



Chapitre I

La pleine conscience : un outil pour gérer ses émotions

Le concept de pleine conscience, késako ?

Le postulat de la pleine conscience est tout simplement d'être là, ici et maintenant : présent à soi-même, conscient de ses pensées et de ses sensations. Il s'agit de prêter une attention soutenue et flexible au corps et à l'esprit.

Un challenge quotidien, eu égard à la forte propension au pilote automatique et aux nombreuses distractions (smartphones, réseaux sociaux...) qui jalonnent nos journées. Loin de moi l'idée de vouloir fustiger ou interdire ces dernières – étant moi-même utilisatrice de Facebook et d'Instagram –, mais seulement d'en limiter l'influence sur notre quotidien et de réapprendre à les utiliser de manière raisonnable et réfléchie.

La pleine conscience a, par ailleurs, vocation à juguler le flux de pensées parfois envahissantes en se détachant d'elles progressivement, par le biais de la méditation notamment, qui permet de s'ancrer dans l'ici et maintenant. Pierre angulaire de cette pratique, le « lâcher-prise » repose sur le fait de reconnaître toutes ses émotions à l'instant présent, bonnes comme mauvaises, et de les laisser cohabiter pour mieux les accepter. Il ne s'agit pas de s'attarder sur elles ou de les suranalyser – cela mènerait à des cycles de ruminations –, mais seulement de les accueillir sans jugement pour mieux les laisser filer.

Car, c'est un état de fait, l'être humain est plus enclin à ruminer les pensées sources de stress que celles empreintes de joie et de bonheur.

Beaucoup ont tendance à penser que le meilleur moyen de se défaire de ses peurs et de ses angoisses est de les refouler ou de les enfouir dans un coin de son esprit afin

qu'elles disparaissent d'elles-mêmes. C'est là que le bât blesse... En réalité, on ne se débarrasse pas de ses émotions en mettant un voile dessus, on apprend à vivre avec, et ce n'est pas parce qu'elles font partie de nous qu'il faut nous identifier à elles. Ces pensées ne relèvent pas de vérités factuelles.

Cela vaut d'autant plus pour les personnes sujettes aux angoisses ou atteintes de phobies, car tenter d'éviter ou de fuir ses peurs ne fait que les renforcer en confortant l'esprit dans l'idée qu'une menace se profile, même s'il n'en est rien.

Un outil dans la gestion du stress et des peurs

Cette emprise, je l'ai vécue personnellement pendant des années au travers de phobies d'impulsion. Contrairement à ce que suggère leur nom, ces dernières ne sont pas vraiment des phobies. Il s'agit d'un trouble appartenant à la famille des TOC (troubles obsessionnels compulsifs) et caractérisé par la peur de commettre, à son insu, un acte violent envers soi-même ou autrui.

En résumé, on se sent envahi d'une peur soudaine et irraisonnée de nuire verbalement ou physiquement, comme sous l'emprise d'une petite voix nous exhortant à passer à l'acte, bien que l'on n'ait aucune velléité de faire du mal. On se dit alors : *« Si je me vois le faire, c'est qu'une partie de moi est capable d'un tel geste. »*

Cela mène à un conflit interne : en réponse à ces pensées intrusives qui infusent notre esprit d'images allant à l'encontre de nos valeurs (je reviendrai sur cette notion plus

tard), celui-ci lutte contre elles. Mais en déployant tous ses efforts pour ne pas céder à ces injonctions mentales, il ne fait que les renforcer. De fait, lorsque nous sommes en proie à ce genre de pensées, nous sommes convaincus qu'elles représentent un danger pour nous et pour les autres en raison de leur intensité.

Elles sont accentuées par les sensations physiques qu'elles entraînent, c'est ce qui crée cette confusion et accroît la peur du passage à l'acte. Par exemple, lorsque j'étais prise d'une peur soudaine de faire du mal à quelqu'un, mon corps réagissait séance tenante (tremblements, palpitations, sueurs froides...), et cela ne faisait qu'aggraver les pensées négatives. Chez certaines personnes, celles-ci sont tellement intenses qu'elles appréhendent de rester seules, de peur de perdre le contrôle.

C'est dire à quel point le poids des pensées peut être écrasant au quotidien, que l'on soit de nature un peu angoissée ou que l'on vive avec des troubles anxieux. Cela peut amener à crouler sous des scénarios mentaux auto-destructeurs et à développer des rituels de réassurance ou d'évitement pour trouver un exutoire (écumer les forums sur Internet pour se sentir mieux, contourner des situations angoissantes...). Or, s'ils soulagent à court terme, les rituels et les compulsions détournent de la nécessité première de la pleine conscience : s'exposer, se confronter aux ressentis et observer la manière dont le corps répond aux stimuli anxiogènes.

Essayez de vous souvenir d'un moment lors duquel vous vous êtes senti oppressé par vos pensées. Remémorez-vous la manière dont cela s'est traduit physiquement. Revivez cela du mieux que vous pouvez en vous rappelant vos sensations corporelles. Ce souvenir peut sortir du contexte des TOC et ne concerner que de « simples » pensées négatives, qui vous ont un peu secoué.

