

Séance 6 – DOCUMENT 1 – Résumé de la séance 6 :
« les pensées ne sont pas des faits »

Il est surprenant de constater le pouvoir énorme que nous accordons inconsciemment aux pensées non désirées : « Fais ceci, dis cela, souviens-toi, planifie, juge. » Elles ont le pouvoir de nous faire perdre la raison, et souvent elles le font ! – JOSEPH GOLDSTEIN⁸⁹

Nos pensées peuvent avoir une grande influence sur la manière dont nous nous sentons et dont nous agissons. Souvent, ces pensées se déclenchent et s'arrêtent de façon tout à fait automatique. En prenant conscience, encore et encore, des pensées et des images qui nous traversent l'esprit, et en les laissant passer alors que nous recentrons notre attention sur la respiration et sur le moment présent, il est possible de s'en distancier et de les considérer sous une autre perspective. Cela peut nous permettre de constater qu'il peut exister d'autres manières de penser au sujet des situations, nous libérant de la tyrannie de nos anciens schémas de pensées qui surgissent automatiquement dans notre esprit. Plus important encore, nous pouvons finalement nous rendre compte, au plus profond de nous-même, que *toutes les pensées ne sont que des événements mentaux* (même celles qui prétendent le contraire), que *les pensées ne sont pas des faits*, et que *nous ne sommes pas nos pensées*.

Les pensées et les images mentales peuvent souvent nous indiquer ce qu'il se passe au plus profond de l'esprit. Nous pouvons les « saisir » de manière à les considérer sous différentes perspectives. De plus, en nous familiarisant avec notre « hit-parade » personnel des pensées habituelles, automatiques et inutiles, nous pouvons plus facilement devenir conscient (et changer) le processus qui peut entraîner notre humeur dans une spirale descendante.

Il est particulièrement important de prendre conscience des pensées qui sont susceptibles de bloquer ou de saboter la pratique, comme par exemple « Faire cette pratique n'a aucun sens », « Cela ne va pas marcher, à quoi bon continuer ? ». Ces schémas de pensées pessimistes et démobilisatrices sont une des caractéristiques les plus saillantes des états d'humeur dépressifs, et un des facteurs principaux qui nous empêchent de poser les actes nécessaires pour nous sortir de ces états. Il est donc particulièrement important de reconnaître de telles pensées comme une « façon négative de penser », et de ne pas systématiquement renoncer à tout effort d'application de stratégies efficaces susceptibles de modifier la manière dont nous nous sentons.

De la pensée naît l'action. De l'action résultent toutes sortes de conséquences. Dans quelles pensées allons-nous nous investir ? Notre noble tâche est d'essayer de les voir avec lucidité, de manière à pouvoir choisir sur lesquelles agir, et lesquelles simplement laisser être. – JOSEPH GOLDSTEIN⁸⁹

Adapté de Segal, Williams et Teasdale. © 2013 Guilford Press. La permission de photocopier ce document est donnée aux acheteurs de ce livre pour leur usage personnel uniquement. (Voir la page sur les droits d'auteur pour plus de renseignements).

Séance 6 – DOCUMENT 2 – Diverses manières de considérer différemment vos pensées

Voici certaines des choses que vous pouvez faire avec vos pensées :

1. Regardez-les simplement aller et venir, sans vous sentir obligé(e) de les suivre.
2. Voyez s'il vous est possible de prendre note des sentiments qui font naître les pensées : le « contexte » au sein duquel vos pensées ne sont rien d'autre qu'un maillon parmi une chaîne d'événements.
3. Considérez vos pensées comme des événements mentaux plutôt que comme des faits. Il se peut que cet événement se présente souvent avec d'autres sentiments. Il est tentant de considérer que la pensée est vraie. Mais c'est toujours à vous qu'il revient de décider de sa véracité et de la gestion que vous voulez lui accorder.
4. Écrivez vos pensées sur une feuille de papier. Cela vous permet de les considérer sans vous sentir submergé(e) par les émotions. De plus, le temps écoulé entre le moment où vous avez la pensée et celui où vous l'écrivez peut vous octroyer un moment pour y répondre différemment.
5. Pour les pensées particulièrement difficiles, il peut être utile de volontairement les regarder de plus près, dans un état d'esprit équilibré et ouvert, lors de votre pratique d'une méditation assise. Laissez votre « sage esprit » donner de la perspective, peut-être en étiquetant le sentiment en question tout en restant dans la curiosité, du mieux que vous le pouvez : « Tiens, voici la tristesse », « Voici la voix de la dépression », « Voici la voix familière de la critique et de la méchanceté. » *L'attitude par excellence à adopter vis-à-vis de vos pensées est une attitude d'intérêt et de curiosité aimables.*

Adapté de Fennell⁹⁶.

