

Steven C. HAYES  
Spencer SMITH

# Penser moins pour être heureux

Ici et maintenant, accepter  
son passé, ses peurs et sa tristesse



EYROLLES

Collection Comprendre & Agir



## ***Être bienveillant avec soi-même***

**Vous êtes souvent envahi par des souvenirs douloureux, des pensées négatives, des émotions désagréables. Votre réflexe consiste alors à lutter contre le malaise : vous essayez de ne plus y penser, vous tentez d'évacuer le problème... Et si vous décidiez plutôt de quitter le champ de bataille intérieur ?**

Ce livre nous encourage à accepter nos vies telles qu'elles sont, avec ce qu'elles comportent de peines et de frustrations, pour les vivre vraiment, dans toute la plénitude de l'instant présent. L'acceptation est l'antidote à une vie de souffrances inutiles. Facile à dire, mais comment lâcher prise ? Comment porter sur nous-mêmes un regard bienveillant ?

Voici un programme en 5 étapes pour dépasser nos émotions douloureuses et nous réaliser enfin. Il s'agira d'identifier les valeurs qui nous tiennent à cœur, et les buts essentiels que nous désirons profondément atteindre. Nous pourrons alors vivre la vie qui nous ressemble, et faire fi des obstacles sur le chemin.

***Stevetl C. Hayes est professeur de psychologie à l'Université du Nevada. Il a présidé The American Association of Applied and Préventive Psychology. très actif dans le champ de la recherche en thérapie comportementale, il est internationalement reconnu pour ses travaux sur l'ACT (Acceptance and Commitment Therapy).***

***Spencer Smith est écrivain et éditeur.***

Steven C. Hayes et Spencer Smith

# Penser moins pour être heureux

Ici et maintenant, accepter son passé, ses peurs et sa tristesse

Traduit de l'anglais par Emmanuel Plisson

**EYROLLES**



Groupe Eyrolles  
61, bd Saint-Germain  
75240 Paris Cedex 05  
[www.editions-eyrolles.com](http://www.editions-eyrolles.com)

Traduit de : *Get Out of Your Mind and Into Your Life*  
Copyright© 2005 by Steven C. Hayes, PhD, and Spencer Smith, a New Harbinger Publications, 5674  
Shattuck Avenue, Oakland, CA 94609, USA

Avec la collaboration d'Alice Breuil

En application de la loi du 11 mars 1957, il est interdit de reproduire intégralement ou partiellement le présent ouvrage, sur quelque support que ce soit, sans autorisation de l'éditeur ou du Centre français d'exploitation du droit de copie, 20, rue des Grands-Augustins, 75006 Paris.

© Groupe Eyrolles, 2013  
ISBN : 978-2-212-55530-1

**Dans la collection « Comprendre et agir » :**

Juliette Allais, *Décrypter ses rêves*  
Juliette Allais, *La Psychogénéalogie*  
Juliette Allais, *Au cœur des secrets de famille*  
Juliette Allais, Didier Goutman, *Trouver sa place au travail*  
Dr Martin M. Antony, Dr Richard P. Swinson,  
*Timide ? Ne laissez plus la peur des autres vous gâcher la vie*  
Lisbeth von Benedek, *La Crise du milieu de vie*  
Lisbeth von Benedek, *Frères et sœurs pour la vie*  
Valérie Bergère, *Moi ? Susceptible ? Jamais !*  
Marcel Bernier, Marie-Hélène Simard, *La Rupture amoureuse*  
Gérard Bonnet, *La tyrannie du paraître*  
Jean-Charles Bouchoux, *Les Pervers narcissiques*  
Sophie Cadalen, *Inventer son couple*  
Christophe Carré, *La Manipulation au quotidien*  
Marie-Joseph Chalvin, *L'Estime de soi*  
Cécile Chavel, *Les Secrets de la joie*  
Claire-Lucie Cziffra, *Les Relations perverses*  
Michèle Declerck, *Le Malade malgré lui*  
Ann Demarais, Valérie White, *C'est la première impression qui compte*  
Sandrine Dury, *Filles de nos mères, mères de nos filles...*  
Jean-Michel Fourcade, *Les Personnalités limites*  
Laurie Hawkes, *La Peur de l'Autre*  
Jacques Hillion, Ifan Elix, *Passer à l'action*  
Lorne Ladner, *Le bonheur passe par les autres*  
Mary C. Lamia et Marilyn J. Krieger, *Le Syndrome du sauveur*  
Lubomir Lamy, *L'amour ne doit rien au hasard*  
Lubomir Lamy, *Pourquoi les hommes ne comprennent rien aux femmes...*  
Virginie Megglé, *Couper le cordon*  
Virginie Megglé, *Face à l'anorexie*  
Virginie Megglé, *Entre mère et fils*  
Bénédicte Nadaud, Karine Zagaroli, *Surmonter ses complexes*  
Ron et Pat Potter-Efron, *Que dit votre colère ?*  
Patrick-Ange Raoult, *Guérir de ses blessures adolescentes*  
Daniel Ravon, *Apprivoiser ses émotions*  
Alain Samson, *La chance tu provoqueras*  
Alain Samson, *Développer sa résilience*

**Dans la collection « Les chemins de l'inconscient », dirigée par Saverio Tomasella :**

Véronique Berger, *Les Dépendances affectives*  
Christine Hardy, Laurence Schifrine, Saverio Tomasella, *Habiter son corps*  
Martine Mingant, *Vivre pleinement l'instant*  
Gilles Pho, Saverio Tomasella, *Vivre en relation*  
Catherine Podguszer, Saverio Tomasella, *Personne n'est parfait !*  
Saverio Tomasella, *Oser s'aimer*  
Saverio Tomasella, *Le Sentiment d'abandon*  
Saverio Tomasella, *Les Amours impossibles*  
Saverio Tomasella, *Hypersensibles*

**Dans la collection « Communication consciente », dirigée par Christophe Carré :**

Christophe Carré, *Obtenir sans punir*  
Christophe Carré, *L'Auto-manipulation*  
Christophe Carré, *Manuel de manipulation à l'usage des gentils*  
Florent Fusier, *L'Art de maîtriser sa vie*  
Emmanuel Portanéry, Nathalie Dedebant, Jean-Louis Muller,  
Catherine Tournier, *Transformez votre colère en énergie positive !*  
Pierre Raynaud, *Arrêter de se faire des films*

**Dans la collection « Histoires de divan » :**

Laurie Hawkes, *Une danse borderline*

# Table des matières

## Introduction

- L'ACT : une définition
- Les sables mouvants de la souffrance
- L'omniprésence de la souffrance
- Mindfulness* , acceptation et valeurs
- L'engagement et les valeurs directrices

## Chapitre 1 – De la souffrance

- La souffrance est universelle
- Le problème de la douleur
- Repenser le problème de la douleur
- L'alternative : une vie valeureuse

## Chapitre 2 – Du langage à la souffrance

- De la nature du langage
- Pourquoi le langage crée la souffrance
- Vos réactions jusqu'à aujourd'hui
- Un problème sans fin
- De l'évitement d'expérience
- Le train de l'esprit

## Chapitre 3 – La tentation de l'évitement

- Pourquoi nous faisons ce qui ne peut pas marcher
- Accepter l'inutilité de l'évitement d'expérience
- Prendre sa « responsabilité »
- Aller plus loin

## Chapitre 4 – Lâcher prise

- Ce que tu ne veux pas, tu l'auras
- Acceptation et bienveillance
- Bienveillance et détresse
- La bienveillance en question

## **Chapitre 5 – Le problème des pensées**

La production de pensées

Pourquoi la pensée a-t-elle un tel impact ?

Regarder ses pensées plutôt qu'à travers elles

Le train de l'esprit

## **Chapitre 6 – La différence entre « penser » et « croire ses pensées »**

La défusion cognitive : séparer les pensées de leurs référents

Créer ses propres techniques de défusion

## **Chapitre 7 – Si je ne suis pas mes pensées, alors qui suis-je ?**

Prendre conscience de ses auto-conceptualisations

Les trois formes du moi

Être le moi observateur

Premiers pas

## **Chapitre 8 – La *mindfulness***

Une pratique quotidienne

La pratique

La *mindfulness* en contexte

## **Chapitre 9 – La bienveillance : ce qu'elle est et ce qu'elle n'est pas**

Que devez-vous accepter ?

Le but de la bienveillance

## **Chapitre 10 – La bienveillance : apprendre à sauter**

L'échelle de la bienveillance

Le moment de sauter

Utiliser ses acquis, en apprendre d'autres

Après le grand saut

## **Chapitre 11 – Les valeurs**

Les valeurs : des directions de vie

Les valeurs : ce qu'elles sont et ce qu'elles ne sont pas

## **Chapitre 12 – Choisir ses valeurs**

Les maîtres que l'on sert

Pour aller plus loin : dix domaines de valeur

Classer et tester ses valeurs



L'action engagée

## **Chapitre 13 – S'engager**

De l'audace !

La carte et le voyage

Construire des schémas d'action

Après tout, votre vie vous appartient...

## **Conclusion : Le choix de vivre pleinement**

## **Appendice : Les valeurs de l'ACT**

Théorie et principes

Résultats

La thérapie ACT

Se former à l'ACT

Utiliser ce livre comme une aide à une intervention psychologique professionnelle

Références bibliographiques

Les auteurs

## Introduction

Nous, êtres humains, nous souffrons. Nous connaissons la douleur, mais plus encore la *souffrance*. Nous luttons souvent contre nos émotions désagréables, nos pensées négatives, nos sensations et nos besoins irrépessibles. Ces affects inquiétants nous culpabilisent, nous envahissent. Nous les anticipons et les craignons tout à la fois.

En même temps, l'homme fait preuve d'un courage inouï, d'une compassion profonde et de remarquables capacités à dépasser les histoires personnelles les plus tragiques. Bien que vulnérable, il s'ouvre à l'amour des autres ; bien que conscient de sa mortalité, il se projette dans l'avenir, incarne des idéaux. Parfois, l'être humain sait être intensément vivant, présent, engagé.

On peut apprendre à sortir de la souffrance pour entrer dans l'engagement. Cet ouvrage se propose de vous montrer comment, plutôt que de lutter intérieurement pour changer votre vie, vous pouvez vivre vraiment et pleinement : *avec* votre passé et non *malgré* lui ; avec vos souvenirs, vos peurs et vos peines.

### L'ACT : une définition

Cet ouvrage s'appuie sur les principes de l'ACT, la thérapie de l'ACception et de l'engagement (à prononcer comme le mot « acte »). Il s'agit d'un courant psychothérapeutique récent, fondé sur des principes scientifiques, qui appartient à la troisième vague des thérapies comportementales et cognitives. Cette thérapie repose sur la théorie des cadres relationnels (TCR), une recherche fondamentale sur le fonctionnement de l'esprit humain. D'après la TCR, la plupart de ce que nous prenons pour des solutions à nos problèmes mène en réalité à une impasse, d'où notre souffrance. Pour le dire simplement : chez l'être humain, ce formidable outil qu'est le mental se retourne contre son hôte.

Peut-être l'avez-vous remarqué : lorsqu'on tente de leur apporter des solutions, les problèmes graves semblent se compliquer davantage encore. Il ne s'agit pas d'une impression : nous demandons à notre cerveau logique d'accomplir une tâche pour laquelle il n'a pas été conçu. Voilà (entre autres) d'où provient la

souffrance.

Cette affirmation peut vous sembler étrange, en particulier si vous avez choisi ce livre pour en savoir plus sur certains problèmes psychologiques. En général, on se tourne vers les ouvrages de développement personnel pour résoudre des questions particulières : dépression, anxiété, dépendance, traumatisme, stress, douleur chronique, *etc.* On cherche un moyen de se débarrasser de ses problèmes. Pour supprimer son stress, on veut faire disparaître les pensées et les sensations stressantes ; pour arrêter de fumer, on veut éliminer les envies de cigarette ; pour vaincre les troubles de l'anxiété, on fait appel à la relaxation afin de réduire les pensées anxiogènes, et ainsi de suite. Dans cet ouvrage, vous verrez que la plupart de ces méthodes censées nous mener « logiquement » à une meilleure qualité de vie sont à la fois inutiles et risquées.

Ainsi, l'ACT remet en question certaines approches psychologiques profondément enracinées. De nombreuses études et expériences (voir appendice) ont démontré l'efficacité de nos méthodes. Cela ne veut pas dire que celles-ci soient très faciles à comprendre. Voici quelques exemples des concepts inhabituels que nous vous proposons :

- La douleur psychologique est normale, importante, et nous concerne tous.
- On ne peut se débarrasser de la douleur, mais seulement apprendre peu à peu à ne pas l'amplifier artificiellement.
- Douleur et souffrance sont deux états différents.
- Il n'est pas nécessaire de s'identifier à sa douleur.
- Accepter sa douleur est une étape pour se débarrasser de la souffrance.
- N'importe qui peut à n'importe quel moment opter pour une vie pleine et entière, fondée sur des valeurs essentielles ; il s'agit seulement d'apprendre à « **penser moins pour être heureux** ».

En réalité, l'ACT exige une transformation radicale des perspectives, un changement dans le rapport à l'expérience individuelle. Nous ne pouvons pas vous promettre que cela bouleversera du jour au lendemain votre dépression, votre colère, votre anxiété ou votre manque de confiance en vous. En revanche, vous verrez très vite comment reconsidérer ces barrières qui vous empêchent de vivre – et ce changement-là peut être très rapide. L'ACT propose de fait une nouvelle approche des problèmes psychologiques qui peut modifier leur nature même et leur impact sur votre vie.

Celui qui souffre psychologiquement est comme un soldat au milieu d'une

bataille : il se bat de toutes ses forces, car il croit que sa vie en dépend. Mais il se trompe : il peut abandonner les hostilités à tout moment pour commencer à vivre réellement, dans le moment présent. Le combat se poursuivra, peut-être inchangé, mais la question de son issue, de la victoire, perd de son importance.

Il existe une différence entre l'apparence des problèmes psychologiques et leur nature véritable. Que vous soyez soldat ou observateur, l'aspect de la guerre ne change pas ; en revanche, son impact sur vous (sa nature) diffère profondément. Si vous n'avez plus à lutter pour votre vie, vous pouvez enfin la vivre.

Ironiquement, si la nature du problème change, l'apparence peut changer à son tour. Quand les combattants abandonnent le champ de bataille, la guerre peut prendre fin d'elle-même.

L'ACT traite la substance, pas l'apparence. Même si elle ne les modifie pas (ce qui reste possible), une approche radicalement différente de vos pensées et sentiments négatifs peut changer de façon fondamentale leur *impact* sur votre vie.

En ce sens, ce livre n'est pas réellement un ouvrage de développement personnel classique. Nous ne vous proposons pas de nouvelle théorie pour gagner la guerre contre votre douleur : nous voulons vous montrer comment quitter la bataille qui fait rage dans votre esprit et entrer dès maintenant dans la vie que vous désirez vraiment.

## **Les sables mouvants de la souffrance**

L'idée d'abandonner le champ de bataille plutôt que de chercher à gagner la guerre peut sembler étrange, illogique et difficile à mettre en œuvre. Pour autant, elle n'est pas extravagante : il existe des situations similaires, rares mais connues.

Vous vous trouvez face à une personne prise dans des sables mouvants, sans corde à lui lancer ni branche à lui tendre. Elle appelle au secours et s'agite en tous sens pour s'extirper de ce mauvais pas. Sa conduite est très répandue et logique : lorsqu'on veut sortir d'un milieu hostile, qu'il s'agisse de ronces ou d'une flaque de boue, dans 99,9 % des cas, la conduite à tenir est de remuer, bondir et courir pour s'en éloigner le plus vite possible. Mais cela ne marche pas avec les sables mouvants. Pour marcher ou courir, il faut lever un pied et le déplacer en avant, ce qui, en l'occurrence, s'avère une très mauvaise idée ! En effet, le poids du corps est transféré vers le bas – sans compter que la succion des

sables mouvants autour du pied déplacé provoque une pression supplémentaire sur l'autre pied. Ainsi, la personne prise au piège s'enfonce un peu plus dans les sables mouvants...

Témoin de cet enlèvement, comment pouvez-vous aider cette personne ? Si vous connaissez le fonctionnement des sables mouvants, vous lui conseillerez d'arrêter de se débattre et de s'allonger sur le ventre, membres étendus, pour augmenter au maximum le contact du corps avec le sol. Dans cette position, non seulement la personne cessera de s'enfoncer, mais elle parviendra sans doute à se tirer d'affaire en roulant sur elle-même. Seulement voilà : pour celui qui est pris dans les sables mouvants, ce que vous suggérez revient à y « plonger » – une perspective *a priori* peu séduisante...

Bien souvent, nos vies ressemblent à cette situation, sauf que nos sables mouvants psychologiques s'étendent à l'infini. Par exemple, le souvenir d'un traumatisme peut-il s'arrêter, disparaître ? De la même façon, où se terminent les zones d'insécurité engendrées dès notre enfance par les critiques de nos parents ou de nos pairs ?

Pour la plupart d'entre nous, les angoisses les plus profondes ne sont pas liées à des événements récents. Au contraire, elles se tapissent dans l'ombre depuis des années, voire des décennies. Si bien que les solutions « habituelles » ne sont pas efficaces dans ces cas. Si elles l'étaient, pourquoi n'auraient-elles pas fonctionné depuis tout ce temps ? En réalité, la rémanence des conflits psychologiques suggère que les méthodes que nous employons pour les résoudre participent peut-être elles-mêmes du problème – de la même façon que celui qui se débat dans les sables mouvants ne peut que sombrer davantage.

Vous ne vous êtes pas procuré ce livre sans raison. Il est fort probable que vous vous trouviez en ce moment dans des sables mouvants psychologiques et que vous cherchiez de l'aide pour vous en sortir. Vous avez sans doute essayé différentes solutions sans succès. Vous avez lutté, et vous vous êtes enfoncé davantage dans la souffrance...

Or, sur le chemin que nous vous proposons, la douleur deviendra à la fois un allié et un guide. Vous avez un avantage sur ceux qui n'ont pas souffert : vous savez que les solutions « de bon sens » ne marchent pas. Dès lors, vous pouvez vous ouvrir aux réponses contre-intuitives que propose la psychologie scientifique moderne. En prenant conscience du fonctionnement de l'esprit humain (et du vôtre en particulier), vous vous sentirez peut-être davantage enclin à suivre le chemin le moins fréquenté. Après tout, n'avez-vous pas suffisamment

souffert ?

Nous ne vous proposons pas de vous sortir de vos sables mouvants émotionnels, mais bien d'apprendre à y vivre.

## L'omniprésence de la souffrance

Contrairement à bien des psychologues, nous ne croyons pas que l'être humain « normal » est heureux, et que seuls des facteurs historiques ou biologiques viennent perturber ce bonheur. Au contraire, nous partons du principe que la souffrance est normale, et que la paix de l'esprit est extrêmement rare et inhabituelle. Prenons l'exemple du suicide : les données scientifiques nous indiquent que, durant sa vie, chaque individu possède 50 % de chances de se trouver confronté à des pensées suicidaires modérées à sévères pendant au moins deux semaines (Chiles et Stroshal, 2004). Près de 100 % d'entre nous envisagent au moins une fois de mettre fin à leurs jours. Si les enfants d'âge préverbal ne commettent pas de tentatives de suicide, ce n'est pas le cas d'enfants à peine plus âgés. En revanche, quasiment rien n'indique que les animaux puissent se tuer délibérément.

Quels que soient le domaine et les problèmes considérés, on dirait bien qu'il s'agit d'un phénomène récurrent : les êtres humains – y compris ceux dont la vie semble être un succès – connaissent la souffrance et le conflit intérieur. D'ailleurs, parmi vos connaissances, combien y a-t-il de gens qui ne rencontrent pas de sérieux problèmes psychologiques, sociaux, relationnels, sexuels, professionnels, d'anxiété, de colère, de *self-control*, de crainte de la mort, etc. ? Nous sommes prêts à parier que votre liste est très courte, voire vide.

Les Occidentaux dépensent des fortunes pour apaiser leurs souffrances psychologiques : l'industrie des antidépresseurs génère des milliards d'euros, même si l'impact moyen de ces médicaments sur la dépression est seulement 20 % plus élevé que celui d'un placebo – une différence trop faible pour être significative (Kirsch *et al.*, 2002). De fait, notre consommation d'antidépresseurs est si importante que nos cours d'eau s'en trouvent pollués et que les poissons que nous consommons en contiennent des traces. Or, aussi désastreux qu'ils soient, ces effets ne constituent que la partie visible de l'iceberg. Lorsqu'on propose un accès gratuit à des soins psychiatriques, seulement la moitié de ceux qui viennent chercher de l'aide relèvent d'un trouble mental sérieux (Strosahl, 1994). L'autre moitié est constituée de personnes qui connaissent des difficultés dans leur travail, dans leur mariage ou avec leurs enfants, qui souffrent de ne pas

trouver de sens à leur vie (l'« angoisse existentielle » des philosophes) ou qui éprouvent des sentiments omniprésents et inexplicables d'appréhension et d'anxiété.

Autrement dit, si l'on tient compte des principaux problèmes comportementaux humains, il devient évident que l'« anormalité » résiderait plutôt dans le fait de *ne pas* connaître de difficultés psychologiques majeures !

Comment est-ce possible ? Nous pourrions le comprendre si nous ne parlions que de populations sans ressources, dans des sociétés dévastées. Qu'une petite fille africaine traquée par une milice souffre, nous pouvons le comprendre ; si une mère asiatique perd tous ceux qu'elle aime dans un tsunami, nous pouvons imaginer son chagrin. Dans ces circonstances dramatiques, la souffrance – terrible – est concevable, elle peut s'expliquer. Il n'en va pas de même pour la plupart des lecteurs de cet ouvrage. Comment comparer nos conditions de vie à celles de personnes confrontées à la guerre ou aux catastrophes naturelles ? Et pourtant, le fait de vivre dans des pays riches, pas plus que celui de bénéficier d'une bonne éducation et d'un niveau de vie correct, ne fait diminuer ni la souffrance ni le nombre de problèmes sociaux ou personnels (par exemple les pensées suicidaires).

Appliquez ce principe à votre propre vie : les éléments que vous combattez, que vous voudriez changer, n'ont-ils pas tendance à perdurer malgré toutes vos réussites dans d'autres domaines ? Depuis le temps que vous luttez, avez-vous jamais trouvé une solution satisfaisante ? Si c'était le cas, seriez-vous en possession de cet ouvrage ?

En lisant ce livre, gardez ces questions à l'esprit : pourquoi la souffrance est-elle si répandue chez les êtres humains ? Pourquoi *votre* souffrance est-elle si difficile à combattre ?

À ces interrogations, nous pensons pouvoir fournir au moins une partie des réponses dans les chapitres suivants. N'y voyez pas d'arrogance de notre part. Nous ne vous reprocherons pas d'être responsable de vos problèmes et nous ne sous-entendons pas que « tout irait bien mieux si vous faisiez un effort ». Au contraire, compassion et identification sont à l'origine de cet ouvrage, qui prend sa source dans nos propres luttes et dans celles de nos patients. Ces questions, nous nous les sommes posées à nous-même, parfois dans un état de profond désespoir. Toutefois, nous pensons que les recherches les plus récentes nous permettent de fournir des réponses inattendues, qui peuvent vous aider directement.

## **Mindfulness, acceptation et valeurs**

L'ACT ne consiste pas en une série de phrases clés ou de méthodes censées vous mener vers une révélation personnelle. En revanche, tout en s'inspirant de techniques très anciennes, elle s'appuie sur un nouveau modèle de cognition humaine pour vous apprendre à changer d'approche face à vos problèmes et à diriger votre vie. Les trois mots clés de cet ouvrage sont « *mindfulness* » (pleine conscience), « acceptation » et « valeurs » (des valeurs grâce auxquelles vous pouvez donner un sens à votre vie).

### **La *mindfulness***

La *mindfulness* est une façon d'observer votre propre expérience. Elle est utilisée en Orient depuis des siècles sous la forme d'exercices de méditation. Des études récentes de psychologie clinique montrent que la pratique de la pleine conscience peut mener à des bénéfices psychologiques notables (Hayes, Follette et Linehan, 2004). En réalité, la *mindfulness* est à l'heure actuelle utilisée dans nombre de pratiques psychologiques occidentales pour en améliorer les effets (Teasdale *et al.*, 2002), et une grande partie de notre approche s'y réfère, en tant que forme de méditation adaptée à notre millénaire caractérisé par la vitesse et la communication.

La *mindfulness* consiste à voir ses pensées sous un angle nouveau. Les pensées, en effet, sont comme des lunettes au travers desquelles nous regardons le monde. Nous avons tous tendance à nous accrocher à nos propres lunettes et à les laisser nous dicter non seulement leur interprétation de notre expérience, mais parfois aussi qui nous pensons être réellement. Vous trouverez dans cet ouvrage des méthodes concrètes pour éviter ces écueils.

À mesure que vous vous libérerez des illusions du langage, vous prendrez davantage conscience de ces « lunettes » verbales qui se présentent chaque jour à nous. Vous les percevrez sans pour autant vous sentir défini par l'une d'elles. Vous apprendrez à vous détacher de vos lunettes cognitives favorites et à les remplacer par une autre forme de conscience de soi. Grâce à des techniques spécifiques, vous pourrez *regarder votre douleur au lieu de regarder le monde à travers elle*. Ce faisant, vous découvrirez que, pour vivre pleinement, il n'est pas nécessaire de chercher à contrôler son mental.

### **L'acceptation**

L'ACT établit une distinction claire entre la douleur et la souffrance. La nature



même du langage fait que, face à un problème, nous avons tendance à chercher une solution logique. Nous cherchons à nous sortir des sables mouvants. Dans le monde extérieur, cette tactique est efficace dans 99,9 % des cas. C'est en trouvant des moyens pour se débarrasser des événements indésirables, comme les prédateurs, le froid, les maladies, les inondations, que l'espèce humaine a pu se développer et conquérir la planète.

En toute logique, nous cherchons aussi à comprendre nos propres problèmes, à les réparer pour nous en débarrasser. La vérité, malheureusement, est que notre vie intérieure ne fonctionne pas comme les événements extérieurs. En premier lieu, la douleur psychologique est le résultat de notre histoire, elle fait partie de notre vie. Il ne s'agit pas de l'évacuer, mais plutôt de conclure un pacte avec elle pour pouvoir avancer.

Chercher à éliminer la douleur ne fait que l'amplifier : on finit par se prendre au piège et elle devient un événement traumatique, au point qu'on en oublie de vivre... L'alternative que propose l'ACT est l'*acceptation*. Nous ne parlons pas de nihilisme, d'une défaite que l'on s'inflige à soi-même ; il ne s'agit pas non plus de s'habituer à sa douleur et de simplement la tolérer. L'acceptation dont parle cet ouvrage est bien différente : loin d'un événement sombre et triste, c'est un élan vital et actif qui nous pousse à embrasser le moment.

Pour la plupart des lecteurs, cette notion est encore floue. Aussi, nous vous suggérons de vous fier à la signification que votre mental lui attribue – mais de ne pas tenter pour l'instant d'en faire quoi que ce soit. L'acceptation est difficile à décrire, nous apprendrons plus loin comment l'appliquer à votre expérience présente – en attendant, nous vous demandons patience et ouverture d'esprit, ainsi qu'un peu de scepticisme sur ce que votre mental pense deviner de ce que nous allons dire.

## **L'engagement et les valeurs directrices**

En ce moment, vivez-vous la vie que vous souhaitez ? Est-elle toujours consacrée à ce qui compte le plus pour vous ? Votre vie se caractérise-t-elle par la vitalité et l'engagement, ou par le poids de vos problèmes ?

Quand on se trouve aux prises avec des problèmes psychologiques, il n'est pas rare de mettre son existence « en attente ». Il nous semble en effet nécessaire d'apaiser notre douleur avant de continuer notre vie. Mais s'il était possible de consacrer dès maintenant sa vie aux valeurs qui nous importent le plus ? Travailler avec cet ouvrage nécessite, sinon de croire à cette éventualité, du

moins de pouvoir l'envisager.

