

Pleinement présent:  
La science, l'art et la pratique  
de la pleine conscience

- Susan L. Smalley +  
Diana Winston

9

## PENSÉES STRESSANTES

«Je suis un vieil homme et j'ai connu plus que ma part d'ennuis, dont la plupart n'avaient aucune réalité.»

— MARK TWAIN

John Steinbeck a écrit dans *Rue de la sardine* :

Chercher quelque chose dans l'esprit d'Hazel, c'était un peu comme se balader seul dans un musée désert. Son esprit était bondé de pièces d'exposition non cataloguées. S'il n'oubliait jamais rien, il ne se donnait jamais la peine de mettre de l'ordre dans sa mémoire. Tout y était pêle-mêle, comme du matériel de pêche au fond d'une chaloupe, où s'enchevêtrent hameçons, plombs, lignes, appâts et gaffes<sup>1</sup>.

Nos pensées peuvent ressembler à celles d'Hazel — emmêlées, désorganisées et enchevêtrées — ou elles peuvent être claires, ordonnées et alignées, mais une chose est sûre : nous pensons tous, et nos pensées changent avec le temps. Ces pensées apparaissent dans notre conscience, puis disparaissent. Elles peuvent être embrouillées, bizarres, rapides, lentes, méthodiques, fuyantes, coupées de la réalité, égocentriques, altruistes, compatissantes, violentes,

sereines, tendres, colériques, simples, complexes, futuristes, fatalistes ou joyeuses.

La capacité de penser et de réfléchir est sans doute le changement évolutif le plus important qui ait marqué l'histoire des humains par rapport à leurs ancêtres non humains, comme le reflète notre nom scientifique, *Homo sapiens sapiens* (« homme rationnel rationnel »). Toutefois, être capable de penser n'est pas toujours une bonne chose : nos pensées génèrent parfois de la confusion et de l'inquiétude qui peuvent nous affliger. La pleine conscience des pensées peut nous aider à défaire ces nœuds. Avec de la pratique, vous pouvez apprendre à ne plus vous identifier à vos pensées, tout comme vous avez appris à vous distancer de vos émotions, de façon à ce qu'un espace apparaisse entre vous, vos pensées et vos actions subséquentes. Grâce à la pleine conscience, vous pouvez peaufiner votre aptitude à examiner vos pensées de façon impartiale au fur et à mesure, puis vous apprendrez à exercer votre sens critique plus intelligemment, et finalement, à agir en conséquence.

Au chapitre précédent, nous avons vu que la pleine conscience pouvait améliorer l'attention, en particulier le contrôle de celle-ci, une aptitude dont nous avons absolument besoin pour être capable de planifier, d'organiser et d'atteindre nos objectifs (ce qui correspond à la soi-disant fonction exécutive du cortex préfrontal). Ici, nous examinerons l'aspect biologique de la pensée, sa relation avec notre perception de nous-mêmes, le rôle du cortex préfrontal, et la façon dont la pleine conscience peut modifier les types de pensée qui nous affligent, qu'elles soient liées à l'obligation de prendre une décision difficile, de gérer notre inquiétude (nos pensées obsédantes ou nos ruminations), ou de mener

plusieurs tâches de front. Nous vous proposerons ensuite des exercices qui vous aideront à gérer cette souffrance par le biais de la désidentification et d'autres techniques faisant appel à la pleine conscience.

## LA SCIENCE

Avec l'apparition du langage symbolique et l'expansion de la région frontale de notre cerveau, il y a quelques 77 000 ans, s'est développée notre capacité à savoir ce que nous savons, à penser à ce que nous pensons, et à partager nos idées à travers le temps et l'espace. Le cortex préfrontal est le centre du raisonnement à l'intérieur du cerveau et la plus récente structure à s'être développée au cours de l'évolution humaine. Cette partie du cerveau est proportionnellement plus grosse que ce à quoi on pourrait s'attendre compte tenu de la taille de notre corps et de notre cerveau<sup>2</sup>. Par exemple, chez le chat, le cortex préfrontal représente 3,5 % du cerveau, alors que chez l'humain il fait 10 fois cette taille<sup>3</sup>.

### *L'étroite relation entre pensée et conscience de soi*

Quand vous pensez, des idées se présentent à votre conscience, puis vous réfléchissez à ces idées, vous suivez leur évolution, vous les modifiez et vous prenez une décision. Mais la plupart du temps, vous prenez des décisions sans le savoir, de façon inconsciente. Combien de fois vous est-il arrivé de faire le trajet entre votre travail et votre maison sans avoir eu conscience de vos arrêts et de vos départs en cours de route, des piétons et des voitures que

vous avez évités, et des centaines de petites décisions que vous avez prises, sans en être conscient? Nous faisons beaucoup de choses inconsciemment. En fait, notre cerveau passe en mode automatique chaque fois que c'est possible afin d'économiser son énergie, se reposer ou se concentrer sur d'autres activités<sup>4</sup>. Nous agissons la plupart du temps sans en être conscient, et c'est à cause de cette absence de correspondance directe entre notre comportement et notre conscience qu'il est si difficile de déterminer si une personne ou un animal est conscient : une fourmi, un chat, un chien, un dauphin, un singe?

Les humains ont des expériences subjectives et un « moi », un agent spatiotemporel qui dit « je ». C'est cette conscience de nous-mêmes qui nous permet de penser au passé ou à l'avenir (de situer notre « je » à différents points dans le temps) ou de nous mettre à la place des autres (de situer notre « je » à un autre point de l'espace). Sans cette conscience de soi, il n'y a que l'expérience du présent<sup>5</sup>. Einstein a bien résumé cette dépendance entre l'expérience du « moi » et le temps dans son explication de la relativité : « Une heure assis sur un banc auprès d'une jolie fille semble durer une minute, mais une minute assis sur un four brûlant semble durer une heure<sup>6</sup>. »

Les humains ne sont pas les seuls à être conscients d'eux-mêmes. Dans les années 70, des chercheurs, à l'aide d'une simple expérience, le « test du miroir », ont découvert que plusieurs espèces animales, telles que les chimpanzés, les dauphins et les éléphants, sont capables de se reconnaître. Ce test consiste à placer une marque à l'aide d'une teinture inodore sur le front ou le corps de l'animal et à observer si celui-ci touche ou examine plus souvent son

reflet lorsque cette marque est présente<sup>7</sup>. En 1996, le neuroscientifique Giacomo Rizzolatti et son équipe de l'Université de Parme ont découvert des cellules cérébrales, appelées neurones miroirs, au niveau des lobes frontaux et pariétaux, qui semblent jouer un rôle dans la prise de conscience de soi<sup>8</sup>. Ces neurones semblent essentiels à notre capacité d'imiter et de comprendre les intentions et les émotions des autres<sup>9</sup>. Lors d'une expérience menée par Lucina Uddin à l'UCLA, des images obtenues par résonance magnétique ont montré que les parties du cerveau où l'on retrouve des neurones miroirs s'activent quand un sujet regarde une image le représentant (ce qui n'est pas le cas lorsqu'il regarde l'image d'un ami). À l'aide d'une technique appelée « stimulation magnétique transcrânienne », il est possible de perturber temporairement ces mêmes régions du cerveau, et ce faisant, de faire perdre aux sujets leur capacité à se reconnaître. Prises ensemble, ces études confirment le rôle des neurones miroirs (en fonction de leur localisation dans le cerveau) dans le processus de reconnaissance de soi et possiblement de prise de conscience de soi<sup>10</sup>.

Mais notre perception de nous-mêmes change avec le temps. Nous commençons à prendre conscience de nous-mêmes vers l'âge de 18 mois, quand le langage symbolique, la mémoire et le cortex préfrontal sont suffisamment développés<sup>11</sup>. (Les enfants plus jeunes échouent le test du miroir.) Mario Iacoboni, un neurologue de l'UCLA, soutient que les interactions entre la mère et l'enfant (le bébé sourit, la mère sourit en retour) jouent un rôle crucial dans le développement des neurones miroirs<sup>12</sup>. Peu de temps après, nous apprenons à nous projeter dans le temps et l'espace, une habileté qui apparaît vers l'âge de quatre ans. Nous

pouvons par la suite nous projeter dans l'avenir (imaginer), retourner dans le passé (se souvenir) et nous mettre à la place des autres (ressentir ce qu'ils ressentent), et nous pouvons visualiser un objet à partir de différents points de vue (nous imaginer à différents endroits<sup>13</sup>).