Adapté de Segal, Williams et Teasdale. © 2013 Guilford Press. La permission de photocopier ce document est donnée aux acheteurs de ce livre pour leur usage personnel uniquement. (Voir la page sur les droits d'auteur pour plus de renseignements).

Séance 6 – DOCUMENT 3 – La prévention de la rechute

Quels signes vous avertissent que la dépression essaie peut-être de reprendre du pouvoir (par exemple, une irritabilité croissante, une vie sociale amoindrie (simplement « ne pas avoir envie de voir des gens »), des perturbations de votre sommeil, des changements dans vos habitudes alimentaires, une fatigue anormale, l'abandon de tout exercice physique, un manque d'intérêt pour les actions du quotidien (ouvrir le courrier, payer les factures, etc.), la remise à plus tard d'échéances) ?

Mettez en place un « système de prévention » en écrivant sur le document suivant (Séance 6 – DOCUMENT 4) les changements pour lesquels vous devez ouvrir l'œil. Si cela vous convient, associez à ce système *ceux qui partagent votre vie* pour qu'ensemble vous puissiez *noter* ces signes et ensuite y *répondre* plutôt qu'y *réagir*.

Adapté de Segal, Williams et Teasdale. © 2013 Guilford Press. La permission de photocopier ce document est donnée aux acheteurs de ce livre pour leur usage personnel uniquement. (Voir la page sur les droits d'auteur pour plus de renseignements).

Séance 6 – DOCUMENT 4 – Travailler en toute sagesse
avec la tristesse et la dépression – partie I

**VOIR AVEC DISCERNEMENT : NOTER LES PREMIERS SIGNES
DE LA DÉPRESSION**

Ce document vous donne l'occasion d'accroître votre conscience de ce qu'il se passe en vous quand la dépression apparaît. Le but est d'explorer, avec attention et curiosité, les pensées, sentiments, sensations corporelles et types de comportements qui vous indiquent que votre humeur commence à se dégrader.

Qu'est-ce qui déclenche la dépression chez vous ?

- Les déclencheurs peuvent être externes (des choses qui vous arrivent) ou internes (par exemple, des pensées, des sentiments, des souvenirs, des préoccupations).
- Cherchez autant du côté des petits événements déclencheurs que des grands. Parfois, quelque chose qui paraît tout à fait insignifiant peut engendrer une dégringolade de l'humeur.

Au moment où vous sentez que votre humeur se détériore, quels types de pensées vous passent par la tête ?

Quelles sont les émotions qui se manifestent ?

Que se passe-t-il dans votre corps ?

Que faites-vous, ou qu'avez-vous envie de faire ?

Certaines vieilles habitudes de pensée ou de comportement seraient-elles susceptibles de vous coincer dans un état dépressif (par exemple, ruminer, tenter d'éviter ou de supprimer des pensées et des sentiments douloureux, se battre avec eux plutôt que de les accepter et de les explorer) ?

Adapté de Segal, Williams et Teasdale. © 2013 Guilford Press. La permission de photocopier ce document est donnée aux acheteurs de ce livre pour leur usage personnel uniquement. (Voir la page sur les droits d'auteur pour plus de renseignements).

**Séance 6 – DOCUMENT 5 – Pratique à domicile
pour la semaine suivant la séance 6**

1. Faites les pratiques que vous avez choisies parmi les nouvelles et les anciennes méditations (enregistrements 4, 10 et 13) pendant au moins 40 minutes par jour (par exemple, deux fois 20 minutes). Indiquez vos réactions sur la fiche d'auto-observations des pratiques à domicile.
2. Les trois minutes d'espace de respiration – version standard (enregistrement 8) : pratiquez trois fois par jour, aux moments fixés à l'avance. À chaque fois, entourez un S sur la fiche d'auto-observations de la pratique à domicile. Notez vos commentaires et difficultés éventuels.
3. Les trois minutes d'espace de respiration – version faire face (enregistrement 9), si vous le souhaitez (voir Séance 5 – DOCUMENT 2) : pratiquez *les 3 minutes d'espace de respiration chaque fois que vous remarquez des sentiments désagréables*. À chaque fois, entourez un X sur la fiche d'auto-observations de la pratique à domicile. Notez vos commentaires et difficultés éventuels. Après la pratique de l'espace de respiration, si vous constatez encore la présence de pensées négatives, vous voudrez peut-être essayer certaines des suggestions de la séance 6 (DOCUMENT 2) pour avoir une autre perspective sur ces pensées.
4. Complétez le document « Travailler en toute sagesse avec la tristesse et la dépression – partie I » que vous avez commencé en classe. Sentez-vous libre d'inclure des membres de votre famille ou des amis, pour autant que cela vous convienne. Il se peut très bien qu'eux aussi remarquent les premiers signes de baisse de votre humeur.