Définir et vivre ses objectifs au présent, mener la vie que l'on désire réellement, c'est possible, mais ce n'est pas simple. Le mental se charge en effet de semer des pièges et des embûches. Vous apprendrez à les éviter dans les dix premiers chapitres. Dans les [chapitres 11 à 13](#), nous traiterons des valeurs, ces directions essentielles que vous souhaitez donner à votre vie. Vous pourrez ainsi abandonner la vaine illusion d'un contrôle du mental au profit d'un véritable engagement vital – sortir de votre esprit pour entrer dans votre vie.

Pour l'instant, nous ne vous demandons ni d'être d'accord avec ces définitions, ni de comprendre les méthodes que nous commençons à peine à décrire. Nous souhaitons seulement que vous nous accompagniez dans ce voyage autour de la souffrance psychologique. Souvenez-vous qu'il ne vise pas à la vaincre – l'ACT n'est pas une panacée – mais à changer fondamentalement la façon dont elle se joue en vous.

Les bénéfices de cette méthode sont démontrés scientifiquement. Pour autant, n'hésitez pas à emporter avec vous votre scepticisme, vos doutes, voire votre cynisme. Cela ne peut pas faire de mal, à condition que vous acceptiez également de leur appliquer les méthodes que vous allez apprendre. Munissez-vous aussi de vos espoirs et de votre capacité à croire, avec la même prudence. Vous êtes un tout, et toutes vos expériences, vos pensées, vos sentiments, vos sensations et votre caractère sont les bienvenus dans ce voyage. Après tout, qu'avez-vous à perdre ?

# De la souffrance

Si vous avez ouvert ce livre, c'est sans doute pour une bonne raison : vous souffrez, et vous ne savez pas comment y remédier. Peut-être connaissez-vous un épisode de dépression chronique ou de troubles anxieux, à moins que vous ne luttiez contre une addiction à l'alcool ou à la drogue ; peut-être vivez-vous la fin d'une relation, ou peut-être vous demandez-vous simplement si la vie vaut la peine d'être vécue. Peut-être faites-vous partie de ces millions de gens qui ont essayé plusieurs thérapies pour apprendre à vivre avec leur inquiétude ou leur agitation, et qui se sentent néanmoins « dans une impasse » : non pas engagés dans leur vie, mais à distance, amoindris, étouffés ou dépassés.

Si cet état dure depuis longtemps, vous ressassez sans doute des questions fondamentales : pourquoi est-ce que je ne m'en sors pas ? Pourquoi ne vais-je pas mieux ? Pourquoi la vie est-elle si difficile ? Pourquoi ma thérapie ne fonctionne-t-elle pas ? Pourquoi ne puis-je être une personne normale ? Pourquoi suis-je incapable d'être heureux ? Ces questions, apparemment sans réponses, vous pèsent, vous blessent. Enfermé dans votre douleur, vous luttez sans fin contre elle, et la vie semble de plus en plus étriquée autour de vous.

Et si, au lieu de chercher à gagner cette guerre mentale, vous parveniez simplement à vous en retirer ? Les combats continueront sans vous. Vous ne vivrez plus dans un champ de bataille, avec votre avenir psychologique suspendu à l'issue des combats.

Cet ouvrage veut remettre en question la définition même de la douleur psychologique et son fonctionnement. Plus encore, il s'interroge sur la nature de votre conscience (de celui ou celle que vous pensez être). Nos concepts et nos méthodes peuvent vous surprendre, voire vous choquer, au point que vous pouvez être tenté de leur préférer les « solutions » que vous connaissez déjà.

Aussi, nous avons trois conditions à poser. La première, c'est que vous vous engagiez pleinement dans ce livre, aussi éprouvant que cela puisse paraître. Nous vous demandons seulement de persévérer et de tester les méthodes que nous vous proposerons avant d'évaluer leur impact réel sur votre vie.

La deuxième condition est que vous soyez d'une honnêteté totale. Nous ne vous demandons pas de croire tout ce qui est écrit ici ; en revanche, nous voulons que vous examiniez objectivement ce que vous allez expérimenter. Utilisez ce livre pour explorer ce qui est vrai *pour vous*. Laissez un instant de côté les attentes extérieures et ce que votre mental vous présente comme vrai : écoutez votre expérience immédiate. Seuls vos ressentis permettront de vérifier si l'approche que nous vous proposons est bénéfique à long terme.

Notre troisième demande concerne vos intentions : nous aimerions que vous attendiez de ce livre un vrai changement dans votre vie. Attention : nous ne vous demandons pas de *croire*, mais simplement de rester ouvert à cette possibilité. Notre question est simple : si, en testant nos méthodes, vous avez l'impression qu'elles peuvent améliorer votre vie, accepterez-vous d'avancer dans la direction que nous vous proposons ? Oui ? Alors, nous sommes prêts à commencer. Si, en toute honnêteté, vous répondez non à cette question, il peut être intéressant d'examiner les motifs de cette résistance au changement et de vous demander si cela correspond à votre intérêt.

## **La souffrance est universelle**

Parfois, nous croisons des gens à qui tout semble réussir. Ils paraissent heureux, satisfaits de leur vie. Ne vous arrive-t-il pas, les mauvais jours, de regarder les passants que vous croisez et de penser : « Pourquoi ne puis-je pas être heureux comme tout le monde ? Les autres ne souffrent pas d'anxiété chronique (ou de dépression, de dépendance, etc.), ils n'ont pas sans cesse comme moi un nuage noir au-dessus de leur tête... Pourquoi ne puis-je pas être comme eux ? »

Vous voulez savoir la vérité ? Vous vous trompez. Les autres souffrent comme vous, et vous êtes comme eux. Nous souffrons tous. Chacun d'entre nous, s'il vit assez longtemps, connaîtra l'immense chagrin de perdre un être cher. Chacun d'entre nous connaît ou connaîtra la douleur physique, ainsi que la tristesse, la honte, l'anxiété, la peur, *etc.* Nous avons tous des souvenirs de situations embarrassantes ou humiliantes ; nous avons tous des secrets cachés. Nous faisons de notre mieux pour donner le change, mais non, « tout ne va pas bien ». C'est impossible. Appartenir au genre humain signifie connaître et éprouver la douleur, sans doute infiniment plus que les autres créatures sur Terre.

Si vous donnez un coup de pied à un chien – nous ne vous encourageons pas à le faire réellement –, il s'enfuira en gémissant. Si vous répétez régulièrement ce geste, le moindre signe de votre présence finira par provoquer chez lui un

comportement de crainte et d'évitement. C'est ce que l'on appelle le processus de conditionnement. Mais tant que l'animal ne vous voit pas, tant qu'aucun signe n'annonce votre arrivée, il ne montre pas de véritables signes d'anxiété. Il en va bien autrement pour les êtres humains.

Dès l'âge de la parole – à partir de seize mois environ –, les enfants apprennent que si un objet a un nom, le nom renvoie à cet objet (Lipkens, Hayes et Hayes, 1993). D'une relation entre un objet A et un objet B, ils en déduisent la relation inverse entre B et A. En ce qui concerne les animaux, voici plus de vingt-cinq ans que les chercheurs tentent sans véritable succès d'établir l'existence d'une telle aptitude (Hayes, Barnes-Holmes et Roche, 2001). Il existe donc dans ce domaine une différence importante entre les êtres humains et les animaux.

La capacité langagière met les êtres humains dans une position particulière. Le simple fait de dire un mot évoque l'objet nommé. Essayez, par exemple, de prononcer à haute voix le mot « parapluie ». À quoi avez-vous pensé en lisant ce mot ? Évidemment, ce terme est plutôt neutre. Mais imaginez ce qui se passe quand le mot cité évoque directement ou indirectement un objet effrayant : il peut faire naître en nous des craintes. C'est comme si le chien battu dont nous parlions plus haut ne craignait plus seulement le coup de pied, mais aussi *l'idée* du coup de pied. Or il s'agit bien de la situation dans laquelle, à cause du langage, se trouvent tous les êtres humains.

Un exemple ? Prenez une minute pour vous remémorer votre souvenir le plus honteux. Allez-y... Alors ? Qu'avez-vous ressenti ? Il se peut que, d'emblée, vous ayez éprouvé un sentiment de peur ou de résistance. Vous avez peut-être préféré passer l'exercice et continuer à lire. En revanche, si vous avez fait ce que nous demandions, vous avez très probablement ressenti une certaine forme de honte en vous remémorant cette scène du passé. Pourtant, il n'y avait devant vous que des mots sur une page blanche.

À cause de notre propension à établir des relations entre les objets, nous avons la capacité de voir n'importe quel élément comme symbole d'un autre. Dès lors, comment éviter la douleur ? Le chien sait le faire, en restant hors de portée des coups de pied. Mais puisque n'importe quel élément est susceptible de l'évoquer, notre douleur mentale peut apparaître en toutes circonstances !

Pire encore : non seulement nous sommes incapables d'éviter la douleur en évitant la situation (la tactique du chien), mais certaines situations *agréables* peuvent aussi provoquer la douleur. Imaginons : vous venez de perdre un proche et vous assistez au plus beau coucher de soleil que vous ayez jamais vu. À quoi

pensez-vous ? Sans doute au fait que vous auriez voulu le partager avec le disparu... Et voilà votre peine ravivée alors même que vous contemplez quelque chose de magnifique.

Impossible pour les êtres humains d'éviter les références à la douleur psychologique. À cause de notre fonctionnement verbal, elles peuvent se trouver à peu près n'importe où : dans des mots écrits sur du papier, dans la beauté d'un paysage, *etc.* En toute logique, les hommes cherchent donc des moyens d'éviter la douleur elle-même. Malheureusement, comme nous le verrons plus loin en détail, certaines de ces méthodes sont pathogènes. La « dissociation » ou l'utilisation de stupéfiants peuvent par exemple réduire temporairement la douleur, mais celle-ci finit toujours par revenir, causant parfois encore plus de dommages. On peut aussi chercher à vivre dans le déni, à se construire une carapace ou à anesthésier ses ressentis, mais ces comportements causent bien plus de douleurs qu'ils n'en font disparaître. Autant faire face à la réalité : nous sommes tous sujets à la douleur et sa menace est omniprésente.

Mais cela ne signifie pas qu'il faille se résoudre à souffrir tout au long de notre vie. La souffrance n'est pas la douleur. Si celle-ci est intrinsèquement liée à la condition humaine, il existe pourtant des moyens de changer notre *relation* à elle, et donc de mener une belle, voire une très belle vie.

Étymologiquement, « souffrir » signifie déplacer, emporter un fardeau trop lourd, injuste ou inadapté. Nous partirons de cette notion pour distinguer souffrance et douleur.

### **| Exercice 1 : Votre inventaire des souffrances**

*Pour cet exercice comme pour tous ceux qui figurent dans cet ouvrage, nous vous laissons des lignes en blanc pour y noter vos réponses. Toutefois, vous pouvez préférer, pour des raisons pratiques, de longueur ou de confidentialité, inscrire vos réponses sur une feuille à part, un carnet, un ordinateur, etc. Dans ce cas, à vous de reproduire l'exercice que nous vous proposons. Le plus important pour nous est que, comme vous vous y êtes engagé, vous fassiez réellement ces exercices.*

Rédigez une liste de tous les problèmes psychologiques que vous connaissez en ce moment. Nous ne parlons pas d'événements extérieurs ou de situations indépendantes de votre volonté : nous travaillons ici sur vos *réactions*. Certaines de vos inquiétudes sont liées à des situations précises, d'autres non. Par exemple, dans la colonne de gauche, n'écrivez pas « mon patron » mais « sentiments de frustration avec mon patron » ou « sentiment d'être traité de haut par mon patron ». Cette colonne peut accueillir les pensées, sentiments, souvenirs, besoins, sensations corporelles, habitudes ou traits de caractère qui vous posent problème, indépendamment ou en lien avec des événements extérieurs. Ne réfléchissez pas trop. Écrivez simplement ce qui vous cause de la douleur. Soyez honnête et exhaustif dans cet « inventaire des souffrances ». Une fois

la liste terminée, notez dans la colonne de droite depuis combien de temps dure ce problème.

**Expériences et problèmes douloureux pour moi**

**Depuis combien de temps ?**

_____	_____
_____	_____
_____	_____
_____	_____
_____	_____

Dans un second temps, il s'agit d'organiser cette liste. Reprenez vos problèmes et classez-les ci-dessous par ordre décroissant en fonction de l'impact qu'ils ont sur votre vie. Cette liste vous servira de guide tout au long de ce livre, et nous vous demanderons souvent de vous y référer.

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

À droite de la liste ci-dessus, tracez des flèches pour indiquer les relations entre les différents problèmes. Supposons par exemple que vous ayez noté, entre autres, « tendance à l'autocritique » et « tendance à la dépression ». Si vous pensez que ces deux éléments sont liés, qu'ils ont des incidences l'un sur l'autre (plus vous vous montrez critique envers vous-même, plus votre dépression est forte, et réciproquement), tracez une double flèche.

Il se peut que votre liste se retrouve criblée de flèches. C'est parfait : il n'y a pas de bonne ou de mauvaise façon de faire cet exercice. Il est important de savoir si toutes vos souffrances sont reliées ou si certaines ne sont reliées à rien.

L'importance de chaque souffrance est ainsi déterminée à la fois par son classement dans la liste et par le nombre d'éléments auxquels elle est reliée. Il se peut donc que vous ayez maintenant besoin de reclasser votre « inventaire des souffrances » et peut-être de réorganiser certains éléments en les regroupant ou en les divisant en éléments plus petits. Dans ce cas, écrivez ci-dessous votre liste finale, en classant vos problèmes par ordre décroissant en fonction de l'impact qu'ils ont sur votre vie.

1. \_\_\_\_\_
2. \_\_\_\_\_
3. \_\_\_\_\_
4. \_\_\_\_\_
5. \_\_\_\_\_
6. \_\_\_\_\_

Vous obtenez ainsi votre liste de souffrances personnelles. Pour vous, c'est le sujet de ce livre.

## **Le problème de la douleur**

Par définition, la douleur fait mal. Mais, psychologiquement, la douleur va plus loin. Bien souvent, elle vous empêche de vivre l'existence que vous désirez. Par exemple, si vous êtes sujet à des crises de panique, vous faites tout pour éviter ce ressenti extrêmement désagréable ; mais, dès lors, la panique vous empêche de vivre. Plus question de sortir en société : la seule solution pour vous est de fréquenter des amis avec qui vous vous sentez en sécurité. Du coup, vous devenez dépendant de leurs disponibilités et vous entravez votre liberté autant que la leur. En organisant votre existence de façon à contourner votre problème, vous vous engagez donc dans une vie de plus en plus étriquée, rigide et déplaisante.

Il est intéressant de remarquer à quel point notre douleur nous occupe et semble interférer avec nos activités. Pour vous en rendre compte, essayez d'imaginer en quoi votre vie changerait si votre douleur disparaissait soudain : un matin, vous vous réveillez et, comme par magie, la dépression chronique dont vous souffrez depuis des années (ou bien vos troubles anxieux, votre inquiétude, bref, votre lutte intérieure) a disparu ! Plus de nuages noirs dans le ciel, la douleur s'est évanouie. Alors, que feriez-vous ?

Ce n'est pas une question rhétorique : dans les faits, que feriez-vous ? Vers quoi orienteriez-vous votre vie ? Bref, en quoi votre lutte actuelle vous empêche-t-elle de poursuivre vos objectifs et vos aspirations ? C'est ce que nous allons explorer dans l'exercice suivant.

## **| Exercice 2 : La douleur a disparu... et après ?**

Si ..... n'était pas un tel problème pour moi, je .....

S'il n'y avait pas ....., je pourrais .....

Il s'agit de remplir les blancs dans les phrases ci-dessus. Voici comment : choisissez un élément de votre « inventaire des souffrances », n'importe lequel, même s'il est préférable de commencer par un élément important et relié à plusieurs autres. Il s'agit donc d'un problème qui affecte gravement votre existence. Notez-le dans la première partie des deux phrases précédentes ; avant de remplir la suite, prenez le temps de réfléchir à ce qui se passerait si la douleur disparaissait soudain. Le but de l'exercice n'est pas d'imaginer ce que vous aimeriez bien faire un jour si vos problèmes ne vous handicapaient pas. Il ne s'agit pas de se dire « Ma dépression est terminée, pour fêter ça, je vais à Disneyland ! », mais bien de réfléchir de façon plus générale à ce que serait votre vie si votre lutte avec la douleur émotionnelle n'était plus un problème pour vous. Si vous avez l'impression de ne pas pouvoir l'imaginer, ne vous inquiétez pas. Nous reprendrons et développerons ce genre d'exercice à de nombreuses reprises dans la suite de ce livre. Écoutez seulement votre instinct : quelque part au fond de vous, vous savez ce qui compte vraiment à vos yeux. Concentrez-vous là-dessus.



Voici quelques exemples :

- Si **la colère** n'était pas un tel problème pour moi, je pourrais **entretenir des relations plus approfondies avec les gens**.
- Si **le stress** n'était pas un tel problème pour moi, je pourrais **me consacrer davantage à ma carrière et je chercherais enfin le travail dont j'ai toujours rêvé**.
- Si **l'anxiété** n'était pas un tel problème pour moi, je pourrais **voyager et vivre plus pleinement**.

À vous maintenant ! Soyez honnête avec vous-même : pensez à ce que vous voulez vraiment, à ce qui compte pour vous, à ce qui donne du sens à votre vie. Reprenez ensuite l'exercice avec une ou plusieurs autres souffrances qui affectent d'autres domaines de votre vie.

Si ..... n'était pas un tel problème pour moi, je .....

S'il n'y avait pas ....., je pourrais .....

## Repenser le problème de la douleur

Vous venez de découvrir que chacun de vos problèmes crée *deux* sources de douleur. Certes, l'anxiété, la dépression ou l'inquiétude engendrent une douleur directe, mais plus encore, cette douleur vous empêche de vivre la vie que vous voulez mener. Sans elle, sans son emprise sur votre vie, vous seriez engagé dans bien d'autres activités.

Dans l'exercice ci-dessus, le problème indiqué dans la première partie de la phrase engendre une « douleur de présence », dont vous aimeriez vous débarrasser. Mais tout ce que vous manquez ou évitez de faire à cause d'elle entraîne aussi ce que nous nommerons une « douleur d'absence ». Dans l'exemple précédent, celui qui souffre de phobie sociale peut rêver de nouer des relations sincères, mais la crainte d'accès de panique le retient. Ainsi, son besoin profond de lien n'est pas comblé : c'est une douleur d'absence.

La douleur s'ajoute à la douleur, la souffrance à la souffrance. Non seulement vous devez affronter la douleur immédiate de vos pensées ou de votre corps, mais vous avez également à endurer que votre peur vous empêche de vivre comme vous le souhaiteriez.

Dans la vie, plus on tâche d'éviter la douleur présente, plus elle grandit, en particulier *via* la douleur d'absence. Cette affirmation peut paraître illogique et pourtant ne sentez-vous pas profondément à quel point elle est vraie ? Si vous avez déjà rencontré ce genre de tourments, ce livre peut vous montrer comment en sortir. Rien ne vous oblige à vivre emprisonné dans votre souffrance.

## L'alternative : une vie valeureuse

Souvent, nous nous attachons à notre douleur et commençons à juger notre vie non plus en fonction de nos actes, mais de nos ressentis. Ainsi, nous « devenons » notre douleur. Vos réponses à l'exercice précédent contiennent en germe une autre façon de vivre, une existence dans laquelle vos actes ne sont liés ni à votre douleur ni à son évitement, mais bien aux objectifs et aux valeurs que vous vous donnez, à la vie à laquelle vous aspirez vraiment.

Cet ouvrage se propose moins d'apporter une solution à vos problèmes que de vous donner une façon de changer la direction de votre vie, afin que celle-ci soit en accord avec vos valeurs. Vous apprendrez à cesser d'amplifier inutilement votre douleur. Alors seulement, vos problèmes peuvent s'atténuer. En devenant plus ouverte, moins rigide, votre vie prendra davantage de sens.

Une préparation est nécessaire. L'ACT, thérapie de l'ACception et de l'engagement, vous aidera à améliorer votre vie et à éviter les pièges et les impasses mentales. Nous souhaitons vous guider pas à pas vers une vie engagée, intense et *valeureuse*.

Êtes-vous prêt ? Alors allons-y !

# Du langage à la souffrance

Qu'est-ce que l'esprit humain ? En quoi sommes-nous différents du petit oiseau que nous voyons voler par la fenêtre ? Et pourquoi souffrons-nous tellement ? Ces questions se posent depuis la naissance de l'humanité. Cet ouvrage se propose de donner des réponses à même d'éclairer les mécanismes qui nous animent.

## De la nature du langage

Comme nous l'avons dit dans l'introduction, l'ACT se fonde sur la théorie des cadres relationnels. Le principe de la TCR est que le comportement humain est en grande partie gouverné par des réseaux de relations appelés « cadres relationnels ». Ces relations forment le cœur du langage et de la cognition humaine, et nous permettent d'apprendre sans avoir recours à l'expérience directe. Par exemple, un chat ne touchera pas deux fois une plaque électrique brûlante, mais il doit la toucher au moins une fois pour apprendre qu'elle est dangereuse. Au contraire, un enfant n'a pas besoin de cette expérience puisqu'on peut lui faire comprendre verbalement le danger de la brûlure. En ce qui concerne le monde extérieur, cette capacité est un formidable atout, mais du point de vue de notre vie intérieure, les règles verbales peuvent restreindre considérablement nos existences.

Au contraire des autres espèces, l'homme pense de façon relationnelle. Sans entrer dans les détails (nous y reviendrons plus loin), cela signifie qu'entre différents types d'objets, de sentiments, d'actions, etc., il est virtuellement capable d'établir *tous les liens logiques* possibles (comme « identique à », « semblable à », « meilleur que », « opposé à », « cause de », et ainsi de suite). Cette caractéristique est essentielle dans le fonctionnement de l'esprit humain, car il s'agit de l'atout majeur de notre évolution, qui nous a permis d'asseoir notre rôle dominant dans la nature. La possibilité de penser en termes de relations nous permet d'analyser notre environnement de façon consciente, de créer des outils, de faire du feu, d'imaginer des œuvres d'art, de fabriquer des ordinateurs... et même de remplir notre feuille d'impôts. C'est aussi cette

capacité qui crée notre souffrance.

## Une idée pas vraiment neuve

Le mot « symbole » vient de la racine grecque *ballein*, qui signifie « lancer ». Avec le préfixe *syn* (« ensemble »), le mot signifie littéralement « lancé ensemble ». Ainsi, lorsque notre mental nous « lance » des mots, ils nous paraissent identiques aux objets qu'ils désignent. Autrement dit, penser revient à relier des événements de façon arbitraire. Notre mental fonctionne par symboles : il crée des réseaux de relations (des « cadres relationnels ») qui se développent tout au long de notre vie.

### ***Les cadres relationnels***

Il va de soi que la liste qui suit est loin d'être exhaustive puisqu'elle pourrait remplir inutilement des pages entières :

- cadres de coordination (« identique à », « semblable à », etc.) ;
- cadres temporels et causals (« avant » et « après », « si/alors », « cause de », « parent de », etc.) ;
- cadres comparatifs et évaluatifs (groupe très vaste, où l'on retrouve « meilleur que », « plus grand que », « plus rapide que », « plus beau que », etc.) ;
- cadres déictiques (perspective de celui qui parle, comme « je/vous » ou « ici/là-bas », etc.) ;
- cadres spatiaux (« proche », « lointain », etc.).

Ce « répertoire », cet ensemble de relations apprises, peut être appliqué à tout ce que nous observons. C'est précisément ce que nous appelons « l'esprit » ou « le mental ».

### **| Exercice 3 : Reliez une chose à une autre**

Il est très simple de tester le postulat selon lequel nous pouvons facilement développer des relations arbitraires entre des éléments. Pour le prouver, faites l'exercice suivant.

Notez ici un nom commun (un objet ou un animal fera l'affaire) :

---

Puis un deuxième :

---

Question : en quoi le premier nom est-il *semblable* au second ?

---

Ça y est, vous avez trouvé une réponse ? Alors continuons : en quoi le premier nom est-il *meilleur* que le second ?

---

Trouvé ? Maintenant, plus difficile : en quoi le premier est-il *parent* avec le second ? À vous.

---

Quelle qu'ait été la difficulté de cette troisième étape, vous y êtes certainement parvenu. Que la relation établie paraisse évidente et justifiée, ou totalement fantaisiste, on finit toujours par trouver une réponse !

Cet exercice démontre que l'esprit humain parvient à mettre en relation à peu près n'importe quoi et de n'importe quelle façon. En termes scientifiques, on dirait que « la mise en relation est arbitrairement applicable ». Si cet aspect arbitraire ne saute pas toujours aux yeux, c'est que le mental justifie toujours les mises en relation qu'il effectue.

---

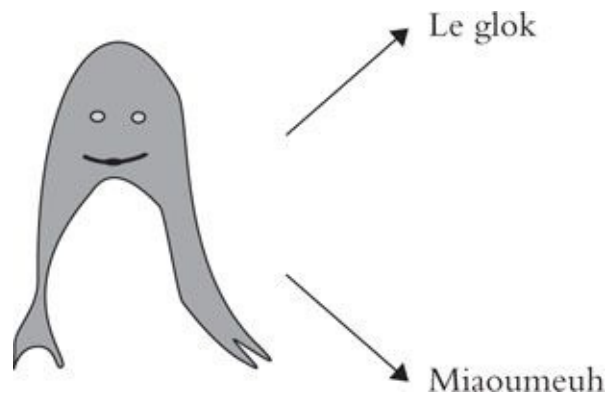
### Un jeu d'enfants

Les nourrissons savent déjà utiliser ces capacités relationnelles de façon très naturelle, au contraire des animaux<sup>1</sup>. Imaginons par exemple que nous apprenions à un très jeune enfant qu'un animal imaginaire possède un nom et un cri particulier. Nous montrons à l'enfant le dessin d'un « glock » et lui disons : « Ceci est un glock. Peux-tu répéter son nom ? » Une fois ce mot acquis, nous montrons la même image et annonçons : « Il fait *miaoumeuh*. À toi. »

Dans cet exemple, nous avons trois éléments à mettre en relation : l'image, le nom de l'animal représenté et le cri de cet animal imaginaire. Ces relations peuvent être représentées par un triangle (figure 2.1). À ce moment de l'expérience, nous n'avons appris que deux relations établies par l'enfant : l'une entre l'image et le nom de la créature, l'autre entre l'image et le cri de celle-ci. Tous les êtres évolués – enfants comme chimpanzés – peuvent apprendre cela. Mais les êtres humains diffèrent des autres animaux dans la suite de l'expérience. À partir d'une quinzaine de mois (parfois plus tôt ; les scientifiques cherchent à déterminer avec exactitude à quel moment apparaît cette capacité), les êtres humains sont capables de déduire la relation inverse à partir de celle qu'ils connaissent. Lorsqu'on lui présente une série de créatures imaginaires,

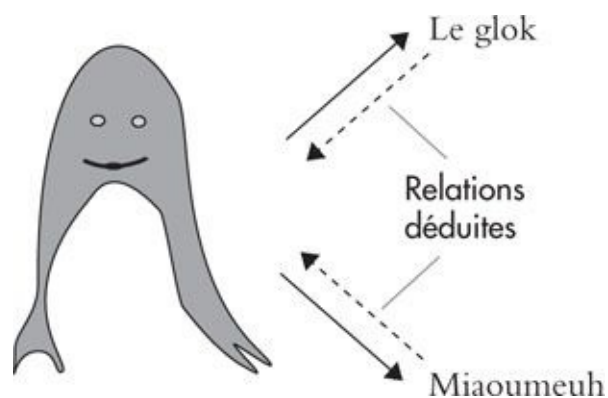
l'enfant, sans entraînement particulier, parvient à reconnaître le glok parmi elles. Non seulement, donc, il comprend que l'image renvoie au mot glok, mais il en conclut que le mot glok renvoie à l'image.