#### *Se projeter dans l'espace et le temps*

À cinq ans, je pensais que je pouvais voler. Je me revois assise dans la cage d'escalier en linoléum de notre maison dans l'Indiana, me projetant en pensée jusqu'en bas de l'escalier sans même bouger. Je me projetais aussi dans les autres — dans une petite fille aperçue dans une voiture adjacente à la nôtre à un feu rouge, par exemple — et faisais l'expérience de leur point de vue, de leurs émotions, de leur monde. Mais voler ne cadrerait pas avec le monde rationnel dans lequel j'étais plongée, alors j'ai fini par ne plus y penser.

Ces expériences marquaient probablement une étape importante dans le développement de ma conscience de moi-même : l'apparition d'un agent capable de se projeter dans l'espace et le temps. Il a été démontré que cette capacité à se « projeter soi-même » implique des circuits du cerveau qui ressemblent étrangement à ceux de l'état par défaut du cerveau (voir chapitre 8)<sup>14</sup>. Rappelez-vous que l'état par défaut du cerveau correspond à l'état de votre cerveau quand vous *ne faites rien*, quand vous vous contentez d'être. Il est tout à fait possible que l'état par défaut du cerveau joue un rôle important dans le développement et le perfectionnement de la conscience de soi<sup>15</sup>.

#### *La biologie de la fonction exécutive*

Quand nous agissons, en faisant appel à notre capacité de penser et de raisonner, nous quittons l'état par défaut du cerveau et activons le cortex préfrontal ainsi que ses connexions avec d'autres régions du cerveau. Le cortex préfrontal coordonne et orchestre nos actions, à l'instar d'un président d'entreprise ou d'un chef d'orchestre (voir Figures 2 et 3). J'aime bien me représenter le cortex préfrontal comme une sorte de grand architecte. Nos buts et nos intentions sont semblables aux édifices imaginés par un architecte, et les outils utilisés pour construire ces « édifices » correspondent aux « fonctions exécutives » du cortex préfrontal, qui nous permettent de diriger notre attention, d'inhiber les distractions, d'accéder à des informations contenues dans notre mémoire active, de surveiller et d'adapter nos pensées et nos actions. Si l'architecte du cerveau ne sait pas comment exécuter une tâche spécifique (reliée, par exemple, au langage), il peut identifier et coordonner les parties du cerveau capables de le faire, du début à la fin. Tout dépendant de la qualité de l'architecte — ou du président d'entreprise — le produit final sera une maison de rêve ou un désastre inachevé.

Nous venons au monde avec une sorte de plan — notre code génétique — qui spécifie comment notre cerveau doit se développer, en ce qui concerne sa structure et son fonctionnement, et cela vaut également pour notre « architecte ». Notre expérience de la vie va ensuite façonner et modérer cet architecte, qui façonnera et modèlera à son tour nos expériences, nos succès et nos échecs, nos intentions,

nos buts et nos actions en cours de route. Parfois nous construisons à partir de rien, et parfois nous nous contentons de remodeler. Un bon architecte voit clairement dans son esprit l'édifice (le but) qu'il veut construire et sait qui engager, comment coordonner le travail au fil du temps, où se procurer les bons matériaux, et comment les intégrer pour obtenir le produit final. Le choix des matériaux, des entrepreneurs et des entrepreneurs auxiliaires, de même que la surveillance des travaux et les modifications apportées en cours de route se font sous la supervision de l'architecte. Parfois l'architecte s'occupe des plus petits détails — la forme et la taille des poignées de porte, par exemple — et à d'autres moments il s'occupe du plan d'ensemble, prend du recul pour observer la structure en train de s'élever et vérifie si elle correspond à l'image qu'il s'en était faite. Pour faire avancer les choses, pour que le travail se fasse, pour obtenir un résultat, pour mettre les choses en branle, notre cortex préfrontal passe constamment des détails au plan d'ensemble.

Comme pour les architectes, nos cortex préfrontaux individuels diffèrent quant à leur aptitude à exécuter certaines tâches. Certains experts en architecture s'en tirent avec une formation minimale, alors que d'autres ont besoin de plusieurs années d'apprentissage. Certains architectes créent constamment de nouvelles structures, alors que d'autres refont sans cesse la même maison encore et encore. Certains se contentent d'apporter des changements purement cosmétiques, en ignorant le bois pourri et les déficiences du réseau électrique, alors que d'autres ne conservent que la charpente. Ces différences sont le reflet de notre code génétique et des expériences qui ont façonné l'expression

de nos gênes, et que nous refaçonnons par le biais de nos expériences et de nos actions. La plupart d'entre nous n'avons pas besoin de passer un test sanguin\* pour savoir où nous nous situons sur ce spectre « architectural » (correspondant aux fonctions du cortex préfrontal). Êtes-vous du genre à entreprendre plusieurs projets pour ensuite les abandonner en cours de route ou êtes-vous plutôt du genre à vous fixer des objectifs réalistes et à les atteindre en procédant lentement et de façon méthodique ? Ou vous situez-vous quelque part entre ces deux extrêmes ?

#### *Formation à la pleine conscience et pensée*

Une amie m'a un jour demandé : « Est-ce que la pleine conscience nous empêche de penser aux étapes que nous devons suivre pour accomplir quelque chose ? Serais-je simplement présente sans penser à ce que je dois faire ensuite ? » Elle planifiait de faire un voyage de Londres à Los Angeles et avait une longue liste de choses à faire : faire ses valises, nourrir ses chats, acheter ses billets, se rendre à l'aéroport, changer d'avion à New York, se rappeler d'apporter son téléphone portable américain, et ainsi de suite. Est-ce que la pleine conscience la placerait solidement dans le présent, mais sans pour autant l'aider à se préparer à venir à L.A. ?

La pleine conscience ne nous dispense pas de nous préparer à l'avance, de prendre les mesures nécessaires pour réaliser quelque chose ou d'utiliser les outils nécessaires pour y arriver (faire appel à notre mémoire, noter des choses par écrit, dresser des listes, et ainsi de suite). Telles sont les

\* Il n'existe pour l'instant aucun test sanguin permettant de déterminer la capacité des fonctions exécutives.

fonctions du cortex préfrontal : planifier, organiser et suivre les étapes pour atteindre nos objectifs (dans le cas de mon amie, se rendre à Los Angeles). La pleine conscience ne diminue en rien la nécessité de s'acquitter de ces fonctions, mais elle peut vous aider à faire la différence entre les mesures *nécessaires* et celles qui ne le sont pas (comme se faire du souci durant toute la nuit par crainte de ne pas entendre son réveille-matin ou de rater son transfert ou d'oublier de nourrir ses chats) et à les mettre en œuvre.

#### *Utiliser la pleine conscience appréhender les cadres conceptuels*

Nous avons insisté tout au long de ce livre sur le fait que la pleine conscience est un moyen pour appréhender les cadres conceptuels qui guident notre existence : la façon dont nos pensées façonnent notre vision du monde. Nous y revenons souvent parce qu'il est difficile de s'en rappeler quand nous bloquons sur une façon de penser : nous oublions que cette façon de penser est en grande partie le produit de nos propres pensées.

Vous souvenez-vous de votre conception du monde quand vous aviez cinq ans ? Quinze ans ? Vingt ans ? Cinquante ans ? La somme de connaissances que vous avez accumulées, vos pensées, vos interactions, vos souvenirs et vos expériences, ont tous contribué à façonner et refaçonner votre vision du monde, qui est la lentille à travers laquelle vous filtrez vos expériences. La pleine conscience est un moyen pour investiguer ce genre de cadres conceptuels : votre système de croyances, vos préjugés, vos défauts.

