sommes sous l'emprise de l'émotion est le point crucial qui peut nous aider à déconnecter ce moteur automatique des pensées qui nous piègent et nous mènent le plus souvent en bateau.

2) Repérer les émotions dysfonctionnelles – ne pas croire les pensées qui les accompagnent

Les émotions négatives que l'on expérimente le plus souvent sont les émotions irrationnelles. Comme quand nous vivons une situation d'anxiété par exemple, et qu'elle est considérée comme anodine par l'entourage. Si nous sommes capable de devenir conscient que l'émotion (que ce soit dans les registres de la colère, la honte, la peur ou la tristesse) est disproportionnée par rapport à l'événement qui l'a déclenchée (par exemple : devenir agressif quand quelqu'un nous dépasse dans la file, déprimer parce qu'un rhume ou une indigestion nous empêche d'être de sortie, paniquer parce qu'un proche ne rentre pas à l'heure,); nous pouvons choisir de ne pas y croire, et de ce fait de ne pas poser les actes qu'elle nous dicte de poser.

Lorsque nous devenons capable d'observer les émotions qui sont déclenchées par des faits présents, mais qui resurgissent en fait du passé ou ont été apprises par conditionnement; il devient possible de réaliser que ce ne sont pas les événements actuels qui provoquent de telles émotions; il n'en sont que les déclencheurs. Et par conséquent, il devient possible de parvenir à ne pas croire en ce que ces émotions suscitent comme pensées. Cela mène à se libérer de blessures du passé et de commencer à appréhender la réalité de manière fort différente, en créant de nouvelles habitudes de pensée.

Voici un petit conte qui illustre bien un des pièges les plus courants que nous concocte notre mental :

La corde et le serpent

"Dans la nuit, un homme s'éveille pour découvrir qu'un serpent se trouve dans sa chambre. La présence de ce reptile le fige sur place. Mais pour le mental, il en va tout autrement: frappé de panique, il s'agite, se démène, s'affole. Le serpent va-t-il s'approcher et bondir ? Ne vient-il pas de bouger ? ... Plus le temps passe, plus le mental de cet homme s'échauffe. La nuit lui paraît interminable. Mais au petit matin, il découvre qu'il s'agissait... d'une corde."

Combien de cordes n'ont-elles pas déjà croisé notre route! Bien que nous soyons avertis, en quelque sorte, nous retombons chaque fois bel et bien dans les pièges tendus par la pénombre de notre confusion. Et malappris celui qui tentera de nous démontrer que ce que nous considérons comme un serpent, n'est qu'une corde. Tant que la lumière du jour fera défaut, nous ne voudrons rien croire. Il est même possible, qu'à notre peur, voire notre panique, s'ajoutera de la colère contre celui qui aura le toupet de venir contredire notre version des faits.

Les véritables peurs sont plutôt rares et ne durent généralement pas, mais nos peurs irrationnelles pavent notre chemin. Elles nous forcent, en quelque sorte, à perdre le sens des réalités. Il en va de même pour les colères, sentiments de honte ou culpabilité; ainsi que pour la tristesse et les autres émotions négatives.

Tant que nous croirons mordicus toutes les pensées morbides qui nous traversent, nous vivrons dans un enfer tapis de serpents. La capacité à ne pas croire les pensées qui nous traversent est une réelle richesse.

3) Ne pas agir

Lorsqu'une émotion survient et que la tendance « film » se déclenche; si nous ne sommes pas capable de l'observer au présent, mais le reconnaissons a posteriori; cela vaut la peine alors de tenter d'apprendre à faire diminuer la durée entre l'événement et la prise de conscience de l'émotion inadéquate. Et répéter les tentatives jusqu'à parvenir à réduire cette durée suffisamment pour ne plus croire les pensées qui nous traversent pendant que nous sommes encore sous l'emprise prise de l'émotion. Ou du moins à y croire en partie seulement, à être tout simplement conscient que l'émotion est là, que le film est là, que cela fait sens, mais qu'il est probable ou possible aussi, que la réalité soit autre. Et cela de manière à ne pas entreprendre d'actions à ce moment-là en fonction de ces pensées, et surtout de manière à ne pas les nourrir, et de ne pas rester dans cet état d'esprit.

Il est intéressant, dans ce cadre, d'expérimenter la mise en attente dans deux types de situations. Tout d'abord, dans les cas où, impulsivement, nous sommes amenés à vouloir agir dans l'urgence alors qu'il n'y a pas concrètement de situation d'urgence. Ne pas écouter l'impulsion (la soif d'urgence) et mettre en attente l'acte à poser ou la réponse à donner, permet, grâce au délai de plusieurs heures, plusieurs jours, voire bien plus, non seulement d'apprendre à retrouver la sérénité, mais également de modifier l'action à poser ou la réponse à donner.

Mettre un délai entre l'émotion et l'action qui peut en découler permet d'observer que toutes les pensées qui sont concomitantes à une émotion ne perdurent pas au-delà de sa durée.

Une autre situation est celle où l'écrit peut remplacer la parole et où, en écrivant notre réaction à chaud face à un ou plusieurs interlocuteur, sans la lui transmettre en direct, nous pourrions la reprendre en mains plus tard et la faire évoluer, la transformer, parfois l'inverser totalement ou même l'abandonner. Choisir de relire nos écrits, a posteriori, est aussi un moyen d'observer la variabilité du contenu de notre mental en fonction de l'émotion d'un moment et de son absence plus tard.

4) Traverser

Le plus difficile finalement, mais le plus bénéfique, consiste à garder la conscience éveillée lorsque de grosses bouffées d'émotions négatives se présentent; d'être capable de les observer, de laisser la machine pensées produire ses mirages sans la laisser commander, juste observer les pensées et les émotions. Ce n'est pas simple, surtout que ce sont les moments où l'on songe le moins à observer. Et certaines techniques ou méthodes peuvent y aider (voir entre autres l'EFT en troisième partie, page 31).

Cela rend capable de choisir de traverser les moments difficiles, en les acceptant, en suivant le courant sans combattre, sans perdre les pédales, sans perdre confiance, sans cesser de croire que la vie nous apportera du mieux ensuite. Croire que « tout ira bien », « cela aussi passera ».

5) Lâcher prise

Une fois le choix fait de ne pas agir, d'attendre et de traverser, il reste à trouver le moyen de lâcher prise de manière à ne pas nourrir les émotions et pensées en cercle vicieux. Il ne s'agit pas tant de détourner notre attention ou de quitter le mental que d'une question du choix de cesser de chercher le contrôle. Plus on cherche à contrôler le mental plus on lui donne de la puissance.

Chercher à occuper le mental avec d'autres choses que nos préoccupations, de manière à le faire taire le temps de ces occupations, ne serait rien d'autre qu'une trêve dans son processus dictatorial. Cela ne règle pas le problème, le masque juste provisoirement tout comme un antidouleur pourrait masquer un symptôme.

A l'inverse, lâcher prise, consiste à détourner l'attention de la prise que l'on accroche avec tant de force, contrer le sens de la pulsion du moment, repousser l'urgence apparente, pour attendre de retrouver la sérénité avant d'effectuer un choix et de poser un acte. Lâcher prise consiste à cesser de résister à une

situation, en suivant le courant, c'est à dire en acceptant de vivre l'émotion sans y réagir pour la faire baisser. Ni fuite, ni combat, juste être présent à ce qui est en en porter le poids. Cela peut impliquer de la souffrance liée à l'émotion du moment. Mais cela va induire un changement de notre regard sur le monde, un changement dans notre attitude et nos actions dans la réalité, et c'est cela-même qui fait évoluer et correspondre la réalité à nos désirs et cela va changer notre regard sur le monde.

6) Parvenir à éviter le déclenchement de l'émotion

Si nous sommes capable de repérer les émotions, mettre un délai avant d'y réagir, les traverser et lâcher prise, nous savons déjà que lorsque nous sommes submergé par nos émotions, il ne s'agit, la plupart du temps, que d'une tempête dans un verre d'eau, dont nous ne percevons pas les parois; ce qui la fait ressembler à un ouragan.

Plus de telles situations se reproduisent, plus il devient possible, par l'exercice, de vivre différemment le processus jusqu'à parvenir à éviter ce schéma avant qu'il ne s'enclenche. Il s'agit de s'en rendre compte en quelques secondes ou quelques fractions de secondes. C'est par l'expérience, à force de répétitions, qu'on peut parvenir à raccourcir le temps entre l'événement déclencheur et la prise de conscience de l'arrivée de l'émotion.

Les premières fois, on s'en rend compte après que l'émotion soit calmée, donc plusieurs heures après l'événement, voire plusieurs jours. Ensuite, on s'en rend compte pendant qu'on est sous l'effet de l'émotion, mais on ne peut déjà plus l'éviter. Et au fur et à mesure, le délai entre le début de l'émotion, et la prise de conscience va diminuer. Ce qui permet déjà de ne pas poser des actes tant qu'on est sous l'emprise de l'émotion, pour les différer à un moment où on pourra les décider à « tête reposée ». Un beau jour on finit par juxtaposer les deux dans le temps, sans encore pouvoir éviter l'émotion mais en parvenant déjà à la réduire de manière importante. Et plus avant, on arrive enfin à réaliser la situation avant que la boucle émotionnelle ne s'enclenche.

Pour les situations impliquant de fortes émotions, il est difficile d'apprendre cette gestion. C'est, de toute façon, un apprentissage qui exige de bien se connaître et de bien comprendre le processus.

Cela exige d'être capable de se distancier de son mental pour que la volonté qui est derrière puisse faire fi de tout le contenu mental présent lors des émotions. Le premier apprentissage est le plus long, le plus lent, et il devra être renouvelé pour chaque type d'émotion lié à une situation particulière dont des versions dérivées se représenteront dans le temps.

7) Changer nos films

Plus l'observation nous devient familière, plus nous serons capable de reconnaître, dans le cadre d'une situation vécue, et quel que soit le film que nous avons entamé, dans quel type de pensées nous naviguons : ruminations, pensées négatives, supputations, jugements, croyances, limitations, figements, inspiration, intuition, rêve, raisonnement,

Cette compréhension va nous permettre d'apprendre à relativiser et nuancer toutes les pensées qui nous traversent et par conséquent, nos interprétations de la réalité. Et au-delà, face à un contexte donné, quand nous cherchons à le comprendre et le résoudre; cela va nous permettre, quand nous tentons d'imaginer son développement futur, de devenir capable d'envisager le plus de scénarios possibles, de manière à savoir que le film unique imaginé à la base, (qu'il soit positif ou négatif) n'est qu'une version des possibles, et certainement pas la seule.