*Figure 2.1 : Le glok, son nom et son cri*

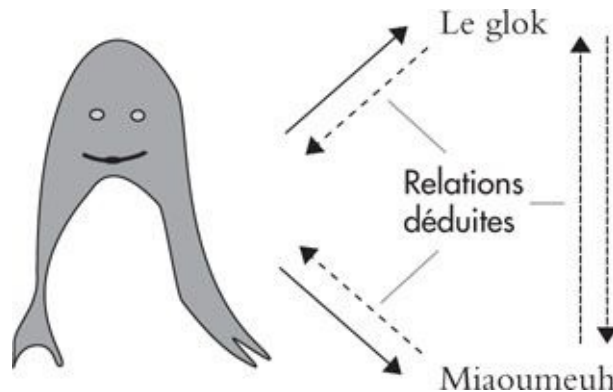


Cette capacité nous paraît évidente, voire *enfantine*, mais les études tendent à montrer qu'il s'agit bel et bien du principe de la pensée humaine – ainsi que celui de la souffrance. La possibilité de créer la réciproque d'une relation fonctionne de la même façon entre l'image et le cri de la créature. Si vous demandez à l'enfant : « Quelle créature fait *miaoumeuh* ? », il vous montrera l'image du glok. Ainsi, de deux relations que nous lui avons enseignées, l'enfant en déduit deux autres (figure 2.2). De lui-même, il apprend à combiner ces relations réciproques. Plus encore, alors qu'on ne lui a jamais montré directement le lien entre l'animal et le cri « miaoumeuh », l'enfant parvient à l'établir lui-même. Ainsi, à partir de deux relations que nous lui avons enseignées, l'enfant parvient à établir six liens logiques (figure 2.3).

*Figure 2.2 : Extension du réseau de relations*



*Figure 2.3 : Le glok fait « miaoumeuh » (le réseau de relations est complet)*



Plus encore, si l'un des éléments est ensuite associé à quelque chose d'effrayant ou de plaisant, toutes les autres relations du schéma peuvent paraître effrayantes ou plaisantes. Si, par exemple, l'enfant se pique accidentellement avec une épingle à nourrice au moment où vous dites « miaoumeuh », il se peut que par la suite il se mette à pleurer à la moindre mention du glok, ou quand il en voit une représentation. À l'inverse, si l'on donne un bonbon à l'enfant la première fois qu'on lui dit « miaoumeuh », il s'attendra à recevoir une récompense à chaque fois qu'il entendra ce son.

Jusqu'ici, nous avons examiné les relations d'identité. En grandissant, les êtres humains apprennent de nombreux autres modèles de cadres relationnels : comparaison, causalité, *etc.* Ce type de pensées « automatiques » modifie en profondeur notre perception du monde.

Toute relation apprise suit le triangle de la [figure 2.3](#), mais pour chaque relation le réseau est spécifique. C'est une des raisons pour lesquelles même les plus beaux couchers de soleil peuvent être perçus négativement par des personnes en souffrance. Et si « joyeux » est le contraire de « triste », alors la joie peut rappeler aux êtres humains leur propre tristesse, car les deux termes sont liés. C'est sans doute aussi la raison pour laquelle la relaxation peut provoquer des états de panique (Schwartz et Schwartz, 1995).

### **Avantage de nos capacités verbales**

Pour autant que nous le sachions, cette capacité à établir des relations ne remonte qu'à soixante-quinze mille ou cent mille ans, et ses formes les plus élaborées sont encore plus récentes. Le langage écrit constitue ainsi une véritable transition dans la capacité à rendre compte d'événements, et il ne date que de cinq mille à dix mille ans. En tant qu'animaux, les hommes sont des créatures fragiles et

lentes. Nous n'avons pas la force du gorille, les dents du tigre, la vitesse du léopard ou le venin du serpent. Pourtant, au cours des dix mille dernières années, nous avons pris le contrôle de la planète. Par quel miracle ? La réponse réside certainement dans ces fameux cadres relationnels. L'exercice ci-dessous l'illustre parfaitement.

#### **| Exercice 4 : Tournevis, brosse à dents et briquet**

Le problème est simple, mais observez attentivement la manière dont l'envisage votre esprit.

Imaginons que vous cherchiez à retirer une vis d'une planche. Vous ne disposez pour cela que d'une brosse à dents et d'un briquet. Qu'allez-vous faire ? Réfléchissez un instant et notez vos réflexions, aussi fragmentaires soient-elles. Si rien ne vous passe par la tête, passez à l'indice suivant, et décrivez la manière dont réagit votre esprit :

---

Indice 1 : Le manche de la brosse à dents est en plastique.

---

Indice 2 : Le plastique peut fondre.

---

Indice 3 : Lorsqu'il est fondu, le plastique est malléable.

---

Indice 4 : Lorsqu'il est malléable, on peut donner une forme au plastique.

---

Indice 5 : Le plastique durcit quand il refroidit.

---

À présent, notez vos idées pour ôter la vis en utilisant une brosse à dents et un briquet :

---

---

---

### **Comment nos atouts peuvent créer la souffrance**

Si tout se passe bien, vous devriez donc à présent être capable d'ôter la vis, à condition qu'elle ne soit pas trop serrée et que le plastique fondu résiste – car la solution est bien de faire fondre le manche de la brosse à dents avec le briquet, de l'insérer dans la tête de vis tant que le matériau est malléable, puis d'attendre qu'il durcisse pour s'en servir comme tournevis. Pour en arriver là, vos notes



montrent certainement que :

- vous avez défini les propriétés des objets en présence ;
- vous avez décrit des relations contingentes et temporelles (« Si je fais ça, alors... ») ;
- vous avez évalué ou comparé les résultats attendus.

Au cours de cet exercice, vous avez démontré la principale raison pour laquelle les êtres humains, pour le meilleur ou pour le pire, sont devenus l'espèce dominante sur Terre. Pour résoudre n'importe quel problème de façon verbale, les éléments suivants sont nécessaires :

- les faits et leurs propriétés,
- le temps et/ou les circonstances,
- l'évaluation.

Avec ces trois types de relations verbales simples, nous pouvons envisager le futur, évaluer et comparer les issues probables.

Malheureusement, avec ces trois types de relations – et sans recourir aux infinités d'autres relations dont nous disposons –, nous avons également la capacité d'engendrer un malaise psychologique considérable. En effet, le simple fait de disposer de termes pour désigner les événements et leurs attributs nous permet de mieux nous en souvenir et d'y penser. Ainsi, le récit d'un traumatisme peut entraîner des larmes pour son narrateur, voire son auditeur.

Capables d'imaginer des événements néfastes, nous pouvons craindre l'apparition de la douleur ou de la dépression alors même que tout va bien. À cause de ces relations temporelles symboliques, la plupart d'entre nous ont tendance à vivre beaucoup plus dans le souvenir ou dans l'anticipation que dans l'instant présent.

À travers les relations de comparaison et d'évaluation, nous nous évaluons par rapport à un idéal et nous nous trouvons insuffisants, même si dans la réalité tout va pour le mieux pour nous. Nous pouvons nous juger moins bons que les autres ou (ce qui n'est pas forcément mieux) très supérieurs à eux. Nous pouvons redouter les jugements négatifs des autres, même si nous n'en avons jamais fait l'objet, et concevoir ainsi une certaine crainte des relations sociales.

Ces processus sont relativement primitifs. Récemment, on a pu lire dans les journaux l'histoire tragique d'une enfant de six ans morte en se jetant sous un train ; elle avait dit vouloir « être avec sa mère », décédée peu avant. Les

nourrissons ne se suicident pas, mais dès que nous sommes en âge d'imaginer et d'anticiper l'avenir, nous disposons des outils pour penser que la mort serait préférable à notre situation. Si un enfant de six ans peut se jeter sous un train pour « rejoindre » sa mère, une personne aussi complexe que vous dispose de tous les outils cognitifs nécessaires pour être malheureuse.

Nous en sommes persuadés : une grande partie de la souffrance humaine provient du fait que les hommes sont des créatures *verbales*. Hélas, les capacités qui créent notre malheur sont indispensables à notre fonctionnement, et nous ne pouvons les mettre de côté. Par conséquent, la souffrance est une part inévitable de la condition humaine, en tout cas tant que nous ne maîtriserons pas mieux les capacités que nous offre le langage.

## Pourquoi le langage crée la souffrance

En général, lorsqu'un problème survient, nous cherchons un moyen de nous en débarrasser. Si la poussière sur le sol nous gêne, nous sortons un aspirateur. Si le toit fuit, nous le réparons. L'approche humaine peut être résumée en ces termes : « Si quelque chose ne te convient pas, réfléchis au moyen de le changer, et agis. » C'est la raison pour laquelle les processus linguistiques et cognitifs que nous venons de décrire sont utiles à notre interaction avec le monde. Mais lorsqu'on les applique à nos souffrances intérieures, ils se révèlent souvent inefficaces.

### Effacer ses pensées

Une pensée vous gêne ? La stratégie « normale » serait... de ne pas y penser ! De nombreuses études traitent de ce qui peut se passer dans ce cas. Elles démontrent que, si l'on peut parvenir brièvement à réduire par la volonté la fréquence d'une pensée, celle-ci a tendance à revenir ensuite en force, voire à devenir centrale. Autrement dit, chercher à effacer ses pensées ne fait qu'empirer les choses.

#### | Exercice 5 : Le 4 × 4 jaune vif

À travers l'expérience qui suit, nous allons tenter de juger de l'efficacité de la suppression de pensées.

- Imaginez distinctement un 4 × 4 jaune vif. Combien de fois au cours de ces derniers jours avez-vous pensé à un 4 × 4 jaune vif ? Inscrivez ici votre réponse :

---

- Fermez ce livre et, pendant cinq minutes montre en main, concentrez-vous le plus possible pour *ne pas* penser une seule fois à un 4 × 4 jaune vif. Reprenez ensuite cette page.
  - Au cours du temps où vous vous êtes efforcé de chasser cette pensée, combien de fois avez-vous pensé, ne serait-ce que de façon fugitive, à ce fameux 4 × 4 jaune ? Inscrivez votre réponse :
- 

- Fermez à nouveau ce livre, reprenez votre montre et, pendant cinq minutes, laissez venir à votre esprit toutes vos pensées.
  - Notez à présent combien de fois vous avez pensé au 4 × 4 jaune dans ces minutes où vous avez laissé venir à vous vos pensées :
- 

Normalement, le nombre de fois où vous avez pensé au 4 × 4 a augmenté. Peut-être avez-vous réussi à tenir cette image à distance dans la première partie de l'exercice, mais en toute hypothèse, elle vous est venue un certain nombre de fois. Ensuite, lorsque vous vous êtes trouvé libéré de cette contrainte, le nombre de pensées au sujet du 4 × 4 a sans doute explosé.

Ce n'est pas seulement parce que nous vous avons fait penser à un 4 × 4 jaune vif. Dans des expériences de laboratoire, si on parle du 4 × 4 aux participants sans leur enjoindre d'effacer les pensées relatives, le nombre d'occurrences de cet objet dans les pensées n'augmente pas.

Lorsque vous essayez de ne pas penser à quelque chose, vous créez verbalement la règle suivante : « Ne pense pas à X. » Or, la règle contient X, et tend donc à l'évoquer. Ainsi, lorsque nous tentons d'effacer nos pensées, nous n'avons pas seulement à penser à autre chose, mais aussi à nous retenir de penser à la raison qui nous pousse à agir ainsi. Si nous vérifions mentalement les résultats de nos efforts, nous repensons au fait que nous nous efforçons de ne pas penser à quelque chose – ce qui nous y fait penser. Ainsi, la pensée qui nous inquiète tend à prendre de plus en plus d'importance.

Si vous avez des pensées obsessionnelles ou des tendances à la rumination, ce schéma vous est sans doute familier. Les recherches ont montré que la grande majorité des personnes « normales », tout comme les personnes obsessionnelles, ont de temps à autre des idées étranges et intrusives (Purdon et Clark, 1993). Quelle est la différence ? Sans doute, en partie, que les personnes sévèrement obsessionnelles consacrent davantage d'efforts à chasser ces pensées (Marcks et Woods, 2005).

À présent, reprenons l'exercice avec des pensées qui contribuent à votre souffrance.

### | Exercice 6 : Ne pensez pas à vos pensées

En général, des pensées récurrentes accompagnent, voire causent, la souffrance psychologique.

Une personne déprimée pense souvent « Je ne vaud rien et personne ne m'aime » ou même simplement « Quand cette dépression se terminera-t-elle ? » Une personne sujette à l'anxiété se dit presque sans cesse que la vigilance permanente est la seule façon de rester en vie.

À présent, tentez d'isoler une idée qui contribue particulièrement à votre souffrance actuelle, en vous inspirant des exemples ci-dessus ou de votre « inventaire des souffrances ». Si possible, exprimez votre pensée sous la forme d'une phrase simple.

- Inscrivez ici la pensée qui contribue à votre souffrance :

---

---

- Combien de fois/avec quelle fréquence (approximativement) avez-vous eu cette idée au cours de la semaine écoulée ?

---

- Comme dans l'exercice précédent, fermez ce livre et, pendant cinq minutes, efforcez-vous de ne plus penser à cette phrase.
- Inscrivez le nombre de fois où vous avez eu cette pensée, même de façon fugitive, pendant ces cinq minutes :

---

- À présent, prenez à nouveau cinq minutes pour laisser libre cours à vos pensées.
- L'interdiction levée, combien de fois avez-vous eu cette pensée ?

---

Lorsque vous avez commencé à tenter de supprimer la pensée, qu'avez-vous ressenti ? Est-elle devenue moins lourde, moins primordiale, moins chargée de sens, ou au contraire plus présente, plus importante et plus fréquente ? Dans ce dernier cas, l'exercice a illustré un point important : il peut être inutile, voire contre-productif, de chercher à se débarrasser des pensées qui nous gênent.

### **Ce qui est vrai pour les pensées l'est aussi pour les émotions**

Le même processus est à l'œuvre pour les émotions. Si vous tentez de ne pas ressentir une émotion négative, comme la douleur, non seulement vous risquez de la percevoir de façon plus intense, mais des éléments jusqu'alors neutres peuvent devenir irritants (Cioffi et Holloway, 1993). Tous les parents le savent : quand on s'efforce d'ignorer le bruit que font les enfants, on finit par ne plus penser qu'à cela, et la moindre petite contrariété peut ensuite nous faire sortir de nos gonds.

Les émotions sont liées aux pensées. Par exemple, vous êtes triste parce que vous venez de perdre un ami ; pour ne plus y penser, vous écoutez votre musique préférée. Ce morceau que vous aimiez tant risque donc plus tard de vous attrister

parce qu'il vous fera penser au disparu. Ainsi, en cherchant à éviter votre douleur, vous l'amplifiez.

## Tendances comportementales et pièges de la pensée

Enfin, les mêmes conclusions s'appliquent aux *tendances comportementales*, c'est-à-dire aux réactions physiques et psychologiques programmées qui nous poussent à nous comporter d'une certaine façon devant un événement ou une pensée.

Des scientifiques ont mené une étude sur des personnes auxquelles il a été demandé de tenir un pendule (un simple poids au bout d'une ficelle) au-dessus d'un point dessiné au sol et de le garder immobile, en l'empêchant tout particulièrement de se balancer d'avant en arrière. Résultat ? Les pendules se déplacent alors presque exclusivement d'avant en arrière, simplement parce que le fait de penser à ne pas les laisser bouger dans cette direction active précisément les muscles du dos et des bras qui leur impriment ce mouvement (Wegner, Ansfield et Pilloff, 1998).

Ce phénomène se produit principalement dans des situations de tension, lorsqu'on cherche par exemple à éviter quelque chose. Si vous êtes sujet au vertige, vous avez certainement éprouvé plus d'une fois, en vous approchant du vide, une impression désagréable d'instabilité. Il ne s'agit pas que d'une impression : votre peur active bel et bien les muscles qui vous poussent à vous rapprocher du parapet *en même temps* que ceux qui vous en éloignent, d'où votre sentiment d'instabilité.

## Vos réactions jusqu'à aujourd'hui

Jusqu'à aujourd'hui, pour gérer ou mettre un terme à vos douleurs personnelles, il est probable que vous ayez appris des techniques fondées sur le langage. Quels procédés avez-vous mis en œuvre pour supprimer, combattre ou contrôler vos affects douloureux ? Pensez à tous les rituels auxquels vous vous livrez pour tenir la douleur à distance. Il peut s'agir d'un TOC (trouble obsessionnel compulsif), par exemple se laver sans cesse les mains, ou du simple fait d'allumer automatiquement la télévision en rentrant du travail pour vous protéger de l'irritation que vous ressentez alors. Vos modes d'action peuvent inclure des comportements purement psychologiques, comme la rationalisation ou la suppression de pensées. Peut-être préférez-vous des activités plus physiques, comme l'exercice intense ou le fait de fumer cigarette sur cigarette,

pour ne pas parler de violences auto-infligées et autres mutilations qui « apaisent » votre douleur. Chacun d’entre nous développe ses propres techniques. L’exercice ci-dessous permet de mieux en prendre conscience.

### | Exercice 7 : Vos stratégies de *coping*

Dans la colonne de gauche du tableau ci-dessous, commencez par inscrire une pensée ou un sentiment douloureux, tiré ou non de votre « inventaire des souffrances » (exercice 1). Dans la deuxième colonne, notez une stratégie que vous avez déjà utilisée pour gérer cette douleur.

Ensuite, évaluez de 1 (inefficace) à 5 (totalement efficace) cette stratégie de *coping*<sup>2</sup>, selon ses effets à court terme, puis à long terme. Comment votre comportement a-t-il réduit la douleur sur le moment, et comment a-t-il agi par la suite sur la fréquence et l’intensité de la douleur ?

Vous n’êtes pas certain de distinguer vos stratégies de *coping* ? Tenir un journal peut vous y aider. Recopiez le tableau ci-dessous et gardez-le toujours à portée de main pendant au moins une semaine. Pour chaque situation douloureuse que vous rencontrerez, notez vos premières réactions (pensées, sentiments, sensations ou souvenirs particuliers), puis la réponse que vous apportez (par exemple chercher à vous distraire, à rationaliser, à fuir la situation, etc.). Peu à peu, vous verrez se dessiner vos stratégies personnelles de *coping*. Profitez-en pour préciser leur efficacité à court et à long terme.

*Tableau de stratégies de coping*

Idée ou sentiment douloureux	Technique de <i>coping</i>	Efficacité à court terme	Efficacité à long terme
<p><i>Exemple</i> « Je me demande si la vie vaut d’être vécue »</p>	<p><i>Exemple</i> Regarder un match de foot en sirotant une bière ; faire de mon mieux pour ne plus y penser</p>	<p><i>Exemple</i> 4 (pendant le match de foot)</p>	<p><i>Exemple</i> 1 (cette pensée revient ensuite, plus forte)</p>

### Un problème sans fin

Il y a une autre raison pour laquelle, en tant qu’être de langage, nous avons tant de mal à nous débarrasser des pensées ou des sentiments gênants : nos mécanismes de pensée nous les rappellent sans cesse. Imaginons que vous

deviez prononcer un discours ; en vous lançant dans cette activité exigeante, vous vous dites : « Il vaudrait mieux que je ne me sente pas anxieux, car je risquerais de tout gâcher. » Or les pensées de l'échec peuvent provoquer l'anxiété (de la même façon qu'un bébé peut craindre le glock s'il a été piqué par une épingle au moment où quelqu'un disait « miaoumeuh »). Ainsi, la conséquence négative et l'événement sont reliés arbitrairement. Il se crée alors une véritable spirale négative.

L'anxiété est une réponse normale à une mauvaise performance ou à l'humiliation. Le problème est que, *via* les relations verbales, nous pouvons faire surgir cette réponse à n'importe quel moment. Les personnes souffrant de trouble panique<sup>3</sup>, par exemple, ont tendance à craindre de perdre le contrôle, de s'humilier en public, ou même de mourir d'une crise cardiaque sous le coup de l'anxiété. Ces pensées qui relient le présent avec un futur néfaste sont elles-mêmes anxiogènes. Ainsi, elles participent à l'amplification de la crise de panique.

#### Le siège éjectable et la fosse aux requins

Imaginons que vous vous trouviez assis sur un siège suspendu au-dessus d'un aquarium peuplé de requins. Vous êtes relié à des capteurs ultraprécis qui mesurent votre niveau d'anxiété : on vous dit que si votre anxiété dépasse un certain niveau, le siège basculera et vous tomberez dans l'eau.

D'après vous, que se passera-t-il ? Il est probable que vous serez pris d'une véritable crise d'anxiété. Vous ressentirez tout d'abord une légère pointe d'inquiétude, que vous tenterez d'évacuer ; mais vous vous mettrez alors à imaginer les pires choses qui pourraient vous arriver, votre corps réagira... et plouf, vous vous retrouverez plongé dans la fosse aux requins !

## De l'évitement d'expérience

Le langage crée la souffrance en partie parce qu'il mène à l'évitement d'expérience. Il s'agit du processus par lequel vous cherchez à échapper à vos propres affects (pensées, sentiments, souvenirs, sensations physiques, tendances comportementales...). Les études montrent que l'évitement d'expérience est l'un des processus psychologiques les plus néfastes (Hayes, Masuda *et al.*, 2004).

Vis-à-vis du monde extérieur, la règle pourrait être : « Si quelque chose ne te convient pas, réfléchis au moyen de le changer, et agis. » Mais vis-à-vis de nous-mêmes, on dira plutôt : « Si tu ne veux pas quelque chose, alors tu l'auras. »

Reprenez votre tableau des stratégies de *coping* : pour la majorité d'entre nous, celles-ci fonctionnent à courte échéance, mais finissent par échouer ou aggraver la situation.

Et si le problème était justement qu'elles cherchent d'abord à éviter les expériences douloureuses ? Nombre d'entre nous fuient les affects négatifs par le biais de distractions, de rationalisations, voire par l'utilisation de diverses substances chimiques ; mais, pendant ce temps, nous ne vivons pas notre vie.

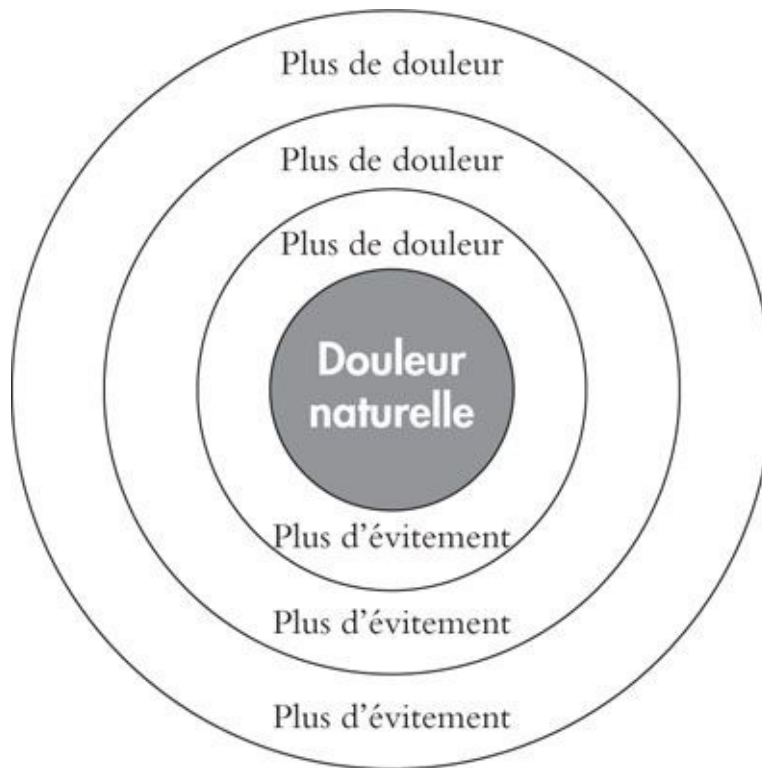
### **Efficacité des stratégies de *coping***

Si vous tenez ce livre entre vos mains, c'est sans doute que vous savez déjà qu'à long terme vos stratégies de *coping* ne se révèlent pas efficaces. Comme le montre la [figure 2.4](#), nos tentatives d'évitement ne font que construire et aggraver notre propre souffrance.

Lorsque nous tentons de fuir une pensée, une sensation ou un sentiment douloureux, il devient plus important et tend à se manifester plus souvent ou plus intensément. En effet, la fuite signifie que nous prenons ce qui nous fait peur de façon littérale : nos pensées deviennent plus crédibles, elles nous prennent au piège. Par conséquent, la douleur d'absence grandit elle aussi. Ainsi, nous nous laissons emporter par nos schémas cognitifs.

*Figure 2.4 : Plus d'évitement, plus de douleur*





## Le train de l'esprit

Malheureusement, ces processus ne sont pas faciles à contrôler car ils sont étroitement liés à notre utilisation du langage. Nombre d'entre nous ont tendance à « vivre dans leur tête », c'est-à-dire à entrer en contact avec le monde par le biais de processus verbaux.

Le mental est comme un train. Vous y êtes monté en toute innocence, à l'époque lointaine où vous appreniez à parler, raisonner et résoudre des problèmes. À présent, il vous est impossible de cesser de penser, de générer des idées : votre train mental roule en permanence. On peut s'en réjouir, car le langage est très utile. Cependant, il ne peut aller que là où le mènent les rails. Si telle est aussi votre destination, il n'y aura rien à y redire... Mais vous ne liriez probablement pas cet ouvrage si votre vie allait dans la direction que vous souhaitez. Suivre le train de l'esprit est devenu une habitude. Vous « croyez » les pensées qu'il vous présente. Ce n'est pourtant pas parce que le train roule que vous devez absolument monter à bord ! Si vous avez envie de sortir de la voie toute tracée, vous devez apprendre, pour un temps, à sauter du train en marche.

Les mécanismes de la pensée sont simples mais rigoureux. Notre mental fonctionne de façon binaire : vrai ou faux, d'accord ou pas d'accord. Nous devons accepter ou réfuter ce qu'il nous propose. Malheureusement, ces deux

réactions supposent de prendre nos pensées « au pied de la lettre », c'est-à-dire de façon littérale. Oubliant que nos pensées ne sont que des processus de mises en relation, nous n'y voyons plus que des réalités « de fait », correctes ou incorrectes.

Or, pour vivre réellement, nous ne pouvons nous contenter de penser : il nous faut apprendre à *expérimenter*. Il s'agit pour cela de briser certaines règles et conditions du mental. C'est seulement une fois hors du train que vous pourrez décider de choisir *votre* direction, de vivre une vie en accord avec vos valeurs.

- 
1. Même les « singes savants » à qui l'on a appris les bases du langage échouent à des tests que des enfants en bas âge réussissent (Dugdale et Lowe, 2000).
  2. Coping : ensemble des processus qu'un individu interpose entre lui et un événement éprouvant afin d'en limiter l'impact sur son bien-être.
  3. Trouble psychologique qui se manifeste par des crises de panique.

## La tentation de l'évitement

Imaginez que vous ayez à affronter un adversaire gigantesque et invulnérable dans une épreuve de tir à la corde. Entre lui et vous s'ouvre un terrible précipice où vous risquez à tout instant d'être entraîné. Par conséquent, vous vous agrippez à la corde et redoublez d'efforts : vous plantez vos talons dans le sol, bandez vos muscles, en espérant de toutes vos forces que l'une de vos tentatives réussira. Mais le monstre répond à chacune de vos tractions par une traction plus forte encore.

C'est probablement ce que vous ressentez si vous luttez en ce moment contre la dépression, l'anxiété, une souffrance physique, des souvenirs douloureux ou toute autre situation négative. Et si vous vous trompez ? S'il n'y avait rien à gagner à tirer sur la corde ? Si la seule chose qui comptait, c'était au contraire d'apprendre à la lâcher ?