Pour comprendre comment la pleine conscience influence nos cadres conceptuels, Daniel Brown de

l'Université Harvard a étudié l'effet de la méditation sur le test de Rorschach<sup>16</sup>. Le test de Rorschach consiste en différentes images en noir et blanc représentant des taches d'encre utilisées par les psychologues pour évaluer la personnalité et les différentes émotions en s'appuyant sur ce que « voient » les patients à qui l'on présente ces images. À l'aide des taches de Rorschach, Brown a compilé les réponses de 30 adeptes de la méditation avant et après une retraite intensive de trois mois axée sur la pleine conscience. Avant la retraite, les réponses au test de Rorschach étaient sensiblement les mêmes chez tous les sujets : ces réponses étaient diverses, mais aucune véritable différence n'a été observée entre les sujets qui étaient plus expérimentés et ceux qui l'étaient moins. À la fin de la retraite, les sujets ont été classés comme ayant un fort ou faible pouvoir de concentration en s'appuyant sur l'évaluation du professeur et les formulaires d'autoévaluation des sujets quant à leur capacité à se concentrer. Les réponses au test de Rorschach après la retraite se sont révélées très différentes. Les sujets ayant un grand pouvoir de concentration réagissaient rarement aux taches d'encre en faisant allusion à un contenu ou à des images, mais décrivaient plutôt la forme de ces taches, leur couleur, leur nuance, leur mouvement, de façon beaucoup plus marquée que les sujets ayant un faible pouvoir de concentration. Les données corroborent l'idée que la méditation minimise notre tendance à rattacher des histoires à nos expériences sensorielles et améliore notre capacité à vivre ces expériences « telles qu'elles sont » en leur accordant une « attention brute ».

Même avec un minimum d'informations, notre cerveau peut identifier nos expériences en fonction de nos cadres

conceptuels. Par exemple, les scientifiques ont récemment découvert que nous pouvons détecter une image (celle d'une pomme, d'un arbre ou d'un vase) même si à peine 20 % de l'image est visible (mesuré, par exemple, à partir du nombre de pixels de l'image).<sup>17</sup> C'est en puisant dans les souvenirs de vos expériences passées que votre esprit parvient à reconnaître une image à partir d'une empreinte rudimentaire. Votre cerveau donne rapidement un sens à ce qu'il perçoit même à partir de la plus petite quantité d'informations accessibles, et la pleine conscience est une façon d'explorer les automatismes que vous avez développés au cours de votre vie. En utilisant la méditation consciente pour investiguer les cadres conceptuels que vous prenez pour acquis, vous pouvez accorder une attention brute à vos expériences si vous en avez envie.

N'oubliez pas que nous ne pourrions pas fonctionner en tant qu'individus et en tant que société si nous ne partageons pas certains modèles conceptuels du monde et de son fonctionnement. Certains troubles du cerveau, tels que la schizophrénie, entraînent un effondrement de ces cadres conceptuels et l'apparition d'hallucinations et de pensées désorganisées; en l'absence de toute conception du monde, nos expériences doivent sans aucun doute nous paraître bizarres et par moment effrayantes. Les chercheurs qui travaillent dans le domaine de la physique quantique, l'étude du comportement des plus petits objets qui soient, commentent à s'intéresser à la relation entre nos concepts et la réalité physique. Ils étudient la façon dont la conscience influence le comportement de ces particules, et certains scientifiques extrapolent à partir de ces découvertes pour voir comment la conscience peut façonner le monde dans

son ensemble<sup>18</sup>. À mesure que la science nous rapproche d'une véritable compréhension de la conscience et de la façon dont elle façonne la réalité, la nature de la réalité nous apparaîtra plus clairement. La pleine conscience n'aborde pas ces questions sous un angle scientifique en tant que tel (rappelez-vous que la pleine conscience est une expérience subjective), mais elle peut nous aider à mettre en lumière nos systèmes de croyances, nos préjugés et nos habitudes de pensée et nous montrer comment tout cela influence notre vie quotidienne, notre vision du monde et notre place au sein de celui-ci.

Certains d'entre nous sont si englués dans des habitudes de pensée automatiques et éculées, acquises avant que nous ayons la capacité de penser, qu'il est difficile de les identifier. Découvrir ces habitudes peut nécessiter de faire appel à l'aide d'un tiers, mais en prendre conscience fait partie du processus de la pleine conscience. Parfois à la suite d'une intuition foudroyante, mais le plus souvent après une longue période d'examen, on parvient à reconnaître ce genre d'habitudes. Si vous baignez dans les mêmes habitudes de pensée depuis votre enfance, il se peut que certaines d'entre elles ne vous soient plus d'aucune utilité — ou même soient devenues nuisibles pour vous et les autres — mais que vous ayez du mal à vous en défaire parce qu'elles vous sont familières et agréables, comme un vieux sofa que vous refusez de mettre au rebut.

#### *Vos pensées façonnent votre réalité*

Les études d'imagerie cérébrale montrent que le fait de penser à un objet active les mêmes régions du cerveau que

d'en faire réellement l'expérience, mais à un degré moindre<sup>19</sup>. Si vous pensez à une pomme rouge, votre cerveau réagit de la même façon que si vous teniez ou aperceviez une pomme rouge ; sa réaction est simplement moins intense. Cette diminution d'intensité est probablement importante, car si l'expérience n'était pas plus intense que la pensée, nous passerions probablement nos journées assis à ne rien faire. Nos pensées nous semblent réelles parce qu'elles déclenchent une activité cérébrale semblable à celle dont nous faisons l'expérience quand notre cerveau est en présence de l'objet réel. Il n'est donc pas étonnant que des « pensées erronées » nous amènent à percevoir incorrectement la réalité. C'est en fait la raison pour laquelle la science est une méthode basée sur l'observation à la troisième personne : chacun sait que les expériences à la première personne sont sujettes à l'erreur. Parce que nos expériences passent par une lentille construite par notre attention et nos expériences passées, les filtres à travers lesquels nous interprétons le monde peuvent teinter la réalité. La pleine conscience est une méthode pour nettoyer cette lentille, une méthode qui nous rapproche toujours davantage de la possibilité de porter une « attention brute » à nos expériences, sans les filtrer.

Si notre façon de penser influence notre expérience du monde, est-ce que notre façon de penser correspond à notre façon d'agir dans le monde ? Le neuroscientifique Marcel Just a recours à l'imagerie par résonance magnétique pour « lire » dans l'esprit de ses sujets en examinant des images de leur cerveau tandis qu'ils pensent à différents concepts. Ses recherches montrent que nous pouvons détecter assez précisément ce à quoi une personne pense (par exemple, à un marteau, à un tournevis ou à un édifice) à partir de ces

images cérébrales<sup>20</sup>. Ce n'est qu'une question de temps avant qu'un ordinateur branché sur un appareil d'imagerie puisse « lire » des pensées et des intentions plus complexes ; ce genre de neurotechnologie intéresse déjà les entreprises de marketing et les services chargés de faire respecter la loi.

La question éthique soulevée par la « neurodétection » se pose au niveau comportemental : Quel est le lien entre pensée et action ? Si vous pensez à acheter une bouteille de whisky Jack Daniels, allez-vous forcément en acheter une ? Si vous pensez à voler une confiserie en barre, le ferez-vous ? Intention et action ne sont pas toujours une seule et même chose, et la science commence à peine à lever le voile sur leur relation. La pleine conscience est un outil pour investiguer la différence entre intention et action et distinguer l'espace entre les deux. Par exemple, si vous êtes en colère et que votre intention est d'insulter le chauffeur qui vous a coupé la voie, le faites-vous tout le temps, parfois ou jamais ? Grâce à la pleine conscience, vous augmentez votre niveau de discernement — soit votre capacité à détecter une pensée avant qu'elle ne devienne une action — et *vous améliorez ainsi votre capacité à vous arrêter et à choisir entre différentes options*. Étant donné que nous agissons souvent sans être conscients de nos actions, la pleine conscience est un moyen pour élargir le champ de notre conscience.

#### *Stress et prise de décision*

Dans *Walden*, Henry David Thoreau donne ce conseil à ceux qui veulent profiter davantage de la vie : « Simplifiez, simplifiez, simplifiez<sup>21</sup>. » Nous devons prendre des millions de décisions à chaque jour. Suis-je obligé de me lever ?



Devrais-je prendre du thé ou du café? Prendre une douche ou un bain? Quel jour sommes-nous? Que vais-je porter? Qui est chargé de réveiller les enfants? Que va-t-on manger au petit déjeuner? Devrais-je faire sortir le chien? Devrais-je faire de l'exercice?

Et tout cela avant sept heures du matin.