Cela permet d'être confronté à la réalité sans nourrir ni les peurs, ni les illusions. Et de parvenir à garder la sérénité, à la fois par l'absence de peur, et par la capacité d'acceptation de la réalité qui s'offrira à nous. Conscient que l'illusion redoutée ou espérée, puisse ne pas se concrétiser (puisque nous connaissons déjà d'autres scénarios potentiels). Et cette attitude mentale-là est le début d'une

transformation, car c'est elle qui va permettre d'autres comportements et c'est cela entre autres qui changera la réalité.

Car souvent c'est nous-même qui nous concoctons une réalité d'horreur, soit en réalisant ce qui nous fait peur ou nous met en colère, parce que nous avons nourri nos peurs, soit en actualisant nos désillusions, car nous avons nourri des illusions potentiellement peu probables.

Quand nous commençons à imaginer une panoplie de situations possibles, nous serons menés à observer qu'aucune ne se réalise dans la réalité, car la vie est bien plus variée que notre imagination. On devient capable alors de remettre notre habitude à préparer à l'avance nos peurs et frustrations face à des éventualités qui ne se manifestent tout simplement pas. Et nous finirons par abandonner la création de nos films dès le prologue.

8) Sortir des cercles vicieux

D'autre part, lorsque un figement s'est formé et que les pensées et émotions se stimulent entre elles comme une vis qui tourne fou; cela va influencer l'interprétation de la réalité, en relation avec cette boucle pensée-émotion. Et la compréhension de la situation concernée va petit à petit être décalée. Cela va générer des croyances qui s'auto-vérifient et qui peuvent générer des comportements moins adaptés dans les circonstances concernées par ces pensées.

A chaque fois que ce circuit figé d'émotions-pensées sera réenclenché, le décalage des pensées et comportements réapparaîtra et pourra même être renforcé. Et il suffit parfois que les circonstances qui déclenchent à nouveau le figement ne ressemblent que par un seul aspect aux circonstances à l'origine du figement, pour que celui-ci soit réactivé.

Nous vivons tous ce processus quand nous prenons de l'âge. Et, plus notre mental a tendance à être productif, et plus nous avons de temps et d'occasions de le laisser en roue libre (insomnie, vie en solitaire, peu d'activités, peu de relations sociales,); plus notre mode de fonctionnement aura tendance à s'éloigner de la réalité ou de ce que nous désirons vivre. Certains le vivent donc plus que d'autres, ou de manière plus importante, mais il est presque inéluctable.

Et plus nous le vivons, moins nos réactions sont adaptées. Il est à la source de la plupart de nos rigidités, mentales comme physiques. Il est l'essence même du vieillissement, et nous n'en sommes, la plupart du temps, pas du tout conscient. Car en général, cela se produit pour des événements minimes. Et c'est à force de répétitions dans le temps que la boucle s'installe et que la rigidité suit, souvent imperceptible, et se renforçant dans le temps par la répétition.

Et en avançant en âge, nous risquons fort de nous créer une toile d'araignée de croyances erronées interdépendantes, se confirmant les unes les autres, entretenant nos peurs et émotions négatives, et nous dirigeant vers un recroquevillement tant mental que psychique.

Il est cependant possible d'apprendre à éviter d'entrer dans ce genre de boucle, et même de sortir de celles qui sont déjà installées, en éveillant la conscience. La conscience est l'observateur de tout cela. C'est la présence d'une intention, d'une volonté, d'une motivation en parallèle aux pensées. Elle peut agir comme un chef d'orchestre quand on lui laisse reprendre les rennes. Encore faut-il lui donner droit de cité.

En sortant de nos conditionnements et figements mentaux et émotionnels, nous donnons naissance à une nouvelle flexibilité et nous initons une remise en question de toutes nos croyances. Lorsque nous commençons à mettre en doute les pensées-croyances qui se présentent à nous automatiquement, nous nous donnons la possibilité d'en choisir de nouvelles, volontairement cette fois, en nous donnant en même temps la possibilité d'en changer et de les multiplier comme bon nous semble. Nous nous accrochons moins à « la » vérité, et à des concepts d'absolu. La nécessité de s'inventer des films, soi-disant pour se rassurer, et qui en fait nourrit nos inquiétudes et frustrations, va diminuer avec le temps. Et une acceptation de suivre ce que notre vie nous apporte vient la remplacer. On remarque alors que

les bonnes surprises remplacent plus souvent les mauvaises qu'on aurait pu s'inventer.

9) Inversion psychologique

Un autre obstacle qu'il est nécessaire de dépasser c'est l'inversion psychologique ou la tendance à la pensée négative. Elle est extrêmement répandue et s'installe d'autant plus facilement avec l'âge, tant qu'il n'y a pas éveil de conscience. Aborder les événements de notre vie avec un regard positif est de moins en moins naturel avec le vieillissement. Cependant il y a moyen d'atténuer cette tendance au négativisme en y travaillant pour favoriser l'éveil.

L'obstacle à franchir n'est pas mince. Plus nous sommes dans le négatif, et plus ces modes de fonctionnement sont installés depuis longtemps; plus le travail à inverser la tendance paraît énorme. Car ce sont par millions que les pensées ont traversé notre esprit et creusé des boulevards de fonctionnement négatif.

Cependant, comme le travail pour en sortir ne consiste pas à détruire ces boulevards mais à en construire de nouveaux; cela pourrait s'avérer moins exigeant. Car les anciens boulevards, une fois devenus obsolètes vont se désintégrer d'eux-mêmes, la biologie du cerveau permettant que les connexions nerveuses se défassent lorsqu'elles ne sont plus utilisées et quand de nouvelles connexions sont venues les remplacer.

Il existe plusieurs moyens de freiner l'inversion psychologique en créant des automatismes de pensée positive telle que la gratitude, l'empathie, la générosité, etc.

Plus les empreintes positives s'installent, moins les automatismes négatifs ont de force. Mais la difficulté réside dans le fait que les automatismes se mettent en route à un niveau inconscient avant d'être observables par la partie attentive de notre mental; ce qui rend leur disparition assez improbable. Et, dès que l'on lâche légèrement prise dans les attitudes positives – lorsque l'on traverse un événement difficile à vivre en général (deuil, maladie,), les vieux automatismes négatifs sont prêts à reprendre du service immédiatement. C'est là que le travail de méditation, entre autres, au quotidien, prend toute son importance.

D'autres techniques comme l'EFT, L'EMDR, le carnet de gratitude ou encore certaines lectures peuvent également aider. (voir en troisième partie page 31) Toutes vont nous aider à aller « vers le cœur ».

Car, outre la présence, l'attention, la vigilance, la volonté, l'observation, qui peuvent fonctionner indépendamment du mental; nous avons la possibilité aussi de faire travailler d'autres parts de notre être comme l'intuition qui devient perceptible quand le brouhaha des émotions et pensées s'est tu. Mais la part la plus importante qui va apparaître c'est notre cœur : notre capacité à la générosité, à l'écoute vraie, à l'empathie, à la compassion, etc. Quand les émotions négatives se font moins présentes, quand la conscience s'éveille, elle laisse toute sa place au cœur. Et lorsque le cœur est aux commandes, on découvre une réalité emplies de compréhension, de solutions, d'acceptation, de flexibilité, d'indulgence, de sérénité, et de bonheur, quelques soient les difficultés à surmonter.

10) Nouvelles croyances – désidentification au mental

En apprenant à mettre de plus en plus nos pensées en doute, nous nous rendons service et nous nous donnons l'opportunité non seulement de les vérifier, mais aussi de choisir celles que nous voulons adopter.

La capacité à changer les croyances mène alors à relativiser tout notre système de croyances, à perdre beaucoup de nos certitudes, et à fonctionner nettement plus dans le registre des convictions. Nos croyances nouvelles ressemblent dès lors plus à des formes d'hypothèses que nous choisissons de soutenir, plutôt qu'à des faits avérés, ou à des vérités indéboulonnables. Nous nous ouvrons alors à de nouveaux possibles.

Nous nous habituons à douter en confiance (à différencier du doute par manque d'assurance), et à trouver la sérénité, même dans les doutes. Nous avons moins peur aussi d'être mis en tort. Nous acceptons plus facilement les opinions divergentes, et sommes moins dans la volonté de vouloir convaincre.

De plus, nous nous mettons alors dans la situation de découvrir d'autres manières de fonctionner ou de résoudre nos problèmes de manière adéquate. Ce sont par conséquent aussi les attitudes et comportements qui vont évoluer.

En atteignant une flexibilité et une variabilité de nos croyances, nous pourrions quitter les discours défensifs et témoigner de plus d'assurance dans nos comportements, nous serons prêt à afficher nos doutes sans pour autant être facilement déstabilisé.

Créer une brèche dans notre système de croyances à nos pensées permet de commencer à prendre de la distance par rapport à ce qui occupe notre mental.

C'est alors qu'il devient possible de réaliser que ce mental n'est pas nous, mais qu'il n'est qu'un serviteur, un outil à notre disposition et qu'il n'est tout simplement pas parfait.

Car lorsque nous nous identifions à notre mental « moi=ce que je pense », lorsque nous faisons nos choix et prenons nos décisions sur base des pensées qui nous sont venues automatiquement, sans aucune remise en question; nous nous laissons piéger par ce mental.

Devenir plus conscient permet de choisir de ne pas agir automatiquement, et de questionner chaque pensée, chaque émotion, chaque décision, avant d'en tenir compte ou de la mettre en œuvre.

11) déjouer les pièges du mental - un pas vers l'humilité et l'honnêteté intellectuelle

Croire que le mental est une référence fiable pour comprendre la vie, sur la base de laquelle effectuer nos choix pour prendre des décisions, c'est se mentir. Souvent nous poussons le mensonge jusqu'à croire que tous les raisonnements produits par notre mental sont rationnels et objectifs sans réaliser à quel point le mental est influencé par nos émotions, nos sentiments à un niveau inconscient.

En fait, le mental n'est pas doué d'intention. Il est plutôt programmé comme un logiciel capable de masquer certains bugs ou failles, en lançant des sous-programmes complémentaires. Il est ainsi capable de nous faire jouer parfois de sacrés jeux de complaisance par rapport à nos erreurs, nos oublis, nos distractions. Et dans ce cas, nous n'avons vraiment pas intérêt à nous fier à lui.

