



Une rentrée très zen

On a essayé une nouvelle technique: ça marche!

Pour combattre le stress, fuir les frustrations et les conflits, le nouveau concept en vogue chez les psys consiste à vivre les choses en "Pleine Conscience". En anglais, ça s'appelle "Mindfulness". Louise, notre journaliste, l'a testé une semaine complète.

Pourquoi on stresse...

Un matin comme les autres, dans la voiture. Le petit dernier est dans son siège bébé. Il a perdu son doudou et le fait savoir à grand renfort de décibels. Alors que j'essaie de rester calme, son grand frère tente de me persuader de lui acheter des cartes collector Harry Potter. Deux "on verra" ne suffisent pas à le décourager. Ensuite, c'est mon frère qui, par le biais d'un SMS pré-rédigé (ne sait-il pas encore que je préfère les messages perso?), me demande de le rappeler d'urgence. C'est là qu'arrive une voiture dont le prix frise l'indécence: le conducteur ne semble vouloir faire la file comme tout le monde.

Alors qu'il me dépasse en empruntant la bande d'arrêt d'urgence, je suis sur le point de craquer. Mon degré de frustration est tel que mon fils aîné me conseille de respirer à fond pour tenter de retrouver mon calme. En vain! Une fois au bureau, je suis si tendue que j'aboie dès qu'une collègue m'approche.

Certaines personnes affirment, en revanche, qu'il ne leur arrive jamais de s'énerver en voiture. Leur technique? Ne pas se mettre la pression pour des choses sur lesquelles elles n'ont de toute façon aucune prise.

Cette manière de voir les choses est d'ailleurs tip top dans l'air du temps. Livres et sites web ne parlent plus que de la "Pleine Conscience" qui a pour objectif de nous permettre de relativiser en toutes circonstances. Ou presque!



Si vous voulez vraiment changer le cours des choses, sachez que le processus de "Pleine Conscience" commence dans votre tête. Arrêtez de rêver (et surtout d'en vouloir au monde entier lorsque vos souhaits ne se réalisent pas) et passez à l'action.

Exercice pratique

Dressez, par écrit, une liste de vos objectifs. Imaginons que vous souhaitiez, entre autres, vous mettre à la photographie.

LAVAGE DE CERVEAU...

- Déterminez d'abord les freins qui pourraient faire échouer votre projet (la peur, le manque de confiance, le regard des autres sur vos premiers clichés).
 - Demandez-vous ensuite ce que vous devez mettre en place pour y parvenir : une prise de conscience de votre potentiel artistique, la confiance dans votre capacité à changer le cours des choses...
 - Définissez les mesures concrètes que vous devez prendre pour mener le projet à bien et mettez-les par écrit : vous accorder plus de temps, gérer vos obligations en cours et ne pas en accepter de nouvelles, demander une réduction de votre horaire de travail afin de vous ménager plus de temps libre...
- L'important est de transformer votre rêve en un objectif aussi concret que possible. La seule chose qui doit vous importer, c'est de ne plus tergiverser et de vous lancer!

Le "Mindfulness", c'est quoi?

Le principe de base, c'est : en pleine conscience, se concentrer sur le moment présent. Ce qui compte, c'est ce que nous sommes en train de vivre. Or, si on n'y prend pas garde, notre esprit a plutôt tendance à s'égarer dans le passé. Qui n'a pas cherché à se replonger avec délice dans ses jolis souvenirs ou à se projeter dans l'avenir, source d'espoir et de peur? Pendant ce temps, nous avons un peu trop tendance à nous éloigner de la réalité.

• LEÇON 1 RESTER ANCRÉE DANS LA RÉALITÉ.

Nous ignorons ce qui nous attend durant les vingt prochaines années. Ce que nous savons, en revanche, c'est ce que nous réserve le présent.

• LEÇON 2 LÂCHER DU LEST.

Nous avons toutes notre propre idée de ce à quoi devrait ressembler le monde "idéal". Nous voudrions pouvoir avoir une prise sur le comportement des gens et lorsque la réalité ne correspond pas à nos attentes, nous avons tendance à nous énerver. Plus nous nous accrochons à nos idéaux et plus notre frustration s'intensifie. Parfois, ce sont les choses sur lesquelles nous avons le moins d'emprise qui nous stressent le plus.

• LEÇON 3 SAVOIR FAIRE FACE AUX CONFLITS.

Dans le meilleur des mondes, nous voudrions toutes vivre, jusqu'à la fin de notre existence, perchées sur un petit nuage rose, à des années lumière de toute forme de colère ou de chagrin. La réalité est toute autre. Il ne faut pas oublier que la base même de notre existence repose sur le concept de dualité : le yin et le yang, le jour et la nuit, la lumière et l'obscurité, l'homme et la femme, la douleur et le plaisir.

Une semaine sans tension

Me plonger dans le concept de la "Pleine Conscience" pourrait s'apparenter à vivre "la première semaine du reste de ma vie". Mon objectif : être zen et en accord avec moi-même.

Comme l'écriture permet souvent de prendre de la distance par rapport aux événements, j'ai décidé de tenir un journal de bord et d'y inscrire les différents scores obtenus. Je ne deviendrai probablement pas "pleinement consciente" du jour au lendemain, mais au moins je tendrai vers cet objectif.

Si, comme moi, vous tentez l'aventure, voici à quoi pourrait ressembler votre journal intime après une semaine "en Pleine Conscience". ➤