Chaque prise de décision apporte son lot de conflits et de stress, bien qu'à des degrés divers. Le stress d'avoir à décider entre thé ou café est beaucoup moindre que celui de décider ou non de déménager dans une autre ville, de quitter son emploi, de se marier ou de divorcer. Toutes les décisions ne sont pas les mêmes. Certaines questions sont claires et n'appellent qu'une seule bonne réponse (*Que font 150+275? Quel jour sommes-nous?*), alors que d'autres sont ambiguës et peuvent avoir plus d'une bonne réponse (*Devrais-je porter un manteau ou un chandail?*). Elkhonen Goldberg note que nous apprenons à répondre aux questions non ambiguës à l'école — en suivant des cours de mathématiques, d'histoire, de physique, de chimie, et ainsi de suite — et pourtant le monde a tendance à être essentiellement ambigu<sup>22</sup>. Nous préparons nos enfants à prendre des décisions auxquelles nous sommes rarement confrontés dans la vie. Prendre des décisions dans des conditions ambiguës est quelque chose que nous faisons tous les jours, et la façon dont nous résolvons ces problèmes varie en fonction de nos gènes, de notre sexe et de notre environnement.

Goldberg et les autres scientifiques qui étudient la prise de décisions sous ambiguïté ont montré que nous avons naturellement tendance à lever ces ambiguïtés pour rendre la prise de décision moins stressante. Par exemple, si vous

vous demandez : « Devrais-je porter un manteau ou un chandail aujourd'hui? », vous pouvez rendre la situation moins ambiguë en reformulant la question : « Lequel des deux convient mieux au temps qu'il fait<sup>23</sup>? » Si vous savez que la journée sera froide et pluvieuse, il vous sera plus facile de répondre à la question (celle-ci étant moins ambiguë) : vous mettrez probablement un manteau. Même les « grandes » questions peuvent être présentées de façon moins ambiguë. Par exemple, la décision de quitter ou non votre emploi sera moins ambiguë (et par conséquent moins stressante) si vous en faites uniquement une question d'argent et que l'autre emploi est plus rémunérateur.

Les lois sont aussi une façon pratique de rendre les situations moins ambiguës en imposant des restrictions qui facilitent la prise de décision (*J'ai besoin d'argent. Devrais-je voler une banque et risquer d'aller en prison ou travailler pour payer le loyer?*). Les règles éthiques et les codes de conduite personnels peuvent vous aider à lever l'ambiguïté des situations qui sous-tendent vos décisions, et cela vaut également pour les normes sociales circonscrites par les religions et les lois. La pleine conscience peut aussi vous aider à rendre les situations moins ambiguës en clarifiant votre éthique et votre code de conduite personnels, et donc les questions que vous vous posez. Par exemple, la pleine conscience m'a amenée à ressentir que j'étais profondément liée aux autres êtres vivants, et par conséquent je suis devenue végétarienne. Le choix qui m'apparaissait précédemment ambigu entre un steak et des légumes est devenu immensément plus simple; la seule décision acceptable pour moi désormais est celle qui correspond aux principes du végétarisme.

Mais sachez que plusieurs parmi ceux qui pratiquent la pleine conscience ne sont pas végétariens et font d'autres choix éthiques.

### *Le multitâche et ses effets sur l'apprentissage*

En plus du stress généré par la prise de décision sous ambiguïté, le fait d'être constamment interrompu par nos téléphones portables, nos Blackberrys, Facebook, Twitter, et ainsi de suite, est en train de créer une autre source de pensées stressantes : le multitâche. Mener plusieurs tâches de front est aujourd'hui la norme plutôt que l'exception, et la science montre que cela peut nuire à notre capacité d'apprendre. Russell Poldrack, un psychologue de l'Université du Texas à Austin, a étudié notre capacité à apprendre une tâche simple (classer des cartes en fonction de leur forme et de leur taille) en l'absence de toute interruption, puis dans une situation où les sujets devaient en même temps compter le nombre de signaux sonores émis par un appareil<sup>24</sup>. Les sujets ont obtenu sensiblement les mêmes résultats dans les deux cas, mais ils étaient incapables de se souvenir des cartes ou des informations relatives à cette tâche en présence de distractions. Dans les deux cas, on a observé le cerveau des sujets à l'aide d'un appareil d'IRMf. La partie du cerveau associée à l'apprentissage et à la mémorisation, l'hippocampe, s'activait uniquement en l'absence de distraction, alors qu'une autre partie du cerveau – le striatum – s'activait lorsque les sujets étaient fréquemment interrompus.

Cette étude semble indiquer que lorsque nous devons mener plusieurs tâches de front, une partie différente du

cerveau se charge de les effectuer. Or, cette partie du cerveau n'est pas très efficace pour ce qui est d'apprendre et de garder en mémoire. Cette étude menée par Poldrack et ses collègues n'a pas démontré que le fait d'écouter de la musique ou de faire de l'exercice nuisait à l'apprentissage, mais plutôt que les interruptions qui perturbent notre concentration peuvent limiter notre capacité à apprendre. L'attention concentrée semble jouer un rôle essentiel dans la maximisation de notre potentiel d'apprentissage, et comme nous l'avons vu au chapitre précédent, la pleine conscience peut améliorer cet aspect de notre attention dans un environnement où nous devons mener plusieurs tâches de front.

### *Pleine conscience et pensées obsessionnelles*

On sait que la conscience métacognitive réduit le stress associé aux pensées obsessionnelles et répétitives. Le psychiatre Jeffrey Schwartz a montré que cette attitude peut aider les personnes souffrant d'un trouble obsessionnel-compulsif (TOC), un trouble caractérisé par « l'apparition de pensées affligeantes, intrusives et indésirables (obsessions) qui entraînent une envie irrésistible de s'adonner à des comportements ritualisés (compulsions<sup>25</sup>). » Son programme en quatre étapes inclut une prise de conscience métacognitive qui réduit de façon significative les obsessions et les compulsions chez les patients ayant un TOC. En fait, des images obtenues à l'aide d'un examen de TEP\* montrent des changements dans le cerveau des patients qui ont suivi son programme en quatre étapes comparables à aux

\* Les examens de TEP utilisent des molécules de sucre radioactives pour suivre la consommation de sucre (glucose) du cerveau à l'aide d'un appareil d'émission de positrons qui révèle les diverses activités du cerveau.

changements de ceux qui avaient reçu un traitement pharmacologique traditionnel.

La pleine conscience nous permet-elle de réorganiser nos pensées parce qu'elle nous procure un sentiment de détente, ou va-t-elle encore plus loin? Des chercheurs de l'Université de San Diego ont comparé des exercices de pure relaxation à la méditation consciente et découvert que cette dernière réduisait davantage les pensées obsessionnelles (les ruminations) que de simples exercices de relaxation<sup>26</sup>. La méditation consciente influence la façon dont vous percevez vos pensées en vous permettant de vous en « extirper », de la même façon qu'elle vous permet, comme nous l'avons vu, de vous désidentifier de vos émotions positives ou négatives. Lors du processus de désidentification, un espace se crée entre vous et vos pensées, un espace qui vous permet d'évaluer, de relâcher et de rejeter les habitudes de pensée destructives, et finalement de réévaluer les pensées constructives. (Cette dernière étape est d'une importance cruciale dans le programme en quatre étapes de Schwartz et souligne non seulement l'importance de la pleine conscience mais aussi celle de l'évaluation et de la réévaluation.) La psychothérapie, la thérapie narrative et les approches psychanalytiques peuvent également être utiles dans ce contexte, seules ou en tandem avec votre pratique de la pleine conscience.

*Changez vos pensées, changez votre cerveau*

La méditation, y compris la méditation consciente, peut influencer nos pensées, ainsi que les structures et les fonctions qui les sous-tendent. Nous avons vu au chapitre 5 que

certaines régions du cerveau des gens qui pratiquent depuis longtemps la méditation sont plus épaisses que celles de ceux qui ne méditent pas<sup>27</sup>. Même si l'épaisseur *moyenne* du cerveau était la même dans les deux groupes, certaines régions cérébrales étaient plus épaisses chez ceux qui méditaient, en particulier le cortex insulaire droit, une région pour l'intégration des informations sensorielles, cognitives et émotionnelles. Un cortex plus épais pourrait également représenter plus de matière grise et plus de neurones capables de communiquer entre eux.