Être pris au piège dans de pareilles situations - c'est à dire être mis en tort - être amené à reconnaître publiquement une erreur qu'on a faite consciemment, en toute bonne foi, et qui pourtant est accompagnée de preuves qui nous montrent que nous avons détourné une part de la logique pour prouver notre bonne foi; peut mettre en lumière cet aspect de notre fonctionnement. Et personne n'est épargné par ce genre de malhonnêteté. La plupart des procès en sont la plus belle illustration.

Tant que rien ne nous amène à reconnaître véritablement certaines erreurs qui sont mêlées à ces compromis et attitudes de complaisance, on ne peut pas ouvrir les yeux sur cet aspect de nous-même. La conscience de ce phénomène, permet doucement d'acquérir une forme d'humilité et de sagesse.

12) Prendre de la hauteur - 3ème dimension : additionner les poires et les pommes

La résolution de tout ce qui est psychologique, via notre mental, ne peut qu'aboutir à faire du sur-place, voire, à faire grossir les problèmes.

Commencer à reconnaître que notre mental n'est qu'une part de nous-même, et qu'il nous a cloîtré en nous piégeant à n'utiliser que lui, pour enfin découvrir qu'il y a d'autres dimensions dans le fonctionnement humain, ouvre la porte à l'épanouissement dans tous les domaines.

Et cela représente un travail sur soi de longue haleine; mais très motivant car le monde non rationnel est bien plus passionnant encore que le monde rationnel.

Notre mental constitue une prison s'il ne s'ouvre pas à la part affective, corporelle et spirituelle de notre vie.

En devenant nettement plus conscient des processus mentaux, nous nous ouvrons à de nouvelles possibilités et conceptions :

1/ choisir de ne pas tenir compte de ce qui est apparu automatiquement sur notre écran de pensées

2/ choisir de remplacer ces pensées par d'autres qui nous conviennent mieux;

3/ choisir d'apprendre à parfois nous passer de cet outil, et de plus en plus souvent, pour ne faire appel à lui que lorsque nous le jugeons nécessaire (c'est un apprentissage long, mais tellement bénéfique);

4/ comprendre que les autres fonctionnent exactement selon les mêmes processus, qu'ils en soient conscients ou non, et assouplir de ce fait nos jugements à leur égard, de manière à mieux les comprendre, et améliorer nos relations;

5/ découvrir l'accès à d'autres sources de fonctionnement tels que l'intuition, la créativité, l'inspiration, la sérénité, la présence au corps, l'attention au moment présent, l'acceptation de ce qui est, l'intelligence du cœur, l'intelligence collective,

6/ devenir capable de joindre la conscience et se sentir uni au tout. On atteint là la dimension spirituelle, celle que permet la méditation.

Eckart Tolle en dit ceci :

« L'équivalent du bruit extérieur est le bruit intérieur de la pensée. L'équivalent du silence extérieur est l'immobilité intérieure. » « Lorsque vous prenez conscience du silence, s'installe immédiatement un état intérieur d'alerte immobile. Vous êtes présent. Vous vous êtes libéré de millions d'années de conditionnement humain collectif. » « Vous sentez une unité avec tout ce que vous percevez lorsque vous êtes en état d'immobilité. Sentir que vous faites un avec tout ce qui vous entoure, c'est ça l'amour véritable. »

Naturellement, la capacité de joindre cet état d'immobilité, ce silence intérieur, cette conscience, de rejoindre l'être, la sérénité, la paix, le véritable moi, l'unité, peut venir avec l'âge.

C'est à force de répétitions en traversant les tempêtes intérieures, et en les agitant avec nos pensées et nos émotions, que nous nous rendons compte que nous ne nous y sommes pas noyés, que la vague ne nous a pas emportée. Et avec le recul nous réalisons qu'elles étaient toutes des tempêtes dans un verre d'eau.

C'est alors qu'on apprend à regarder au-delà du verre, là où se trouve cette immobilité, ce silence, cette conscience.

On peut même pousser plus loin la métaphore du verre d'eau. La plupart de nos pensées et émotions fonctionnent le plus souvent comme de la terre, de la boue, ou des grains de sable. Certains événements de notre vie agissent comme des secousses sur le verre d'eau. Chaque secousse remue la vase au fond du verre. Une fois la vase mélangée à l'eau, la limpidité des pensées est empêchée et nous sommes dans le brouillard. Nos décisions et comportements sont dès lors aveugles. Nous naviguons alors dans les ruminations, les peurs vont nourrir les peurs, les colères vont nourrir les colères. Et tant que la vase ne retournera pas au fond du verre, nous resteront aveuglés. Les intuitions, l'inspiration, pourraient dès lors être considérés comme des bulles de limpidité dans tout ce magma, permettant parfois de quitter ces automatismes négatifs.

L'intuition est quelque chose que nous possédons tous. L'apprentissage consiste plus à repérer nos

intuitions parmi le reste des pensées qu'à la développer comme il est couramment enseigné. Plus nous évitons les secousses, et parvenons à maintenir la vase au fond du verre, plus nous aurons accès à l'intuition et à l'inspiration.

Sur un mode plus mystique ou spirituel, il est possible d'interpréter cela dans le sens que, lorsque nous parvenons à rendre la limpidité à l'eau, nous nous donnons la possibilité d'avoir accès à quelque chose de supérieur, à un mode de fonctionnement cérébral qui permet de se mettre en lien avec autre chose que notre être isolé; avec le tout, avec le reste du monde (élargi non pas à toute l'humanité, mais à tout ce qui « est »), voire à une forme de transcendance. La limpidité nous permet de voir au-delà de la paroi du verre.

Ce lien pourrait bien être associé au fonctionnement du cœur, au propre comme au figuré, quittant le rationnel pour approcher quelque chose de l'ordre des sentiments. Et plus nous créons l'accès à ce mode de fonctionnement, plus celui des « pensées » se transforme et perd de son pouvoir à nous imposer une anarchie de pensées troubles.

Il devient alors possible d'aller puiser volontairement les pensées nécessaires à l'élaboration d'un raisonnement et de vivre les émotions induites en parallèle sans que celles-ci ne puissent nous submerger, et sans qu'il soit nécessaire de remuer toute la vase du fond du verre. Les pensées deviennent alors moins polluantes et deviennent utilisées comme un véritable outil, sur demande, et non de manière automatique ou obsessionnelle.

En fait, on pourrait considérer que le mental nous permet d'additionner des pommes ou d'additionner des poires. Et, dans ce registre, nous pouvons faire des démonstrations mathématiques extrêmement poussées.

En quittant le mental, nous deviendrions alors capable d'additionner des pommes avec des poires en quelques sorte.

Tant qu'on ne sort pas du cadre, on ne peut pas s'imaginer de telles possibilités. C'est un peu comme si nous n'étions pas capable de voir la vie en relief et en couleurs. Il existe sur ce thème une excellente animation, pouvant illustrer le passage de la survie, basée sur le mental et les émotions uniquement, à la vraie vie, basée sur la conscience, le cœur, l'intuition, l'inspiration, etc.

<http://www.youtube.com/watch?v=p7NSjARP408>

Il s'agit en effet de prendre de la hauteur, et c'est alors que l'on peut arriver à entrer dans cette nouvelle dimension.

Comme cet apprentissage n'est pas linéaire, il arrivera encore que nos vieilles émotions surgissent du passé, et nous poussent à retourner dans le monde en deux dimensions, à réintégrer le verre et sa tempête - quand nous étions dans des comportements de survie. Et nous devons à nouveau voir surgir tous nos automatismes de l'époque. Le fait de devenir conscient de ce qui se passe quand nous traversons de telles situations, va tout simplement entraîner qu'elles vont se raréfier.

Quand nous devenons capable de repérer ce phénomène, nous parvenons bien plus rapidement à reprendre de la hauteur et relativiser, positiver, à voir la non pertinence des dangers.

Quand nous fonctionnons en deux dimensions, les raisonnements sont bien souvent justes, pointus mêmes, mais c'est le fait qu'ils manquent de hauteur qui fait qu'on voit tout de manière problématique et/ou angoissant (exactement comme dans l'animation : les peurs avivent les rancœurs).

Quand on prend de la hauteur, cela permet d'atteindre plus de sérénité, de ne pas inventer ou grossir les problèmes, mais cela permet aussi de percevoir les liens entre toutes les facettes de notre vie, apparemment indépendantes les unes des autres quand on a le nez dessus.

Cette prise d'altitude peut nous aider également à une meilleure intégration sociale. Cela va permettre de moins résister à certains pouvoirs qui sont exercés sur nous en société, dans les groupes ou dans

nos relations; sans pour autant nous forcer à y rester soumis sur le long terme. Il s'agit bien souvent de temps et d'acceptation.

En effet, socialement, les réponses, attitudes, solutions, que nous propose notre mental, sont en apparence excellentes mais, bien souvent, elles ne sont pas acceptées par nos interlocuteurs. Si nous nous obstinons à vouloir les utiliser contre leur avis, nous allons au devant de problèmes, ou nous renforçons ceux qui existent déjà.

Pour nous en prémunir il est parfois nécessaire de nous éloigner de la logique qui nous habite, et donc de notre mental, en prenant de la hauteur par rapport à la situation, en acceptant que notre logique ne convienne pas à la situation présente et qu'il est nécessaire de trouver une solution alternative qui convienne à tous, ou accepter que la proposition logique mette un peu plus de temps à être acceptée par les autres.

Si l'on reste le nez sur le problème, à un niveau pragmatique, sans être capable de regarder l'aspect social de la solution à apporter, on reste aveuglé, et on n'aura pas logiquement tort, mais la réalité nous amènera à avoir tort par l'échec que cela nous forcera à essuyer.

Il est donc essentiel d'être capable d'envisager la réalité avec plus de distance, d'être capable d'accepter que notre solution logique ne soit pas la bonne (puisqu'elle mène à l'échec vu qu'elle n'est pas acceptée, donc pas applicable), et qu'il faut utiliser d'autres capacités pour aller vers le succès.

13) Décalage entre la compréhension intellectuelle et la compréhension en conscience

Devenir conscient, c'est chaque jour poser une pièce sur un puzzle qui en contient des millions. Quand le mental est surdéveloppé (comme c'est le cas dans notre culture occidentale), la conscience est en général très sous-développée; ce qui apporte pas mal de souffrance. Et ce n'est qu'à partir du moment où on se rend compte de ce décalage qu'on peut apprendre à y remédier.

La compréhension intellectuelle, assez simple à atteindre, précède la compréhension en conscience. Cependant, seule la compréhension en conscience permet le changement d'attitude. Il y a donc en général un délai, qui peut être important entre une compréhension mentale et un changement de comportement.