En fait, se soustraire à nos schémas de peur, c'est finalement leur conférer une certaine crédibilité. Alors pourquoi ne pas laisser au passé cette habitude de substituer le conditionnel au présent pour poser les jalons d'un avenir serein ? C'est tout l'enjeu de la pleine conscience...



Chapitre 2

Les écueils de la pleine conscience

L'overthinking, ou comment donner trop d'importance aux pensées

Vivre en pleine conscience charrie bien sûr son lot de difficultés et de défis quotidiens. Bien souvent, nous avons tendance à nous laisser submerger par nos pensées, surtout quand il s'agit de ruminer nos soucis ou d'anticiper mentalement des échecs qui ne surviendront peut-être jamais.

Lorsque nous devons faire face à des situations stressantes, nous nous sentons pris en étau entre bavardages mentaux et sensations physiques d'inquiétude, qui peuvent très rapidement nous envahir. Puis, la peur se matérialise par des scénarios catastrophes. On tire alors des conclusions hâtives et on associe des conséquences majeures à un problème pourtant mineur et dérisoire.

Imaginez, par exemple, que votre supérieur hiérarchique vous demande, à brûle-pourpoint, de le retrouver dans son bureau sans en préciser la raison. Naturellement dans ce genre de situation, la première réaction est de paniquer, d'anticiper d'éventuels reproches, voire de vous braquer, alors même que vous ignorez le motif de ce rendez-vous (et s'il s'agissait d'une promotion ?).

Les cycles de ruminations mentales peuvent être catalysés par des situations auxquelles on ne s'attend pas, des déclencheurs qui nous surprennent sans crier gare et cristallisent toute notre attention dès lors qu'ils s'immiscent dans notre esprit.

Non pas que le problème doive être pris à la légère, mais il convient de s'entraîner pour ne pas se laisser envahir par ces pensées toxiques et contre-productives (« *Si je n'ai rien à me reprocher, pourquoi alors me convoque-t-il ? Qu'ai-je*

fait de mal ? Comment vais-je retrouver du travail s'il me vire ? »).

Pour en revenir aux phobies d'impulsion, il est très difficile de ne pas perdre la face lorsque l'on souffre de ce trouble. En ce qui me concerne, elles ont atteint leur point culminant après la naissance de mon fils. Les pensées intrusives surgissaient souvent près d'une fenêtre ou d'un couteau et étaient signe, pour moi, d'un danger imminent : celui d'être prise d'une pulsion. Je pensais à tort qu'elles dissimulaient une envie refoulée ou une pathologie latente, et me retrouvais ainsi tétanisée pendant de longues secondes, voire minutes, sous cette chape de plomb mentale...

Aujourd'hui, je sais que ce ne sont que des pensées, qui vont et viennent et n'aboutissent jamais à un passage à l'acte, mais peuvent affecter notre vie si on leur accorde trop d'importance.

D'ailleurs, ces angoisses se font souvent jour en post-partum. Les bouleversements inhérents à l'arrivée d'un enfant sont nombreux et impactent directement le quotidien des jeunes parents. On se retrouve, du jour au lendemain, en charge d'un petit être qui nous sollicitera régulièrement et dont le bonheur dépendra de nous.

Voir germer des schémas angoissants n'a rien d'anodin à l'aune de ces changements. C'est le chamboulement de toute une vie, avec son lot d'incertitudes et de questionnements. On se demande si on sera à la hauteur, si on pourra subvenir financièrement à ses besoins, si on saura l'aimer et s'en occuper. Ces doutes, exacerbés lorsque nous sommes atteints de troubles obsessionnels, occultent bien trop souvent des moments teintés de joie. Pourtant, les parents

savent comme le temps passe vite quand on a des enfants et à quel point il est essentiel d'en profiter.

Un jour, mon mari m'a dit : « *Tu sais, on est en train de vivre des moments magiques de notre vie.* » Ces paroles ont résonné en moi. Je savais combien il avait raison et à quel point il nous fallait savourer chaque instant.

Trop cogiter nous enlise dans des scénarios en cascade, irrationnels et incongrus, qui s'articulent souvent autour des « *Et si...* » et dont il est difficile de se dégager à mesure que l'on envisage le pire.

Par exemple : se rendre compte, en quittant son domicile, qu'on a oublié d'éteindre le four. Un individu lambda qui n'a aucune prédisposition à l'anxiété se dira « Ouf, heureusement que je m'en suis aperçu à temps ! » et passera à autre chose sans jamais y repenser. En revanche, un overthinker tendra plutôt à enchaîner les cycles de bavardages mentaux tels que « Et si la maison avait explosé ? Je nous ai tous mis en danger » qui tourneront en boucle et monopoliseront son attention quoi qu'il fasse.

Vous arrive-t-il d'être hameçonnés par vos pensées, pris dans un dialogue intérieur qui n'en finit pas ? De ruminer, d'exhumer et de ressasser de vieilles angoisses, voire d'en anticiper d'autres ? Et, de manière générale, d'imaginer le pire dans chaque situation ?

Si oui, bienvenue au club des « overthinkers » ! « Overthink » signifie « penser trop » en anglais, c'est-à-dire se laisser emporter par un maelström de pensées (souvent négatives) à n'en plus finir.