Adapté de Segal, Williams et Teasdale. © 2013 Guilford Press. La permission de photocopier ce document est donnée aux acheteurs de ce livre pour leur usage personnel uniquement. (Voir la page sur les droits d'auteur pour plus de renseignements).

Séance 6 – DOCUMENT 6 – Fiche d’auto-observations

Nom :

Chaque fois que vous pratiquez, notez-le sur la fiche d’auto-observations. Prenez également note de tout ce qui peut survenir pendant la pratique à domicile pour que nous puissions en parler lors de notre prochaine rencontre.

Jour/date	Pratique (oui/non)	Commentaires
Mercredi Date :	Pratique formelle choisie : S S S XXXXXX XXXXXX	
Jeudi Date :	Pratique formelle choisie : S S S XXXXXX XXXXXX	
Vendredi Date :	Pratique formelle choisie : S S S XXXXXX XXXXXX	
Samedi Date :	Pratique formelle choisie : S S S XXXXXX XXXXXX	
Dimanche Date :	Pratique formelle choisie : S S S XXXXXX XXXXXX	
Lundi Date :	Pratique formelle choisie : S S S XXXXXX XXXXXX	
Mardi Date :	Pratique formelle choisie : S S S XXXXXX XXXXXX	
Mercredi Date :	Pratique formelle choisie : S S S XXXXXX XXXXXX	

S = 3 minutes d’espace de respiration, version standard

X = 3 minutes d’espace de respiration, version faire face

Adapté de Segal, Williams et Teasdale. © 2013 Guilford Press. La permission de photocopier ce document est donnée aux acheteurs de ce livre pour leur usage personnel uniquement. (Voir la page sur les droits d’auteur pour plus de renseignements).

Séance 6 – DOCUMENT 7 – Se distancier des pensées

Il est remarquable de constater le sentiment de libération que génère la capacité de considérer ses pensées simplement comme des pensées, et non comme « soi » ou comme « la réalité ». Par exemple, si vous pensez que vous devez faire un certain nombre de choses aujourd'hui, et que vous ne voyez pas que c'est une pensée, mais agissez comme si c'était « la vérité », vous avez créé alors une réalité, dans laquelle vous croyez réellement que toutes ces choses doivent être accomplies aujourd'hui.

Pierre, un de nos patients qui avait été victime d'une crise cardiaque et ne voulait plus revivre un tel événement, fit précisément l'expérience de cette situation : un soir, vers dix heures, il se retrouva dans son allée de garage à nettoyer sa voiture à la lueur de spots. Il lui apparut tout à coup qu'il n'était pas obligé de faire ce qu'il était en train de faire. Ce qu'il était en train de faire était seulement le résultat inévitable de toute une journée passée à essayer de venir à bout de tout ce qu'il pensait devoir faire ce jour-là. En réalisant ce qu'il se faisait subir, il vit aussi qu'il avait été incapable de remettre en question la véracité de sa conviction que tout devait être fait ce jour-là, tant il était déjà sous l'emprise de cette croyance.

Si vous vous comportez parfois de la sorte, il est fort probable que vous vous sentez parfois contraint(e), tendu(e) et anxieux/se sans même savoir pourquoi, tout comme Pierre. Aussi, si des pensées sur la quantité de travail qu'il vous reste à faire dans la journée surviennent pendant que vous méditez, il vous faudra être très attentif/ve à les reconnaître comme étant des pensées, sinon il se peut que vous vous mettiez en action sans même le réaliser, sans être le moins du monde conscient(e) que vous avez décidé d'arrêter votre méditation suite à l'irruption d'une pensée dans votre esprit.

En revanche, si de telles pensées surgissent et que vous êtes capable de vous en distancier et de les considérer avec lucidité, vous aurez la possibilité de prioriser les choses et de prendre des décisions réfléchies sur ce qu'il y a lieu de faire. Vous saurez quand en rester là avec de telles pensées. Par conséquent, le simple acte de considérer vos pensées comme des pensées peut vous libérer de la réalité biaisée qu'elles créent souvent ; cela vous permettra de voir les choses avec plus de lucidité, et vous donnera le sentiment d'une meilleure gestion de votre vie.