### Pourquoi nous faisons ce qui ne peut pas marcher

Vous le savez depuis que vous avez rempli le tableau des stratégies de *coping* : l'évitement ne fonctionne pas. Pourtant, nous ne cessons d'essayer de mettre en place des moyens de contourner ou de fuir notre douleur. C'est tout à fait légitime pour au moins six raisons :

1. Le contrôle fonctionne très bien dans d'autres secteurs de notre vie (le monde extérieur) ; dès lors, on se persuade qu'il doit également être efficace sur les pensées et les sentiments. Ce point est facile à comprendre. Ci-dessous, citez quelques situations pour lesquelles votre capacité à contrôler et résoudre les problèmes a fonctionné :

---

---

---

---

2. On vous a appris que vous deviez contrôler vos pensées et vos sentiments. Quand vous étiez enfant, par exemple, on vous a certainement dit : « Arrête

de pleurer ou je vais te donner des raisons de le faire », « Les garçons, ça ne pleure pas » ou « N'aie pas peur, tu n'es pas une mauviette ». Repensez à votre enfance et essayez de vous rappeler certaines occasions où l'on vous a signifié que vous deviez être capable de contrôler vos émotions et vos pensées. Notez celles qui vous passent par la tête :

---

---

---

---

3. Lorsque vous étiez enfant, les « adultes », ces géants qui vous entouraient, paraissaient capables de contrôler leurs pensées et leurs sentiments. Vous trembliez souvent, mais Papa n'avait jamais peur ; vous pleuriez parfois, mais les « grands », jamais. Parce que les autres y parvenaient, vous avez été incité à penser que vous deviez être capable de maîtriser vos pensées effrayantes ou tristes (de la même manière qu'au point précédent). Cela ne signifie pas que vous avez réellement appris à contrôler vos émotions, mais plutôt que vous avez fini par les taire et les cacher de manière à ne pas déranger les autres. Si votre expérience semble correspondre à cette description, citez plusieurs exemples dans lesquels d'autres personnes vous semblaient plus confiantes, plus calmes ou joyeuses, et plus capables que vous de maîtriser leurs états émotionnels :

---

---

---

---

4. Parfois, un peu plus tard dans votre vie, vous apprenez que l'idée selon laquelle les « grands » savent se contrôler est un mensonge. En grandissant, vous découvrez que Papa n'était pas si calme – il avait peut-être un problème avec l'alcool ou avec les tranquillisants dont vous n'étiez pas conscient à l'époque. Indiquez, si vous le pouvez, quand et à quelles occasions vous avez compris que ces gens qui vous paraissaient si sûrs d'eux luttaienent comme vous pour se maîtriser :

---

---

---

---

5. Au cours de votre croissance, vous avez été soumis à un flux incessant de messages selon lesquels la bonne santé et la joie de vivre reposent sur l'absence d'expériences personnelles éprouvantes. Par exemple, rappelez-vous toutes les publicités que vous avez vues pour des cigarettes ou de l'alcool (à l'époque où elles étaient licites), des vacances, des voitures ou des vêtements de luxe, *etc.* Au fond, toutes ces publicités véhiculent le même message : « Le bonheur, c'est l'absence complète de pensées ou de sentiments douloureux (et si vous achetez ce produit, vous vous sentirez mieux et vous vous en rapprocherez davantage). » Cherchez dans vos souvenirs une publicité qui vous paraît avoir incarné ce message. De façon sous-jacente, quelle expérience cherchait-on à vous faire éviter ?

---

---

---

---

6. Parfois, il semble que le fait de contrôler nos pensées et nos sentiments indésirables fonctionne bel et bien à court terme. C'est le cas par exemple de quelqu'un qui, doutant de sa propre valeur, chercherait à compenser ce sentiment en consacrant toute son énergie à son travail. Pendant un temps, son manque d'estime de soi peut être éclipsé par ses réussites ; mais bien souvent, les sentiments négatifs le rattrapent, peut-être plus virulents encore. Quand on le félicite, il a l'impression de tromper les autres, car il est conscient de l'inquiétude que masque son calme apparent. Aussi agréables qu'ils soient, les retours positifs lui semblent creux. C'est ce que l'on nomme souvent le « syndrome de l'imposteur ». Donner le change ne suffit pas, car qui peut se sentir soutenu par l'opinion de gens naïfs au point de se laisser abuser de la sorte ? Si vous avez déjà expérimenté ce sentiment, notez des occasions dans lesquelles vous n'avez agi que pour recevoir l'approbation des autres, et vous vous êtes senti ensuite en porte-à-faux :

---

---

---

---

## Accepter l'inutilité de l'évitement d'expérience

Deux facteurs principaux nous condamnent à l'évitement d'expérience : le premier est que la règle « Si quelque chose ne te convient pas, réfléchis au moyen de le changer et agis » fonctionne très bien dans le monde extérieur ; le second facteur est que les effets de l'évitement nous semblent souvent positifs à court terme.

Imaginons par exemple que quelqu'un qui souffre d'une phobie des serpents soit invité par des amis à aller au zoo. Il refuse de les accompagner, car il a peur qu'ils insistent pour l'emmener dans le vivarium ; certes, il aimerait passer du temps avec ses amis, et voir les autres animaux, mais il finit par trouver une excuse pour éviter cette sortie. Mettez-vous dans la peau de cette personne avant de répondre aux questions suivantes :

- Quel sentiment éprouve-t-elle après avoir refusé la sortie ? Soulagée/Anxieuse (entourez la bonne réponse).
- La prochaine fois, y a-t-il plus ou moins de chances qu'elle décline une offre semblable (évitera-t-elle l'expérience) ? Plus de chances/Moins de chances.
- Sa phobie deviendra-t-elle plus ou moins forte ? Plus forte/Moins forte.

Votre propre situation est analogue à celle de cette personne. Chaque fois que vous adoptez un comportement destiné à vous faire éviter une douleur ou une expérience négative, vous déclenchez la chaîne de réactions mise en évidence dans les questions ci-dessus : vous vous sentez d'abord soulagé de ne pas avoir à affronter la pensée, la sensation ou le sentiment douloureux ; ce soulagement vous pousse à utiliser la même stratégie dans les occasions semblables ; pourtant, vous donnez chaque fois plus de pouvoir à la douleur en évitant de l'affronter directement.

### La métaphore du tigre affamé

Imaginez que vous vous levez un matin et trouvez devant votre porte un adorable bébé tigre. Il est si mignon avec ses petits miaulements que vous ne pouvez que le faire entrer chez vous. Vous le câlinez un moment avant de vous rendre compte que ses miaulements signifient probablement qu'il a faim. Vous lui donnez la moitié d'un steak haché cru, car vous savez que les tigres en raffolent. Le tigre reste chez vous et grandit. En deux ans, vous passez du demi-steak haché quotidien au kilo de viande, puis au quart de bœuf. Le tigre ne miaule plus gentiment quand il a faim, il rugit de façon menaçante. Votre mignon chaton est devenu une bête insatiable qui risque de vous dévorer tout cru si vous ne lui donnez pas ce qu'il réclame. Chaque fois que vous nourrissez votre douleur par l'évitement, c'est comme si vous donniez de la viande crue au tigre : vous ne faites que l'aider à devenir plus grande et plus forte. Certes, il peut sembler plus prudent de lui donner à manger, car

ses rugissements sont menaçants. Mais chaque fois, vous ne faites que la renforcer et lui donner davantage de pouvoir.

Aussi étrange que cela puisse paraître, considérez la possibilité que vos stratégies d'évitement n'ont jamais fonctionné... parce qu'elles ne le peuvent pas. L'évitement ne fait que renforcer l'importance et le rôle de ce que vous évitez – autrement dit, quand vous fuyez vos problèmes, ils ne font que grandir.

### Le piège à doigts chinois

Votre situation n'est pas sans rappeler cet accessoire de farces et attrapes que l'on appelle le « piège à doigts chinois » (figure 3.1). Il s'agit d'un tube en paille tressée à peu près de la circonférence d'un doigt, à chaque extrémité duquel on introduit un index : lorsqu'on cherche à les retirer, la paille se resserre et retient les doigts. Plus on tire fort, plus le tube se rétrécit, et plus il piège les doigts... En revanche, lorsqu'on pousse les doigts à l'intérieur du tube, celui-ci se relâche et laisse assez d'espace pour bouger. On peut dire que la vie est comme un piège à doigts chinois : il ne s'agit pas d'en sortir, mais de se créer le plus d'espace possible pour vivre. Plus nous luttons, plus nos mouvements sont restreints. Si l'on abandonne le combat, on gagne en liberté de choix.

*Figure 3.1 : Le piège à doigts chinois*



## Prendre sa « responsabilité »

Pour toutes les raisons évoquées plus haut, il n'y a rien d'étonnant à ce que vous mettiez souvent en œuvre des stratégies d'évitement. Vous faites exactement ce que l'on apprend aux gens raisonnables et logiques : vous prenez soin de vous. Les dés sont pipés, mais vous ne le saviez pas, et ce n'est pas de votre faute. On ne peut pas gagner contre la douleur. Il est temps de vous pardonner cette erreur, de vous laisser un peu tranquille.

Pouvez-vous envisager l'hypothèse que vos stratégies d'évitement ne

fonctionneront jamais et cesser de vous reprocher leur échec ? N'en avez-vous pas assez de vous donner tant de mal pour vivre avec votre douleur ? Il est temps de changer, de « prendre vos responsabilités », ou plutôt  *votre*  responsabilité. Car si le pluriel semble indiquer une faute (et en quoi admettre une erreur aide-t-il à changer ?), le singulier désigne pour nous la capacité à répondre, à réagir. Ce « répondant » peut se révéler une vraie qualité dans ce cas.

### | Exercice 8 : Le jeu du blâme

Dans le tableau ci-dessous, notez quelques exemples d'occasions au cours desquelles vous vous êtes reproché certaines expériences négatives, ou bien vous les avez reprochées à d'autres. Puis, sur une échelle de 1 à 10, évaluez à quel point ces expériences vous ont poussé à vivre votre vie de façon plus vraie, plus satisfaisante et plus libre (1 signifiant que cela ne vous a pas aidé, 10 que vos blâmes vous ont totalement incité à changer).

Exemples de blâmes	Taux de motivation à vivre mieux (1/10)

Alors ? Combien de fois les reproches que vous vous êtes adressés (ou que vous avez adressés à d'autres) vous ont-ils permis de vivre mieux ? Très peu, nous sommes prêts à le parier : contrairement à ce que l'on croit, les blâmes ne nous poussent pas à avancer.

Il s'agit donc de « prendre votre responsabilité ». En effet, en général, la douleur n'est la faute de personne : elle accompagne automatiquement le système verbal qu'acquièrent les êtres humains. Même dans des situations extrêmes, lorsque quelqu'un vous inflige volontairement un acte répréhensible, vous conservez la capacité à déterminer vous-même la façon dont vous répondez à la douleur causée.

Tout se passe comme si votre souffrance était un appareil de transmission radio. Vous connaissez l'existence d'un bouton, celui qui est nommé « douleur ». Vous avez consacré énormément d'efforts à essayer d'en baisser le volume, en vain. Or, sur l'arrière de la radio, il existe un autre bouton qui contrôle l'*intensité de votre lutte contre la douleur et les efforts que vous consacrez à la contrôler*. Prendre sa responsabilité signifie comprendre que vous pouvez choisir de répondre à la douleur de bien des façons – qui seront examinées dans la suite de cet ouvrage.

Jusqu'à présent, vous avez presque toujours tenté de contrôler d'une façon ou



d'une autre vos pensées ou vos sentiments. Il est temps de considérer la possibilité qu'il existe une autre alternative à votre lutte. L'un de nos objectifs est de vous montrer ce qui se passe quand vous cessez de vous battre.

**Exercice 9 : Jugez votre propre expérience : qu'est-ce qui marche ?**

Tout au long des deux semaines qui viennent, nous voudrions que vous remplissiez le tableau ci-dessous. Vous pouvez en faire une photocopie pour chaque jour, ou bien le reproduire 14 fois à la suite. À la fin de chaque journée, évaluez les trois points suivants :

- Quel niveau de douleur psychologique avez-vous rencontré aujourd'hui ? (Si votre douleur provient d'un problème particulier, comme l'anxiété ou la dépression, utilisez ce terme plus précis plutôt que le mot « douleur ».) Pour chaque jour, utilisez une échelle allant de 1 (sans douleur) à 100 (douleur extrême).
- Après avoir évalué votre douleur quotidienne, évaluez les efforts déployés pour tenir la douleur à distance. Utilisez la même échelle, de 1 (aucun effort) à 100 (effort et lutte maximum).
- La dernière étape est d'évaluer le niveau de votre réussite ce jour-là. Il s'agit de savoir quelle serait la qualité de votre vie si tous les jours étaient comme celui qui vient de s'écouler. Utilisez la même échelle de 1 (réussite nulle) à 100 (réussite optimale).

<b>Jour</b>	<b>Douleur</b>	<b>Lutte</b>	<b>Réussite</b>
<b>Notes sur les événements douloureux du jour</b>			

En réalisant l'exercice ci-dessus, vous vous rendrez peut-être compte que vous consacrez beaucoup d'énergie à lutter contre la douleur, mais que cela n'augmente pas la qualité de votre vie – il s'agit d'un autre indice qui vous montre que vos tentatives pour contrôler la douleur ne fonctionnent pas aussi bien qu'elles le devraient. Pourtant, des années de conditionnement vous poussent à croire que c'est la seule option qui s'offre à vous.

Pour changer, toutefois, il faut d'abord accepter l'idée que l'alternative au contrôle est aussi subtile que frustrante. Lâcher les rênes ne demande pas un gros effort mais peut s'avérer complexe et déstabilisant, voire frustrant : c'est quelque chose que la « machine à mots » qu'est votre mental n'a pas l'habitude de faire.

Voilà pourquoi il vous faudra prendre le temps d'effectuer tous les exercices de cet ouvrage de façon exhaustive. L'alternative que nous vous proposons pour

remplacer les efforts inutiles visant à contrôler vos pensées et vos émotions exige de votre part engagement, honnêteté, scepticisme et compassion envers vous-même. Ce n'est pas un cheminement facile et votre meilleure alliée pour l'emprunter est votre propre douleur. Vous ne pouvez comprendre que cela en vaut la peine que si vous avez expérimenté par vous-même l'inutilité de vos efforts à contrôler vos expériences négatives.

## Aller plus loin

Avant d'aller plus loin, de changer votre approche de la vie, il vous faut regarder votre situation actuelle en face. Les exercices des chapitres précédents visaient à vous y aider. Vous devez prendre conscience des affects qui vous assaillent, et plus encore de vos réactions et des stratégies que vous mettez en place pour les gérer.

Pour l'instant, il ne servirait à rien de vouloir changer quoi que ce soit. Faites simplement de votre mieux pour être davantage conscient de vos comportements et de votre fonctionnement.

### | Exercice 10 : Que sentez-vous et que pensez-vous maintenant ?

Lorsqu'on cherche à observer plus attentivement notre propre expérience, sans détourner le regard ou prendre la fuite, il arrive souvent que nous prenions conscience d'expériences auxquelles nous ne faisons en général pas attention. Aussi, pour conclure ce chapitre, nous vous demandons d'écrire ci-dessous toutes les pensées et tous les sentiments que vous éprouvez en cet instant précis par rapport aux difficultés qui vous ont poussé à vous procurer cet ouvrage. Si vous entrevoyez des problèmes qui étaient restés cachés jusque-là, profitez-en pour les décrire – mettez-les à plat.

---

---

---

---

---

---

---

Dans les chapitres suivants, nous allons commencer à explorer différentes approches de la douleur contre laquelle vous luttez. N'imaginez pas y parvenir du jour au lendemain, cela prend beaucoup de temps. Quant à la réussite, elle ne se mesure qu'à travers votre expérience. Nous ne vous demandons pas de nous

croire sur parole, mais seulement d'accepter de mettre nos suggestions à l'épreuve. Votre ressenti sera le seul juge de leur efficacité.

## Lâcher prise

Avant de commencer ce chapitre, prenez une montre ou un chronomètre et asseyez-vous dans un endroit tranquille. Une fois bien installé, prenez une inspiration profonde. Prêt ? À présent, retenez votre souffle aussi longtemps que vous le pouvez. Puis notez le résultat (nous y reviendrons au cours de ce chapitre) : « J'ai retenu mon souffle pendant ..... secondes. »

L'acceptation (nous parlerons aussi de lâcher-prise) est une qualité dont vous avez peut-être entendu parler. Vous pouvez l'apprendre, mais votre mental, lui, en est incapable. Dans ce domaine, il n'est pas votre allié.

### Ce que tu ne veux pas, tu l'auras

Dans le [chapitre 2](#), nous avons mis en lumière cette règle de notre monde intérieur : « Ce que tu ne veux pas, tu l'auras. » Considérons que la règle est vraie.

Sachant que vous souffrez déjà suffisamment, que pouvez-vous faire, en toute logique, pour appliquer cette règle à votre souffrance ? Notez toutes les idées qui vous passent par la tête :

---

---

---

---

---

---

---

Dans le cas d'une personne anxieuse, le programme de création textuelle que nous nommons le « mental » peut proposer ce genre de discours : « Si je ne veux pas être anxieux, je serai anxieux. Ce qui veut dire, je suppose, que si je voulais davantage être anxieux, je ne le serais peut-être pas autant. Après tout, ça vaut la peine d'essayer. Dorénavant, je chercherai à mieux ressentir mon anxiété afin d'être moins anxieux. »

Et c'est ainsi que le piège se referme : car si vous acceptez votre anxiété dans le seul but de la faire diminuer, alors vous ne l'acceptez pas vraiment, et elle ne fera qu'augmenter !

Surpris ? Pourtant ces phrases paradoxales illustrent le cercle vicieux du mental quand on veut le pousser à quelque chose qu'il refuse. Si la seule raison qui vous incite aujourd'hui à admettre votre anxiété, c'est que cela peut vous en libérer pour demain, la technique ne peut pas fonctionner. Car votre prétendue « acceptation » est en réalité un refus, une façon détournée de fuir votre anxiété – et non une volonté de la ressentir.

Vous aider à approcher votre douleur est difficile, non parce cela nécessite beaucoup d'efforts, mais parce que le chemin est tortueux. Il s'agit de saisir pleinement ce que sont l'*acceptation* et la *bienveillance*.

## Acceptation et bienveillance

Le mot « accepter » vient du latin *capere*, qui signifie « prendre ». L'acceptation est l'acte de recevoir, de « prendre ce qui est donné ». Dans notre langue, le mot peut vouloir dire « se résigner à quelque chose », mais ce n'est pas le sens que nous retiendrons. Au contraire, « accepter » signifie pour nous « embrasser pleinement, sans réserves ». La « bienveillance » dont nous parlons est bien celle-là, qui se rapproche étymologiquement de la bonne volonté : il s'agit de vouloir *positivement*, d'effectuer en toute conscience le choix de recevoir, d'agir et d'être tels que nous sommes. Dans le [chapitre 3](#), nous parlions d'une radio à deux boutons : si l'un est celui de la douleur, l'autre est celui de la bienveillance.

Ainsi, l'acceptation ou la volonté de ressentir signifient pour nous prendre les sentiments tels qu'ils sont, les considérer exactement comme on toucherait une étoffe. Il s'agit de répondre activement aux pensées en les voyant comme telles – en les *pensant*, comme si on lisait de la poésie juste pour le plaisir des mots, ou comme un acteur qui redirait un texte pour mieux saisir la pensée de l'auteur.

Vouloir, accepter, signifie réagir activement aux souvenirs en les revoyant vraiment – comme lorsqu'on amène un ami voir un film que l'on connaît déjà. Cela signifie répondre pleinement aux sensations physiques en les ressentant – exactement comme vous vous étirez le matin pour ressentir tout votre corps. Il s'agit d'adopter une attitude douce et aimante envers vous-même, votre histoire et votre programmation, afin d'améliorer la prise de conscience de votre propre expérience – un peu comme vous pourriez tenir un objet fragile au creux de votre main pour le regarder attentivement.

Le but de l'acceptation n'est pas de se sentir mieux, mais bien de s'ouvrir à la vitalité du moment, et d'agir de façon plus efficace dans les directions qui comptent pour vous. Autrement dit, le but de la bienveillance est de ressentir pleinement tous les sentiments qui se présentent, même (ou tout particulièrement) les mauvais, et ce afin de pouvoir vivre plus intensément. Ainsi, au lieu de chercher à *se sentir mieux*, on cherchera dorénavant à *mieux se sentir*.

Pour reprendre l'image du piège à doigts chinois, il s'agit de pousser doucement les doigts vers l'intérieur pour gagner de l'espace plutôt que de se débattre en vain pour s'opposer à son expérience. Acceptation et bienveillance signifient « se laisser la place de respirer ».

En adoptant cette position, vous pouvez ouvrir les volets et les fenêtres de votre maison et laisser la vie s'y engouffrer : vous laissez alors entrer l'air frais et la lumière dans ce qui était jusqu'ici fermé et obscur. Il s'agit de traverser les marécages de votre histoire personnelle si ceux-ci se trouvent dans la direction où vous souhaitez aller.

Être dans l'acceptation et la bienveillance signifie comprendre que vous êtes le ciel, pas les nuages ; l'océan, pas les vagues. Cela veut dire que vous êtes assez grand pour contenir toutes vos expériences, tout comme le ciel peut contenir tous les nuages et l'océan toutes les vagues.

Cette succession de métaphores n'a pas pour but de vous transformer en un instant, mais seulement de vous donner une idée de l'objectif de cet ouvrage. Si vous vous rendez compte que votre mental leur est favorable, ou au contraire qu'il résiste, contentez-vous de le remercier pour cette pensée. Il est le bienvenu dans notre voyage, mais l'acceptation et la bienveillance sont des états que le mental ne peut pas atteindre. Par bonheur, vous êtes bien davantage qu'un catalogue de relations et de symboles. Même si votre mental ne peut apprendre le lâcher-prise, *vous* le pouvez.

## Pourquoi la bienveillance ?

Pourquoi essayer la bienveillance (ou « bonne volonté ») ? Parce qu'elle est l'inverse de l'évitement : nombre de publications scientifiques soulignent l'efficacité de la première et les dangers de l'autre. Une des raisons qui nous ont poussé à ne pas consacrer cet ouvrage à la colère, à la dépression, à l'anxiété, aux problèmes d'addiction, à la douleur chronique, *etc.* est que nous cherchons à enseigner des outils applicables à un champ extrêmement large, qui peuvent

permettre de renforcer l'efficacité de votre travail personnel ou avec un thérapeute pour changer votre vie.

### Bienveillance et recherche psychologique

La littérature scientifique abonde de preuves qui montrent que la bienveillance – en tant que volonté de la personne de ressentir toutes les émotions présentes – est d'une importance capitale dans bien des domaines du fonctionnement psychologique humain.

**Douleur physique.** Dans presque tous les secteurs de la douleur chronique, il apparaît que la pathologie physique (les dommages effectifs subis par le corps) n'a pratiquement pas de relation avec l'importance de la douleur, la réduction des fonctions ou le handicap ressenti (Dahl *et al.*, 2005).

En réalité, l'impact de la douleur sur les fonctions est déterminé par :

1) l'acceptation par le patient du ressenti douloureux ; et 2) sa capacité à agir dans une direction voulue au moment où il la ressent (McCracken, Vowles et Eccleston, 2004). Ce sont précisément les processus décrits dans cet ouvrage. Entraîner les gens à accepter leur douleur et à la regarder, ou à « désamorcer » leurs pensées à son sujet (voir [chapitre 6](#)), augmente nettement leur tolérance à la douleur (Dahl, Wilson et Nilsson, 2004).

**Traumatismes physiques, maladies et handicap.** Qu'il s'agisse de traumatismes cérébraux ou spinaux, d'attaques cardiaques ou de toute autre maladie ou blessure, l'importance de la pathologie physique est très peu prédictive du succès de guérison ou de séquelles à long terme. Ce qui est révélateur, en revanche, est l'acceptation de la maladie de la part du patient et la volonté de prendre la responsabilité de son état (Krause, 1992 ; Melamed, Grosswasser et Stern, 1992 ; Riegel, 1993).

Dans des maladies chroniques comme le diabète, accepter les pensées et les sentiments difficiles causés par la maladie, ainsi que le fait de vouloir agir en leur présence, annonce une bonne gestion personnelle de la maladie (Gregg, 2004). Avec d'autres problèmes de santé, comme le fait de fumer, on obtient des résultats comparables. L'ACT permet donc une meilleure gestion de la santé en échange de la bienveillance et de l'acceptation face à l'inconfort : on se détache de ses pensées pour aller vers ce qui compte vraiment (Gifford *et al.*, 2004 ; Gregg, 2004).

**Anxiété.** Le refus de ressentir de l'anxiété est prédictif de formes d'anxiété très diverses (Hayes, Strosahl *et al.*, 2004). Par exemple, exposés aux mêmes stimuli physiques, les sujets ayant tendance à l'évitement d'expérience (en particulier s'ils cherchent à se contrôler) seront plus sujets à des crises de panique que ceux qui acceptent leur anxiété (Karekla, Forsyth et Kelly, 2004).

Parmi les gens atteints de trichotillomanie (TOC consistant à s'arracher les cheveux en période de stress), les « éviteurs d'expérience » sont sujets à des besoins plus fréquents et plus intenses que les autres (Bergotka, Woods et Wetterneck, 2004).

Les victimes de troubles anxieux généralisés sont statistiquement plus nombreuses chez les « grands éviteurs d'expérience » (Mennin *et al.*, 2002). Toutefois, même un petit entraînement à l'acceptation peut les aider. Par exemple, un exercice ciblé de dix minutes a permis à des personnes sujettes à des crises de panique de mieux gérer leur anxiété, alors que des exercices cherchant à les détourner ou les supprimer n'ont pas eu d'effets positifs (Levitt *et al.*, 2004). De même, le simple fait de proposer à des sujets anxieux la métaphore du piège à doigts chinois ([chapitre 3](#)) a permis en thérapie ACT de réduire l'évitement, les symptômes d'anxiété et les pensées anxieuses de façon plus efficace que des exercices de respiration (Eifert et Heffner, 2003).

**Traumatismes de l'enfance.** La maltraitance infantile entraîne toujours des conséquences plus ou moins graves à l'âge adulte, mais la pratique de la bienveillance modifie ce lien de cause à effet

(Marx et Sloan, 2002). Autrement dit, un malaise chronique est plus à même de s'installer à l'âge adulte tant que l'on refuse d'accéder aux souvenirs, aux pensées et aux sentiments causés par la maltraitance infantile. À l'inverse, la même histoire d'abus sera significativement moins destructrice pour la vie d'adulte si l'on accepte de ressentir son expérience.

**Performances professionnelles.** Les personnes qui, d'un point de vue émotionnel, acceptent d'éprouver les expériences émotionnelles négatives bénéficient d'une meilleure santé mentale et travaillent mieux à long terme. L'effet sur la qualité du travail est significativement plus important que les effets de la satisfaction du travail ou de l'intelligence émotionnelle (Bond et Bunce, 2003 ; Donaldson et Bond, 2004).

**Addiction.** Les addictions aux diverses substances sont typiquement motivées par une volonté d'échapper aux expériences personnelles négatives. Plus les victimes d'addiction croient que l'alcool ou la drogue peuvent réduire leurs émotions négatives, plus ils risquent de rechuter (Litman *et al.*, 1984).

**Dépression.** Près de la moitié des variations dans les symptômes de la dépression peuvent être mis sur le compte d'un manque d'acceptation et de bienveillance (Hayes, Strosahl *et al.*, 2004).

(Cette liste pourrait se prolonger pendant des pages et des pages, et dans bien d'autres domaines.)

Pourquoi attribuer une telle importance à la bienveillance ? Des témoignages à la première personne vous paraîtront peut-être plus convaincants que notre rapide revue des articles scientifiques. Lisez les phrases qui suivent et demandez-vous si elles sont valables pour vous.

- Pourquoi la bienveillance ? Parce que quand je lutte contre une expérience douloureuse, la lutte semble la rendre plus douloureuse encore.
- Pourquoi la bienveillance ? Parce que quand je m'éloigne de la douleur que je ressens, quand je poursuis ce qui compte le plus pour moi, je m'éloigne aussi de la richesse de la vie.
- Pourquoi la bienveillance ? Parce que lorsque je me ferme aux épisodes douloureux de mon passé, je me ferme aussi aux éléments positifs que j'ai appris alors.
- Pourquoi la bienveillance ? Parce que je ressens une grande perte de vitalité lorsque je ne l'applique pas.
- Pourquoi la bienveillance ? Parce que l'expérience me dit que le refus ne fonctionne pas.
- Pourquoi la bienveillance ? Parce que la douleur est un processus normal chez l'être humain, et que tenter de me situer à un autre niveau serait insensible et insensé.
- Pourquoi la bienveillance ? Parce que « vivre dans mon expérience », c'est-à-dire dans le moment, semble plus riche que « vivre dans ma tête ».



- Pourquoi la bienveillance ? Parce que je connais très bien comment fonctionne ma douleur quand je la refuse, et que j'en suis las. Je veux changer de programme, arrêter le contrôle et l'évitement.
- Pourquoi la bienveillance ? Parce que j'ai déjà suffisamment souffert.