C'est pareil que pour tous les changements de type psychologique. Par exemple, lorsqu'on détient l'information concernant des sujets comme le gaspillage, la publicité, les systèmes commerciaux injustes, etc.; on « sait » à un niveau intellectuel, à quel point le fait de consommer aveuglément est néfaste pour soi, mais surtout pour les autres, pour la société, pour l'environnement. Mais malgré qu'on le sache, bien souvent on continue à consommer, gaspiller etc, culpabilisant même parfois de notre incapacité à agir de manière cohérente.

Comprendre les choses intellectuellement ne permet pas de changer les comportements. Au moins 50% de la population est informée des côtés néfastes du consumérisme, des conséquences des gaspillages sur le réchauffement climatique, sur la pollution, la destruction de la nature, la raréfaction des ressources et sur notre propre santé. On a énormément d'informations à portée de main. Et pourtant, dans nos comportements on n'en tient pas compte, ou très partiellement. On se trouve des justifications, tout en sachant bien, intellectuellement, qu'elles ne font pas le poids. Juste, on n'est pas cohérent.

Tant qu'on n'a pas compris au niveau de la conscience, le comportement ne change pas, ou alors on se force à changer, avec un gros risque de reculer bien plus après. On le fait alors à contre-« cœur ».

A l'inverse, quand on comprend avec la conscience, non seulement le comportement change, mais il nous devient difficile de revenir au comportement précédent, cela nous rebute d'y revenir. Et cela prend parfois des années entre le moment où on comprend quelque chose intellectuellement et

celui où on en saisit véritablement la réalité, c'est à dire, le moment où on le comprend avec la conscience.

C'est d'ailleurs pour cela que la psychologie est si difficile à expliquer, que nous sommes si lents à évoluer psychologiquement. Cela fonctionne par « déclics ». Il faut que cela fasse « écho » en nous, que cela nous « parle ». Car comprendre mentalement est bien beau, mais cela ne suffit pas.

Le raisonnement logique n'influence pas forcément la volonté.

Troisième partie : Les moyens et techniques pour sortir du mental et apprendre à gérer le mental et les émotions

Le travail d'apprentissage et de transformation peut se faire par beaucoup de voies différentes. Il y a la méditation bien sûr, mais elle n'est pas la seule. Il existe à présent de plus en plus de techniques thérapeutiques qui permettent de gérer les émotions, et, à travers elles, les pensées. Il y a aussi la douleur intense qui peut forcer à apprendre à gérer le mental. Il y a toutes les techniques plus corporelles comme la relaxation, la sophrologie, le yoga, le tai chi, le Qi Qong, l'antigymnastique, les auto-massages, la méthode Knap, la Somatic Experiencing, et bien d'autres, ainsi que la marche, voire aussi le jardinage et autres activités manuelles, qui consistent à mieux maîtriser certaines fonctions du corps, mais qui appellent à une présence à soi et calment le mental.

La seule voie qui ne mène pas à gérer le mental, c'est le mental lui-même, donc l'intellect, le rationnel, les raisonnements.

1) La Méditation

La méditation consiste à être témoin des pensées qui surgissent ou défilent, simplement en tant qu'observateur, sans jugement, jusqu'à parvenir à atteindre des espaces de silence mental qui, avec l'exercice, peuvent être prolongés.

En premier, il s'agit d'observer toutes les pensées qui émergent à la surface, sans s'accrocher à aucune. L'objectif lointain est de s'entraîner - par l'intention, la volonté et la détermination, mais sans jamais forcer - à éviter d'entrer dans le mode de fonctionnement automatique. Observer les pensées consiste à maintenir l'attention suffisante pour rester à quai, ne pas monter dans le train des pensées, ne pas se laisser entraîner dans le défilé. Car une fois entraîné, la volonté n'a plus de prise sur elles car il s'agit d'automatismes.

Lorsque l'on parvient à rester à quai, les pensées, comme dans une eau troublée par la vase, vont se déposer dans le fond et on obtient alors en surface une ambiance limpide, exempte de pensée comme la surface d'un liquide qui a décanté. Ce lâcher prise mental apporte de la sérénité (limpidité) qui donne accès à une forme de clairvoyance (transparence), d'approche véritable de la réalité, qui ne consiste plus en un « raisonnement ». Car la « logique » de construction de nos pensées ne nous donne qu'une compréhension de la réalité équivalente à ce qu'un plan d'architecte permet d'appréhender pour une maison. Alors que, en comparaison, la clairvoyance en l'absence de pensée mène à quelque chose de similaire à la compréhension de la vie au quotidien dans une maison, hors construction de pensée, comme l'est le regard à travers une eau limpide.

S'il est relativement facile de comprendre par la pensée que apaiser notre mental en diminuant le flot des pensées est utile et que cela contribue à notre bien-être, il en va tout autrement pour devenir capable de mettre cela en pratique.

L'utilité d'être dans l'instant présent, de calmer le mental et les émotions, d'être dans l'acceptation de ce qui est; est quelque chose qu'on ne peut pas véritablement comprendre avec le mental lui-même. Aucun mot, aucune explication ne peut donner accès à cette compréhension.

Et la difficulté de l'apprentissage de la méditation réside en grande partie dans le fait que les consignes passent par le mental alors que l'objectif est de s'éloigner du mental.

Car s'il est rarement demandé de « ne pas penser », c'est tout de même un peu cela à la base qui est compris par tout néophyte.

Or, la machine à « penser » n'est pas plus capable de s'arrêter par une décision pensée, qu'un moteur n'est capable de décider de s'arrêter de manière autonome. Beaucoup de méthodes proposent dès lors de passer par le corps, le ressenti, l'observation des fonctions physiologiques autonomes (respiration et cœur).

Certains conseillent de remarquer les pensées comme si elle passaient sur un écran de cinéma, d'autres de se focaliser en regardant une bougie, ou encore de fermer les yeux, d'observer le corps, les ressentis, de chercher de quel endroit proviennent les pensées.

Tout le monde sera d'accord pour proposer de tenter de rester éveillé. Car quand la distraction ne guette pas, le sommeil prend facilement la relève.

L'idée est, en quelque sorte, de parvenir à redescendre de nos nuages, des nébuleuses de nos rêvasseries et préoccupations qui nous emportent sur des chemins très éloignés du plancher des vaches. Et pour ce faire, de réintégrer notre corps : son poids, la respiration, les sensations, la présence à soi, à la frontière de soi, à l'environnement immédiat; se retrouver à l'intérieur de soi, pour soi, maintenant, et attentivement.

D'une certaine manière, on pourrait considérer que l'action d'observer les pensées est une forme de pensée. Il n'est pas aisé de reconnaître l'observateur. Ce qui le particularise c'est, d'une certaine manière, sa bienveillance et son indulgence à toute épreuve. La bienveillance dans le sens que l'observation est totalement exempte de jugement. Il s'agit en quelque sorte d'être présent avec le cœur plutôt qu'avec le cerveau. La présence de l'observateur ramène au moment présent, à l'ici et maintenant. Elle est une sorte de sourire intérieur, d'ouverture à ce qui est, d'acceptation inébranlable et rassurante à ce qui est. Plus cette présence se fait jour, plus il y a place pour la sérénité.

Le seul effort demandé est d'y consacrer du temps, de choisir d'orienter l'attention sur l'ici et maintenant et d'accepter tout ce que cela impliquera.

Quand on commence à réveiller l'observateur, il s'agit de tenter de parvenir à faire la distinction entre l'automatisme penseur et une attention, une volonté, une présence qui assiste à cet automatisme. Plusieurs manières existent pour y arriver.

Lorsqu'on y consacre un temps défini, avec l'intention d'observer, renouvelée à chaque fois que nous parvenons à revenir à la conscience de l'instant, on est déjà dans un processus de méditation. Peu importe que nos pensées s'égarer, peu importe que l'on oublie l'objectif en cours de route, peu importe qu'on s'endorme, peu importe si les pensées s'emballent; le principal est de garder l'intention générale d'observer l'ici et maintenant dans l'acceptation, sans lutte aucune. L'objectif n'est pas le résultat. L'objectif c'est d'essayer sans forcer. Et recommencer chaque jour à nouveau.

En quelque sorte, une méditation réussie ne se mesure pas au résultat, mais juste au fait de l'avoir commencée et terminée avec l'intention et la motivation, mais surtout sans obstination, sans pression, sans acharnement. La limite, la nuance est très très fine entre l'intention et l'effort.

L'effort n'est demandé que pour le fait d'arrêter ses activités pendant une durée déterminée, de préférence au même moment chaque jour, le lever et le coucher étant préférables aux autres bien qu'aucun moment ne soit mauvais en soi.

Si l'intention dans l'acceptation mène, sur le long terme à calmer le mental et atteindre plus de sérénité et de clairvoyance; l'effort, à l'inverse, va mener indubitablement à un emballement du mental qui va augmenter chaque fois plus la difficulté à méditer et à se motiver à méditer. La difficulté vient de la recherche à lâcher prise au niveau de l'intention alors que le lâcher prise n'est naturellement jamais volontaire.

Or la méditation et la gestion du mental n'ont rien à voir avec l'idée de dompter le mental. Dompter le mental a pour conséquence de le booster alors que le but est de le calmer et que pour y arriver il faut entrer dans autre chose.

Et cela est d'autant moins simple si l'automatisme est installé depuis longtemps et/ou s'il est très productif.

Il existe différentes formes ou courants de méditation, les plus puristes proposent d'observer les pensées, de revenir à l'instant présent, de cultiver une forme de vigilance. Certaines s'accompagnent de

rituels et parfois de règles assez strictes. Les formes dérivées consistent parfois bien plus à guider la pensée et opérer une forme de relaxation. Mais il est probable que toutes visent à calmer le mental et les émotions, tout en se focalisant sur l'instant présent en étant conscient du processus.

Selon le contexte on peut méditer assis, couché, ou en position tailleur, sur un zafu comme le proposent les adeptes de la méditation zen par exemple.

La relaxation, la respiration, l'écoute d'un enregistrement qui nous guide, sont des moyens parmi d'autres, pour y arriver.

L'important est de persévérer à y consacrer un moment chaque jour et de ne pas le sacrifier, même quand nos journées sont remplies du double d'obligations qu'une seule journée peut comporter à elle seule.

