



Notes de la séance 2 : PERCEPTIONS / CONDITIONNEMENTS

Nous observons que la façon dont nous voyons (ou ne voyons pas) les choses détermine dans une large mesure la façon dont nous y répondons. Ainsi 5 personnes peuvent donner des significations très différentes à une même situation. Pour un manque d'égard de leur conjoint par exemple, **Il existe potentiellement 5 (voire plus) réponses émotionnelles différentes en fonction de leur perception de l'évènement.**

1. *Pour qui se prend-t-il à me traiter comme ça ! (colère)*
2. *ça me prouve qu'il ne m'aime pas (se sent déprimée)*
3. *Il doit vouloir me quitter pour une autre (jalouse)*
4. *Je ne mérite pas d'être traitée comme ça car je suis très attentionnée (blessée)*
5. *J'ai du faire quelque chose de grave pour que mon conjoint me traite ainsi (coupable)*

L'évaluation cognitive est influencée par les expériences passées, les buts et croyances de chaque personne. Les anciennes blessures nous conditionnent à réagir comme dans le passé et affectent notre *présent*. Ces buts et croyances varient d'une personne à l'autre mais également **d'un moment à l'autre chez une même personne**. Le modèle d'émergence du stress de *Lazarus* et *Folkman* présente donc l'évaluation cognitive comme un phénomène subjectif car la même situation ne sera pas vécue de la même manière par la même personne à des moments différents. De ces processus d'évaluation et d'adaptation va dépendre l'intensité du stress développé. On constate donc que, dans ce modèle, ni l'environnement, ni les individus ne sont figés.

Il est légitime d'éprouver des sentiments négatifs en réponse à des événements difficiles. Dans certains cas nous ne sommes pas responsables des malheurs qui se produisent, dans d'autres nous pouvons être en partie incriminés. Même si nous ne sommes pas responsables d'un événement négatif, nous pouvons malgré tout **endosser la responsabilité de nos réponses émotionnelles et comportementales à celui-ci**. Les personnes qui ne reconnaissent pas leur rôle dans la création de leurs problèmes émotionnels face à des événements négatifs **refusent de voire que leur pensée et leur acte puissent aggraver la situation déjà compromise**. Elles abandonnent leur pouvoir d'améliorer les choses.

Quand nous nous sentons responsable de nos sentiments et de nos actes, nous sommes plus à même de trouver des solutions et nous développons notre capacité à faire face à l'adversité. Nous nous sentons plus fort en nous focalisant sur notre façon de nous sentir.

De la même manière, le stress, la douleur, la maladie peuvent produire en nous des pensées de dépréciation, des comportements de procrastination, des émotions pénibles, nous détournant de nos engagements et actions envers notre bonne santé. **Pourtant ce ne sont pas les stressseurs en**

eux-mêmes, mais la façon dont nous les percevons qui influence les effets à court et à long terme qu'ils peuvent avoir sur notre esprit et notre corps.

Suggestions pour le body scan

1. Sans se soucier de ce qui arrive (par ex., si vous vous endormez, vous perdez votre concentration, vous continuez à penser à d'autres choses ou vous vous centrez sur une mauvaise partie du corps, ou vous ne sentez rien), faites-le, c'est tout ! Ce sont vos expériences du moment, soyez simplement conscients de celles-ci.
2. Si votre esprit voyage beaucoup, remarquez seulement les pensées (comme des événements éphémères) et ramenez fermement et sans jugement votre attention dans la zone du corps explorée.
3. Laissez de côté les idées de « réussite », d'« échec », de « le faire réellement bien » ou d'« essayer de purifier le corps ». Ce n'est ni une compétition, ni une pratique pour laquelle vous avez besoin de lutter. **La seule discipline est la pratique régulière et fréquente.** Faites-le, c'est tout, avec une attitude d'ouverture et de curiosité.
4. Laissez toute attente à propos de ce que le body scan pourra vous apporter: imaginez-le comme une graine que vous avez plantée. Plus vous fouillez et vous intervenez, moins elle sera capable de se développer. Ainsi, avec l'examen du corps, donnez-lui seulement les conditions adéquates – tranquillité et calme, pratique régulière et fréquente. C'est tout. Plus vous allez essayer d'influencer les résultats attendus moins cela se fera.
5. Tentez d'aborder votre expérience de chaque moment avec l'attitude : « OK, c'est juste la façon dont les choses sont maintenant. » Si vous essayez de combattre les pensées déplaisantes, les émotions, ou les sensations corporelles, les émotions contrariantes vont seulement vous distraire de faire quelque chose d'autre. Soyez conscients, soyez non combattifs, soyez dans l'instant présent, acceptez les choses comme elles sont. Faites-le, c'est tout.

Invitation à domicile pour la semaine suivant la séance 2

Chaque jour, après chaque exercice formel, notez vos observations comme si vous releviez des faits sans les interpréter.

1. Pratiquez le Body Scan six jours pendant la semaine.
2. Pratiquer les 10 minutes de méditation « Pleine Conscience de la respiration » chaque jour, six jours pendant la semaine.
3. Remplissez le calendrier des événements agréables (une fois par jour). Utilisez-le comme une occasion de devenir réellement conscient des pensées, sentiments et des sensations corporelles associés à un événement plaisant par jour. Remarquez et notez dès que vous pouvez, en détails (par ex., utilisez les mots ou des images réelles sous la forme desquels les pensées apparaissent) la nature précise et la localisation des sensations corporelles.
4. Choisissez une nouvelle activité de routine dans laquelle être « en pleine conscience » (comme par exemple se brosser les dents, laver les assiettes, prendre une douche, sortir la poubelle, faire la lecture aux enfants, faire du shopping, manger).