L'épaisseur de votre cortex cérébral change au cours de votre vie. Quand vous êtes jeune, votre cerveau se remplit de neurones (devient plus épais), puis connaît une période d'amincissement (appelée élagage) durant laquelle les cellules et les connexions en trop sont éliminées. Ces processus correspondent à une amélioration de votre capacité à organiser, à vous souvenir, à porter attention, à inhiber et à effectuer des tâches cognitives complexes. Mais durant votre vie adulte, votre cerveau recommence à s'amincir, cette fois en raison d'une perte progressive de neurones et d'embranchements, un processus qui accompagne le déclin de nos capacités cognitives avec l'âge. Toutefois, les gens qui pratiquent la méditation depuis de nombreuses années n'affichent pas la même perte d'épaisseur corticale que les personnes du même âge qui ne méditent pas, ce qui nous suggère que la méditation pourrait prévenir cet amincissement du cerveau avec l'âge<sup>28</sup>.

Non seulement la structure du cerveau des adeptes de longue date de la méditation est-elle différente de celle des gens qui ne méditent pas, mais leurs *fonctions* cérébrales — telle qu'on peut les observer à l'aide d'images obtenues par

EEG, IRMf ou TEP — sont également différentes. Lors d'une étude menée auprès de patients souffrant d'un TOC, des examens de TEP ont révélé une nette réduction de l'activité d'un circuit neuronal associé au trouble obsessionnel-compulsif chez des patients qui avaient reçu une formation de 10 semaines sur la pratique de la pleine conscience, un résultat similaire à celui observé chez des patients qui avaient reçu une médication pour le traitement de leurs problèmes<sup>29</sup>.

L'étude d'EEG a également démontré que la méditation modifiait les fonctions cérébrales. Durant la méditation, on observe une augmentation des ondes thêta au niveau du cortex frontal, ce qui corrobore l'idée que la partie frontale du cerveau devient ainsi plus calme<sup>30</sup>. Ces études ont également permis la découverte d'un changement au niveau de l'activité de l'hémisphère frontal droit par rapport à l'hémisphère frontal gauche : une plus grande activité des ondes alpha se produit dans l'hémisphère droit durant ou après la prise de médicaments comparée à une plus grande activité des ondes alpha dans l'hémisphère gauche durant ou après une séance de méditation. Ce changement touchant les ondes alpha, observé par EEG, ne nous donne pas un aperçu direct de ce qui se passe dans le cerveau — certains scientifiques soutiennent qu'une augmentation des ondes alpha signifie que le cerveau est *plus* actif, alors que d'autres pensent que cela reflète plutôt une baisse d'activité — et cette relation est peut-être encore plus complexe qu'on ne le pense, dans la mesure où celle-ci pourrait vouloir dire différentes choses en fonction de l'endroit où on l'observe dans le cerveau. L'interprétation à donner à ces changements est encore sujette à débat parce qu'à défaut d'observer

simultanément l'activité à l'intérieur du cerveau (à l'aide d'un appareil d'IRMf, par exemple), les EEG sont parfois difficiles à interpréter. Malgré les questions soulevées par l'interprétation de ce qui se passe au niveau de la fonction cérébrale, les changements observés durant la méditation correspondent aussi à des changements comportementaux et corporels. Le groupe de Davidson a découvert qu'une plus grande activité des ondes alpha dans l'hémisphère gauche correspond à un sentiment de bonheur et à un renforcement de la réponse immunitaire<sup>31</sup>.

Les EEG montrent également que toutes les formes de méditation n'ont pas la même influence sur le cerveau. La méditation consciente produit des tracés EEG différents de ceux obtenus durant une méditation de concentration ou de relaxation profonde. Une étude sur ces trois méthodes a montré que la méditation consciente produit des tracés similaires à la concentration et à la relaxation, alors que les tracés des deux autres méthodes correspondent uniquement soit à la concentration, soit à la relaxation<sup>32</sup>. Finalement, les tracés EEG montrent une amélioration de la cohérence qui nous suggère que la méditation entraîne une synchronisation des diverses régions du cerveau, de l'avant vers l'arrière et entre les deux hémisphères<sup>33</sup>.

## L'ART

Pour la plupart d'entre nous, rares sont les jours où nous ne nous retrouvons pas empêtrés dans nos pensées. Je me suis réveillée ce matin avec un léger mal de dos. Sous l'effet de la douleur, mon esprit s'est aussitôt emballé : *Ouah, ce matelas est vraiment trop mou, je dois téléphoner au magasin de matelas,*

*peut-être pourrais-je l'échanger contre un plus dur. C'est la cinquième fois que je ressens cette douleur au dos, je demande si cela ne cache pas quelque chose de plus grave. Et si la douleur devenait permanente ? Je ferais mieux d'appeler un chiropraticien... Et ainsi de suite.*

Cela vous rappelle quelque chose ?

Bien sûr que si : nous pensons presque tous de la même façon. Quelque chose nous inspire une pensée — un souvenir, un stimulus intérieur ou extérieur — et notre esprit s'en empare. La plupart du temps, nos réflexions sont simplement fonctionnelles ou neutres et ne sont ni particulièrement positives ou négatives. Nous planifions notre journée, pensons à ce que nous devons nous procurer à l'épicerie, choisissons nos vêtements, nous demandons où est passé le chat, et ainsi de suite. Parfois nos pensées sont agréables, créatives, bienveillantes et compatissantes ; nous remarquons la présence d'un SDF et pensons : *Je veux l'aider*, ou nous composons un poème dans notre tête, ou nous inventons une nouvelle façon de recycler l'eau. Mais certaines pensées peuvent devenir répétitives, difficiles, obsédantes ou douloureuses et peuvent vous amener à ressentir de la souffrance ou à faire souffrir une autre personne. La pleine conscience nous aide à gérer ces pensées difficiles et stressantes.

### *Le top 10*

Comme nous l'avons appris dans la section scientifique, les pensées surgissent à la suite de divers processus électriques et chimiques dans le cerveau, et le cortex préfrontal joue un rôle important dans leur modulation. Plusieurs pensées

sont émotionnellement neutres, et certaines sont agréables ; ce sont les pensées désagréables qui tendent à nous poser problème. Nous avons tous notre top 10 des pensées les plus problématiques : des pensées récurrentes qui nous semblent tout particulièrement difficiles. Pour l'un, il s'agit de pensées inquiétantes (*Et si mon enfant tombait malade ?*). Pour un autre, de pensées déprimantes (*Cette journée ne finira-t-elle donc jamais ?*). Pour certains, ce sont des pensées colériques qui reviennent plus souvent qu'à leur tour (*Il a encore oublié la vaisselle dans l'évier ; je vais exploser !*) Pour d'autres encore, ce sont des pensées qui expriment un désir qui posent problème : (*Il doit tomber amoureux de moi, c'est la seule chose qui puisse me rendre heureuse*). Certaines personnes ont du mal avec le flux de pensées lui-même : leurs pensées sont trop nombreuses, trop fréquentes ou trop dérangeantes.

Une catégorie de pensées qui tend à beaucoup faire souffrir les gens est ce qu'on pourrait appeler les pensées de « haine de soi ». Vous pensez que vous n'êtes pas assez bon, pas assez beau ou pas assez prospère, et vous jugez votre apparence, vos capacités, vos aptitudes ou la façon dont votre vie a tourné. Vous pensez que vous n'êtes pas assez grand, pas assez séduisant ou pas assez intelligent ; vous êtes convaincu que vous échouerez dans votre travail, dans vos relations avec les autres, etc. Ce sont des pensées qui vous invitent à vous comparer aux autres ou à des critères que vous vous êtes fixés.

N'importe laquelle de ces pensées peut devenir difficile parce qu'elles causent de la douleur. Quand vous avez ce genre de pensées, vous pouvez avoir l'impression que votre estomac se noue, éprouver un sentiment d'accablement ou devenir craintif. Ces pensées peuvent vous rendre anxieux,

colérique, profondément triste, plein de regrets, honteux ou plein de remords. Au chapitre précédent, vous avez découvert certains outils pour gérer les émotions difficiles ; ici, vous apprendrez comment gérer les pensées qui mènent et qui renforcent les émotions difficiles.

Les psychologues ont recours depuis longtemps à certains outils pour modifier le contenu des pensées, la pratique la plus courante étant la thérapie cognitive (TC), décrite au chapitre 6. La principale différence entre la TC et la pratique de la pleine conscience est qu'avec la première vous essayez de modifier le contenu de vos pensées, alors qu'avec la seconde vous modifiez votre relation avec vos pensées. Quand vous modifiez votre relation avec vos pensées, il devient même parfois plus facile de modifier leur contenu. La pleine conscience est un outil pour modifier la façon dont vous entrez en relation avec vos pensées.