L'exercice de la Cohérence Cardiaque (expliqué dans le chapitre suivant page 33) est le plus rapide et bénéfique à ma connaissance. Il s'agit d'observer, amplifier, ralentir et calmer la respiration en écoutant ou ressentant en parallèle les battements du cœur et de les accorder pour atteindre une forme de sérénité.

Des activités routinières comme la marche, le jardinage, le tricot, peuvent aussi aider à un retour vigilant sur le moment présent, sur l'observation des pensées. Cela dépend de la personne qui les pratique et de son état d'esprit au moment de commencer l'activité.

Car si ces activités peuvent favoriser une forme de relaxation, qui va elle-même faciliter la méditation (l'observation des pensées); il subsiste toujours le risque qu'à l'inverse, elles favorisent la rêvasserie par son effet berçant.

De nombreux livres présentent la méditation sous toutes ses formes, mais restent toutefois peu engageants quant à sa mise en pratique. Les CD, les DVD, et les vidéos du net, donnent une aide plus concrète. Des liens vers plusieurs sites proposant des méditations guidées sont donnés en fin de document.

Vivre la méditation en groupe sera probablement le plus motivant pour s'initier.

2) La douleur / la souffrance

Si la méditation est un moyen d'avoir accès à la limpidité, à la sérénité, à la véritable réalité d'une certaine manière; il en est un autre qui est la douleur (et aussi la souffrance).

A priori, en présence d'une douleur on ne se rend pas vraiment compte de son impact sur notre mode de fonctionnement. Soit on la masque immédiatement par un antidouleur ou un substitut, soit on se contente de la subir et on tente de l'oublier en se distrayant; la distraction pouvant avoir un effet antidouleur.

Par contre, lorsque son intensité est plus importante (mais pas extrême), la douleur force à tout arrêter, à porter l'attention sur elle.

Si elle est acceptée et vécue en conscience, c'est-à-dire, non pas volontairement, mais sans la fuir; son intensité peut forcer à lâcher prise et à arrêter de lutter contre elle et ainsi à court-circuiter le système de pensées. Et cela mène à un résultat similaire à la méditation.

Si l'on parvient à contrôler la respiration et le cœur, pour tenter de calmer la douleur; cela empêchera la mise en route d'automatismes de pensée, et aidera à rejoindre le silence mental. Elle pourra de la sorte être apaisée. Le contrôle de la respiration et des battements du cœur, permet de faire le lien avec l'effet de la Cohérence Cardiaque (voir en troisième partie, page 33).

Les migraineux, par exemple, disposent d'un excellent outil pour effectuer cet apprentissage. Et cela fonctionne aussi pour les nausées.

Cet apprentissage permet dès lors de vivre la douleur avec moins de souffrance. Car si la douleur est acceptée, elle pourra alors être vécue comme un état plutôt que comme une souffrance. Parvenir à faire disparaître l'aspect souffrance d'une douleur consiste déjà à faire diminuer la douleur aussi. Car c'est en général bien plus la lutte, le combat contre la douleur (vue comme un problème à contrer), qui la fait augmenter en intensité.

3) Autres techniques

Bien que certaines occupations exigent une activité mentale importante et empêchent de ce fait tout automatisme de pensée inutile; elles n'aident pas en soi à apprendre à gérer le mental. Elles peuvent momentanément masquer le surfonctionnement mental ou le stopper le temps de l'activité, mais elles n'aident pas à changer notre mode de fonctionnement. Les plus efficaces sont les activités professionnelles stressantes impliquant souvent un aspect social important.

Côté loisirs, on peut citer toutes les activités avec une part d'action ou de suspense (lecture, cinéma), ou encore un aspect compétitif (sport, jeux vidéo) et enfin des activités calmes exigeant une concentration maximale et qui font en général perdre la notion du temps, souvent liées à une passion ou ayant un effet addictif.

Ce sont de bons moyens d'éviter les pensées automatiques. Et certaines personnes les utilisent en continu dans une sorte de course contre la montre et de fuite en avant. Mais ils n'aident pas à se défaire des mécanismes mentaux. Dès l'activité terminée, les habitudes de pensée reprennent le dessus.

A l'inverse, certaines activités plus manuelles de type calme et habituelle, telle que la conduite en voiture pour certains (hors du stress et des embouteillages), la marche, certaines activités de ménage, la couture, le tricot, la cuisine, le jardinage, favorisent ces automatismes de pensées, mais ont l'avantage, vu le peu de concentration consciente qu'elles requièrent pour les pratiquer, de pouvoir diriger l'attention sur l'observation du flux de pensée en cours. Et cela d'autant mieux lorsqu'elles sont pratiquées en pleine nature (le jardinage ayant intrinsèquement cet atout).

En ce sens, pratiquées de la sorte, elles peuvent être assimilées à des formes dérivées peu intensives de méditation. Elles ont en tout cas l'avantage d'être plus attirantes et accessibles que l'arrêt de l'activité en position zen, exigeant la vigilance de la présence sans autre objectif que d'obéir à la consigne.

Enfin, il existe une multitude d'autres techniques qui donnent la possibilité d'apprendre à gérer les pensées et/ou les émotions. La liste des techniques présentée ci-dessous n'est pas exhaustive bien entendu.

Chacune agit sur un ou plusieurs aspects du mental, en voici une liste non exhaustive :

- calmer le mental (l'EFT – l'EMDR – Tipi - la Cohérence Cardiaque – l'écriture)
- observer le mental (l'EFT – l'EMDR – Tipi - l'écriture – la Communication Non-Violente)
- observer et gérer les émotions (l'EFT – l'EMDR – Tipi - l'écriture – la Communication Non-Violente- la méthode du tigre)
- donner une direction aux pensées (l'expérience du riz – la pensée positive – la psychothérapie)
- structurer les pensées (l'écriture – la psychothérapie)
- donner des informations sur tous ces fonctionnements (les lectures)
- développer de nouveaux modes de fonctionnement (l'EFT – l'EMDR – la Cohérence Cardiaque – l'écriture – l'expérience du riz – la Communication Non-Violente – la pensée positive – la psychothérapie – la méthode du tigre – Ho'oponopono)
- faire l'expérience de l'impact du mental, des émotions, des intentions (l'EFT – l'EMDR – Tipi - la Cohérence Cardiaque – Ho'oponopono)
- exprimer les émotions en solo (l'EFT – l'EMDR – Tipi - la méthode du tigre – Ho'oponopono)

Toutes ces techniques (exceptés l'EMDR et la psychothérapie) et en premier la méditation, ont le pouvoir

et l'avantage dus au fait qu'elles peuvent être pratiquées en solo, de ne pas devoir dépendre d'un cours ou d'une thérapie, d'être gratuite, mais surtout, de donner aux personnes qui les pratiquent, une réelle compréhension d'elles-mêmes, qui fait fi intrinsèquement du regard et du jugement extérieur. Ce qui donne accès à une réalité plus juste, mais aussi à des réponses intérieures et à un savoir universel, au-delà de soi-même; ainsi qu'à une conscience élargie, un lien au tout.

Il se peut que des articles plus détaillés à leur sujet soient intégrés au site ultérieurement.

Voici une présentation brève pour chacune d'entre elles.

1- L'EFT

L'EFT - Emotional Freedom Technique – et en français :Technique de Libération Émotionnelle - est une technique énergétique créée par Gary Craig, basée sur la stimulation d'une série de points d'acupuncture situés sur la tête et le buste, que l'on tapote successivement et dans un ordre précis, en dirigeant nos pensées vers la problématique que l'on veut résoudre et tous les aspects qui y sont liés.

Il y a un petit protocole à suivre, qu'il vaut mieux ne pas éluder, pour que la technique soit efficace. Mais il peut être modifié ou adapté dans le temps, à force de répétitions, pour mieux nous convenir.

L'EFT permet de résoudre des problèmes tant physiologiques que psychologiques. Cette méthode peut s'apprendre seul, via un livre ou des pages du net ou encore par des amis ou un thérapeute, coach, ... Elle nécessite de l'exercice. Plus elle est utilisée, mieux elle fonctionne. Elle est une voie royale pour gérer tant les émotions que le mental. Elle mène à l'apaisement, la confiance, la sérénité. Elle permet d'entrevoir des solutions quand le mental bloque leur accès. Elle permet de retrouver le sommeil quand le mental empêche l'endormissement. Elle permet de couper le cercle vicieux des ruminations, apaise la colère ou la tristesse et elle peut aussi apaiser des symptômes, faire baisser la douleur.

Voici trois vidéos pour apprendre pratiquement l'EFT :

1/ Points EFT et Méridiens correspondants :

<https://www.youtube.com/watch?v=2AWxzj6OhRs>

2/ Séquence EFT de Base :

<https://www.youtube.com/watch?v=aLPPkAMBMKA>

3/ Séquence EFT Complète :

<https://www.youtube.com/watch?v=mxgAUOFClrw#t=35>

Mieux vaut apprendre à pratiquer rapidement plutôt que s'informer trop longuement, car l'efficacité de la méthode ne dépend en rien des connaissances qui y sont associées, et la prise de temps pour s'informer va diminuer la motivation à se lancer.

Par contre, une fois que l'on pratique, il est bénéfique de chercher l'information petit à petit, pour mieux utiliser la méthode et connaître tous les aspects qui font qu'on pourra obtenir nettement plus de résultats.

Si cette méthode vous paraît ridicule, ou si vous considérez qu'elle est non crédible, profitez de cette occasion pour l'expérimenter justement, en choisissant de faire fi de ces croyances : vous ne le regretterez pas et y gagnerez également sur la capacité de mettre en doute vos propres croyances ou opinions.

Et pour ceux qui connaissent déjà l'EFT, voici un article qui pourrait donner des réponses aux questions que l'on se pose quand on avance dans la pratique : <http://sechangersoi.be/4Articles/EFT1.htm>
Ce sont des notes de conférences prises lors du « Pain Relief World Summit » de 2011.

2- L'EMDR

L'EMDR (Eye Movement Desensitization and Reprocessing, et en français : Mouvement des yeux, Désensibilisation et Retraitement (de l'information)) est une méthode qui, à la base, est pratiquée avec un thérapeute. Cela est important, car les risques de ne pas être capable de gérer ce qui se passe pendant l'utilisation de la technique, sont très importants.

L'EMDR est utilisé pour guérir des traumatismes importants. Cette méthode, qui fonctionne dans la grande majorité des cas, donne des résultats spectaculaires. Le traumatisme et ses conséquences (souvent désastreuses) disparaissent en une ou plusieurs séances, presque comme par magie.