### | Exercice 11 : Pourquoi la bienveillance ?

À votre tour, donnez ci-dessous trois ou quatre réponses personnelles à cette question. Si vous sentez une résistance, contentez-vous de la noter, et de façon douce et bienveillante, permettez-vous de résister ; puis revenez à la question en emmenant avec vous votre résistance.

- Pourquoi la bienveillance ? Parce que

---



---



---

- Pourquoi la bienveillance ? Parce que

---



---



---

- Pourquoi la bienveillance ? Parce que

---



---



---

- Pourquoi la bienveillance ? Parce que

---



---



---

## **Bienveillance et détresse**

Le psychologue Rick Brown a montré dans une étude que les personnes qui ne parviennent pas à laisser la place à leur détresse éprouvent de grandes difficultés de *self-control*. Il a travaillé, par exemple, avec un groupe de gros fumeurs qui tentaient de se soustraire à leur addiction à la nicotine grâce à un ouvrage de développement personnel. Avant que l'essai d'arrêt du tabac ne commence réellement, Brown leur a demandé d'effectuer trois tâches préliminaires : retenir leur souffle le plus longtemps possible ; résoudre des problèmes mathématiques simples, de plus en plus rapidement, jusqu'à l'abandon ; et respirer du dioxyde de carbone (CO<sub>2</sub>, qui crée des symptômes d'anxiété) jusqu'à n'en plus pouvoir. La grande majorité de ceux qui avaient surmonté ces trois défis est parvenue à

arrêter de fumer. En revanche, parmi ceux qui avaient échoué, très peu ont pu se libérer de la cigarette (Brown *et al.*, 2005). Autrement dit, si vous ne pouvez pas supporter vos sentiments de détresse, vous ne pouvez pas prendre soin de votre propre santé. Il n'y a rien d'étonnant à ce que l'évitement d'expérience mène si souvent à une dégradation de la qualité de vie à long terme (Hayes, Strosahl *et al.*, 2004).

## **Exercice 12 : Retenez volontairement votre souffle**

Voyons à présent si vous pouvez utiliser la bienveillance et l'acceptation pour augmenter votre capacité à faire face à vos sensations désagréables. Prenez une montre et isolez-vous quelques minutes dans un endroit où vous ne serez pas dérangé.

Vous allez à nouveau retenir votre souffle le plus longtemps possible. Cette fois, nous vous fournissons une liste de questions destinées à vous aider à prendre conscience de toutes vos sensations, sentiments et pensées au cours de l'exercice. Lisez tout d'abord cette liste à plusieurs reprises, pour la garder en mémoire même quand vous serez dans l'inconfort.

- Pouvez-vous considérer cette expérience comme l'occasion de connaître un ressenti rare ?
- Localisez le besoin de respirer. Dans votre corps, où commence-t-il et où finit-il ?
- Pouvez-vous laisser cette sensation à cet endroit et, en même temps, continuer à retenir votre souffle ?
- Remerciez gentiment votre mental pour toutes les pensées qu'il vous présente, sans pour autant vous laisser contrôler par elles. Attention en particulier aux pensées sournoises qui vous pousseraient à respirer avant que vous ne le décidiez vraiment. Après tout, qui est le chef ? Vous ou votre machine à mots ?
- Notez toutes les autres émotions qui accompagnent votre envie de respirer. Pouvez-vous également leur laisser de la place ?
- Surveillez tout votre corps. Constatez qu'il continue de fonctionner. Remarquez-vous d'autres sensations que votre envie de respirer ?
- Quand celle-ci devient plus forte, pouvez-vous imaginer que c'est *vous* qui la créez, délibérément ? Fermez les yeux et voyez si vous parvenez à recréer ce besoin dans votre imagination, séparé de votre corps. Transformez tous ces sentiments négatifs – chaque coup dans votre poitrine, chaque angoisse d'évanouissement, chaque instinct qui vous demande de respirer – en une création consciente, juste pour « savoir ce que ça fait ».
- Ce nouveau besoin est identique dans sa forme, mais il s'agit de votre création. Est-il nécessaire que vous soyez menacé par votre propre création ?

Si d'autres stratégies d'acceptation (et non de contrôle ou d'évitement) vous viennent à l'esprit, notez-les également. Si nécessaire, vous pouvez laisser le livre ouvert pour lire les questions.

Il s'agit donc de ressentir pleinement ce qu'apporte l'envie de respirer pendant que l'on retient son souffle. Vous allez ainsi découvrir s'il est possible de mieux contrôler son comportement (retenir son souffle) en apprenant à accepter et à laisser libre cours à ses pensées et ses sentiments.

**Et maintenant, à vous !**

J'ai retenu ma respiration pendant ..... secondes.

Décrivez votre expérience pendant cet exercice.

---

---

L'aversion envers l'idée de ne pas respirer a-t-elle fluctué ? Quand a-t-elle augmenté ou diminué ?

---

---

Comment votre esprit a-t-il tenté de vous persuader de respirer avant que ce ne soit vraiment nécessaire ?

---

---

Quelle a été la chose la plus sournoise qu'a faite votre esprit ?

---

---

Voyez-vous des implications possibles que pourrait entraîner ce simple exercice sur votre vie, en particulier dans le domaine où vous luttez le plus ? Si oui, lesquelles ?

---

---

À présent, reprenez le temps que vous avez noté au début de ce chapitre, quand nous vous avons demandé pour la première fois de retenir votre souffle. Si vous n'avez pas pu répondre positivement à la question précédente, cette comparaison vous ouvre-t-elle les yeux ?

---

---

Les types de stratégies proposées pour vous aider à retenir votre souffle plus longtemps sont identiques à celles proposées dans la suite de cet ouvrage. Si vous avez été capable de retenir votre souffle plus longtemps à la seconde tentative, cela prouve que les informations de ce livre peuvent vous être utiles. Bien entendu, nous les appliquerons à des problèmes plus complexes que le simple fait de respirer, mais le principe reste le même. Engagé dans un acte particulier, vous pouvez apprendre à utiliser la pleine conscience et à opposer des stratégies de désamorçage des problèmes que soulève votre mental.

## La bienveillance en question

Vous vous souvenez de la radio aux deux boutons dont nous parlions au [chapitre 3](#) ? Imaginons que, pour vivre la vie que vous désirez vraiment, il faille d'abord tourner au maximum le bouton de la bienveillance. Cela signifie être d'accord pour ressentir toutes les émotions, les souvenirs, les pensées ou les sensations

physiques qui se présentent à vous, sans élever la moindre barrière psychologique.

En d'autres termes, imaginez que la seule condition d'une vie saine, énergique et riche de sens soit que vous ne tentiez plus de contrôler vos pensées et vos émotions ; dans ce cas, à quel point auriez-vous envie de le faire ? Sur une échelle de 1 (absolument contre) à 100 (totalement pour), à quel point accepteriez-vous, si vous le pouviez, de commencer à ressentir ce que votre histoire vous offre ? Inscrivez ce nombre ici :

---

Si vous avez noté un nombre peu élevé, c'est peut-être parce que votre esprit vous suggère que ce genre de bienveillance est impossible ou vous condamne à une souffrance permanente. Si c'est le cas, remerciez-le pour son avis et ne répondez pas.

Souffrance et douleur diffèrent. La souffrance, c'est la douleur ajoutée au refus de la ressentir. La bienveillance permet, sinon de transformer la souffrance en bien-être, du moins de connaître et d'expérimenter la douleur pour ce qu'elle est. Vous sentez-vous prêt à apprendre de nouvelles stratégies qui permettront peu à peu une telle bienveillance ? Si oui, tournez la page.

## Le problème des pensées

Vous êtes-vous déjà rendu compte à quel point la pensée elle-même est envahissante ? Parfois, nous ne sommes même pas conscients de ce processus. L'esprit tourne comme un ventilateur dans une pièce surchauffée, ne cessant de faire ce pour quoi il est programmé : classer, prévoir, comparer, anticiper, s'inquiéter, juger... Et tout comme pour le ronronnement du ventilateur, il est possible de passer de longs moments dans cette agitation sans même s'en rendre compte. Pour modifier ce processus, il nous faut d'abord le prendre en flagrant délit.

Il vous est sans doute déjà arrivé, alors que vous conduisiez depuis un bon moment, de vous apercevoir soudain que vous étiez passé en « pilotage automatique ». Lorsque vos pensées prennent le contrôle de vos actions, la situation est identique, sauf que vous vous réveillez dans le fossé – dans une situation ou un état d'esprit que vous ne souhaitiez pas. Vouloir l'ignorer reviendrait à changer les roues de la voiture en espérant la remettre sur la route : c'est inutile, voire dangereux. Mieux vaut se concentrer sur le moment où vous avez tourné le volant, sur l'instant ou l'action qui vous a fait quitter la route. Ce que vous devez d'abord chercher, ce sont les panneaux indicateurs qui vous ont conduit là. Et ces panneaux, en grande partie, ce sont vos pensées.

Aaron Beck, le père de la thérapie cognitive, utilise le terme de « distanciation » pour désigner le processus par lequel nous remarquons objectivement nos pensées<sup>1</sup>. Toutefois, dans son approche comme dans la plupart des thérapies à caractère scientifique, la distanciation n'est que le premier pas avant l'évaluation et la contestation de la pensée. Les thérapeutes utilisent cette méthode pour apprendre aux patients à détecter leurs erreurs logiques, à chercher de nouvelles voies et à modifier les pensées émotionnellement perturbantes. Pour reprendre notre métaphore, il s'agit de chercher les panneaux indicateurs, d'arrêter la voiture et d'en descendre pour les supprimer ou les réécrire, afin de ne plus sortir de la route à cet endroit.

Nous privilégions une approche différente, plus simple et, selon les études scientifiques, plus à même de produire des résultats positifs : nous proposons de

regarder ces pensées en face plutôt que de détourner le regard. Nous n'avons pas à les suivre, à les changer, ni à leur résister ; nous devons seulement les remarquer, comme nous remarquerions un graffiti.

Parce que la pensée fait référence à des objets, parce qu'elle « signifie », elle crée une illusion. Lorsque nous pensons à quelque chose, nous avons l'impression d'avoir réellement affaire à cette chose, tout comme l'enfant pense au glock (voir [chapitre 2](#)). Lorsque nous évaluons quelque chose, nous avons l'illusion que notre évaluation augmente ou diminue son objet.

Les inscriptions que notre esprit laisse au bord de la route ne sont pas de simples panneaux indicateurs. Ceux-ci peuvent être relativement élaborés et nous sembler même « raisonnables ». « Abandonne cette relation ! Tu es en train de t'attacher, et cette personne est trop bien pour toi. Tu vas souffrir... », dit un panneau. Et même si vous voulez de l'amour dans votre vie (si c'est la voie que vous avez choisie), vous pouvez vous retrouver à nouveau dans le décor, capot ouvert, à l'issue d'une nouvelle relation catastrophique. « La faute à trop de travail », direz-vous ; ou bien « Il (ou elle) m'étouffait », *etc.* Pour changer de schéma, il vous faut revenir au moment crucial où vous avez vu le panneau. C'est l'objectif de ce chapitre.

Ce qui précède ne signifie pas qu'il s'agit de surveiller vos pensées de manière obsessionnelle, ou que seule une vigilance permanente peut vous éviter le fossé. À terme, vous apprendrez à repérer les moments où apparaissent les panneaux et à trouver de nouvelles façons d'interagir avec eux. En construisant ces nouvelles habitudes de l'esprit, vous finirez par être capable de conduire de plus en plus longtemps « sans y faire attention »... et sans pour autant sortir de la route. Bien entendu, cette inattention n'est pas un but en soi ; mais personne n'est pleinement conscient en permanence, et il est bon de savoir qu'au fond les habitudes, si l'on choisit les bonnes, peuvent travailler en notre faveur plutôt qu'en notre défaveur. Il s'agit donc de mettre en place de nouvelles manières de réagir à ses pensées – ce qui implique d'apprendre au préalable à les identifier.

## **La production de pensées**

Votre mental a pour mission de vous protéger, de vous aider à survivre. Pour cela, il catégorise sans cesse les événements, les relie à des analyses préexistantes et à des projections, et évalue les actions possibles. Dans la mesure où c'est ce qu'il fait à plein régime depuis plus de cent mille ans, il est peu probable que l'esprit humain cesse de fonctionner du jour au lendemain. Que

vous le vouliez ou non, à l'intérieur de votre crâne se trouve une « machine à produire des mots » qui, du matin au soir, met tous les événements en relation.

Il est impossible d'arrêter de penser, surtout de façon délibérée. Car dès que nous faisons les choses délibérément, nous créons une « piste verbale » (une règle) que nous tentons de suivre. Ainsi, lorsque nous cherchons à cesser de penser, nous créons une pensée qui nous dit : « Je ne devrais pas être en train de penser », et nous cherchons à lui obéir. Malheureusement, comme cette piste verbale est elle-même une pensée, le processus ne peut qu'échouer (voir les exercices du [chapitre 2](#), qui démontrent en détail l'inutilité de la suppression de pensée).

Votre prochain objectif est de commencer à saisir vos pensées « au vol », au moment où elles se produisent. Bien que nous pensions en permanence, nous ne le remarquons que de temps à autre. Une habitude si naturelle, qui se produit si souvent, reste en général au second plan. Combien de fois par jour prenez-vous conscience de respirer ou de cligner des yeux ?

#### **Nous sommes des poissons dans le flot de nos pensées**

Les poissons nagent naturellement. Ils ne « savent » pas qu'ils sont dans l'eau : ils nagent, un point c'est tout. Il en va de même pour nous et nos pensées. Elles sont notre élément : nous y sommes plongés à un tel point que nous sommes à peine conscients de leur présence. Le fait de nager dans nos pensées nous est naturel. On ne peut sortir un poisson de l'eau et s'attendre à ce qu'il survive normalement. Mais que se passerait-il si le poisson prenait conscience de l'eau ?

#### **Exercice 13 : À quoi pensez-vous en ce moment ?**

Prenez quelques minutes pour noter toutes les pensées qui vous passent par la tête :

---

---

---

---

Alors ? Combien de pensées avez-vous été capable de décrire ? Pendant que vous écriviez, n'avez-vous pas vu apparaître des pensées au sujet de la pensée que vous notiez ? Si vous vous êtes arrêté parce que vous ne pensiez à rien, avez-vous remarqué que « Je ne pense à rien » était aussi une pensée ?

Il est très probable que le petit espace ci-dessus ne vous aura pas suffi, et de loin, pour noter toutes les pensées qui vous ont assailli pendant ces quelques minutes. Considérez ce que cela signifie : si vos pensées formaient un flot constant il y a quelques instants, pourquoi en irait-il autrement le reste du temps ? Des centaines ou plus probablement des milliers de pensées nous viennent chaque jour à l'esprit. Il n'est pas étonnant que nous finissions parfois dans le fossé... Car la route elle-même est souvent peu éclairée, et les nombreux panneaux indicateurs (c'est-à-dire les constructions mentales gravées dans la pensée) perturbent notre discernement.

Une des premières habitudes mentales dont nous avons à nous défaire est celle qui consiste à prendre les pensées au pied de la lettre. Si les pensées étaient ce qu'elles prétendent, contrôler une pensée permettrait de contrôler le comportement. Quand nous prenons nos pensées au pied de la lettre, nous sommes à la merci de toutes les expériences que la vie met accidentellement sur notre chemin. La psychologue Ellen Langer a décrit un exemple intéressant du fonctionnement très littéral des pensées en examinant les vertus de la salive.

#### Les vertus de la salive

La salive est sans doute un sujet qui n'accapare pas vos pensées... Pourtant, sentez-vous comme l'intérieur de votre bouche est humide et tiède ? Sentez-vous que votre langue y glisse avec facilité ? Vous le savez, quand votre bouche est très sèche, les mouvements de la langue sont difficiles, voire irritants. À présent, avalez et constatez à quel point votre salive rend ce geste simple et agréable. Imaginez ce qui se passerait si vous n'en aviez pas, comme lorsque vous avez la gorge si sèche qu'avaler vous fait mal. La salive, en outre, a des qualités antiseptiques naturelles qui permettent de lutter contre les microbes des dents et des gencives. Voilà pourquoi les problèmes de santé qui réduisent la sécrétion de salive mènent rapidement à des problèmes dentaires et gingivaux. La méthamphétamine, par exemple (une drogue également appelée « speed »), provoque des sécheresses buccales sévères ; après quelques années d'utilisation, les drogués voient leurs dents tomber car le manque chronique de salive les prive de leur protection naturelle.

La salive nous aide également à prédigérer notre nourriture. Lorsque nous prenons le temps de bien mâcher, celle-ci glisse mieux dans l'œsophage, et l'estomac peut commencer à digérer plus facilement. Si vous prenez une trop grande bouchée et que vous l'avalez sans mâcher, vous ressentez un poids dans le ventre, car votre corps travaille pour compenser le manque de mastication. La salive est vraiment une substance merveilleuse.

À présent, représentez-vous un splendide verre à pied en cristal ; chaque fois que vous avez de la salive en excès, vous l'y crachez, jusqu'à ce que le verre soit plein. Et imaginez – imaginez vraiment, en laissant venir les sensations – que vous le buvez.

La plupart d'entre nous trouvent écoeurante l'idée de boire un verre de sa propre salive. Nous en produisons pourtant plusieurs litres par jour et nous les avalons. Mais, malgré les innombrables vertus de la salive, l'idée de boire ce verre nous dégoûte profondément. Si l'expérience quotidienne de la salive est une chose, penser à la salive en tant que boisson en est donc une autre. Pourquoi ?



## Pourquoi la pensée a-t-elle un tel impact ?

Les pensées ont des significations car elles sont symboliques – elles sont arbitrairement reliées à autre chose. Lorsque nous pensons, une relation réciproque s'établit entre la pensée et l'événement. C'est ce processus qui rend la pensée utile. Considérons un scénario simple : toutes les portes et fenêtres de la pièce où vous vous trouvez sont fermées. Comment allez-vous sortir ?

Observez ce que fait votre mental à la lecture de cet énoncé : il cherche des solutions en traitant en imagination des éléments réels. Vous manipulez des idées, des symboles, comme s'il s'agissait des objets auxquels ils font référence. Ainsi, le langage nous évite d'essayer les différentes options : nous pouvons le faire en imagination. Souvenez-vous de l'exemple de la vis, de la brosse à dents et du briquet (voir [exercice 4](#))...

Mais les problèmes apparaissent lorsque ce processus est : a) poussé aux extrêmes ; b) appliqué à toutes les pensées. On nomme « fusion cognitive » la tendance à permettre aux pensées de dominer les autres sources de régulation du comportement à cause de l'incapacité à prêter attention au processus de mise en relation plutôt qu'aux produits de celui-ci. Pour le dire simplement, la fusion cognitive revient à traiter nos pensées comme si elles étaient la réalité.

Tant qu'il s'agit d'imaginer comment s'échapper d'une pièce fermée, ce n'est sans doute pas dangereux. Lorsque vous pensez « Pour m'en sortir, je vais téléphoner à un ami », vous pouvez vous imaginer en train de composer son numéro sur votre portable, tout comme vous pouvez réellement saisir votre téléphone. L'événement réel et l'événement symbolique sont différents, mais les traiter à l'identique n'est pas gênant. Voilà pourquoi les pensées permettent de résoudre la plupart des problèmes.

Dans d'autres situations, néanmoins, la fusion cognitive peut avoir des conséquences néfastes. Pensez par exemple à toutes les définitions de votre douleur qui commencent par « Je suis... » : « Je suis complètement déprimé », « Je suis anxieux », « Je suis dans tous mes états », ou encore « Mon psy m'a dit que j'étais atteint de troubles compulsifs », « Je suis épuisé par cette douleur constante ». En prenant ces phrases au pied de la lettre, vous vous identifiez à votre douleur. La fusion cognitive signifie que vous finissez par croire *être* votre douleur. Il vous devient très difficile de comprendre qu'il s'agit de *pensées* produites par votre mental, qui ne vous définissent pas.

De la même façon, dans la mesure où la plupart des contenus pensés sont évaluatifs, la fusion cognitive signifie également que des évaluations peuvent se

lier à des événements au point de paraître en faire partie – on ne voit plus qu’il ne s’agit que de pensées à propos de l’événement. Elle transforme non seulement la pensée, mais aussi l’événement – c’est ce que montre l’exemple de la salive, qui nous paraît écœurante malgré ses qualités physiologiques majeures. Un animal assoiffé à qui l’on présenterait un bol de salive l’avalerait sans doute sans hésiter. Pour nous, cette seule *idée* peut nous donner la nausée (c’est pourtant bien d’une *idée* qu’il s’agit) : la fusion cognitive est ici à l’œuvre, car la pensée, l’évaluation, nous semble indissolublement liée à la réalité et conditionne notre comportement.

Rien ne nous oblige en principe à boire un verre de salive. Que cette idée nous dégoûte n’est donc pas gênant. Ainsi, la fusion cognitive n’est en général pas un problème. Toutefois, n’importe quel élément que nous évaluons peut en être la cible, et si on laisse le processus se développer inconsciemment, il peut se révéler dangereux.

Ainsi, toute réaction émotionnelle à un événement désagréable est en général elle-même évaluée de façon négative. Ce que nous appelons « anxiété » tend à apparaître à la suite d’un événement désagréable – par exemple le chien qui reçoit des coups de pied d’un tortionnaire se montre anxieux chaque fois que celui-ci apparaît. Dès lors, nous avons tendance à étiqueter l’anxiété comme négative. Nous avons beau savoir que l’évitement d’expérience est inutile et dangereux, nous avons tendance à fuir l’anxiété, la tristesse, l’ennui, la douleur, l’insécurité, etc., simplement parce que ce sont des émotions « négatives ». Dans une étude, nous avons mis en évidence que le seul fait de *croire* que l’anxiété est néfaste favorise de nombreux problèmes psychologiques, depuis les troubles anxieux jusqu’à la dépression (Hayes, Strosahl *et al.*, 2004).

## Évitement et fusion cognitive

La fusion cognitive est à l’origine de l’évitement d’expérience. Si une expérience (émotion, pensée, souvenir ou sensation physique) s’annonce difficile pour vous, vous chercherez probablement à l’éviter – parce que « c’est trop pour vous » – et, inévitablement, vous en souffrirez. Nous l’avons déjà dit, notre mental a évolué depuis plusieurs dizaines de milliers d’années pour nous protéger de la souffrance : vous « fusionnez » donc avec l’idée que cette expérience est insupportable et cherchez naturellement à l’éviter.

Supposons que vous souffriez de dépression et que vous soyez persuadé de devoir refuser vos sentiments négatifs – vous avez « fusionné » avec cette pensée. Vous cherchez donc à les éviter : vous fuyez les rencontres et les

associations d'idées qui pourraient vous rendre triste, les lieux qui pourraient vous déprimer. Au fond, vous tentez de vous tenir à distance de la moindre pensée, de la moindre émotion qui pourrait vous mener à la dépression. C'est ainsi que la fusion cognitive vous conduit à ne plus rien ressentir du tout. Parce qu'ils désignent des points sensibles, vos « panneaux indicateurs » vous mènent droit dans le fossé. Il s'agit donc de les repérer.

## **Penser fait mal**

Les deux points sensibles qui vous guident principalement sont l'évaluation et l'auto-conceptualisation.

Les pensées – y compris celles que vous créez pour apaiser votre esprit – engendrent de la douleur de deux manières : d'une part, elles font ressurgir des événements douloureux ; d'autre part, elles amplifient l'impact de la douleur d'absence, de l'évitement et de la fusion cognitive.

Laissez-vous aller à penser à l'un de vos souvenirs douloureux et observez ce qui se passe en vous. Très vite, vous allez comprendre comment le mental crée la douleur : il se souvient des événements passés et anticipe ceux à venir. Ce processus d'évaluation, qui nous permet de résoudre nos problèmes matériels, nous amène malheureusement aussi à revivre les pensées et sentiments négatifs du passé, et à craindre qu'ils ne se manifestent à nouveau.

À ce processus d'évaluation s'en ajoute un autre, peut-être plus important encore, qui est l'auto-conceptualisation. Vous pouvez apprendre à changer le processus par lequel vous vous percevez, mais vous devez commencer par identifier les douleurs que vous évitez.

## **Un journal des douleurs**

Cet exercice vous propose de tenir l'inventaire de vos douleurs pendant une semaine. Il s'agit de mettre en évidence les pensées qui accompagnent votre douleur, ce qui exige du temps et de l'implication – mais le résultat vous sera bénéfique. Faites sept copies du tableau suivant afin d'en remplir un par jour<sup>2</sup>. Veillez à garder sur vous votre « journal des douleurs » en permanence, pendant toute la semaine. Quand vous vous sentez en lutte contre vos émotions, en proie à des pensées difficiles, des souvenirs douloureux, des sensations désagréables ou des besoins irrépressibles, sortez votre journal et inscrivez sans tarder ces informations. Il est primordial d'effectuer cet exercice avec régularité pour obtenir le panorama des douleurs qui vous concernent et de ce qui vous arrive

quand elles apparaissent. Sans vous limiter à elles, intéressez-vous également aux réactions associées aux problèmes identifiés dans votre « inventaire des souffrances » (exercice 1).

### Un exemple d'inventaire des douleurs

Pour vous montrer comment remplir ce tableau, nous avons pris l'exemple d'une personne en proie à une anxiété sociale et mécontente de son emploi subalterne.

#### *Jour : lundi*

Heure	Que faisiez-vous ou que s'est-il passé ?	Avec quoi avez-vous commencé à lutter psychologiquement ?	Quelles pensées (en plus de celles de la colonne précédente) sontelles apparues ?
6 h 00	Réveillé en colère.	Je déteste mon travail.	Je gâche ma vie dans ce job.
8 h 00	Me rendais en voiture à une réunion avec mon chef.	Remarqué que mon cœur battait plus vite. Pensé « Oh non ! ».	Je ne supporte pas ce sentiment d'anxiété.
10 h 00	Ai dû appeler un client sans m'être préparé à la conversation.	Nausée. Pensé « Pas de nouveau ! »	Si je panique, je risque de perdre le contrôle de moi-même.
12 h 00	Mangé dans un kebab un peu sale.	Ma vie ne va nulle part.	Rien ne changera jamais.
13 h 00	M'ennuyais. Au bureau, je regardais les autres passer des coups de fil.	Je transpirais. Je voulais m'enfuir.	C'est injuste : tout m'est si difficile, alors que les autres y arrivent sans peine.
15 h 00	Un prospect m'a raccroché au nez.	Envie forte, effrayante, de jeter le téléphone par terre.	Tout le monde réussit mieux que moi.
18 h 00	Content que le travail soit fini.	Apparition d'un sentiment de solitude et de vide.	Je suis un minable.
22 h 00	Allongé dans mon lit.	Me sentais seul. Pensais « Personne ne veut de moi ».	Je ne suis pas digne d'être aimé.

### Exercice 14 : Votre journal des douleurs

*Jour : .....*

Heure	Que faisiez-vous ou que s'est-il passé ?	Avec quoi avez-vous commencé à lutter psychologiquement ?	Quelles pensées (en plus de celles de la colonne précédente) sont-elles apparues ?

**Comment lire votre « journal des douleurs »**

Au bout d'une semaine avec ce journal, vous devriez avoir une meilleure idée des situations douloureuses, du type de lutte qui naît en vous et des pensées qui y sont associées.

Certains événements déclencheurs (que vous avez mentionnés dans la deuxième colonne) se répètent-ils ou présentent-ils des points communs ? Si oui, notez-les :

---

---

À présent, examinez les éléments de conflit psychologique de la troisième colonne. Concentrez-vous sur ce qui s'est passé *en vous* (si vous avez noté des événements extérieurs, déplacez-les dans la deuxième colonne). À nouveau, cherchez les points communs et classez-les si possible en fonction de leur catégorie : pensées, sentiments, sensations, souvenirs ou besoins d'agir (envie de fumer, de fuir, de pleurer...). Notez les points communs et les schémas qui s'en dégagent :

---

---

À présent, examinez les pensées apparues en association avec vos conflits psychologiques (dernière colonne). Si d'autres pensées vous apparaissent rétrospectivement, vous pouvez les noter également dans les lignes qui suivent. Cherchez les schémas qui se répètent et essayez de les classer selon qu'il s'agit d'évaluations (jugements que vous portez sur les choses), prédictions (tentatives pour prévoir le futur), rationalisations/justifications (essais de compréhension ou de classification du passé), ou auto-conceptualisations (jugements que vous portez sur vous-même, qui apparaissent en général sous la forme de phrases commençant par « Je suis... »). Notez ces catégories entre parenthèses. Par exemple, « Je ne supporte pas ce sentiment d'anxiété » relèverait de l'évaluation ; vous pourriez écrire « (évaluation et auto-conceptualisation) » après la case « Je suis un minable ».