Commencez par identifier vos 10 pensées les plus dérangeantes. Quels genres de pensées ont tendance à vous rendre fou ? La réponse sera peut-être immédiatement évidente (les pensées qui génèrent de l'inquiétude, par exemple) ou vous aurez peut-être besoin de faire un peu d'introspection. Si vous n'êtes pas sûr, au cours des semaines qui viennent essayez de remarquer les pensées récurrentes qui vous mettent mal à l'aise ou qui vous font souffrir. La prochaine fois que vous serez anxieux, troublé ou en colère, essayez d'identifier les pensées responsables de cet état d'esprit.

### *Affronter des pensées difficiles*

Si comme la plupart des gens vous avez été confronté durant toute votre vie à des pensées qui représentent un problème, vous avez probablement trouvé des façons de les gérer ; des façons utiles et d'autres qui le sont moins. Quand vous êtes submergé par vos pensées, peut-être avez-vous l'habitude d'aller courir ou de téléphoner à un ami. Vous pouvez choisir de boire un cocktail ou de calmer vos pensées en mangeant. Certaines personnes se changent les idées en passant de longues heures sur Internet ou en regardant des émissions de télévision ou des films, ce qui peut aussi, dans les cas extrêmes, créer une dépendance.

L'une des principales façons dont les gens gèrent leurs pensées difficiles consiste à recourir à d'autres pensées. Vous pouvez utiliser des pensées pour apaiser d'autres pensées ou même des émotions. Par exemple, si vous êtes anxieux parce que vous êtes coincé dans un bouchon de circulation et en retard pour un rendez-vous, vous pouvez vous dire : *Bon, je ne suis pas responsable de la circulation, j'arriverai quand j'arriverai...* C'est une réaction bien adaptée à la situation. Appelées « monologue positif ou autoapaisant », il s'agit de pensées que nous utilisons pour contrecarrer d'autres genres de pensées, soit pour nous calmer, réguler nos émotions ou faire preuve d'un peu de sagesse quand nous avons l'impression d'avoir perdu le contrôle d'une partie de notre esprit parce que nous ressentons de la peur, de la colère ou de la tristesse. Par exemple, si vous êtes en colère et que vous avez toutes sortes de pensées furieuses au sujet de l'imbécile qui vous a coupé sur l'autoroute, un

monologue positif est une autre façon de penser capable d'intervenir dans votre esprit en disant : *Détends-toi, ce n'est pas si grave, il n'a pas fait exprès.*

Il y a d'autres façons d'utiliser nos pensées pour contrer des réflexions désagréables. Par exemple, le remplacement de pensées consiste à prendre une pensée négative et à la remplacer par une pensée positive : *Je vais sûrement me faire congédier*, devient : *Je fais du bon travail*. Une autre technique consiste à utiliser des affirmations en se répétant à soi-même quelque chose de positif dans l'espoir de finir par y croire à force de le répéter (*Ma situation financière s'améliore de jour en jour, je n'ai aucune raison d'avoir peur.*)

*L'approche de la pleine conscience : ne montez pas dans le train*

Tous les outils pour réduire les pensées stressantes décrits dans ce livre sont utiles. La pleine conscience est une autre approche efficace que vous pouvez ajouter à votre boîte à outils, une approche qui peut même aller plus loin que certaines autres techniques. Comment pouvez-vous être pleinement conscient de vos propres pensées ?

Arrêtez un instant et réexaminez la façon dont vos pensées peuvent vous faire souffrir. En général, les pensées tombent en cascades : une pensée mène à une autre, puis à une autre, et pendant ce temps certaines de ces pensées suscitent en vous des émotions qui mènent à d'autres pensées, et ainsi de suite. Vous pouvez apprendre, tandis que vous réfléchissez, à être attentif à vos pensées sans vous perdre dans vos pensées. Vous pouvez apprendre à voir vos pensées comme des pensées, puis à passer à autre chose.

Voici une analogie qui pourrait vous aider : vous êtes sur le quai d'une gare. Un train s'apprête à quitter la gare, et ce train symbolise vos pensées. Le train prend de la vitesse ; il démarre lentement mais bientôt accélère et s'élanche sur la voie ferrée. La plupart d'entre nous aurons le réflexe de sauter dans le train en marche (de nous perdre dans nos pensées) pour finalement nous retrouver 30 kilomètres plus loin avant de nous rendre compte que nous sommes complètement perdus dans nos pensées. Si au contraire vous êtes attentif à vos pensées, vous resterez sur le quai de la gare au lieu de prendre le train en marche. Une pensée difficile se présente, mais vous ne vous laissez pas prendre au piège ; vous ne lui donnez pas le temps de prendre de la vitesse, de prendre de l'ampleur et de proliférer. Vous comprenez que vous n'êtes pas obligé de monter dans le train.

À quoi cela ressemble-t-il dans la pratique ? Commencez par retourner au processus de désidentification. Vous pouvez être conscient de vos pensées à mesure qu'elles apparaissent et disparaissent sans vous perdre dans celles-ci ; vous pouvez participer à ces pensées sans vous y empêtrer. Vous pouvez avoir l'impression qu'il y a de l'espace entre vous et vos pensées. Vous pouvez remarquer vos pensées — *voilà une pensée de peur, voici une pensée de colère*, et ainsi de suite — sans vous identifier à ces pensées. Autrement dit, vous pouvez regarder le « train de la colère » quitter la gare sans monter à bord, c'est-à-dire, sans vous identifier à cette pensée de colère. Vous pouvez percevoir cette pensée comme étant « simplement une pensée » qui vous passe par la tête. Vous en êtes conscient, elle peut même piquer votre curiosité, mais vous n'y êtes pas

enchaîné, et par conséquent elle ne peut pas vous faire souffrir.

Allan Wallace, un spécialiste du bouddhisme, utilise un exemple intéressant pour illustrer ce point. Formez un crochet avec chacun de vos index, puis accrochez-les l'un à l'autre. Voilà à quoi ressemblent deux pensées qui s'entremêlent, ce qui arrive quand vous sautez dans le train, si vous voulez. Allongez l'un de vos index et l'autre doigt (l'autre pensée) ne peut plus s'y accrocher. Allongez l'index, c'est refuser de monter dans le train, c'est accepter de lâcher prise.

*Ne croyez pas tout ce que vous pensez*

J'ai vu un jour un autocollant sur un pare-choc qui résume bien ce chapitre : **NE CROYEZ PAS TOUT CE QUE VOUS PENSEZ**. La plupart du temps, nous croyons ce que nous disent nos pensées. Nous mordons à leur hameçon, au point de devenir ce que nous pensons ; nous perdons de vue le fait qu'il s'agit de simples pensées qui nous traversent l'esprit. La pleine conscience est une façon de nous séparer de nos pensées et d'être capables d'y participer sans nous y empêtrer. Vous pouvez les créer sans devenir ces pensées. Pensez au fonctionnement d'un appareil photo. Celui-ci « voit » tout ce qui se passe à l'intérieur du cadre, mais il n'est pas influencé par les choses sur lesquelles il fait le point. L'appareil photo peut prendre n'importe quelle image et simplement la cadrer, et vous pouvez apprendre à faire la même chose avec vos pensées.

Laissez-moi vous donner un exemple. Lena est au travail et reçoit un courriel de sa patronne. Au moment de

l'ouvrir, ses pensées s'emballent : *Oh, oh, ça y est, j'ai commis une erreur irréparable et ils s'en sont aperçus. Qu'est-ce que je vais devenir...* Ses mains deviennent moites, son visage devient tout rouge, son estomac se noue. Lena s'identifie à ses pensées. Elle est montée à bord du train. À l'inverse, en voyant ce courriel, elle aurait pu prendre une profonde respiration, prendre du recul et remarquer les pensées qui lui venaient à l'esprit : *Ouah, j'ai beaucoup de pensées angoissantes*. Elle aurait pu donner un nom à ces pensées : *inquiétude, peur, anxiété*. Elle aurait pu porter attention aux émotions et aux sensations à l'intérieur de son corps (estomac tendu, souffle court). Après avoir reconnu ces pensées, elle aurait pu entamer un monologue positif : *Bon, détends-toi. Tu n'as pas la moindre idée du contenu de ce courriel*. Le fait d'adopter une attitude pleinement consciente crée de l'espace entre Lena et ses pensées, rend possible un autre genre de relation. À l'aide de la pleine conscience, Lena peut éviter que ses pensées partent en spirale de façon incontrôlée et choisir plutôt de les laisser quitter la gare tout en demeurant elle-même sur le quai. Avec la pleine conscience, Lena peut éviter de s'identifier à ses pensées en refusant d'y croire totalement, et ce faisant susciter dans son esprit davantage de tranquillité que d'agitation.