La technique consiste à mouvoir les yeux en suivant du regard un objet oscillant horizontalement de gauche à droite devant les yeux, un peu comme un gros métronome. C'est le mouvement oculaire qui importe, la tête ne se déplace pas.

Il est possible aussi d'utiliser des stimuli audios ou kinesthésiques, à la place du stimulus visuel.. Selon un protocole assez précis, le thérapeute demande à la personne de se remémorer l'événement traumatique pendant le processus, et cela après avoir évalué plusieurs paramètres tels que les émotions présentes, leur intensité, le ressenti sur le corps, les messages mentaux qui accompagnent, etc.

Pas plus que l'EFT, l'EMDR n'a comme objectif principal de gérer le mental et les émotions. Cependant c'est un des apprentissages qu'il facilite, et cela vaut la peine de le mettre en évidence.

En revivant la mémoire d'une situation traumatisante, en mettant des mots dessus, en devenant conscient des émotions qui l'accompagnent, des pensées qui l'accompagnent, et de ce que le corps exprime, pendant que la technique des mouvements oculaires est utilisée; cela permet de mettre de côté l'aspect rationnel de notre fonctionnement, mais surtout, en parallèle, de déclencher une autre intelligence, ou forme d'intuition, celle d'où viennent les véritables solutions à nos problèmes, et qui fait totalement fi de la rationalité et fonctionne dans un registre tellement différent qu'il est difficile de le comprendre tant qu'on n'a pas vécu l'expérience elle-même. Il s'agit en fait, de l'ouverture du cœur.

Des techniques comme l'EMDR et l'EFT amènent à prendre conscience de nos émotions (négatives en général), et de là, à mettre en évidence les pensées qui portent ces émotions ou qui les font surgir. Et cela rend possible, via la technique, de prendre conscience qu'elles sont obsolètes, ou de choisir de les rendre obsolètes. On devient alors capable aussi, de faire pareil en dehors de l'utilisation de la technique quand on n'est pas submergé ou influencé par une émotion.

Un article d'introduction sur l'EMDR à la page suivante :

<http://www.psy.be/psycho/fr/therapie/emdr.htm>

Une série d'articles qui répondra à la plupart des questions qu'on peut se poser sur l'EMDR à la page suivante :

<http://www.marie-agnes-thulliez.com/category/emdr/>

Dans cet article, un paragraphe constate, par comparaison, que l'efficacité extraordinaire de l'EMDR lui permet d'accéder aux mêmes résultats que la méditation de pleine conscience bien plus rapidement.

« Il semble y avoir un lien profond entre EMDR et la méditation "de pleine conscience" (mindfulness de type bouddhiste zen) : Entraîner l'esprit à "laisser passer" nos multiples préoccupations ou pensées parasites, à se libérer des pensées stressantes ou nuisibles, les mettre à distance. Pour cela, être attentif et présent à soi-même, à ses sensations.

L'EMDR est une forme guidée et accélérée de la méditation "de pleine conscience"... à laquelle il manque la stimulation bilatérale.

Par conséquent la méditation mindfulness est une discipline assez difficile, et les résultats sont plus longs à venir.

Autrement dit : les effets pourraient être les mêmes, mais l'EMDR facilite et accélère les mécanismes (avec en plus l'accompagnement du thérapeute). »

La vidéo proposée sur cette page est aussi d'excellente qualité.

3- Tipi

La technique Tipi est une technique d'écoute des émotions irrationnelles avec un coach ou thérapeute. Cependant, la base de la technique peut s'apprendre et être utilisée seul.

Elle consiste, lorsque une émotion inadéquate surgit, à s'isoler dans un endroit calme, et à écouter ce que l'émotion provoque dans le corps. Il n'y a rien à faire, juste se concentrer sur ce qui se passe dans le corps : l'endroit ou les endroits où cela se produit : organe, membre, muscle, os, peau ou autres, et à repérer le type de sensations : douleur, fourmillement, tension, picotement, brûlure, détente, gargouilli, frisson, bâillement, électricité, blessure, pression, mouvement, diffusion, déplacement, chatouillement, larmes, sursaut, tremblement,

Cette attention prend maximum 2 minutes 30. Ce qui est perçu évolue, et logiquement s'apaise ou disparaît dans ce délai et laisse place à de la sérénité.

Chaque aspect d'une émotion inadaptée (réurrence d'un blocage émotionnel traité de la sorte est ainsi résolu et ne réapparaît plus.

Une séance chez un thérapeute se justifie lorsque l'émotion touche un problème trop important, de type traumatique ou lorsque l'utilisation de la technique en solo n'aboutit pas à la disparition de l'émotion.

4- La Cohérence Cardiaque

La Cohérence Cardiaque est une méthode initiée aux États-Unis par Doc Childre et Howard Martin et est présentée dans leur livre: « L'intelligence intuitive du cœur – La solution HeartMath ». David Servan Schreiber y a aussi consacré tout un chapitre dans son livre « Guérir ».

A la base, elle s'apprend via un programme informatique assez coûteux. Via le pouls, dont la variation de fréquence est retranscrite sur l'écran - l'apprentissage consiste à régulariser la respiration et apaiser le mental en parallèle, afin de mettre en cohérence respiration et fréquence cardiaque, et cela via le contrôle sur l'écran. Il est cependant possible d'apprendre la même chose, sans le contrôle via le PC, en étant attentif au pouls en même temps qu'à la respiration.

Il est possible d'apprendre à ressentir le pouls, dans le calme, sans le contrôler au niveau du poignet ou du cou.

Des vidéos sur le net, permettent aussi de visualiser une boule effectuant un déplacement sinusoïdal et représentant la respiration. Cela aide à se concentrer sur la respiration afin de la réguler et calmer le mental.

Pour en savoir plus sur la Cohérence Cardiaque, et également pouvoir s'y exercer, voici un site intéressant :

<http://www.educh.ch/coherence-cardiaque-stress.htm>

Au-delà de la technique pure, si l'on se concentre sur l'aspect « cœur », dans le sens plus sentimental du terme, la cohérence cardiaque peut alors être considérée comme une technique approchant assez bien l'effet de la méditation c'est à dire permettant la sérénité et le retour au cœur.

5- L'écriture : pour soi (pour structurer autrement nos pensées) et la communication écrite adressée à d'autres (qui aide à forcer le délai)

Comme expliqué plus haut dans le texte, l'écriture pour soi est un excellent moyen d'atteindre la capacité à relativiser. L'intérêt se situe : face à une situation donnée difficile et riche en émotions : dans l'acte d'écrire le contenu de nos pensées, ainsi que les ressentis et attitudes possibles pour y réagir. Ensuite d'attendre que l'émotion passe, le temps nécessaire : de plusieurs heures à plusieurs jours, et parfois

bien plus. Et enfin, de relire ce qu'on avait écrit sous le coup de l'émotion, pour se rendre compte qu'en dehors de l'émotion, le raisonnement est complètement différent et qu'il valait mieux attendre de sortir de l'émotion avant d'agir.

Cette capacité permet de multiplier et diversifier les films que l'on se fait à partir d'un événement, et ainsi de multiplier nos interprétations de la réalité et nos possibilités d'y réagir.

Dans le cadre de la communication, l'écrit peut remplacer la parole lorsque, en écrivant notre réaction à chaud face à un ou plusieurs interlocuteur(s), sans la transmettre en direct, nous pourrions la reprendre en mains plus tard et la faire évoluer, la transformer, parfois l'inverser totalement ou même l'abandonner, et éviter ainsi de nuire à une relation ou faire capoter un projet, une situation, qui nous tient à cœur.

De la sorte aussi, on apprend à relativiser l'interprétation que l'on fait de la réalité.

L'écriture va permettre de structurer et comprendre une problématique. Mais surtout, ce qui est déposé sur papier, peut en général quitter les préoccupations et ne plus faire (autant) l'objet de ruminations. C'est un peu comme si l'écriture consistait à donner du poids aux pensées, et les précipiter alors vers le fond du verre.

6- L'expérience du riz

L'expérience du riz consiste à formuler quotidiennement des intentions envers deux petits pots de riz cuit, positives pour l'un, négatives pour l'autre. Et à voir ce que cela produit au bout de quelques jours et quelques semaines.

Y croire ne sert à rien, il faut le vivre pour apprendre à voir et comprendre que nos pensées et intentions peuvent avoir un effet concret sur la conservation en bon état, de riz cuit, pendant des semaines, voire des mois, des années. Le vivre permet de comprendre les implications qui sont liées à tous les niveaux de notre vie, et voir la nécessité d'apprendre à penser de manière plus responsable.

L'expérience du riz nous permet de remarquer que les pensées, même automatiques et inconscientes, ont un effet sur la réalité, sur notre conception de la vie, sur les actes que nous posons dans la vie. Cela motive à mettre au jour les pensées inconscientes, et à mettre en évidence les automatismes, de manière à pouvoir choisir ceux que l'on veut garder et à changer ceux qui sont néfastes et dont nous ignorions jusque là l'effet délétère; et d'autre part à nourrir certaines attitudes mentales ou émotionnelles de manière délibérée, en particulier l'indulgence, la gratitude, la générosité, tout en évitant les pensées négatives, les jugements.

Voir l'article : <http://sechangerson.be/4Articles/Expierenceduriz.htm>

7- La Communication Non-Violente (CNV)

La Communication Non-Violente est une des méthodes de communication relationnelle parmi les plus connues. Elle permet de faire un travail en profondeur sur soi pour mieux connaître nos besoins, nos émotions, nos limites, et apprendre à les exprimer, apprendre à être à l'écoute des besoins, émotions et limites de nos interlocuteurs afin de tenter de les respecter, et pouvoir cheminer en adaptant nos comportements mutuels pour vivre des relations harmonieuses et réaliser nos projets avec succès.

Le livre « Cessez d'être gentil, soyez vrai » de Thomas d'Ansembourg est une excellente introduction. Un résumé d'une de ses conférences sur ce sujet est à lire ici :

<http://sechangerson.be/6Adécouvrir/Cessezdetregentil.htm>

Bien que l'objectif de la CNV ne vise pas la gestion directe des pensées et des émotions, cette dernière constitue une étape fondamentale et un pré-requis pour une communication relationnelle saine. L'approche de la CNV est donc un autre moyen d'aborder la gestion des pensées et émotions.

8- La pensée positive via le carnet de gratitude

La pensée positive aide à éliminer la tendance très fréquente, et qui augmente avec l'âge de basculer de plus en plus fréquemment dans l'inversion psychologique (voir page 21).