À vous :

---

---

Pour finir, notez tous les points communs que vous remarquez dans les relations entre les colonnes 2, 3 et 4. Certains sentiments, certaines pensées, tendent-ils à apparaître dans certaines situations données ? Si c'est le cas, notez-le cidessous (dans l'exemple, cela donnerait : « Quand je me replie sur moi-même, je me trouve aux prises avec la solitude et l'anxiété, puis je me mets à m'auto-critiquer. ») :

---

---

Attention : il est inutile de chercher dès maintenant à utiliser ces formules pour tenter de résoudre les problèmes (par exemple « Je devrais arrêter de me critiquer »). Nous verrons très vite comment les traiter. Pour l'instant, votre travail est plus simple : voyons si vous pouvez considérer ce qui est arrivé. Il s'agit simplement pour vous de réunir un certain nombre d'informations.

## Regarder ses pensées plutôt qu'à travers elles

En situation de conflit, la plupart des gens se montrent incapables d'appréhender leurs pensées de façon cohérente. Dans ces moments, nous regardons *à travers* la pensée. Voyons si cela a été votre cas dans la semaine où vous avez tenu le compte de vos douleurs. La liste qui suit contient-elle des choses qui vous sont arrivées ?

- Vous avez parfois lutté pour contrôler ce que vous pensez ou sentez.
- Vous avez eu tendance à prendre vos pensées littéralement et à voir la vie depuis la perspective de vos pensées.
- Ces pensées, avec lesquelles vous êtes en fusion, ont généré davantage de conflit et de lutte.
- La lutte n'a servi à rien.

Ensemble, ces facteurs créent des circonstances dangereuses qui ont contribué à votre souffrance. Si ces quatre points sont vrais pour vous, alors vous avez certainement souffert. Toutefois, plutôt que de tenter de *contrôler* vos pensées et vos émotions, ne serait-il pas préférable d'apprendre à remarquer que vous *avez* des pensées ou *ressentez* des émotions ? L'acte de penser n'est pas dangereux ; le danger apparaît au moment où vous « croyez vos pensées », c'est-à-dire quand vous les prenez au sens littéral, même si votre expérience vous signale que vous vous trouvez dans un contexte dans lequel la fusion cognitive n'est pas seulement inutile, mais aussi dangereuse.

## Le train de l'esprit

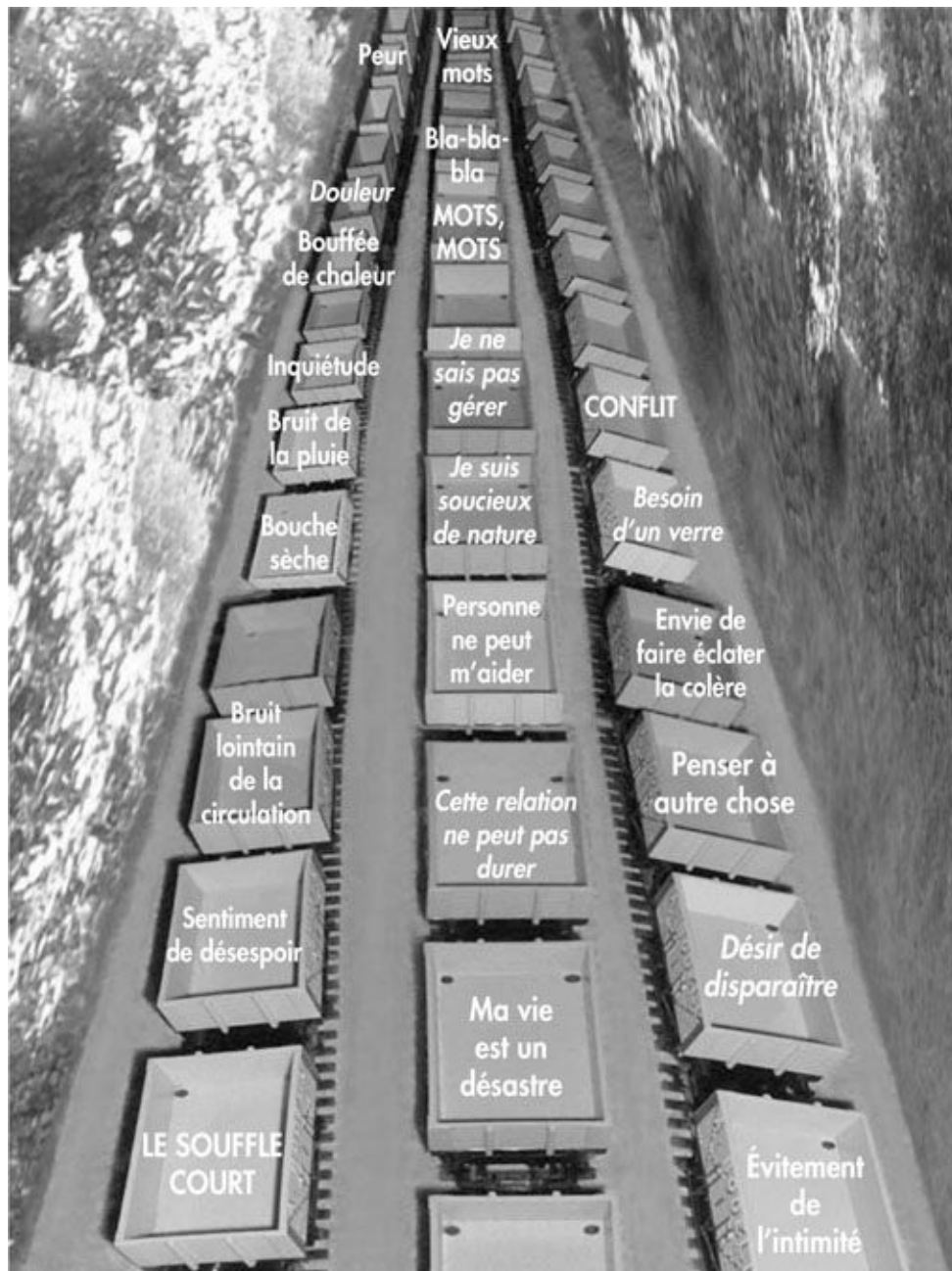
Parfois, prendre ses pensées au pied de la lettre n'est pas gênant. Concernant les problèmes du monde extérieur, la fusion cognitive est relativement inoffensive. Mais ce n'est pas le cas pour le monde intérieur, celui du moi. Dans ce domaine, nous devons acquérir d'autres qualités : comment regarder nos pensées sans les croire ni les rejeter, sans fusionner avec elles, sans lutter. Un exercice très simple peut vous y aider.

#### **| Exercice 15 : Regardez le train de l'esprit**

Imaginez que vous vous trouvez sur un pont qui enjambe trois voies ferrées. Sur chacune d'elles se trouve un train, composé de wagonnets transportant un minerai. Les trois trains paraissent rouler sans interruption.

Le train de gauche transporte seulement ce que vous remarquez au moment présent. Ce « minerai » est donc composé de sensations, de perceptions et d'émotions : il comporte par exemple les sons que vous entendez, la sensation de vos mains moites, le rythme irrégulier de votre cœur, la tristesse qui vous envahit soudain, *etc.* Le train du milieu charrie vos pensées (évaluations, prédictions, auto-conceptualisations, *etc.*). Quant au train de droite, il transporte vos impulsions, vos envies d'agir, votre besoin d'éviter l'expérience et de regarder ailleurs, vos efforts pour changer de sujet, *etc.* Métaphoriquement, ces trois voies ferrées vous permettent d'observer le fonctionnement de votre esprit.

#### ***Figure 5.1 : Le train de l'esprit***



*Figure 5.2 : Coincé dans le train de l'esprit*





À présent, installez-vous dans un endroit tranquille. Commencez par évoquer mentalement une situation douloureuse récente, puis fermez les yeux et représentez-vous ces trois voies ferrées. Votre mission : rester sur le pont et regarder passer les wagonnets. Rappelez-vous : les sensations, perceptions et émotions présentes se trouvent à gauche ; vos pensées au milieu ; vos méthodes de *coping* et vos besoins d'agir sont embarqués sur le train de droite. Faites durer cet exercice au minimum 3 minutes. Si, à un moment ou un autre, vous vous rendez compte que votre esprit est ailleurs, que votre expérience ressemble plus à la photo 2 qu'à la photo 1 et que vous vous trouvez dans l'un des wagonnets, aux prises avec ce qu'il contient (votre jugement selon lequel vous ne valez rien, votre croyance que rien de bon ne peut vous arriver dans le futur, etc.), constatez-le simplement : il s'agit d'un moment très important – c'est l'un des objectifs majeurs de cet exercice. Repérez ce qui vous a entraîné dans cette dérive, gardez-le dans un coin de votre tête, puis, en douceur, revenez « sur le pont » et reprenez votre observation.

L'exercice terminé, notez dans le tableau cidessous ce que vous avez remarqué :

<b>Le minerai du train de l'esprit : sensations, perceptions et émotions présentes</b>	<b>Pensées</b>	<b>Besoins, actions et stratégies de <i>coping</i></b>

Si vous n'êtes pas parvenu à rester sur le pont, que vous vous êtes rendu compte que vous pensiez à autre chose, que vous aviez embarqué sur l'un des wagons du train, pouvez-vous vous souvenir de ce qui s'est passé juste avant, du genre de contenu qui vous a poussé à la dérive ? Par exemple, il peut s'agir de souvenirs hautement émotionnels, de remarques à propos de

l'exercice lui-même ou de pensées à propos de l'avenir. Notez-les ici :

---

---

---

---

---

---

---

À présent, votre tâche est d'apprendre à rester plus longtemps sur le pont et, lorsque vous le quittez, à y revenir plus rapidement. Nous nous y consacrerons dans le chapitre suivant.

- 
1. C'est la raison pour laquelle l'ACT a été appelée à ses débuts « distanciation compréhensive » (Hayes, 1987).
  2. Si vous avez besoin de davantage de place, vous pouvez recopier le tableau.

# La différence entre « penser » et « croire ses pensées »

## Chapitre 6

Bien entendu, penser n'est pas mauvais en soi. Langage et cognition ont permis aux êtres humains de connaître une évolution spectaculaire et les gens qui les manient avec aisance réussissent en général très bien dans de nombreux domaines, en particulier professionnels. Nos capacités à résoudre des problèmes nous ont permis de remodeler le monde dans lequel nous vivons.

Les problèmes surgissent lorsque nous ne parvenons qu'à « regarder depuis nos pensées » plutôt que de « regarder nos pensées ». Cette étroitesse et cette rigidité peuvent nous coûter cher ; dans certains domaines, prendre au pied de la lettre ce que dit notre mental n'est pas la meilleure approche. C'est particulièrement vrai en ce qui concerne notre douleur intérieure, émotionnelle.

Considérez par exemple ce qui se passe quand nous appliquons des relations temporelles et évaluatives à un objet de notre environnement extérieur. Capables d'imaginer notre action et d'évaluer son résultat, nous sommes en mesure de tester en pensée la faisabilité de n'importe quelle action. Si, par exemple, vous supposez qu'un marteau peut casser une noix, vous pouvez frapper une noix avec un marteau pour tester votre supposition.

Mais, en ce qui concerne les sentiments et les sensations, les idées sont plus confuses, moins faciles à tester, et donc plus arbitraires. Si une voix dans votre tête vous répète souvent que vous ne valez rien, la seule solution pour tester la « faisabilité » serait de savoir si elle est vraie ou non.

Malheureusement, comme nous l'avons vu, le mental peut justifier n'importe quel lien logique. Vous en doutez ? Alors choisissez au hasard un objet proche de vous et décidez de lui trouver des défauts. Nous vous garantissons que, quel que soit l'objet, vous y parviendrez. De la même façon, vous trouverez toujours quelque chose qui pourra vous confirmer que « vous ne valez rien ».

Invertissons l'expérience. À présent, concentrez-vous sur la phrase « Je suis parfait(e) ». Répétez-la en boucle dans votre tête, ressentez-la pendant quelques instants.

Alors, que s'est-il passé ? Les cieux se sont-ils ouverts et la paix s'est-elle

installée en vous maintenant que vous vous savez parfait(e) ? C'est peu probable. Pour la plupart d'entre nous, une telle pensée se transforme très vite en débat (« Non, pas vraiment... » ou « Mais j'ai beaucoup de défauts... »). Dans le monde extérieur, il suffit de taper sur la noix avec un marteau pour savoir que l'idée de briser la noix est réalisable. À l'intérieur de nous, nous sommes capables d'embarquer dans les évaluations négatives de notre mental et d'y demeurer éternellement comme un hamster dans sa roue.

Pourtant, vous pouvez apprendre à *regarder* ces pensées plutôt que de *voir à travers elles*. Au cœur de la thérapie ACT, ces techniques de « défusion cognitive » vous aident à distinguer entre le monde tel qu'il est structuré par vos pensées et la pensée en tant que processus. Quand vos pensées tournent autour de vous-même, la défusion peut vous aider à distinguer entre la personne qui pense et les catégories verbales que vous vous appliquez à vous-même quand vous pensez. La défusion mène à la tranquillité d'esprit, non pas forcément parce que votre guerre mentale cesse, mais parce que vous ne vivez plus dans la zone de combat.

La défusion s'oppose ainsi à la fusion cognitive. Souvenez-vous du glock qui fait « miaoumeuh » (voir [chapitre 2](#)) ; si l'enfant se pique avec une épingle au moment où il crée ces relations verbales – quand on prononce « miaoumeuh » –, il risque d'avoir peur toute sa vie non seulement de ce bruit, mais aussi du glock.

Dans la théorie des cadres relationnels (TCR), nous appelons cet effet une « transformation des fonctions ». Normalement, dans ce cas, les thérapeutes tentent de transformer la peur liée au glock, par exemple en exposant le patient à l'événement craint pour lui faire constater que rien de mal ne lui arrive. Dans le cas d'un adulte, la psychothérapie peut chercher à réparer les relations verbales – en montrant par exemple que le son « miaoumeuh » n'est pas la même chose que la créature glock, et qu'il est donc irrationnel de la craindre. La TCR, elle, suggère que nous pouvons affecter la transformation des fonctions elles-mêmes *via* la défusion cognitive.

Lorsque vous apprenez à *voir* vos pensées plutôt qu'à les *croire*, à les percevoir comme des processus qui arrivent dans l'ici et maintenant, vous ne perdez pas pour autant de vue « ce qu'elles veulent dire » – les relations verbales sont encore présentes ; vous savez toujours à quoi vos pensées font référence. En revanche, l'illusion selon laquelle l'objet de vos pensées n'est présent que lorsque vous y pensez est dissoute. Cela réduit nettement l'impact des symboles. Peut-être l'avez-vous déjà remarqué, la pensée « J'ai l'impression d'être anxieux » est très différente de la pensée « Je suis très anxieux ». La première est

plus « défusionnée » que la seconde. Pour cette raison, elle entraîne moins d'anxiété. En apprenant à défusionner du langage, vous constaterez qu'il devient plus facile d'exercer sa volonté, d'être présent, conscient, et de vivre la vie que l'on souhaite, selon ses priorités, malgré le bavardage incessant de son esprit.

Dans ce chapitre, vous découvrirez non seulement comment utiliser quelques techniques de défusion cognitive de la thérapie ACT, mais aussi comment créer les vôtres. Vous apprendrez également à reconnaître les signes annonciateurs de la fusion avec vos pensées. Ainsi, vous saurez quand ces techniques peuvent être nécessaires pour établir un meilleur équilibre psychologique.

## La défusion cognitive : séparer les pensées de leurs référents

Les techniques de défusion n'ont pas pour but d'éliminer la douleur ou de la contrôler, mais d'apprendre à être présent dans l'ici et maintenant, à vivre de façon plus intense et moins rigide. Si vous mettez vos mains sur le visage et que quelqu'un vous demande : « À quoi ressemblent tes mains ? », vous pouvez répondre : « Elles sont sombres. » Mais si vous écartez vos mains de quelques centimètres, vous pourrez dire : « Elles ont des doigts et des lignes dans la paume. » De la même façon, prendre un peu de distance par rapport à vos pensées vous permet de les voir telles qu'elles sont.

Le but est de passer au-delà de l'illusion du langage de façon à pouvoir observer le processus de la pensée (la création des liens entre les événements) plutôt que ses produits (vos pensées). Lorsque vous *produisez* une pensée, celle-ci structure votre perception du monde. Quand vous la *regardez*, vous percevez la façon dont elle structure votre monde (vous comprenez ce qu'elle veut dire) et vous voyez également que c'est *vous* qui créez cette structure. Cette prise de conscience vous donne un peu plus de recul. C'est un peu comme si vous portiez en permanence des lunettes de soleil jaunes, au point que vous n'y pensez même plus : la défusion revient à les ôter de votre nez et à les tenir à quelques centimètres de votre visage ; ainsi, vous pouvez voir comment elles colorent le monde en jaune, plutôt que de voir le monde en jaune.

Il faut maîtriser la défusion pour décider de façon plus consciente de l'utiliser pour améliorer sa vie. La meilleure façon est donc de pratiquer et de pratiquer encore. Sans cela, ces techniques resteront lettre morte – c'est comme si vous espériez voir pousser vos biceps en *lisant* des exercices de musculation. La pratique seule vous permettra d'utiliser la défusion quand vous le jugerez

nécessaire.

### Du lait, du lait, du lait

Pour commencer, pensez à du lait. Qu'est-ce que le lait ? À quoi ressemble-t-il ? Quel est son aspect ? Notez ci-dessous quelquesuns des qualificatifs qui vous viennent à l'esprit.

---

---

À présent, pouvez-vous vous représenter le goût du lait ? Si oui, notez ce qui vous passe par la tête ; dans le cas contraire, essayez cette question : quel est le goût du lait quand il a tourné ? Pouvezvous le sentir dans votre bouche ? De la même façon, notez les pensées qui vous viennent à l'esprit.

---

---

Il y a peu de chances pour que vous buviez justement du lait en ce moment même. Pourtant, la plupart d'entre nous parviennent à s'en « figurer » le goût. Voilà la transformation de l'effet de fonction intégrée dans le langage humain. À présent, voici un petit exercice très efficace pour surprendre la machine à mots en action.

#### | Exercice 16 : Répétez le mot « lait »

Afin de pouvoir réellement vous impliquer dans cet exercice, installez-vous d'abord dans un endroit calme où vous ne serez pas dérangé. Prenez un chronomètre, et pendant 20 à 45 secondes<sup>1</sup>, répétez le mot « lait » à haute voix aussi vite que vous le pouvez. Commencez : « Lait, lait, lait... », puis notez rapidement quelles ont été vos impressions pendant que vous répétiez sans cesse le mot « lait » :

---

---

---

Après cet exercice, qu'est-il advenu du sens du mot ? Le mot évoquait-il la même image, les mêmes impressions qu'avant ? Avez-vous remarqué des éléments nouveaux ? Il est par exemple fréquent de remarquer que le mot « sonne » de façon étrange, que la prononciation change, ou que vos muscles bougent différemment pour le dire. Notez vos remarques :

---

---

Quand nous sommes pris dans le flot de la littéralité, le fait de remarquer que les mots ne sont que des sons et des sensations est très complexe. Par exemple, un bébé percevrait les paragraphes du texte que vous êtes en train de lire comme des motifs visuels. Pour vous, c'est différent : en général, vous ne pouvez voir que des suites de mots et donc de sens. De la même façon, il est rare que les adultes puissent entendre leur langue maternelle comme seulement des sons : ils entendent obligatoirement des mots. L'exercice de répétition permet de faire « tomber » temporairement cette signification obligatoire.

Profitez de cette caractéristique. Prenez une pensée négative qui vous hante souvent au sujet de vous-même – reprenez par exemple votre « inventaire des souffrances » (exercice 1) ou votre « journal des douleurs » (exercice 14) – et résumez-la en un mot, le plus court possible. Si vous vous trouvez immature, réduisez cette idée au mot « bébé » ; si vous avez peur que les autres vous trouvent peu intelligent, utilisez le mot « bêta ». Si c'est votre agressivité envers les autres qui vous gêne, choisissez le mot « brute » ou « tyran ». À présent, inscrivez le mot qui vous décrit le mieux quand vous vous jugez de façon vraiment négative :

---

Sur une échelle de 1 à 100, à quel point ce mot, appliqué à vous, vous gêne-t-il ? ...../100

Sur une échelle de 1 à 100, en quoi peut-il s'appliquer à vous en ce moment ? ...../100

Reprenez à présent l'exercice précédent, en répétant ce terme le plus vite possible pendant vingt à quarante-cinq secondes (sans dépasser ces limites).

Qu'avez-vous expérimenté ? Le mot avait-il le même impact émotionnel lorsque vous le disiez vite ? En quoi a-t-il changé ?

À présent, à quel point ce mot vous gêne-t-il s'il s'applique à vous ? ...../100

De la même façon, à quel point vous paraît-il « crédible » en ce qui vous concerne ? ...../100

D'après nos études, près de 95 % de ceux qui font cet exercice constatent une réduction de la « crédibilité » du mot à leur égard. Cet effet se produit au bout d'environ 20 secondes (et atteint son maximum à environ 45 secondes), raison pour laquelle nous vous avons demandé de faire durer l'exercice pendant tout ce temps. Remarquez bien que vous connaissez encore le sens du mot ; mais, pour la majorité d'entre vous, sa fonction émotionnelle a diminué. Pour le dire de façon plus technique, les fonctions dérivées du terme disparaissent tandis que ses fonctions directes (par exemple les sons qui le constituent) prennent davantage d'importance. Le mot redevient – plus ou moins – « juste un mot ».

## Du conditionnement naturel de la pensée

L'exercice précédent permet de comprendre la nature du langage. En plus de ce à quoi ils font référence, les mots sont aussi des formes « vides ». En vous saisissant de cette idée et en la développant, vous pouvez apprendre à modifier la

relation entre les mots et votre douleur. Dans le cas contraire, vous demeurez la cible consentante des productions de votre conditionnement verbal. Après tout, savez-vous vraiment d'où viennent ces mots dont votre esprit vous bombarde ?

### Jeux de mots

Complétez les phrases qui suivent avec ce qui vous passe spontanément par la tête.

- Les blondes sont plus .....
- À la une, à la deux .....
- Rien ne vaut .....

Où se situe, d'après vous, l'origine des phrases que vous avez écrites ? Dans votre histoire ? Alors, voyons si nous pouvons facilement effacer les effets de cette histoire. Imaginez qu'il soit réellement important que le mot qui complète « Les blondes sont plus... » ne soit *pas* le mot « rigolotes », ni aucun synonyme. Imaginez que vous ne devez même pas *penser* au mot « rigolotes ». Voyons si c'est possible. Reprenez l'exercice. Écrivez un mot, mais en vous assurant que ce ne sera pas « rigolotes », ni même un synonyme lointain. À vous :

- Les blondes sont plus .....

À présent, remarquez simplement ce qu'a fait votre esprit et demandezvous :

- Avez-vous réussi cet exercice ? Oui/Non (entourez la bonne réponse)

Si vous avez entouré « non », vous avez sans doute observé ce qui s'était produit. Dans le cas contraire, souvenez-vous que nous vous avons interdit de penser le mot « rigolotes ». Or, pour être certain d'avoir réussi, il faut que vous ayez vérifié que vous n'aviez pas écrit le mot « rigolotes »... Vous voilà ainsi pris au piège : vous avez dû obligatoirement passer par lui.

Quel est ici notre propos ? Une fois qu'un réseau de relations a été créé, vous ne pouvez pas le chasser, mais seulement élaborer à partir de lui. Nous sommes les créatures de notre propre histoire, à laquelle s'ajoute chacune de nos expériences. Nos systèmes nerveux fonctionnent par addition, pas par soustraction. D'une certaine façon, tout ce que nous apprenons fait partie de nous pour toujours. Les mots ne font que tourner dans les réseaux verbaux qui délimitent nos esprits. Et, en général, ils y restent. Si nous tentons de nous en débarrasser, ils restent collés à nous comme un morceau de sparadrap.

Cette situation n'est sans doute pas grave lorsqu'il ne s'agit que de compléter une phrase du type « Les blondes sont plus rigolotes » – aussi stupide et sexiste que cette phrase puisse paraître. Mais le langage n'est pas toujours aussi inoffensif. Complétez par exemple les phrases qui suivent :



- Je ne suis pas une bonne personne, je suis .....
- Je suis si triste que je crois que je vais .....
- Le pire, avec moi, c'est que je suis .....

Certains des mots que vous venez d'écrire peuvent être blessants pour vous. Et pourtant vous savez les écrire – vous venez juste de le faire. Ils font eux aussi partie de votre histoire et surgissent de temps à autre. Et l'histoire est très simple à créer. En voici une preuve.

### Le prix du glok

Soucieuse de développer sa promotion, l'ACT lance un grand jeu téléphonique : nous offrons un million d'euros à toute personne qui pourra répondre à la question suivante : quel est le cri du glok ? (Un indice : la réponse est « miaoumeuh ».) Dès le mois prochain, nous appellerons des lecteurs potentiels au hasard. Quiconque pourra nous dire que le glok fait « miaoumeuh » gagnera un million d'euros ! Vous vous en souviendrez ?

À présent, soyons francs : ce qui précède est un mensonge. Nous n'avons pas un million d'euros et nous ne savons pas où vous vivez. Pourtant, que croyez-vous qu'il se passerait si par miracle quelqu'un vous demandait demain quel est le cri du glok ? Pensez-vous que vous vous en souviendriez ? C'est fort probable. (Si ce n'est pas le cas pour vous, nous vous recommandons un autre exercice : relisez vingt fois ce qui précède.) Et la semaine prochaine, vous souviendrez-vous du « miaoumeuh » ? dans un an ? N'est-il pas possible que si l'on vous posait la question sur votre lit de mort, vous vous rappeliez encore du cri du glok ?

C'est idiot, mais voilà qu'un précieux espace de votre cerveau sera occupé pour le reste de votre vie d'une information absurde... C'est ainsi que fonctionne le langage.

Il est très simple de construire un réseau de relations susceptible de durer toute votre vie – quelques mots peuvent suffire à le faire venir à votre esprit. Il en va de même pour les évaluations négatives et les pensées douloureuses... On peut cependant apprendre à les voir comme de « simples mots », des éléments conditionnés qui apparaissent dans certaines situations.

L'exercice qui consiste à répéter le mot « lait » le plus vite possible parvient à dissiper pour un instant l'illusion du langage. En vous exerçant, vous pouvez

apprendre à développer les outils dont vous avez besoin chaque fois que vous vous trouvez pris au piège de votre propre réseau conditionné de mots et qu'il vous mène à l'échec.

Vous n'en avez pas besoin en permanence. Parfois la fusion cognitive est utile ou anodine. Quand on remplit sa feuille d'impôts, face aux complexités du formulaire, rien ne sert de penser que les mots ne sont « que des mots ». En revanche, quand vous souffrez psychologiquement, vous avez besoin de méthodes qui vous aident à percevoir le processus du langage, pas seulement ses résultats.

## Identifier ses expériences

Dans un premier temps, vous pouvez apprendre à cataloguer vos différentes expériences à mesure qu'elles se produisent.

### | Exercice 17 : Cataloguez vos pensées

Au préalable, prenez quelques minutes pour laisser courir librement vos pensées en observant tout ce qui se présente à vous. Énoncez-les ensuite à voix haute et cataloguez-les selon leur nature. Commencez par des propositions telles que « Je conçois la pensée que... », « J'éprouve le sentiment que... », « Je retrouve le souvenir de... », « J'éprouve la sensation que... », « Je constate l'envie de... ». Si par exemple vous pensez que vous avez des choses à faire plus tard, dites : « Je conçois la pensée que j'ai des choses à faire plus tard. » Si vous vous sentez triste : « J'éprouve un sentiment de tristesse. »

À vous :

---

---

---

---

---

Ce processus vous permet de défusionner du contenu de vos expériences personnelles. Par exemple, vous pourrez remarquer à quel point les phrases « Je suis déprimé » et « J'éprouve le sentiment d'être déprimé » sont différentes. Nous vous encourageons à continuer à appliquer rigoureusement, pendant au moins une semaine, ce genre d'étiquetage dans vos conversations intérieures – c'est-à-dire dans la façon dont vous vous parlez à vous-même. Ensuite, utilisez ce catalogue chaque fois que vous vous trouvez pris au piège de vos propres pensées ou de vos sentiments et que vous aurez besoin de prendre une certaine distance. Vous ne souhaiterez peut-être pas le faire à voix haute – cela peut

paraître étrange. Toutefois, si votre conjoint ou des amis sont au courant de ce que vous entreprenez, vous pourrez le faire en leur présence.