*Comment éviter de nous identifier à nos pensées ?*

L'un des principaux outils pour éviter de vous identifier à vos pensées au beau milieu d'une réflexion difficile consiste à identifier vos pensées, tout comme vous avez appris à identifier vos émotions. Quand se présente une pensée qui va clairement mener à des souffrances inutiles, vous pouvez



vous dire : *Voilà une pensée d'inquiétude... une pensée de peur... une pensée de colère...* L'identification de ces pensées fonctionne sensiblement de la même façon que l'identification de vos émotions en ce sens qu'en régulant les circuits émotionnels du cerveau, vous créez un effet apaisant qui vous aidera à prendre de la distance par rapport à ces pensées obsédantes.

Vous pouvez également porter attention à ce qui se passe dans votre corps quand vous avez des pensées répétitives. Ces pensées répétitives sont souvent alimentées par des émotions sous-jacentes, et si vous prenez conscience de ces émotions, en particulier au moment où elles se manifestent dans votre corps, vous remarquerez que ces pensées sont accompagnées d'un assortiment de sensations : nœuds dans l'estomac, vibrations au niveau de la poitrine, sensation de chaleur au niveau du visage, par exemple. En détournant votre attention du contenu de vos pensées (*Quel imbécile, je n'arrive pas à croire qu'il m'ait fait ça à moi, oh non, je vais être malade !*), et en vous concentrant plutôt sur les sensations corporelles que vous éprouvez (*Mon estomac est complètement noué*), vous pouvez éviter de monter à bord du train. Vous pouvez prendre conscience des sensations associées à ces pensées et de cette façon observer votre expérience à distance au lieu de vous y empêtrer.

En portant attention à vos sensations corporelles plutôt qu'au récit que vous vous racontez à vous-même, vous pouvez vous détendre un peu, et il se peut que ces pensées disparaissent d'elles-mêmes, en s'estompant ou en parvenant à leur terme, n'étant plus alimentées par des sensations corporelles sous-jacentes.

## EN PRATIQUE : REMARQUER VOTRE CORPS AU MILIEU DE PENSÉES DIFFICILES

La prochaine fois que vous serez aux prises avec une pensée difficile ou obsédante, portez directement votre attention sur votre corps et sentez ce qui se passe en vous. Essayez de découvrir si ces pensées sont alimentées par des sensations ou des émotions sous-jacentes. Au début, vous aurez peut-être de la difficulté à identifier ces sensations corporelles, mais essayez quand même.

Pour commencer, prenez quelques respirations de façon consciente afin de vous concentrer sur vous-même. Si cela vous aide à vous détendre, continuez encore quelques instants. Sentez ensuite ce qui se passe dans votre corps : que remarquez-vous ? Commencez par la région de l'estomac. Remarquez la présence ou l'absence de sensations dans votre ventre. Est-il tendu ou détendu ? Si vous remarquez une sensation particulière, soyez-y attentif pendant quelques secondes et notez ce qui se passe tandis que vous en prenez conscience.

Vérifiez ensuite ce qui se passe au niveau de votre poitrine. Notez la présence de toute sensation particulière, qu'il s'agisse d'une tension, d'un resserrement, de vibrations ou de lourdeur. À nouveau, si vous remarquez la présence de sensations, gardez votre attention à cet endroit pour voir ce qui advient de ces sensations. Elles peuvent s'intensifier, décroître ou disparaître ; elles peuvent se transformer en d'autres sensations au même endroit ou dans une autre partie de votre corps. Elles peuvent aussi demeurer comme elles sont. Essayez de ne pas avoir d'attentes, mais d'observer et de ressentir ce qui se passe avec curiosité et ouverture d'esprit.

Dirigez ensuite votre attention vers votre gorge. Ressentez-vous quelque chose? Tension, serrement, lourdeur? Portez-y attention tout comme vous avez porté attention à votre estomac et à votre poitrine.

Finalement, remarquez ce qui se passe au niveau de votre visage. Quelles sensations y sont présentes? Vous ressentez peut-être de la chaleur, de la tension, des vibrations ou quelque chose que je n'ai pas mentionnées.

Si les sensations deviennent insupportables, vous pouvez toujours revenir à votre respiration. Et bien sûr, poursuivez cet exercice tant que cela vous semble utile. Cet exercice peut prendre une minute ou durer plus longtemps, selon vos besoins.

Vous pouvez aussi éviter de vous identifier à vos pensées en comptant vos pensées, une technique qui contribue à rendre apparentes vos habitudes de pensée. Chaque fois que vous êtes sur le point de porter un jugement (en vous critiquant ou en critiquant les autres), commencez à compter. Par exemple, vous vous réveillez un matin avec l'envie immédiate de vous critiquer : *Oh non, je n'ai pas entendu mon réveille-matin, ce que je peux être idiot.* Cela fait un. Vous entrez dans la salle de bain : *Oh non, j'ai oublié d'acheter de la pâte dentifrice, vraiment j'oublie tout.* Cela fait deux. Et ainsi de suite.

Si, à 10 heures du matin, vous en êtes déjà à 82 pensées de ce genre, vous commencerez peut-être à comprendre qu'il s'agit d'une habitude. Votre esprit pense; c'est son boulot. Tout comme votre cœur pompe du sang et que vos poumons aspirent de l'air, votre esprit produit des pensées. La plupart de vos réflexions sont des habitudes, conditionnées par votre famille, les médias, et ainsi de suite, et vous

avez intériorisé ces habitudes de pensée. Vous avez ressassé ces mêmes pensées durant presque toute votre vie, en croyant qu'elles étaient justes et immuables.

En comptant vos pensées difficiles, vous pouvez aborder la situation avec un peu plus d'humour : *Ce ne sont que des pensées, même si elles sont nombreuses, et c'est peu dire qu'elles sont critiques à mon égard!* Créer un peu d'espace et adopter une attitude de non-identification vous permettront de reconnaître que la cause, quelle qu'elle soit, de toutes ces turbulences intérieures n'est qu'une autre pensée se présentant à votre esprit; ce n'est pas vous, cela n'a rien de personnel. Jeanette, une femme d'affaires de 39 ans, décrit son expérience :

*J'attends que mon avion décolle. Nous avons déjà quatre heures de retard. Je n'aime pas prendre l'avion. Comme cela me rend anxieuse, je profite de l'occasion pour travailler sur mes pensées : Le vol est retardé... cela signifie que quelque chose ne va pas. Pensée de peur 1. Image d'un avion qui tombe du ciel. Image effrayante 1. Nous allons tous mourir. Peur 2. Quelle idée aussi de faire ce voyage à Chicago alors que je suis déjà débordée de travail! Voilà ce qui arrive quand on fait de mauvais choix. Pensée autocritique 1... et ainsi de suite. Je peux sentir que mon anxiété diminue. Je me sens plus détendue à mesure que je cesse de m'identifier à ces pensées et à ces images.*

*Par la suite*

Vous vous demandez peut-être si ces pensées stressantes disparaîtront un jour. Si vous serez capable, en étant suffisamment attentif, de mettre un terme à ces pensées qui

vous torturent depuis si longtemps. La réponse est oui et non. Les pensées difficiles diminuent effectivement avec le temps, mais puisque penser est au cœur même de l'expérience humaine, il en surgira probablement toujours de nouvelles. Une amie à moi se décrit comme une « anxieuse en rémission » : ses pensées angoissantes, qui lui ont pratiquement toujours dicté quoi faire, ne sont plus aussi fortes qu'avant, mais elle doit encore travailler sur celles-ci jusqu'à un certain point car se tracasser est une tendance naturelle de son esprit. Néanmoins, apprendre à entretenir des relations différentes avec vos pensées peut devenir une véritable bouée de sauvetage, comme le raconte Anne, une chercheuse de 43 ans :

Avant de commencer à méditer, je luttai constamment contre une tendance à me saboter moi-même. Vous ne croiriez pas tout ce qui me passait par la tête : que je ne serais jamais capable de conserver un emploi, que mon patron me détestait. Puis, mon esprit me disait que j'étais de toute façon trop qualifiée pour cet emploi, et qu'est-ce que cela pouvait me faire. Alors, je devenais caractérielle et on me congédiait, et je me disais : « La belle affaire ! », mais à l'intérieur j'étais anéantie. Après quelques années de pratique de la pleine conscience, j'en suis arrivée à mieux gérer mes pensées. J'ai fait de grands efforts pour prendre conscience des pensées qui m'entraînaient vers ma propre ruine, pour les voir comme de simples pensées. Je suis demeurée extrêmement vigilante pendant plusieurs années, et j'ai suivi une thérapie qui m'a également aidée. Puis, une chose étrange s'est produite. Ces pensées ont cessé de se manifester autant qu'avant, ou elles se manifestaient uniquement quand j'étais vraiment stressée. J'occupe le même emploi depuis trois ans, et je

l'adore, et mon patron m'adore. C'est presque incroyable quand on songe à mon passé d'employée.