Cette libération de la tyrannie des pensées résulte directement de la pratique-même de la méditation. Quand nous passons quotidiennement un moment dans un état de non-action, dans un état d'observation du flux de notre respiration et des activités de notre mental et de notre corps, sans nous laisser entraîner par celles-ci, nous cultivons à la fois la paix de l'esprit et la pleine conscience. Au fur et à mesure que notre mental gagne en stabilité et se laisse moins embarquer par le contenu des pensées, nous renforçons sa capacité au calme et à la concentration. Finalement, si chaque fois qu'une pensée survient, nous la reconnaissons comme une pensée, notons son contenu, et discernons la force de son emprise sur nous et son degré de pertinence, pour ensuite nous nous en détacher et revenir à la conscience de notre respiration et de notre corps, nous renforçons notre pleine conscience. Nous apprenons à mieux nous connaître et à mieux nous accepter, non pas comme nous aimerions être, mais comme nous sommes réellement.

Adapté de Kabat-Zinn⁶⁷. © 1990 Random House. Segal, Williams et Teasdale. © 2013 Guilford Press. La permission de photocopier ce document est donnée aux acheteurs de ce livre pour leur usage personnel uniquement. (Voir la page sur les droits d'auteur pour plus de renseignements).

Séance 6 – DOCUMENT 8 – Le train des associations

La dimension « pensante » du mental envahit toute notre vie ; consciemment ou non, nous passons tous la plupart de notre temps dans cette dimension. Mais la méditation est un processus différent, qui n'implique ni la pensée discursive ni la réflexion. Comme la méditation n'est pas la pensée, le processus continu d'observation silencieuse permet l'émergence de nouvelles formes de compréhension.

Il n'est pas nécessaire de combattre les pensées, de nous débattre contre elles, ni de les juger. Nous avons pour autre option de simplement choisir de ne pas suivre les pensées une fois que nous avons pris conscience de leur émergence.

Quand nous nous perdons dans les pensées, nous nous identifions fortement à elles. Les pensées emportent notre esprit et l'emmènent, très vite et parfois très loin. Nous sautons dans un train d'associations sans savoir que nous avons embarqué, et certainement sans savoir quelle sera la destination finale. Quelque part sur la ligne, nous nous réveillerons peut-être et réaliserons que nous étions occupé à penser, que nos pensées nous ont emmené faire un tour. Et quand nous descendrons du train, notre état d'esprit sera peut-être très différent de celui que nous avons quand nous y sommes monté.

Prenez quelques instants, maintenant, pour regarder de façon directe les pensées qui naissent dans votre mental. À titre d'exercice, vous pouvez choisir de fermer les yeux et vous imaginer au cinéma, assis(e) à regarder un écran vide. Vous attendez simplement l'arrivée des pensées. Comme vous n'êtes occupé(e) à rien d'autre qu'à attendre l'apparition de pensées, vous pouvez en devenir conscient(e) très rapidement. Que sont-elles exactement ? Que leur arrive-t-il ? Les pensées sont comme des apparitions magiques, qui semblent réelles quand nous sommes perdu en elles, mais qui s'évanouissent quand nous tentons de les voir.

Mais qu'en est-il des pensées fortes qui nous perturbent ? Nous regardons, regardons, regardons, puis tout à coup – pouf ! – nous voilà parti, perdu dans une pensée. Que se passe-t-il ? Quels sont les états d'esprit ou les formes de pensées particulières qui nous prennent au piège, encore et encore, de sorte que nous oublions qu'ils sont simplement des phénomènes vides et transitoires ?

Il est étonnant de constater le pouvoir énorme que nous accordons inconsciemment à ces pensées non conviées : « Fais ceci, dis cela, souviens-toi, planifie, juge. » Elles ont le pouvoir de nous faire perdre la raison, et souvent elles le font !

Le type de pensées que nous avons et leur influence sur notre vie dépendent de notre compréhension des choses. Si nous sommes dans cet état d'esprit clair et puissant qui voit simplement les pensées naître et passer, le type de pensées qui apparaissent n'importe pas vraiment : nous pouvons regarder nos pensées comme le spectacle éphémère qu'elles sont en réalité.

De la pensée naît l'action. De l'action résultent toutes sortes de conséquences. Dans quelles pensées allons-nous nous investir ? Notre noble tâche est d'essayer de les voir avec lucidité, de manière à pouvoir choisir sur lesquelles agir, et lesquelles laisser simplement être.

Tiré de Insight Meditation. © 1994 Joseph Goldstein⁸⁹. Segal, Williams et Teasdale (Guilford Press, 2013). La permission de photocopier ce document est donnée aux acheteurs de ce livre pour leur usage personnel uniquement. (Voir la page sur les droits d'auteur pour plus de renseignements.)