## Regarder ses pensées aller et venir

Dans le [chapitre 5](#), vous avez appris à remarquer les pensées qui vous viennent à l'esprit (grâce à l'exercice 15). Allons plus loin.

### | Exercice 18 : Les feuilles sur le ruisseau

Cet exercice se réalise les yeux fermés. Lisez d'abord les instructions afin d'être sûr de les avoir comprises avant de vous lancer.

Imaginez un ruisseau qui coule lentement. Il serpente entre les pierres et les arbres, dévale la pente vers la vallée. De temps à autre, une large feuille tombe sur l'eau, qui l'emporte. Imaginez que vous êtes assis au bord de ce ruisseau par une belle journée. Le soleil est haut ; vous regardez flotter les feuilles.

À présent, prenez conscience de vos pensées. Chaque fois que l'une d'elles vous apparaît, imaginez qu'elle se dépose sur une feuille. Si vous pensez en mots, posez le mot sur la feuille ; si vous pensez en images, déposez-y l'image. Le but est de rester au bord du ruisseau et de laisser partir les feuilles au fil de l'eau. Ne cherchez pas à accélérer ou à ralentir le cours de l'eau, ni ce qui apparaît sur les feuilles. Si celles-ci disparaissent, ou si c'est vous qui dérivez à votre tour, arrêtez-vous simplement et notez que cela s'est produit. Gardez cette information pour plus tard et retournez au bord du ruisseau ; prenez conscience qu'une pensée vous arrive, écrivez-la sur une feuille et laissez la feuille suivre le cours du ruisseau.

Faites durer cet exercice au moins 5 minutes, montre en main. Revenez ensuite aux questions suivantes :

- Combien de temps environ avez-vous pratiqué l'exercice avant d'être « pris » par une de vos pensées ?  
\_\_\_\_\_
- Si le ruisseau s'est arrêté, ou si vous avez changé d'endroit dans votre esprit, notez ce qui s'est produit juste avant ce basculement :  
\_\_\_\_\_
- Si vous n'êtes pas parvenu à visualiser le ruisseau, écrivez à quoi vous pensiez pendant ce temps :  
\_\_\_\_\_

Vous pouvez considérer les moments où le ruisseau ne coulait pas comme des moments de fusion cognitive, et ceux où il coulait comme des instants de défusion. Bien souvent, nous fusionnons avec des pensées sans même nous en rendre compte. Les pensées à propos de cet exercice peuvent être très « collantes » : si vous avez pensé par exemple « Je ne fais pas ce qu'il faut » ou « Cet exercice ne marche pas avec moi », il s'agit de pensées avec lesquelles le risque de fusion est grand. Dans bien des cas, on ne les considère même pas comme des pensées. Des pensées fondées sur l'émotion, la temporalité ou la causalité peuvent de même se révéler très envahissantes.

Répétez cet exercice régulièrement pour vérifier que vous vous améliorez au fil

du temps – si vous parvenez à laisser couler le ruisseau.

## Matérialiser ses émotions et ses sentiments

Lorsque vous considérez un objet extérieur, la distance entre lui et vous est relativement claire. Mais lorsque pensées et sentiments douloureux vous dominent, il peut être difficile de les regarder en face. Il faut pourtant les examiner pour savoir s'il est nécessaire de les combattre.

### | Exercice 19 : Décrivez vos pensées et vos sentiments

Choisissez l'un des sujets douloureux de votre « inventaire des souffrances » (exercice 1) ou de votre « journal des douleurs » (exercice 14). Prenez un peu de temps pour entrer en contact avec cette expérience. Visualisez-la sous la forme d'un objet que vous poserez par terre devant vous, à environ un mètre de distance. Répondez alors aux questions suivantes :

- Si cet objet avait une couleur, quelle serait-elle ?

---

- S'il avait une taille, quelle serait-elle ?

---

- S'il avait une forme, quelle serait-elle ?

---

- S'il avait de la force, quelle serait-elle ?

---

- S'il avait de la vitesse, quelle serait-elle ?

---

- S'il avait une texture, quelle serait-elle ?

---

À présent, observez cet objet. Pourriez-vous cesser de lutter contre lui ? Pourriez-vous apprendre à supporter cette manifestation symbolique de votre douleur, avec sa forme, sa couleur, sa texture, etc. ? Qu'y a-t-il réellement dans votre expérience qui vous oblige à la repousser, à ne pas l'accepter telle qu'elle est ? Cette créature doit-elle être votre ennemie ? Après tout, cette pauvre chose n'a nulle part où aller...

Prenez quelques minutes pour noter les impressions que fait naître en vous votre « créature ». Portez tout particulièrement votre attention sur les pensées et les émotions qu'elle déclenche en vous, et voyez si vous parvenez à arrêter progressivement de la combattre.

---

---

---

---

---

Si vous rencontrez en vous une résistance, une envie de lutter, du dégoût, du jugement, *etc.* envers cette créature, déplacez légèrement celle-ci sur le côté. Visualisez alors ce même sentiment de résistance et placez-le devant vous, à côté de la créature. Puis posez-vous les questions suivantes :

- Si votre sentiment de résistance avait une couleur, quelle serait-elle ?

---

- S'il avait une taille, quelle serait-elle ?

---

- S'il avait une forme, quelle serait-elle ?

---

- S'il avait de la force, quelle serait-elle ?

---

- S'il avait de la vitesse, quelle serait-elle ?

---

- S'il avait une texture, quelle serait-elle ?

---

Considérez à présent ce second objet, qui constitue une représentation symbolique de votre résistance. Voyez si vous parvenez progressivement à cesser de la combattre. Il ne s'agit pas de s'en détourner, mais bien d'expérimenter cet objet symbolique, avec sa forme, sa couleur, sa texture, *etc.* Qu'y a-t-il réellement dans *cette* expérience qui vous oblige à la repousser, à ne pas l'accepter telle qu'elle est ? Cette créature doit-elle être votre ennemie ? Ne pouvez-vous l'accepter comme une expérience personnelle que vous rencontrez de temps à autre ? Après tout, cette pauvre chose n'a nulle part où aller...

Si vous parvenez à « déposer les armes » face à cet objet, jetez alors un coup d'œil à celui que vous avez créé d'abord. Vous paraît-il différent en taille, forme, couleur, *etc.* ? Si oui, notez vos remarques :

---

---

---

---

---

---

Lorsque vous vous sentez prêt, réintégrez ces objets à l'intérieur de vous, l'un après l'autre. Essayez de le faire d'une façon bienveillante, comme vous accueilleriez vos enfants, même s'ils étaient sales et épuisés après une longue journée passée dehors : nul besoin d'apprécier leur aspect ou leur odeur pour les laisser entrer. Ces pauvres orphelins n'ont nulle part où aller...

## Vocalises variées

Les exercices de défusion peuvent aussi être amusants. Lorsque nous nous disons des choses comme « Je suis si stressé que je vais exploser » ou « Je suis une mauvaise personne », il est possible d'aller vers la défusion d'avec ces

pensées en modifiant leur contexte habituel. Utilisées au bon moment, ces approches peuvent être très libératrices. Voici quelques exemples.

### ***Dites-le lentement***

Énoncez très lentement vos pensées ou sentiments troublants, un peu comme quand on passait un 45 tours à 33 tours par minute. Une syllabe par respiration est un bon rythme. Si vous pensez par exemple « Je suis mauvais », étirez cette phrase au maximum : « Je » à l'expiration, « suis » à l'inspiration, « mau » à l'expiration suivante, et « vais » pour finir, en inspirant.

### ***Dites-le autrement***

Un autre exercice possible consiste à parler à voix haute en utilisant une voix différente de la vôtre. Si vous pensez par exemple « Je ne vauds rien, je ne sais rien faire correctement », voyez si vous pouvez le dire d'une voix très haut perché, ou au contraire très basse ; avec la voix de Donald Duck, celle de Dark Vador, celle de l'homme politique que vous aimez le moins, *etc.* Le but n'est pas tant de transformer votre sentiment par rapport à cette pensée que de voir qu'il ne s'agit *que* d'une pensée, et que ce que vous en faites est de votre ressort, pas exclusivement de celui de votre machine à mots.

### ***Dites-le en chantant***

Et si vous faisiez une chanson de vos pensées difficiles ? Prenez un air connu et ajoutez-y vos paroles – chantez haut et fort « Mon esprit est plein de pensées tristes » par exemple. N'importe quelle chanson conviendra, mais ne cherchez pas à ridiculiser ou à critiquer vos pensées. Contentez-vous de prendre conscience, pendant que vous chantez ces paroles, que ce ne sont que des pensées.

### ***Radio Vipère***

Imaginez que la partie de votre esprit qui crée ces pensées négatives soit une station de radio spécialisée dans les mauvaises nouvelles... Comme le ferait un animateur, lancez : « Vous êtes bien sur Radio Vipère ! Radio Vipère, les mauvaises nouvelles vingt-quatre heures sur vingt-quatre ! Flash spécial : Untel (votre nom) ne vaut rien ! Plus de détails dans notre prochaine édition. » N'hésitez pas ensuite à continuer ces « flashes spéciaux » avec ce qui vous passe par la tête – si c'est quelque chose de « positif », vous pouvez l'annoncer aussi, mais, étant donné le slogan de la radio, l'animateur en paraîtra certainement

contrarié...

Plus loin, nous vous proposons des exercices similaires et, peu à peu, vous inventerez les vôtres. Tous ont le même objectif : vous aider à prendre la machine à mots en flagrant délit plutôt que de vous laisser embarquer dans le monde qu'elle structure.

## Descriptions *versus* évaluations

Nos pensées sont si envahissantes que nous finissons par croire qu'elles viennent du monde extérieur, en oubliant que c'est nous qui les faisons naître. Ainsi, nous nous sentons opprimés par ce monde que, sans le savoir, nous avons créé. Une bonne façon de rompre ce cercle vicieux est d'apprendre la différence entre *descriptions* et *évaluations*.

Les descriptions sont des verbalisations liées aux aspects ou aux caractéristiques observables d'un objet ou d'un événement. Ces aspects et caractéristiques sont les *attributs premiers* de l'objet ou de l'événement. De fait, ils ne dépendent pas de notre histoire personnelle ; ils demeurent liés à l'objet quelle que soit notre interaction avec celui-ci.

### Exemples

- Cette table est *en bois*. (Les tables sont solides, plates, ont quatre pieds ou plus, *etc.* Celle-ci en particulier est construite en bois.)
- Je me sens anxieux et *mon cœur bat plus vite*. (L'anxiété implique certains sentiments, certaines sensations, certains besoins. Cet épisode particulier inclut une accélération du pouls.)
- Mon ami me crie dessus *très fort*. (Il crie et sa voix est très forte.)

Les évaluations sont nos *réactions* aux événements ou à leur aspect. Nous pouvons comparer les comportements et les événements et les étiqueter, les évaluer (bon ou mauvais, appréciables ou non, supportables ou insupportables, grossiers ou polis, permissifs ou non, *etc.*). Les évaluations sont des *attributs secondaires*. Elles ont trait à nos interactions avec les objets, les événements, les pensées, les sentiments et les sensations.

### Exemples

- C'est une *belle* table. (La beauté est en interaction avec la table, elle ne fait pas partie d'elle.)
- Cette anxiété est *insupportable*. (« Insupportable » est en interaction avec l'anxiété ; cette qualité ne fait pas partie de l'anxiété.)
- Mon ami est *injuste* de me crier dessus. (L'injustice est en interaction avec mon ami, elle ne lui appartient pas.)

Une grande partie de notre souffrance provient du fait que nous prenons nos évaluations pour des descriptions. Très souvent nous croyons que nos opinions sont des attributs premiers et, par conséquent, qu'elles sont descriptives. Pourtant, en examinant la situation de plus près, cela devient bien moins évident.

### | Exercice 20 : Explorez la différence entre descriptions et évaluations

Il s'agit de faire vous-même la distinction entre descriptions (attributs premiers) et évaluations (attributs secondaires). Lorsqu'il s'agit d'objets extérieurs, il est relativement simple de distinguer les deux types de propriétés : si vous disparaissiez, les attributs secondaires disparaîtraient, pas les attributs premiers. S'il n'y avait aucune créature vivante dans l'univers, en quoi la table serait-elle « belle » ? Sans témoin, sa « beauté » disparaîtrait ; en revanche, elle resterait « de bois ». Cette distinction devient plus complexe en ce qui concerne votre monde intérieur, car la méthode ne peut fonctionner sans vous. Pourtant, si l'on s'exerce d'abord sur des objets réels, nous pouvons apprendre à faire de même sur nos pensées et nos sentiments. Commençons donc par des objets concrets.

Notez plusieurs attributs d'un arbre :

- Attributs primaires (feuilles, couleurs, etc.) :

---

- Attributs secondaires (vilain/disgracieux, menaçant, beau, etc.) :

---

Notez ensuite plusieurs attributs d'un film que vous avez vu récemment :

- Attributs primaires (durée, nom de l'actrice principale) :

---

- Attributs secondaires (ennuyeux, enthousiasmant, trop long, pas assez dramatique, l'actrice était sexy, etc.) :

---

Faites la liste des attributs d'un de vos amis :

- Attributs primaires (taille, couleur des cheveux, etc.) :

---

- Attributs secondaires (intelligent, beau, laid, gentil, méchant, etc.) :

---

Tentons à présent de distinguer les attributs primaires et secondaires de vos émotions.



Tout d'abord, notez une émotion douloureuse :

---

À présent, faites une liste des attributs de cette expérience, tout comme précédemment. Souvenez-vous que les attributs primaires sont les qualités directes de l'expérience, tandis que les attributs secondaires sont la façon dont vous jugez ou évaluez l'expérience. Par exemple, une personne sujette à des accès de panique pourrait considérer le pouls élevé et la sensation de vertige comme des attributs primaires, et « la pire expérience de ma vie » comme attribut secondaire de la crise de panique.

- Attributs primaires :

---

- Attributs secondaires :

---

Savoir faire la différence entre descriptions et évaluations permet de distinguer quand votre mental enregistre une expérience réelle et quand il fabrique ses propres jugements à propos de celle-ci. Vous pouvez souligner cette distinction en y ajoutant des « étiquettes », comme dans l'exercice 17. Vous pouvez par exemple dire : « Je suis en train de juger que l'anxiété est néfaste. »

## Quelques autres techniques de défusion

Voici une série des techniques de défusion cognitive utilisées par les thérapeutes de l'ACT. Bien que la liste soit longue, il ne s'agit pourtant que d'un très petit échantillon, car il s'en invente chaque jour. Une fois que vous aurez compris les principes de la défusion cognitive, vous pourrez en imaginer vous-même de nouvelles.

De fait, c'est ce que nous vous préparons à faire. Nous vous proposons la liste qui suit pour deux raisons : d'une part, vous devez être capable d'appliquer ces techniques à votre propre vie et développer ainsi votre pratique de la défusion cognitive ; d'autre part, la liste suivante vous montrera que ces techniques sont très nombreuses et cela vous aidera à imaginer les vôtres.

### *Des techniques de défusion cognitive*

<b>Monsieur Mental</b>	Traitez votre mental comme s'il s'agissait d'un événement extérieur, presque une personne séparée, par exemple : « Tiens, voilà que M. Mental pointe son nez », ou « M. Mental s'inquiète encore ».
<b>Félicitations</b>	Remerciez votre mental quand vous constatez qu'il formule des opinions ou des inquiétudes. Faites-lui part de vos appréciations, par exemple : « Comme tu es soucieux aujourd'hui ! Merci pour ton intervention. » Il ne s'agit pas de sarcasme ; après tout, la machine à mots fait exactement ce pour quoi elle est conçue : résoudre les problèmes et éviter les dangers.
<b>Ouvert quoi</b>	Si vous remarquez que vous commencez à lutter intérieurement lorsque des éléments négatifs apparaissent, demandezvous si cette négativité est acceptable

<b>qu'il arrive</b>	et essayez de répondre par l'affirmative.
<b>Simple remarque</b>	Utilisez le vocabulaire de l'observation pour parler de vos expériences intérieures, par exemple : « En ce moment, je remarque que je me juge moi-même. »
<b>Croire en ses pensées</b>	Utilisez des tournures qui mettent en évidence la différence entre la pensée qui apparaît et le fait que vous y ajoutez foi, par exemple : « Oui, en ce moment, je crois la pensée qui me dit que je ne vauds rien. »
<b>Pop-up mentaux</b>	Considérez vos pensées négatives comme autant de fenêtres publicitaires intempestives sur Internet.
<b>Le portable maudit</b>	Considérez vos pensées négatives comme un téléphone portable que vous ne parvenez pas à éteindre, et qui vous dirait par exemple : « Allô, c'est le mental. Tu sais qu'il serait temps de t'inquiéter, là ? »
<b>Recherche expérimentale</b>	Cherchez de nouvelles expériences, surtout si elles sont difficiles. Si votre mental vous déconseille de faire quelque chose d'effrayant, mais qui pourrait être gratifiant, remerciez-le pour son avis et lancez-vous dans l'expérience avec enthousiasme.
<b>À l'affiche</b>	Inscrivez sur une étiquette adhésive une évaluation négative dont vous êtes prêt à défusionner (par exemple vous êtes lamentable, stupide, colérique, détestable...) et portez-la sur vous comme un badge. N'expliquez rien à personne pendant un moment : contentez-vous de ressentir ce que ça fait de le mettre « à l'affiche ».
<b>Le tee-shirt « Mental »</b>	Imaginez que les évaluations négatives dont vous êtes prêt à défusionner sont inscrites en gros sur votre tee-shirt. Si vous vous sentez particulièrement courageux, faites-le vraiment !
<b>Contre-pied</b>	Si votre mental vous retient de faire une action, lancez-vous en vous ordonnant mentalement de ne pas le faire. Par exemple, levez-vous et marchez tout en répétant : « Je ne peux pas bouger en parlant. »
<b>Des pensées, pas des causes</b>	Si une pensée semble empêcher une action, demandez-vous : « Est-il possible de penser cela ET de faire... ? » Testez cette méthode en ayant délibérément à l'esprit la pensée qui vous bloque, tout en faisant ce qu'elle cherche à bloquer.
<b>Les monstres dans le bus</b>	Considérez vos expériences effrayantes comme des monstres à bord d'un bus que vous conduisez. Est-il possible de continuer à conduire au lieu de leur obéir ou de leur demander de descendre ?
<b>C'est qui, le chef ?</b>	Traitez les pensées comme des petits voyous qui essaieraient de vous intimider. N'hésitez pas à leur parler vertement. Après tout, qui est le chef ? Et de quelle vie s'agit-il : de celle de votre esprit ou de la vôtre ?
<b>C'est vieux, ça ? Ça me ressemble ?</b>	Juste avant d'accepter une pensée, demandez-vous : « De quand date ce schéma, cette idée ? » et « Est-ce que ça me ressemble ? »
<b>À quoi ça sert ?</b>	Juste avant d'accepter une pensée, demandez-vous : « À quoi peut servir de croire à cette pensée ? » Si ce n'est pas vraiment dans votre intérêt, ne l'acceptez pas.
<b>D'accord, tu as raison</b>	Si vous luttez pour « avoir raison », même si cela ne vous aide pas à avancer, imaginez que « le roi et la reine ont dit que vous aviez raison ». Et maintenant, que pouvez-vous <i>faire</i> pour améliorer votre vie ?

<b>Il n'y a pas de « mais »</b>	Dans vos pensées, quand vous parlez de vous, remplacez tous les « mais » par des « et ».
<b>Pourquoi, pourquoi ?</b>	Si vos raisons d'agir vous paraissent confuses et complexes, interrogez-vous jusqu'à ce que vous ne puissiez plus répondre. Ainsi, vous verrez mieux à quel point vos réflexions peuvent être creuses et combien l'évitement d'expérience peut créer la douleur d'absence. Par exemple : « Je ne peux pas le faire. – Pourquoi ? – Ça me rend anxieux. – Et pourquoi cela signifierait-il que tu ne peux pas le faire ? – Euh, je ne sais pas... »
<b>Une autre histoire</b>	Si vous êtes pris dans une histoire de vie « logique » mais triste, qui explique pourquoi les choses sont comme elles sont, rédigez cette histoire, puis reprenez les faits eux-mêmes et transformez-les en une histoire totalement différente. Répétez cet exercice jusqu'à ce que vous vous sentiez plus ouvert aux nouvelles possibilités de votre histoire.
<b>Qu'est-ce que je préfère ?</b>	Vous luttez pour avoir « raison », même si cela ne vous aide pas à avancer. Demandez-vous : « Qu'est-ce que je préfère ? Avoir raison ou vivre bien ? »
<b>Ne pas penser à...</b>	Choisissez une pensée à ne pas avoir, puis prenez conscience d'y penser.
<b>L'inévaluable</b>	Vous vous trouvez pris au piège d'évaluations négatives. Regardez autour de vous et constatez que le moindre objet pourrait être évalué négativement si vous le décidez. Pourquoi en irait-il différemment de vous ? C'est ce que fait le mental depuis des millénaires.
<b>Ça marche bien ?</b>	Juste avant d'accepter une pensée, posez-vous la question : « Est-ce que ça a déjà marché pour moi ? » Si ce n'est pas le cas, demandez-vous s'il vaut mieux être guidé par votre mental ou par votre expérience.
<b>Petites fiches</b>	Notez vos pensées négatives sur des fiches cartonnées et gardez-les sur vous. Considérez cette pratique comme une métaphore de votre capacité à porter votre histoire sans perdre pour autant le contrôle de votre vie.
<b>Clés de la pensée</b>	Associez vos pensées et vos expériences difficiles à vos clés. Faites que les pensées reviennent à votre esprit chaque fois que vous sortez votre trousseau. Portez-les avec vous, comme vos clés.

## Créer ses propres techniques de défusion

Si vous avez si bien pratiqué les exercices et techniques de ce chapitre que vous avez compris la défusion cognitive, vous devriez être capable de créer vos propres techniques, ce qui vous permettra d'utiliser la défusion à votre guise.

Commencez par une pensée contre laquelle vous luttez. Notez-la :

---



---

À présent, imaginez un contexte où il n'y aurait ni à croire ces mots, ni à les mettre en doute, mais seulement à les remarquer, à les trouver amusants ou sans grande importance, sans lutter sur leur signification, comme par exemple quand

vous lisez la presse people, quand vous écoutez un humoriste, *etc.* En considérant ainsi le problème, vous pouvez mettre en place votre propre technique de défusion. À vous :

---

---

---

Utilisez cette technique sur des pensées négatives. Si, après cet exercice, vous avez l'impression de mieux voir qu'il ne s'agit que de pensées, alors votre technique fonctionne.

### Quand utiliser la défusion

La fusion étant permanente, omniprésente et impossible à arrêter, nous ne la remarquons pas. Voici quelques indices qui peuvent suggérer que vous avez fusionné avec vos pensées.

- Elles vous semblent vieilles, familières, sans vie.
- Vous vous plongez dans vos pensées et le monde extérieur disparaît pendant un temps.
- Votre mental vous semble comparatif et évaluatif.
- Vous n'êtes pas à ce que vous faites, vous êtes ailleurs.
- Votre mental vous semble très enclin à juger que les choses sont justes ou injustes.
- Votre mental est occupé ou confus.

Si votre comportement ne vous semble pas optimal et que vous percevez l'un de ces indices, mettez-vous à la recherche d'une pensée « fusionnée » et utilisez l'une de vos techniques de défusion.

L'étape suivante de ce processus est d'apprendre à rester à l'écoute de vos pensées, de vos sentiments et de vos sensations. Les deux prochains chapitres de cet ouvrage vous aideront à comprendre ce qu'est la pleine conscience (*mindfulness*) et comment rester en contact avec le moment présent.

---

1. Les études indiquent qu'il s'agit du temps idéal pour mettre en évidence ce que nous cherchons à démontrer (Masuda *et al.*, 2004).

# Si je ne suis pas mes pensées, alors qui suis-je ?

## Chapitre 7

Dans les [chapitres 5](#) et [6](#), vous avez appris à vous mettre à distance de vos pensées, qui peuvent vous emprisonner. Évaluations et auto-conceptualisations en particulier sont des types de pensées « fusionnées » qui mènent facilement à des formes d'évitement contre-productives.

### Prendre conscience de ses auto-conceptualisations

Les auto-conceptualisations sont des affirmations de votre mental à votre sujet que vous acceptez implicitement comme vraies. Elles accentuent la rigidité psychologique. Répondez spontanément aux questions suivantes, sans hésiter à proposer plusieurs réponses.

- Je suis quelqu'un qui

---

---

- Je suis quelqu'un qui ne

---

---

- Ce que je préfère en moi, c'est

---

---

- Ce que j'aime le moins en moi, c'est

---

---

- Je ne sais pas

---

---

Concentrez-vous maintenant sur une de vos réponses négatives. Supposons que vous avez répondu « est agoraphobe » à la première question. Imaginons alors que votre agoraphobie s'évanouisse d'un seul coup, comme par magie, sans rien changer à votre personnalité ni à votre histoire. Dans ce cas, *qui cela gênerait-il ?*

La question ne vous paraît pas avoir de sens ? Réfléchissez. Si votre problème venait à disparaître, *qui serait la personne qui aurait eu tort pendant tout ce temps ?* Comprenez-vous à quel point vous êtes investi dans vos étiquettes, vos histoires et vos justifications ? Même si vous détestez cette étiquette (l'idée que vous êtes agoraphobe), si vous l'appliquez à vous-même ou à votre comportement de façon fusionnelle, vous vous y êtes investi. Dès lors, si tout prouve qu'elle est vraie, vous avez au moins *raison*. De façon perverse, cela veut dire que votre mental vous pousse à ne rien y changer, même si vous en souffrez terriblement en ce moment.

Le problème avec le fait de s'identifier à un aspect particulier de votre personnalité est qu'une fois attaché à cet aspect, vous êtes prêt à distordre la réalité dans le but de maintenir cette vision de vous. C'est vrai pour les aspects positifs comme pour les aspects négatifs. Si, par exemple, vous avez répondu « ma gentillesse » à « ce que je préfère en moi », irez-vous jusqu'à dire que vous êtes *toujours* gentil ? Partout et en toutes circonstances ? Quitte à mentir ?

Les êtres humains sont complexes. Quand vous dites « Je suis ceci » (que le « ceci » soit positif ou négatif), il ne peut en aucun cas s'agir de la vérité entière. Même si vous vous voyez comme un « grand anxieux », vous pouvez néanmoins penser à une occasion où vous ne l'avez pas été.

Pour la plupart d'entre nous, cette révélation que nous ne sommes pas « pleinement » quelque chose ne va pas sans une certaine inquiétude liée à l'impression d'avoir tort sur notre propre définition. Mais plus encore, cette inquiétude vient du fait que nous avons besoin de savoir qui nous sommes. Concentrez-vous sur une des auto-conceptualisations négatives que vous avez notées. Puis, à l'aide des techniques de défusion des [chapitres 5](#) et [6](#), prenez nettement vos distances avec le contenu de cette auto-conceptualisation. Il s'agit de défusionner de la pensée et de la considérer d'un point de vue conscient, de l'observer sans la juger.

Si vous y parvenez, continuez avec certaines implications de la pensée ; il vous sera peut-être possible de voir où émergent d'autres formes de rigidité et

d'attachement. Imaginez que vous parveniez à défusionner de *toutes* vos auto-conceptualisations, non seulement de celles évoquées ci-dessus, mais aussi de la myriade d'autres qui pourraient être révélées par d'autres questions. À force, vous pouvez parvenir à voir qu'il s'agit seulement de pensées en cours, ni plus ni moins. Dans ce cas, il restera un problème à affronter.