En ayant recours à la pleine conscience, en demeurant vigilant et apprenant à cultiver des émotions positives, vous observerez probablement une diminution de la fréquence de ces pensées. Et même si elles se présentent, elles n'auront plus le même impact qu'avant ; vous vous direz sans doute : *Tiens, ce n'est qu'une pensée angoissante, je sais ce que c'est, pas besoin d'en faire toute une histoire.*

Il vous arrivera encore d'avoir des pensées d'anxiété, de tristesse et de colère, mais vous les verrez pour ce qu'elles sont : des pensées d'anxiété, de tristesse ou de colère auxquelles vous êtes libre de vous identifier ou non. Avec le temps, elles continueront de se présenter, mais si vous apprenez à remarquer leur présence avec compassion et à en être pleinement conscient, vous pourrez les laisser faire et elles ne vous influenceront plus autant. David, un producteur de 50 ans, nous raconte le changement qu'il a vécu :

Pendant une grande partie de ma vie, je me suis érigé en juge. Quand quelqu'un faisait quelque chose que je n'approuvais pas, ouah, mon sang ne faisait qu'un tour. Je trouvais 1 000 raisons pour expliquer pourquoi cette personne était stupide et pourquoi j'aurais pu faire mieux. En toute honnêteté, je me croyais moralement supérieur, et cela me faisait souffrir. Je me sentais si différent des autres. Pis encore, j'étais mal à l'aise d'avoir tout le temps ce genre de pensées. Pourquoi ne pouvais-je pas être plus gentil ? Je me suis donc attaqué à ces pensées à l'aide de la pleine conscience. Quelques années se sont écoulées à présent, et je remarque qu'il m'arrive encore de juger les

autres, mais au lieu de me mettre en colère contre moi-même, je me dis : Voilà que tu t'ériges encore en juge ! J'essaie d'en rire et d'y voir une habitude de mon esprit. Cela ne me pose plus autant de problèmes. Et franchement, c'est un grand soulagement !

## LES PRATIQUES

*Lisez la description de ces exercices à quelques reprises pour vous en faire une bonne idée, puis essayez-les par vous-même.*

### *Exercice 1 : le laboratoire de pensées*

Commencez votre méditation par cinq minutes de respiration consciente. Remarquez la façon dont votre abdomen ou votre poitrine se soulève et s'affaisse, ou dont l'air entre et sort de vos narines. Si votre esprit se met à penser à autre chose, ramenez votre attention sur votre respiration.

Quand votre esprit vous semblera stable, essayez l'expérience suivante. Imaginez que vous êtes un scientifique en train d'observer le «laboratoire» de votre esprit pour apprendre comment fonctionnent les pensées à l'intérieur de celui-ci. Que remarquez-vous au sujet de vos pensées ? Se présentent-elles rapidement ou lentement ? Identifiez vos pensées afin de plus facilement les reconnaître. Quand vous reconnaissez une pensée de planification, étiquetez-la *planification*, étiquetez les pensées qui expriment un souci *soucis*, les pensées qui évoquent un souvenir *souvenirs*. Voyez s'il vous est possible d'être conscient de vos pensées. Si cela vous semble trop complexe, revenez à votre respiration et soyez y attentif jusqu'à ce que votre esprit retrouve une

certaine stabilité, puis essayez à nouveau. Si vous avez constamment des pensées difficiles, vous pouvez observer votre corps pour voir si quelque chose se passe en vous. Vérifiez la présence de toutes sensations ou émotions. Notez si vous avez décidé de monter dans le train ou de demeurer sur le quai. Amusez-vous à devenir le scientifique de votre propre esprit.

### *Exercice 2 : inclure des pensées dans votre méditation consciente quotidienne*

Le principe général de la méditation consciente est de garder votre esprit concentré sur un point d'ancrage (qui est pour la plupart des gens la respiration). Quand quelque chose entre dans votre champ de conscience avec plus de force que votre respiration, qu'il s'agisse d'un son, d'une sensation corporelle, d'une émotion ou d'une pensée, vous tournez votre attention vers ce nouveau centre d'intérêt. Vous remarquez ce qui se passe avec ce nouveau centre d'attraction et comment celui-ci se modifie dans le temps. Quand il a cessé d'être ou qu'il ne retient plus votre attention, vous revenez à votre respiration, votre point d'ancrage.

À ce stade-ci, nous vous avons suggéré plusieurs choses auxquelles vous pouvez être attentif durant votre méditation. Vous avez votre respiration comme point d'ancrage, puis il y a la présence de sons, de sensations corporelles et d'émotions, et à présent vous pouvez également être conscient de vos pensées. Comme dans les exercices précédents, portez principalement votre attention sur votre respiration durant cet exercice. Des pensées peuvent être

présentes à l'arrière-plan ; si tel est le cas, laissez-les faire. Toutefois, si une pensée devient trop répétitive, obsédante ou prédominante, vous pouvez laisser de côté votre respiration pour porter votre attention sur cette pensée et la cataloguer (*planification, souvenir, souci*, et ainsi de suite). Notez ce qui arrive alors à cette pensée tandis que vous en prenez conscience. A-t-elle disparu ? Si oui, revenez à votre respiration ou à votre point d'ancrage. Si non, vous remarquerez peut-être la présence d'une émotion sous-jacente ou d'une forte sensation. Vérifiez ce qui se passe dans votre corps. Assurez-vous de continuer à respirer. Essayez de vous ménager un espace au milieu de vos pensées. Dès que cette pensée ne retient plus votre attention, retournez à votre respiration.

### *Exercice 3 : les nuages et le ciel*

*Durant cet exercice, vous laissez de côté votre point d'ancrage pour explorer comment l'observation ouverte (décrite au chapitre 8) fonctionne avec les pensées. Faites cet exercice après avoir médité pendant un certain temps, quand votre esprit se sent suffisamment présent et attentif. Si vous commencez à avoir l'impression d'être dans les brumes ou d'être perdu, retournez à votre point d'ancrage. Ne vous attardez pas inutilement sur cette analogie ; utilisez-la simplement comme une approche parmi tant d'autres de la méditation.*

Considérez l'analogie suivante : imaginez que votre esprit est comme le ciel ; il est vaste, ouvert, immense. Ayez à l'esprit un ciel parfaitement bleu et sentez que votre esprit est semblable à ce ciel : ouvert, étendu, vaste. Vous savez à présent que tout ce qui traverse votre esprit est comme un

nuage qui passe dans le ciel. Chaque pensée qui va et vient est comme un nuage qui vole dans le ciel. Pouvez-vous sentir vos pensées comme des nuages dans le ciel de votre esprit ?

Vous remarquerez peut-être également le passage de sensations, d'émotions et de sons. Il y aura peut-être des nuages vaporeux et des nuages de tempête, de magnifiques oiseaux et des arcs-en-ciel. Le ciel n'est pas perturbé par les jours de mauvais temps et ne s'emballe pas plus que de raison à la vue d'un arc-en-ciel ; il est tout simplement présent, l'arrière-fond sur lequel passe les nuages.

Essayez cet exercice pendant 5 à 10 minutes ou aussi longtemps que vous vous sentez attiré par celui-ci. Si cela vous semble trop difficile, vous pouvez toujours ramener votre attention sur votre respiration.