

TA PENSÉE N'EST PAS TOI

Notre capacité à penser existe déjà bien avant la naissance et notre pensée nous accompagne tout au long de notre vie, quel que soit le niveau de conscience que l'on en a.

Notre pensée tout comme notre respiration, fonctionne automatiquement. Cependant, il nous est donné la possibilité d'en prendre partiellement le contrôle consciemment, en l'occupant, l'orientant, l'apaisant, la guidant et au mieux, en la gérant. Et, comme la respiration, notre pensée va être influencée par tout ce que nous vivons, et en particulier par nos émotions.

Dans les premières années de notre vie, nous apprenons à mettre des mots et des images sur notre pensée, et nous finissons par opérer une fusion entre notre pensée et le langage, même si des pensées excluant le langage persistent malgré tout à un niveau nettement moins conscient. Bien avant la culture et l'éducation, la langue que nous parlons, va donc influencer notre mode de pensée.

Notre environnement, notre entourage, les événements de notre vie, vont être le terreau à partir desquels nos pensées vont surgir. Plus ce milieu sera riche et varié, plus notre champ de pensée pourra lui aussi être élargi.

Et de la même manière, avec le temps, les changements dans notre vie, les expériences, les apprentissages, vont nous amener à changer et faire évoluer nos modes de pensée et à garder une forme de souplesse et d'ouverture. Et cette évolution reste très peu liée à nos intentions.

En avançant en âge, des habitudes de pensée vont s'installer. A chaque type de circonstances correspondra un type de pensées. Et plus un type de circonstances se répétera, plus les pensées y correspondant s'incrusteront dans notre esprit. Cela engendrera une sorte de fidélité à nos réactions mentales, mais aussi cela commencera à limiter les types de pensées que nous utilisons. En avançant dans l'âge adulte, sortir du cadre commencera à devenir un peu plus difficile. Et comme les pensées sont à la source de la plupart de nos comportements, ces derniers en seront le reflet et seront eux aussi de plus en plus fidèles à eux-mêmes et de moins en moins diversifiés.

Nous ne le remarquerons pas forcément, et cela peut nous convenir, ou en tout cas, nous n'y verrons pas forcément d'inconvénient, car dans la plupart des cas, c'est relativement confortable.

Par contre, dans les circonstances où nos pensées sont couplées à des émotions douloureuses (peurs, tristesses, colères, principalement), ce processus peut commencer à fonctionner en cercle vicieux et devenir alors similaire à une addiction, de laquelle nous aurons de plus en plus de mal à nous libérer.

Ainsi les chocs, les blessures, les crispations, mêlés aux habitudes de pensée, peuvent mener à des figements, des ruminations, des obsessions, des phobies, des confusions, des lassitudes. Comme cela se sera installé, dans la durée, et de manière automatique, nous en souffrirons, sans pour autant avoir aucune prise sur ces pensées délétères, si nous n'en faisons pas l'apprentissage.

Cela ne sera pas constant. Cela peut se produire comme des humeurs dans lesquelles nous entrons suite à un événement qui les déclenche.

La souplesse de la jeunesse permet d'en sortir facilement comme le roseau que l'on plie et qui se redresse. Avec l'âge par contre, le mode de pensée va commencer à rester dans les tendances d'humeur les plus fréquentes et ces humeurs peuvent devenir à leur tour plus habituelles ou récurrentes, quitte parfois à devenir constantes et influencer notre caractère.

La pensée, si elle n'est plus assez sollicitée par du nouveau, par de l'imprévu, du changement, de la motivation, du sens; peut commencer à se cristalliser, se recroqueviller, et nous allons avoir de plus en plus de mal à la contrôler.

Avec les années, elle finira par être le produit de ce que nous avons toujours vécu, et elle ne pourra presque plus évoluer en fonction de ce que nous vivons et de ce que nous avons l'intention de vivre dans le futur.

Notre attention va dès lors commencer à diminuer, nous vivrons de moins en moins dans le moment présent. Au fil du temps, nous aurons de plus en plus de difficultés à faire des projets. Le contenu de nos pensées se réduira de plus en plus. Notre mémoire concernera principalement le passé (les événements moins récents). Notre réflexion deviendra limitée. Nous ne parviendrons plus à gérer notre quotidien comme avant.