Le carnet de gratitude

Pour développer nos capacités à la pensée positive, à la gratitude, et habituer nos pensées à aller dans cette direction, en creusant des habitudes mentales qui vont dans ce sens; le carnet de gratitude est très performant. Il consiste à mettre par écrit, très brièvement, mais de manière à ancrer la pensée qui y correspond, tous les événements et faits de notre journée que nous avons bien vécu, et tenter de se les remémorer avec reconnaissance. L'exercice est d'autant plus efficace lorsque la journée a été rude, et qu'il est donc difficile de trouver parmi tous les mauvais moments, ces petits faits qui se sont bien passés. Car c'est bien là que, malgré une impression générale négative, nous apprenons à découvrir les détails, ou les aspects positifs qui y sont tout de même liés.

De plus, non seulement on renforce toute l'observation du positif, mais cela atténue par effet de contagion toutes nos habitudes à penser négatif.

Dernier effet encourageant, cela peut aider à commencer la nuit avec plus d'apaisement, et donc à s'endormir plus rapidement et avoir un meilleur sommeil.

9- La psychothérapie de la parole

La psychothérapie de la parole ouvre les portes au cheminement personnel. En mettant des mots sur notre vécu, tout comme avec l'écriture, nous devenons plus conscient de comment nous fonctionnons. Le fait de le faire devant une personne dont le rôle est l'écoute, la compréhension de manière inconditionnelle, et le soutien; permet d'avancer plus profondément, car en confiance. Le choix du thérapeute est donc primordial. La personne doit montrer de l'empathie, avoir des qualités d'écoute, une bonne formation et ne pas être dans le jugement ou la recherche de diagnostic, et enfin et surtout, avoir effectué elle-même un solide chemin d'évolution personnelle. Ce sont les conditions qui vont nous permettre de trouver nos réponses à l'intérieur de nous plutôt que de repartir sur un chemin d'éducation et de conditionnement qui consiste à se conformer à une autorité extérieure.

Le risque cependant, est de cultiver un cheminement mental qui éloignera du cœur et des réponses intérieures. Chercher à résoudre tous nos problèmes de vie rien que sur le mode rationnel n'est rien d'autre qu'un échec.

En effet, si la thérapie de la parole se limite à structurer le magma des pensées pour en obtenir une certaine forme de compréhension, elle ne mènera qu'à comprendre un système, et parfois à résoudre certains problèmes y afférant, sans pour autant devenir capable de le gérer. Et, dans pas mal de cas, le remue-méninge que cela crée, consiste bien plus à remuer la vase, remuer la boue; et de la sorte, faire émerger, voire même faire grossir les problèmes, sans parvenir toujours à les résoudre.

Comme les résolutions psychologiques viennent en général par une autre voie que celle du système de pensées et qu'une bonne part des thérapies par la parole n'y donnent pas accès; ces dernières risquent souvent d'aider à mieux comprendre les problèmes et mener à les accepter plutôt que de les résoudre.

Cependant, le fait de pouvoir déposer les problèmes quelque part, en venant en parler, peut permettre de les laisser ensuite plus facilement décanter.

Mais l'élément probablement le plus important de la psychothérapie est sans doute l'écoute empathique du thérapeute. Et celle-ci a probablement un effet tout autre sur la pensée que celui de remuer la vase. L'empathie a probablement le pouvoir d'aider la personne écoutée à rejoindre le cœur. On est alors dans un autre cadre que celui du mental.

Bien que cela ne mène pas au même regard limpide et serein auquel peut mener la méditation, il semblerait que cela agisse tout de même dans la même direction. De plus, la plupart des psychologues et psychothérapeutes mêlent thérapie de la parole avec d'autres techniques. Car lorsque nous sommes confrontés à des problèmes psychologiques, la parole et la compréhension ne sont, la plupart du temps,

pas suffisantes parce qu'elles sont dépendantes du mental.

Il y a beaucoup de chances que toute recherche de résolution d'un problème de type psychologique, qui passe par le filtre du mental dans le cas d'émotions problématiques, ne fasse que renforcer le problème. C'est bien pour cela que les thérapies de la parole, si elles peuvent permettre de mieux se connaître, et parfois de mieux se comprendre, mènent souvent à une impasse. Car le mental est bien souvent incapable de résoudre les problèmes émotionnels importants. Et il peut parfois agir comme un couteau dans la plaie.

A l'inverse, certaines thérapies corporelles ou émotionnelles (je pense en particulier à la Somatic Experiencing, à l'EMDR, à Tipi et à l'EFT) permettent de parvenir à résoudre un problème, en faisant disparaître les bouffées d'émotions récurrentes, et leurs effets sur le corps, sans savoir pour autant ce qui a été résolu au niveau du cerveau, et parfois, sans même connaître le traumatisme qui a été résolu. On vit la solution, on observe le changement, et le mental ne peut que se contenter de constater et bénéficier de ces changements, mais il n'a pas (ou pratiquement pas) pris part à la résolution du problème. Il a même, au contraire, été mis en partie hors circuit afin de rendre possible l'émergence d'une solution.

La plupart des psychologues et psychothérapeutes proposent plusieurs techniques différentes en complément de la thérapie par la parole.

10- Ho'oponopono

Cette méthode est un apprentissage du lâcher prise et de l'ouverture du cœur, par l'utilisation du pardon envers soi-même. A priori, sans l'avoir utilisée, cette pratique peut paraître ésotérique car elle exige un glissement du regard sur soi et sur les autres. La méthode implique les notions telles que le pardon, le lâcher prise, la reconnaissance de notre responsabilité dans les événements qui jalonnent notre vie. Elle entraîne l'indulgence et la compassion envers les autres. Elle permet de transformer notre état d'esprit, et donc forcément notre manière de gérer nos pensées, et cela entraîne des transformations bien plus vaste encore.

L'auteur de la méthode, basée sur des coutumes et croyances hawaïennes, le Dr Ihaleakalá Hew Len, illustre le sens de la démarche par le conte de la tasse de thé :

Nan-in un maître japonais du XIXème siècle reçut un jour la visite d'un professeur d'université américaine qui désirait s'informer à propos du Zen. Pendant que Nan-In silencieusement préparait du thé, le professeur étalait à loisir ses propres vues philosophiques. Lorsque le thé fut prêt, Nan-In se mit à verser le breuvage brûlant dans la tasse du visiteur, tout doucement. L'homme parlait toujours. Et Nan-In continua de verser le thé jusqu'à ce que la tasse déborde. Alarmé à la vue du thé qui se répandait sur la table, ruinant la cérémonie du thé, le professeur s'exclama: "Mais la tasse est pleine! ... Elle n'en contiendra pas plus! Tranquillement, Nan-In répondit: "Vous êtes comme cette tasse, déjà plein de vos propres opinions et spéculations. Comment pourrais-je vous parler du Zen, si vous ne commencez pas par vous vider ?".

Ho'oponopono nous apprend en quelque sorte à vider notre tasse.

Pour le Dr Ihaleakalá Hew Len : « Un problème n'est un problème qu'à partir du moment où nous le définissons ainsi, et le problème n'est pas le problème. La façon dont nous réagissons à ce problème est le problème. »

Un excellent livre sur le sujet : « la voie la plus facile » de Mabel Katz [voir l'introduction au livre dans le point suivant]

11- La lecture de livres, documents, articles sur ces sujets

Bien que les écrits fassent en premier appel au mental et à la rationalité, ils restent susceptibles

d'interpeler et de faire comprendre la nécessité de faire un travail sur la gestion du mental et des émotions. De plus ils foisonnent d'exemples, d'exercices et de pistes à suivre.

- « **Le pouvoir du moment présent** » écrit par Eckart Tolle aux éditions Ariane ou J'ai Lu, est parmi ceux que l'on peut considérer comme quasi incontournables pour faire un chemin vers plus de conscience. Le chapitre sur le corps de souffrance en est probablement l'élément majeur. Une des 10 émissions proposées par Oprah Winfrey, avec Eckart Tolle, sur le net, et doublée en français y est d'ailleurs consacrée. Voici le lien :

<http://www.youtube.com/watch?v=w4gzbjYv-rl>

- « **Cessez d'être gentil soyez vrai** » de Thomas d'Ansembourg aux éditions de l'Homme, introduit la Communication Non- Violente.

Ce livre est lui aussi un incontournable. Il constitue une excellente introduction à la Communication Non-Violente, susceptible de déclencher un véritable processus de changement et d'évolution, en profondeur, chez celui qui le lit, et que chacun devrait pouvoir effectuer un jour.

Un résumé de conférence de Thomas d'Ansembourg sur ce sujet est disponible à la page suivante:

<http://sechangersoi.be/6Adécouvrir/Cessezdetregentil.htm>

- « **Les quatre Accords Toltèques** » et « **Le cinquième Accord Toltèque** » de Don Miguel Ruiz et son fils Don José Ruiz pour le second, aux éditions Jouvence.

Nos croyances et conditionnements sont des accords qui nous ont été inculqués ou que nous avons conclus avec nous-même dans notre enfance ou plus tard, via nos expériences de souffrance et de peur. Or ils n'ont plus lieu d'être et nous empêchent de vivre heureux.

Don Miguel Ruiz propose de changer ces accords et d'adopter les quatre Accords Toltèques :

- Que votre parole soit impeccable
- Quoi qu'il arrive, n'en faites pas une affaire personnelle
- Ne faites pas de suppositions
- Faites toujours de votre mieux

Le cinquième Accord Toltèque, qui fait suite aux quatre premiers, met l'accent sur la capacité à douter, et celle d'écouter. Il s'agit cette fois bien plus d'orienter l'attention, à la fois sur nos attitudes intérieures ainsi que sur la compréhension de l'autre au-delà du langage.

Des résumés de ces livres se trouvent aux pages suivantes :

<http://sechangersoi.be/4Articles/AccordsTolteques.htm>

<http://sechangersoi.be/4Articles/5emeAccordTolteque.htm>

- « **Pour faire la paix en temps de guerre** » de Pema Chödrön aux éditions de la Table Ronde, ou Pocket Editions,

L'idée du livre est que la violence qui se trouve autour de nous n'est qu'à l'image de la violence qui est en nous. Si nous sommes capables d'observer, de gérer cette violence en nous, en refusant de démarrer au quart de tour et d'entrer dans l'escalade, nous parvenons à réduire notre propre violence, mais également la violence générale à un degré plus important que celui d'une équation cartésienne (6 milliards - 1). Et la violence dont on parle est également la violence minime: frustrations, chatouillements, réactions aux petites provocations de la vie. C'est même là que tout commence.