Et cela ne concerne pas la vieillesse à proprement parler. Ces aspects s'immiscent dans nos vie à l'âge adulte comme de simples actes manqués au début, qui vont se multiplier lentement, insidieusement au fil des années, au fil des décennies. Et c'est bien parce qu'on n'y prête pas attention au début, et qu'on ne comprend pas ce que ces minuscules signes signifient, qu'on laisse passer.

Même quand cela devient plus fréquent, on s'inquiète un peu, puis on entend autour de nous que, après tout, le stress, la vie trépidante que nous menons, un coup de fatigue ou l'autre, les difficultés de la vie, les événements déplaisants, les émotions, sont à eux seuls responsables d'une fréquence augmentée, temporaire se dit-on, de ces accros.

Et il est vrai qu'il y a des hauts et des bas. Mais si on n'y prend pas garde, sur le long terme, cela ne peut qu'augmenter, chez certains plus rapidement, chez d'autres nettement moins, et seule une minorité n'a pratiquement pas à s'en soucier, même à un âge avancé.

Le processus inverse au processus de vieillissement consiste à tenter de sortir de cette tendance à l'inertie ou au figement : il s'agit alors d'aller chercher constamment à sortir de sa zone de confort; ce qui exige une réelle volonté et des efforts. Plus tôt on prend conscience de cette tendance de l'évolution de notre mental, plus on se donnera de chances de pouvoir faire évoluer sa pensée de manière à garder sa souplesse.

Tout comme pour la respiration, il est possible d'apprendre à mieux maîtriser les pensées, mais cela n'est pas possible de les contrôler en permanence. Il est donc préférable de favoriser certains automatismes de pensées plutôt que d'autres. Cela est développé dans l'article <http://www.sechangersoi.be/4Articles/demenceetjeunesse.htm> .

La conscience de nos pensées ne se construira pas en un jour. L'apprentissage consiste bien plus au début à se rendre compte de nos pensées automatiques après qu'elles aient engendré des comportements automatiques pas forcément adéquats. Et plus l'apprentissage avance, plus souvent on réussira à devancer nos réactions, puis à se rendre compte des pensées inadaptées au moment où elles surgissent, jusqu'à prévenir leur arrivée, non en les empêchant de surgir, mais en pensant autrement.

* * *

*

Un élément essentiel à comprendre le plus rapidement possible sur notre parcours, est que : notre pensée ne nous définit pas. Comprendre cela donne les clés pour la faire évoluer autrement, pour l'exercer, apprendre à l'orienter, la diversifier, la gérer, l'utiliser correctement et parfois refuser de croire ce qu'elle nous suggère, et choisir aussi de changer d'avis sans perdre pied.

La pensée est un outil, et la considérer comme telle nous libère face à nos croyances et multiplie le potentiel de son utilisation.

Le hic, c'est que c'est avec la pensée qu'il faut comprendre qu'elle n'est pas soi. Ou du moins, ce qui observe la pensée – soi / notre conscience – ne peut le comprendre au départ, qu'au moyen des pensées, tant qu'elle ne l'a pas compris ou ne se l'est pas prouvé au niveau du vécu. C'est le paradoxe qui fait que l'on met une éternité à le comprendre, et cela d'autant plus qu'on s'identifie à ses pensées.

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. (voir également à ce sujet dans l'introduction de la deuxième partie de l'article sur la gestion des pensées et des émotions, extrait : <http://www.sechangersoi.be/4Articles/Gestionpenseesetemotionspage9.htm#conscience2>)

Pour apprendre à se désidentifier de ses pensées, cela reste assez simple. Lorsque nous sommes très en colère, complètement déprimé, ou habité par une peur intense ; cela vaut la peine d'écrire les pensées liées aux événements qui nous mettent dans cet état. Ensuite quelques jours plus tard, lorsque l'émotion nous a quitté, que nous avons retrouvé notre sérénité ou que le problème est résolu ; il est alors possible de relire nos écrits, et de nous demander si nous pensons encore pareil. Si oui, c'est que nous n'avons pas encore tout à fait retrouvé notre sérénité et que le problème n'est pas totalement résolu. Car sinon, nous serons étonnés de voir le grand écart entre ce que nous avons écrit et ce qui occupe notre esprit au moment de le relire.

Car en dehors des moments où nous sommes habités par des émotions importantes, nous pensons tout à fait différemment. Et comparer les deux modes de pensée liés à des circonstances émotionnelles différentes, alors que nous sommes nous-même, dans les deux cas; permet de se démontrer que la pensée n'est pas soi.

Comprendre que la pensée n'est pas soi, c'est comprendre qu'elle peut nous mener en bateau. Dès lors, avoir une pleine confiance en notre propre pensée c'est se tromper soi-même.

Savoir que la pensée n'est pas soi permet de ne plus se fier totalement à nos pensées, quelle que soit notre humeur, et dans la foulée, cela nous permet d'apprendre à cultiver le doute à propos de nos propres raisonnements, jugements, opinions, décisions, croyances etc.

Quand les certitudes commencent alors à faire place aux doutes; il ne sera pas toujours facile de les reconnaître face à autrui, pas plus que de devoir faire des choix en ignorant leur justesse.

Mais petit à petit, chemin faisant, un apprentissage à traverser ces doutes et à trouver de nouvelles réponses à nos questions nous aidera à trouver la confiance.

Et les certitudes, l'insouciance et l'arrogance d'un mode de pensée non apprivoisé feront, pas à pas, la place à une paisible assurance, construite sur la solidité de nos convictions.

Ce sont toutes nos certitudes qui devront être questionnées, et les doutes devront s'immiscer partout. Cela n'est pas confortable, surtout au début, mais on peut apprendre à vivre cela avec de plus en plus d'aisance.

Tous nos choix, toutes nos décisions deviendront toujours empreints de doutes. C'est le prix à payer pour voyager vers une pensée plus juste qui peut continuer à évoluer.

Se distancer du discours de nos pensées va également permettre d'apprendre à se connecter à qui l'on est vraiment : ce qui se cache derrière la pensée, et apprendre à laisser notre vrai moi guider nos pensées.

Une porte d'entrée consiste à se tourner vers l'intérieur, en passant par le corps. C'est ce que propose, entre autres, la méditation en général.

Entrer en soi, rejoindre notre être authentique, permet alors, intrinsèquement de se connecter au tout, aux autres, au monde, à l'univers, à plus grand que soi.

Il ne s'agit pas de se connecter en pensées. Tout l'inverse justement. Cette connexion se trouve ailleurs que dans nos pensées, et ne peut être repérée que lorsque les pensées cessent de nous en détourner.

Si nous prenons l'image du téléviseur, nos pensées au naturel fonctionnent comme des clips vidéos. Elles nous envoient des messages multiples, divers, qui se superposent, interfèrent entre eux, se brouillent parfois, manquent souvent de clarté, ou encore, comme si le poste réceptionnait plusieurs chaînes à la fois. Lorsque nous parvenons à calmer les pensées et entrer en méditation, nous obtenons une seule chaîne, claire, limpide, et sommes alors vraiment connectés à ce qui fonde notre existence.

Entrer en soi, permet de mieux comprendre l'origine de nos pensées. En premier lieu, celles qui viennent de la logique, équivalentes à ce que peut produire un logiciel ou même l'intelligence artificielle, en quelque sorte. En second, celles qui viennent du corps, influencées par les émotions. En troisième, celles qui viennent du cœur et permettent d'ouvrir notre réalité à bien plus que la vie concrète, matérielle liée à notre survie et à son aspect rationnel limité. Et enfin en quatrième lieu, celles qui viennent d'ailleurs, dont : l'intuition, l'inspiration, la créativité, la volonté, et sans doute bien d'autres aspects. Ces dernières sont les pensées qui, bien que en apparence similaires à toutes les autres, et parfois difficiles à reconnaître, sont imprégnées de sérénité, de confiance, d'enthousiasme, de générosité, et ne sont jamais bien loin du concept d'amour inconditionnel.

Plus on est capable de vivre en reliance avec ce quatrième mode de pensée (en passant par le corps, le cœur, et sans pour autant renier nos raisonnements), plus il devient possible de gérer durablement toutes nos pensées, bien plus comme un outil à notre disposition que comme le reflet de notre personnalité.

Claire De Brabander
Bruxelles 03/07/2018

du site <http://sechangersoi.be>

page : <http://www.sechangersoi.be/4Articles/Tapenseenestpastoi.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.