Le résumé du livre se trouve sur le site :

<http://sechangersoi.be/4Articles/notrepropreviolence01.htm>

- « **vivre en paix** » de Thierry Janssen aux éditions Robert Laffont et Marabout

La colère sous-jacente à la violence, quelle que soit l'échelle à laquelle elle est perpétrée, est générée par la peur face aux auteurs de violence. La peur de la violence est donc capable d'engendrer une

violence tout aussi destructrice et assassine que celle qu'elle tente de combattre. C'est bien plus du côté des peurs qu'il faut aller chercher si nous voulons arriver à désamorcer les violences. Tant les nôtres, même si nous n'avons pas posé les actes, que celles de ceux qui les ont déjà perpétrées, afin de cesser de nourrir un perpétuel cercle vicieux, terriblement meurtrier.

Les idées du livres sont reprises sur la page suivante :
<http://sechangersoi.be/4Articles/vivreenpaix.htm>

- « **la voie la plus facile** » de Mabel Katz aux éditions du Dauphin Blanc, dont il a été question plus haut dans le texte.

Ce livre explique assez simplement la méthode Ho'oponono, et nous permet de revisiter toutes nos conceptions et croyances pour retrouver la liberté de penser, d'agir et d'aimer.

- « **revivre sensoriellement** » Luc Nicon

Ce livre introduit à la méthode Tipi, et son auteur en est l'initiateur. Comment venir à bout de ces bouffées émotionnelles liées à des blocages anciens qui sont réactualisés et déclenchés par des événements présents.

- « **Zéro mental** » de Frédéric Vincent aux éditions Dangles

Ce livre propose une cinquantaine de techniques ou trucs et astuce pour parvenir à calmer le mental. De quoi aborder la méditation chacun à sa manière, sachant que tous les chemins mènent à Rome, et ceux proposés sont de bonne qualité.

- « **Rompre avec soi-même** » et « **You are the placebo** » de Joe Dispenza, respectivement aux éditions Ariane et Hay House

Via le biais des neurosciences et de notions de physique quantique, on y apprend que nous avons la possibilité de transformer nos connexions neuronales de manière à changer le fonctionnement de notre cerveau et rétablir notre santé dans son ensemble de manière optimale en transformant nos pensées et nos émotions par la méditation et la visualisation. C'est en nous que résident les pouvoirs de guérison et nous pouvons choisir de devenir notre propre placebo.

- Tous les livres sur la méditation sont bien sûr riches en enseignements. Cependant, la méditation est un concept par excellence qu'il est difficile de saisir si on ne la pratique pas. Les milliers de pages qui la décrivent ne pourront jamais permettre de comprendre ce qu'elle réalise en nous.

Il existe bien sûr des centaines d'autres livres concernant la gestion du mental et des émotions.

Pour la méditation, voici quelques références sur le net :

- Site proposant le téléchargement d'une série de méditations guidées:
<http://www.meditationsguidees.com/>

- Méditations guidées proposées par Christophe André :
http://www.dailymotion.com/video/xmjmdo_mediter-avec-christophe-andre-pleine-conscience-de-la-respiration_lifestyle#.UKfHy2eAdf9

- En anglais : breathing room, des aides visuelles et auditives à choisir en options, pour maintenir l'attention sur le moment présent :
<http://www.doasone.com/BreathingRooms.aspx?RoomID=1>

- Échange concernant la méditation pour débutants sur le forum du « Défi des 100 jours », proposant lui

aussi toute une série de vidéos de méditations guidées :

http://www.defides100jours.com/forum/topics/une-m-ditation-pour-d-butants?commentId=5452427%3AComment%3A870687&xg_source=msg_com_forum

- Un blog présentant également des méditations guidées :

<http://fleurs-d-energies.over-blog.com/tag/M%C3%A9ditations/>

- Un site proposant le son d'une cloche tibétaine, programmable, afin de ponctuer la durée de la méditation pour revenir à l'instant présent (en anglais) :

<http://www.mindfulnessdc.org/bell/index.html>

Une recherche sur le net peut donner accès à des dizaines d'autres vidéos de méditation guidée.

Plus loin que notre évolution personnelle

Si l'on tient compte de la théorie de la résonance morphique (<http://sechangersoi.be/4Articles/Sheldrake01.htm>) et celle des neurones miroir (http://fr.wikipedia.org/wiki/Neurone_miroir) ; le travail de gestion du mental et de la gestion des émotions donne une aura encore plus importante aux effets que l'on pourrait en attendre. Le but premier de l'apprentissage de la gestion des émotions et des pensées est de vivre de manière plus épanouie, et plus harmonieuse avec notre entourage et dans notre environnement, et cela nous permet de pouvoir le transmettre à nos enfants ou ailleurs. Mais il se peut que l'effet aille bien au-delà de notre cercle de vie.

En effet, via les neurones miroirs, nos nouvelles attitudes et croyances peuvent avoir un effet direct sur toutes les personnes avec qui nous serons en relation, par simple mimétisme.

Les neurones miroirs sont des cellules nerveuses du cerveau qui s'activent rien que par le fait d'observer quelqu'un agir. Cela permet d'apprendre à reproduire l'action observée. Si nous levons les bras par exemple, une zone spécifique du cerveau est activée par ce mouvement. Si nous regardons quelqu'un lever les bras, il y aura aussi activation de neurones dans la même zone du cerveau. Et de nombreuses recherches montrent à présent que l'on peut apprendre non seulement par l'expérience et l'exercice, mais aussi rien que par l'observation de personnes effectuant des expériences et des exercices. Et cela fonctionne aussi de manière réflexive, ce qui permet d'effectuer des apprentissages rien qu'en s'imaginant faire l'action que l'on souhaite apprendre à maîtriser. Car s'imaginer faire un mouvement aide à apprendre à le faire ou à l'améliorer. La visualisation consiste donc elle-même en un apprentissage de ce dont elle fait l'objet. Des rééducations ainsi que des entraînements sportifs se basent désormais sur ce mode d'apprentissage.

Dès lors, toute personne qui évolue psychologiquement, spirituellement, dans son mode de communication, dans ses comportements et attitudes, entraîne ipso facto son entourage à faire de même.

Mais au-delà de l'influence directe, le travail sur soi peut avoir une portée bien plus importante via la résonance morphique, expliquée dans l'article suivant : <http://sechangersoi.be/4Articles/Sheldrake01.htm>

Nos transformations entraîneront par leur existence-même, une facilitation pour la transformation humaine en général.

Or nous faisons partie des générations où cet apprentissage est pour la première fois accessible à toute l'humanité. La révolution culturelle et sociale actuelle mène de plus en plus d'individus à s'informer, à s'interroger sur leurs modes de fonctionnement, à travailler sur eux-mêmes, à méditer, à rechercher de nouvelles solutions de vie ou encore à suivre des formations.

La mondialisation rend accessible les informations et les techniques pour y arriver, entre autre et surtout via internet. Outre les moyens encore très onéreux pour réaliser des apprentissages, le net permet un accès gratuit via les textes, les vidéos, mais aussi tous les moyens d'échanges en direct ou semi-direct. Et cela d'un bout à l'autre de la planète.

Il est probable que ces apprentissages seront favorisés dans les populations maîtrisant mieux l'anglais, car l'information foisonne avant tout dans cette langue. Mais les traductions suivront.

Chaque individu qui s'engage sur ce chemin favorise intrinsèquement les suivants à y entrer et à le parcourir plus rapidement et facilement qu'il ne l'a fait lui-même.

En complément

Pour ceux qu'un éclaircissement plus scientifique pourrait satisfaire davantage, voici une approche par la neuroscience, via une courte conférence magistrale du Dr. Joe Dispenza (qui a participé au double film « What the Bleep do we know » et « Down the hole rabbit »).

Ses explications permettent une compréhension limpide de tous ces phénomènes sur base du fonctionnement de nos neurones dans les 3 cerveaux dont dépendent pour chacun nos fonctionnements mental, émotionnel et instinctif.

L'intention d'une réalité désirée, encore virtuelle, donc imaginée, mais que l'on parvient à vivre factuellement au niveau émotionnel, rend possible un remodelage des connexions neuronales. Et cette plasticité permet un changement d'attitude mentale qui va entraîner un changement de comportement et rendre possible la réalisation de la réalité qui jusque là n'était que potentielle.

Car c'est l'expérience dans le corps, via les émotions ressenties réellement, qui permet une compréhension véritable et rend possible la concrétisation dans la réalité de ce que le mental avait désiré.

La vidéo et la transcription en français sont visibles à la page :
<http://sechangersoi.be/6Adecouvrir/JoeDispenzaconfTEDxFR.htm>

Plus loin encore, le livre du Dr Joe Dispenza : « You are the placebo », place la barre un cran plus haut. Il y traite de sujets tels que la visualisation, la méditation, la loi de l'attraction, les applications de la physique quantique dans l'évolution personnelle; et il le fait au travers de la lucarne des neurosciences. Il nous parle de la plasticité du cerveau, de notre capacité à créer ou supprimer des connexions neuronales, de notre capacité à activer ou désactiver nos gènes, et de l'interaction importante entre nos cellules, notre corps et nos pensées et émotions, et - l'aspect le plus important : il y est question de l'intérêt à mieux gérer ces pensées et émotions, afin de transformer à la fois notre mental et notre santé. Son livre regorge d'exemples, d'études, d'expériences qui viennent illustrer ses théories. Dans ce livre il amène l'idée que nous pouvons rejoindre la santé par notre volonté et la capacité d'orienter nos pensées et nos émotions en changeant nos croyances, et utiliser cela comme on utilise un placebo.

Une présentation du livre « You are the placebo » est à lire à la page :
<http://sechangersoi.be/4Articles/DispenzaYouaretheplacebo.htm>

Claire De Brabander
Mars 2014 – édité en septembre 2014

article publié sur le site à la page :
<http://sechangersoi.be/4Articles/Gestionpenseesetemotions.htm>
N'hésitez pas à envoyer vos commentaires, critiques (constructives), suggestions
via l'adresse de contact : <http://sechangersoi.be/contact01.htm>

© Toute reproduction du présent document (pour des objectifs non commerciaux uniquement) est libre et souhaitée, sous réserve de n'effectuer aucune modification et de mentionner l'auteur, le site et la page concernée.

Este texto fue escrito en francés y aún no ha sido traducido. Su ayuda es bienvenida para traducirlo al español.

This text has been written originally in French and hasn't so far been translated in English. Your help to translate it in English could be appreciated.