Nous avons travaillé il y a quelque temps avec un client anxieux qui parvenait à défusionner peu à peu de ses auto-conceptualisations. La plupart d'entre elles étaient très négatives, et plus nous avançons, plus l'atmosphère était légère. Mais, après un certain temps de progression, nous l'avons senti se crispier. Il a fini par demander, avec une authentique crainte dans la voix : « Si je ne suis pas mes pensées, alors qui suis-je ? » Il donnait l'impression d'être à l'agonie – ce qu'il était, d'une certaine façon.

## Les trois formes du moi

Selon la théorie du langage qui sous-tend l'ACT, au moins trois formes du moi émergent de nos capacités verbales : le moi conceptualisé, le moi en tant que processus de conscience de soi, et le moi observateur (Barnes-Holmes, Hayes et Dymond, 2011).

### Le moi conceptualisé

Le *moi conceptualisé*, c'est vous en tant qu'objet de catégorisations et d'évaluations verbales sommaires. C'est le moi qui apparaît dans la phrase « Je suis... » : « Je suis vieux », « Je suis anxieux », « Je suis gentil », « Je suis minable », « Je suis détestable », « Je suis sympathique », « Je suis beau »... Le moi conceptualisé contient l'histoire de votre vie et de vous-même que vous vous racontez depuis toujours. Il inclut toutes les pensées, sentiments, sensations, souvenirs et tendances comportementales auxquels vous avez ajouté foi et que vous avez intégrés dans une représentation verbale stable de vous-même. C'est sans doute le moi qui vous est le plus familier, car il est le produit des applications normales du langage à vous-même et à votre vie.

Mais il est aussi le plus à même de vous enfermer dans vos souffrances parce qu'il s'intègre dans une histoire qui justifie vos actions ; il construit une personnalité qui offre une cohérence à vos expériences – une cohérence confortable, mais étouffante, qui vous mène toujours à la même chose. Avez-vous remarqué que, quand quelqu'un se sent sans importance, la plupart des événements de sa vie viennent lui confirmer cette croyance ? Et que quiconque

se voit comme une victime finit toujours – dans la réalité ou dans ses représentations – par le devenir ?

Si vous souffrez d’anxiété, de dépression ou de stress, votre identification avec ces troubles fait certainement partie de votre moi conceptualisé. Vos problèmes sont devenus une partie de l’histoire de votre vie que vous vous racontez. Nous ne suggérons pas que les faits ne sont pas réels ; la plupart le sont sans doute plus ou moins. Mais l’histoire de votre anxiété ou de votre dépression ne raconte pas *toute* l’histoire de votre vie et en dit davantage que vous ne l’imaginez.

**Exercice 21 : Réécrivez votre histoire**

Rédigez l’histoire de votre souffrance telle que vous auriez pu l’écrire avant de commencer à travailler avec cet ouvrage. Soyez bref. Décrivez vos problèmes principaux et les raisons de leur présence dans votre vie.

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

À présent, reprenez ce que vous venez d’écrire et surlignez plusieurs faits – c’est-à-dire des descriptions et non des conclusions. Laissez de côté toutes les analyses causales (que vous pouvez identifier par l’utilisation de mots tels que « parce que »). À partir des faits surlignés, réécrivez une autre histoire, qui utilise les mêmes éléments mais finit de façon totalement différente. Il ne s’agit pas d’une promesse, d’une prédiction ou d’une évaluation, mais simplement de voir si vous pouvez prendre ces faits objectifs et les intégrer dans un récit complètement différent.

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

Observez ensuite la manière dont la signification des mêmes faits change dans chaque histoire.



Si l'exercice vous paraît difficile ou que vous n'en voyez pas la finalité, prenez les mêmes faits pour rédiger encore une *autre* histoire. Observez à nouveau de quelle manière la signification des éléments change à chaque fois.

En vous proposant cet exercice, nous ne cherchons pas à démontrer que tout est possible ou que la vie ne connaît pas de limites. Nous ne visons certainement pas non plus à tourner en ridicule votre conception de l'histoire de votre vie. En revanche, notre objectif est de démontrer qu'en dépit de ce que prétend notre mental, les faits eux-mêmes ne déterminent pas l'histoire et que leur signification dépend des histoires dans lesquelles ils s'inscrivent. Nous ne pouvons pas changer les faits, mais nous pouvons changer l'histoire et notre attachement à celle-ci.

Il y a quelque chose d'excitant à considérer que notre moi est un concept arbitraire auquel nous nous raccrochons : de nouveaux récits, des alternatives à l'histoire que nous racontions jusqu'à présent, sont possibles. Mais il peut aussi être effrayant de s'ouvrir aux possibilités.

Si vous n'êtes pas vos pensées, alors qui êtes-vous ? En vous détachant de ce moi conceptualisé, vous vous retrouvez comme un enfant, ouvert à tous les possibles et curieux de tout. Mais il s'agit d'abord d'abandonner cet attachement. Seuls les plus courageux d'entre nous se lanceraient dans cette aventure sans réfléchir d'abord à l'endroit où ils seront amenés à « atterrir » psychologiquement. C'est pourquoi nous reviendrons au problème du moi conceptualisé plus loin, après avoir identifié un allié majeur qui se trouve en nous.

## **Le moi processus de conscience**

La conscience de soi en tant que flux, processus continu, est cette connaissance fluide de nos propres expériences dans le moment présent. Le *moi processus* est semblable au moi conceptualisé en ce que nous appliquons des catégories verbales au moi ; il en diffère dans la mesure où il s'agit de catégories descriptives, non évaluatives, présentes et flexibles, au lieu de catégories sommaires et évaluatives : « Voici ce que je sens en ce moment », « Voici ce que je pense », « Voici ce dont je me souviens en ce moment », « Voici ce que je vois ». C'est un processus appris dès l'enfance, lorsque les questions de nos parents (par exemple « Tu as faim ? ») nous ont montré comment nous percevoir et nous situer par rapport à nos affects – pour les jeunes enfants, cette question n'est pas toujours évidente ; ils peuvent répondre « non » et demander à manger quelques instants plus tard, car ce moi processus n'est pas encore solidement

ancré en eux.

Plus fluide que le moi concept, ce moi en tant que processus de conscience est affecté par l'attachement au moi conceptualisé. En effet, remarquer des réactions qui ne s'accordent pas avec l'histoire dominante peut menacer le moi conceptualisé. Une personne qui se croit « toujours gentille et serviable » aura beaucoup de mal à admettre ses éventuelles pensées ou sentiments de jalousie, de colère ou de reproches. La défusion et l'acceptation aident naturellement le développement du moi processus.

### Le moi observateur

Il est probable que ce moi est pour vous le moins familier, bien qu'il s'agisse d'un aspect principal qui vous accompagne depuis longtemps. Il porte beaucoup de noms : le moi contexte, le moi transcendant, le moi silencieux, *etc.* Dans cet ouvrage, nous parlerons de *moi observateur*.

Contrairement au moi concept et au moi processus, le moi observateur n'est pas un objet de relations verbales. C'est pour cela que nous le « connaissons » moins bien. Il ne peut être décrit directement. Pourtant, la théorie de l'ACT suggère que le moi observateur émerge en tant que résultat de l'utilisation du langage et joue un rôle déterminant dans la santé mentale.

Lorsque, très jeune, vous avez acquis le langage, vous avez appris à inscrire les événements dans une perspective constante. Pour décrire ce que vous aviez mangé, vu ou dit, on vous a montré qu'il fallait parler « depuis » un point de vue immuable.

Prenez cette question : où est « ici » ? Les plus jeunes enfants ont des difficultés avec ce concept. « Ici » n'est pas un endroit spécifique (maison, adresse ou pièce précise) ; il s'agit plutôt de l'endroit où se font les observations et qui détermine que tous les autres endroits sont « ailleurs ».

De la même façon, posez-vous cette question : où est « je » ? – interrogation encore plus complexe pour les très jeunes enfants. « Je » est aussi un endroit d'où se font les observations ; tout autre endroit se nomme « vous ».

Ces relations verbales sont déictiques, ce qui signifie qu'elles montrent ou désignent quelque chose. Les *relations déictiques* ne peuvent être apprises que par démonstration, car il ne s'agit pas d'éléments concrets. Elles sont relatives à une perspective d'observation.

Remontez à vos premiers souvenirs, et choisissez-en un, qu'il soit douloureux ou

agréable. Revivez cette expérience pendant quelques instants. Pouvez-vous ressentir l'impression d'avoir toujours vu le monde avec les mêmes yeux ? Alors *qui* était celui ou celle qui a vu se dérouler ces événements ? Ne vous préoccupez pas de la réponse logique, mais seulement de ce que vous ressentez quand vous vous posez cette question. De la même façon, *qui* a pris votre petit déjeuner ce matin ? Représentez-vous ce moment et cherchez à vous connecter avec l'impression de voir le monde avec vos yeux.

À présent, examinez qui lit ce livre. Vous êtes ici, en ce moment, plongé dans la lecture ; et la personne qui se tient derrière vos yeux de lecteur est la même que celle qui a pris son petit déjeuner ce matin et qui était là quand vous étiez enfant. Vous êtes vous-même depuis toujours – malgré tous les changements dans vos pensées, vos sentiments, vos rôles et votre corps. Au moment précis où vous lisez ces lignes, essayez de voir la personne qui regarde.

## **Bonjour, vous !**

Vous êtes « vous » depuis votre plus tendre enfance, depuis que vous avez une conscience d'individu et que votre amnésie infantile a disparu – à peu près au moment où sont également apparus pour vous les cadres déictiques comme je/tu, ici/ailleurs, maintenant/avant ou après. Ce « je » est un sens qui transcende à la fois le temps et l'espace, car il est partout où vous allez. Quoi qu'il vous arrive, ce « je » fera partie de votre connaissance verbale de l'expérience. Ce « je perspective » est sans limite : vous ne pouvez rien expérimenter de façon consciente sans qu'il ne soit présent. Sans ce sens de « l'être-là », il n'y a ni continuité ni conscience, pas de perspective psychologique depuis laquelle percevoir.

Presque tout ce que nous percevons peut être décrit comme un objet – un événement avec des limites connues. Pourtant, à cet endroit, en plein cœur de la connaissance verbale elle-même, se trouve un « moi silencieux », un « moi rien ». Nous pouvons *croire* que ce sens de la perspective a des limites – c'est-à-dire que nous croyons que nous sommes parfois inconscients –, mais nous ne pouvons directement éprouver ces limites – nous ne pouvons être conscients de ces moments d'inconscience. Les philosophies orientales désignent ce sens du moi comme « tout et rien » et en parlent avec des dictons surprenants tels que : « Où que tu ailles, tu te trouves. »

Peut-être avez-vous senti que vous entriez en contact avec votre moi observateur en travaillant sur les exercices de défusion du chapitre précédent. Vous avez pu regarder vos pensées « descendre du mental » sans vous attacher à elles. Mais

quel est le témoin qui vous observe penser vos pensées ? Ne cherchez pas à répondre en transformant ce sens du moi en une *chose*, car c'est précisément ce qu'il n'est pas. Vous connaissez ce sens du moi de façon indirecte, par exemple lorsque vous ressentez une sorte de transcendance calme, de sérénité. Pour certains, cette impression peut devenir effrayante, car ils ont l'impression de sombrer dans le néant. Ce qui, dans un sens tout à fait positif, est exactement le cas.

C'est bien avec ce moi observateur que nous souhaitons vous mettre en contact plus étroit dans cette partie de notre ouvrage. En effet, c'est l'endroit d'où il est possible d'être pleinement dans l'acceptation, défusionné, capable d'apprécier le moment présent.

## Être le moi observateur

Entrer en contact avec le moi observateur est une question d'expérience. Il n'existe pas de formule toute faite pour trouver de sens plus aigu de la conscience, de cette présence. Pour la raison que nous venons d'évoquer, la route est nécessairement indirecte, car cette forme du moi n'est pas un objet. Nous pouvons en revanche vous fournir des exercices et des métaphores qui vous aideront à trouver la bonne direction. Il est très probable que cela suffise, car c'est une forme qui existe en nous depuis toujours – elle est seulement cachée par le contenu de notre conscience. Par conséquent, nous n'essayons pas de démontrer ni de découvrir quoi que ce soit.

C'est plutôt comme si nous cherchions à nous souvenir de quelque chose que nous connaissons bien, comme une chanson que nous aurions fredonnée inconsciemment durant des années.

## La métaphore du jeu d'échecs

Imaginez un échiquier qui s'étend à l'infini, dans toutes les directions. Apparaissent ensuite des pièces, certaines noires et d'autres blanches, comme dans un jeu d'échecs ; elles s'approchent du centre de l'échiquier et se mettent en position.

Imaginez que chaque pièce représente une émotion, un savoir, un souvenir ou une sensation. Certaines pièces sont « positives », telles que la joie, le bonheur, le plaisir et les beaux souvenirs ; d'autres représentent votre douleur, vos peurs et vos échecs – car ces pensées et sentiments négatifs ne forment-ils pas eux aussi une équipe ?

À présent, les pièces se lancent dans la bataille. C'est un affrontement long et pénible ; les blessés jonchent le sol. Cela fait des années que la guerre dure, et les noirs veulent prendre l'avantage sur les blancs, qui répliquent vaillamment pour ne pas être détruits par l'ennemi. Pour chaque camp, l'autre est l'ennemi, une menace mortelle.

Nous avons commencé cet ouvrage en présentant une scène similaire où *vous* livriez bataille ; nous avons suggéré que notre propos était d'apprendre à quitter la zone de combat plutôt que de gagner. Quand vous avez lu cette première comparaison, elle a pu vous paraître abstraite. Maintenant, vous commencez sans doute à considérer la possibilité d'avoir été entraîné dans cette guerre par une illusion. Jusqu'à présent, vous vous êtes comporté comme si votre équipe cognitive et émotionnelle préférée devait gagner ce match, mais cela n'a de sens que si vous êtes les pièces blanches et non les noires. Dans cette situation, effectivement, vous devez lutter car de tels adversaires, à l'opposé de vous-même, sont un réel danger pour votre survie.

Si « je suis mauvais » est vrai à cent pour cent, alors « je suis bon » est détruit, et réciproquement. Quitter la bataille n'est donc pas possible. Cela reviendrait à un arrêt de mort. Puisque vous êtes les blancs, la guerre doit continuer et vous devez la gagner.

Mais supposez qu'aucune de ces pièces ne soit vous ? Dans ce scénario, qui êtes-vous ? Vous ne pouvez pas être le joueur d'échecs – qui chercherait toujours à défendre certaines pièces contre d'autres. Seule une partie de la métaphore est en contact avec *toutes* ces pièces. Si vous n'êtes pas les pièces – si vous pouvez demeurer vous-même et ne pas vous impliquer autant dans l'issue de la guerre – alors qui êtes-vous ?

### ***Soyez qui vous êtes plutôt que qui vous n'êtes pas***

Et si vous étiez l'échiquier où se joue la partie ? Si au lieu d'être défini par votre douleur, vous n'étiez que son contenant, qu'est-ce que cela signifierait pour vous ?

Se voir comme l'échiquier, c'est entrer en contact avec le moi observateur. À ce niveau, toutes les pièces sont présentes tandis qu'elles mènent leur jeu sans fin. Il n'y a que deux choses que l'échiquier puisse faire : porter toutes les pièces ou toutes les faire tomber en se renversant. Pour déplacer certaines pièces, vous devez aller de qui vous êtes (un individu conscient de toutes ces réactions, au « ras du sol ») à qui vous n'êtes pas (en vous identifiant à certaines de ces pièces

(pensées, émotions, etc.) et en rejetant les autres. Autrement dit, vous n'avez jamais réellement fait partie de cette guerre. Tout n'était qu'illusion.

L'exercice suivant vous aidera à contacter momentanément votre moi observateur. « Momentanément » car, par définition, le moi observateur ne peut être observé : d'une part parce qu'il ne peut être perçu comme un objet ; d'autre part, parce que si vous l'observiez, *qui* serait ce « vous » ? On ne peut en percevoir que des reflets. Mais à un autre niveau, hors des mots, ce *vous* est présent depuis toujours, aussi concret et solide que le fauteuil dans lequel vous êtes assis ou le sol sous vos pieds. L'intensité de la bataille finira par décroître quand vous vous installerez dans la vitalité que procure le fait d'être vraiment le fruit de ce que vous expérimentez (le moi observateur), sans demander à votre esprit la confirmation de *voir* votre moi observateur. Si vous agissez à partir de qui vous êtes et non de qui vous n'êtes pas, la paix peut s'installer peu à peu.

## | Exercice 22 : Je ne suis pas cela

Voici un exercice de méditation. Les instructions sont simples et vous pourrez donc les mémoriser avant de vous lancer dans la pratique. Il suffit de vous asseoir confortablement sur une chaise, devant un bureau, près d'un mur. Posez plusieurs objets sur le bureau. Prenez quelques respirations profondes, puis commencez par fixer un point sur le mur en respirant régulièrement. Restez ainsi pendant au moins 15 secondes.

Au bout d'un certain temps – inutile de vous précipiter –, vous éprouverez l'impression que c'est *vous* qui *regardez* le mur, et que, au niveau expérimental (disons « empirique »), *vous* n'êtes pas le mur. Cette distinction est offerte par l'expérience directe. Il ne s'agit pas de la croyance verbale que vous n'êtes pas le mur – sans quoi l'exercice n'aurait aucune utilité : on se prend rarement pour un mur...

Si votre esprit émet des commentaires plus ou moins oiseux sur la validité de cette croyance (« En fait, d'une certaine façon, tu es le mur. Nous sommes en effet la somme totale de nos expériences, bla-bla... »), contentez-vous de le remercier pour cette pensée, prenez conscience que la personne qui observe même *cette* pensée n'est pas elle-même la pensée que vous observez, et ramenez votre attention sur le mur. Ne laissez pas votre esprit vous faire hâter le pas et ne cherchez pas, avec lui, à savoir où cela va vous mener. Ce n'est pas un exercice verbal mais empirique.

Lorsque cette distinction empirique entre le moi observant et les événements qu'il observe s'installe dans votre conscience, contentez-vous de le constater et de passer à la suite – n'essayez pas de *croire* la distinction ou votre esprit pourrait se mettre à bavarder, argumenter, interpréter, etc. À présent, posez les yeux sur un objet du bureau.

Répétez le processus avec cet objet : regardez-le jusqu'à ce que la distinction entre vous, l'observateur conscient et ce que dont vous êtes conscient vous arrive de manière empirique, non pas comme objet de croyance. Procédez ainsi objet par objet, jusqu'à avoir observé tous ceux qui se trouvent sur le bureau – évitez de vous précipiter.

Enfin, fermez les yeux et prenez note de tout ce qui vient à votre conscience (sensations physiques, pensées, etc.), exactement de la même façon que pour l'observation des objets. Lorsque vous le souhaitez, enfin, rouvrez les yeux et fixez le mur jusqu'à ce que la distinction entre l'observateur et ce qui est observé devienne apparente.

### ***Contactez le moment présent***

Dès lors que vous commencerez à expérimenter ce « niveau plancher » (ou « niveau échiquier », pour reprendre notre métaphore) de vous-même, il vous deviendra plus simple d'observer vos pensées, vos ressentis et vos souvenirs ; les pièces du jeu vous paraîtront moins menaçantes. Quelle menace font-elles peser sur vous ? Quelle importance accorder au fait qu'elles soient peut-être réunies sur la même zone de l'échiquier ?

Se contenter de contenir les pièces n'est possible qu'au « niveau plancher ». La défusion, l'acceptation et le fait d'être qui vous êtes peuvent donc être approfondis en entrant en contact avec ce qui se passe *ici et maintenant*. Les exercices suivants sont destinés à vous y aider. Ils sont reconnus comme des techniques de *mindfulness* (nous expliciterons ce terme dans le chapitre suivant), mais nous pourrions aussi les rattacher aux différentes formes de méditation visant à obtenir une forme de pleine conscience, un « grand tout », dont le moi observateur que nous venons de contacter est une partie.

### **Comment pratiquer**

Voici quelques indications utiles pour pratiquer les exercices de *mindfulness*.

#### ***Si vous vous perdez dans une pensée, revenez en douceur à l'exercice***

Plus vous prendrez conscience des pensées et des sensations qui traversent votre esprit et votre corps, plus vous remarquerez que parfois vous suivez une idée au lieu de simplement la « regarder passer ». C'est comme dans l'exercice 15 : tôt ou tard, chacun finit par monter dans un des wagons au lieu de rester sur le pont. C'est parfaitement naturel. Pour pratiquer ces exercices, si vous vous trouvez attiré par une pensée et que vous vous mettez à la suivre, contentez-vous de constater ce qui arrive et revenez doucement dans la position de l'observateur pour continuer l'exercice.

#### ***Défusionnez de votre jugement***

Dès que vous commencerez à pratiquer la *mindfulness*, vous remarquerez que votre mental produira des jugements. Si vous vous trouvez piégé dans ces pensées, comme nous l'avons expliqué plus haut, il se peut que vous pensiez :

« Je suis vraiment nul, je ne suis même pas capable de faire ces exercices correctement ! » Ou au contraire, si vous vous sentez en pleine conscience, vous risquez de vous « entendre dire » : « Super ! Là, j’y arrive trop bien ! Je suis en pleine *mindfulness* ! » Il se peut également que vous jugiez ces exercices comme une perte de temps : « J’ai bien mieux à faire que ces idioties... » Ce ne sont que quelques exemples parmi les millions de jugements que peut produire votre mental.

Chacun d’entre eux vous apporte une information importante. Ils vous signalent que vous êtes embarqué dans votre machine à mots. La forme du jugement n’est pas importante, pas plus que de savoir s’il est juste ou faux. Ce qui compte, c’est que vous voilà *piégé dans le jugement*. Quand cela vous arrive, contentez-vous de constater que votre mental produit des jugements ; remerciez-le de ses efforts pour vous, puis reprenez l’exercice interrompu.

### ***Acceptez vos émotions***

En pratiquant ces techniques, vous rencontrerez certaines émotions négatives que vous connaissez bien. Certains exercices sont conçus dans ce but – si vous souffrez par exemple de dépression ou d’anxiété, ils peuvent se révéler difficiles pour vous.

De la même façon, si vous êtes sujet à des crises de panique, vous savez déjà traquer vos sensations : le rythme de votre cœur peut vous inquiéter particulièrement (et si vous étiez en train de faire une crise cardiaque ?). Ainsi, la peur peut vous gagner pendant que vous pratiquez ces exercices.

Il se peut que vous soyez déprimé et que vous luttiez pour rester à l’écart de votre cycle de rumination obsessionnelle. Lorsque vous entrez en contact avec des émotions ou des pensées négatives, vous en retirez sans doute l’impression que ce sont les *seules choses* qui se produisent au moment présent. Le but de nos exercices est de vous faire voir que le présent est un événement sans cesse changeant, un processus qui évolue d’instant en instant. Si vous luttez contre des sentiments de panique et l’impression d’avoir une crise cardiaque, ou si vous vous enfermez dans des ruminations négatives, c’est un signe certain que vous êtes à nouveau entré dans la zone de combat. Une fois encore, contentez-vous de remarquer que vous êtes ici en tant qu’individu conscient observateur et essayez de vous ouvrir à ces sensations et à ces pensées *en tant que telles* : ce sont des sensations et des pensées, ne discutez pas avec elles et n’essayez pas de les chasser.



## ***La mindfulness n'est pas une technique de distraction***

Les activités de *mindfulness* n'ont pas pour but de vous distraire des contenus négatifs de votre mental. De fait, la *mindfulness* est l'opposé exact de la distraction. Croire que vous pouvez « être suffisamment conscient pour ne plus sentir la douleur » n'est qu'une nouvelle histoire racontée par votre machine à mots. Utiliser les techniques dans ce but n'est qu'un autre moyen d'évitement qui ne peut que vous renvoyer à la douleur que vous essayez de fuir.

N'essayez pas d'échapper à votre anxiété, à votre stress ou à votre dépression par la *mindfulness*. Si des sentiments négatifs apparaissent, contentez-vous de les remarquer et continuez votre chemin.

## ***La pratique***

La *mindfulness* n'est sans doute pas une posture à laquelle vous êtes habitué. Pour la développer, il faut s'entraîner. Quand vous aurez compris les bases de la pratique de la *mindfulness*, vous en ferez naturellement usage dans le monde extérieur. La *mindfulness* est une pratique dans laquelle vous pouvez vous engager à n'importe quel moment de la journée – et c'est exactement ce que vous propose l'ACT.

## **Premiers pas**

À présent que vous avez quelques idées des chausse-trappes à éviter au cours de la pratique de la *mindfulness*, passons à quelques exercices. Voici donc « l'ABC de la *mindfulness* », des techniques de base qui vous donneront un avant-goût de ce qu'est observer ce qui se passe dans votre corps et votre mental, sans vous attacher à vos pensées et à vos sensations.

### **| Exercice 23 : Suivez vos pensées dans le temps**

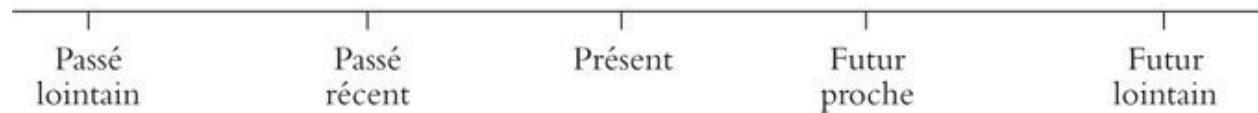
Cherchons d'abord à repérer vos pensées dans une seule dimension, le temps.

Prenez un instant pour vous recentrer à l'aide de respirations ventrales profondes. Une fois détendu, laissez libre cours à votre mental et observez ce qui vient. Si vous le souhaitez, vous pouvez utiliser l'exercice 18 pour vous y aider.

En même temps, posez votre doigt sur la frise chronologique ci-dessous. Lorsque vos pensées et vos sentiments apparaissent, laissez-le glisser vers le point temporel qui leur correspond : sont-ils liés au passé, au futur ? proche ou lointain ? Essayez d'être précis et de prendre ce qui vient sans juger ; observez simplement et notez où la pensée, le sentiment ou la sensation se situe dans le temps.

À vous de jouer !

## Chronologie



Qu'avez-vous remarqué sur vos pensées ? Un moment particulier vous venait-il le plus souvent à l'esprit ou bien vos pensées se déplaçaient-elles sans cesse ? Prenez quelques notes de votre expérience.

---

---

---

---

Vos pensées ont probablement bougé dans le temps, mais, si elles revenaient toujours au même point, c'est aussi très bien. Il s'agit simplement de remarquer les pensées et leur temporalité ; aucun jugement n'est nécessaire.

Apprendre à être conscient de la temporalité de vos pensées peut vous aider à vous reconcentrer sur le moment présent. Reprenons maintenant l'exercice avec une intention légèrement différente : celle (douce et défusionnée) de rester davantage dans le présent. Quand votre esprit dérive et que votre doigt bouge vers la gauche ou la droite, contentez-vous de remarquer ce qui se passe dans le moment présent. Vous dérivez ? Remarquez-le. Si vous pensez au passé ou à l'avenir, remarquez que, *dans le présent*, vous avez une pensée. Et hop ! Vous voilà de retour dans le présent – votre doigt peut revenir vers le centre.

Attention : si vous forcez trop (« Je dois garder mon doigt immobile sur le mot "présent" pendant au moins 5 minutes »), vous vous retrouverez forcément dans le futur verbal (« Je vais le faire ») ou le passé (« Je n'ai pas réussi »). Si cela se produit, n'ayez pas d'inquiétude : remarquez que vous avez une pensée et abandonnez votre fusion à celle-ci.

Avec un peu d'entraînement, vous parviendrez à rester dans le présent pendant une grande partie de l'exercice et votre doigt vous servira de *biofeedback* en vous permettant de repérer les méthodes que votre mental utilise pour vous pousser hors du présent. Cet exercice peut se pratiquer n'importe où et n'importe quand. Il vous suffit par exemple de poser votre doigt sur la jambe de votre pantalon et de le laisser aller à gauche pour le passé et à droite pour le futur. Vous pouvez donc le faire debout ou assis, et même en marchant. C'est un exercice à la fois amusant et très utile.

### Observez vos sensations

À présent, il s'agit de remarquer vos sensations physiques. Nous vous proposons un cadre qui vous aidera à centrer votre attention sur une dimension particulière de l'événement, ce qui vous permettra plus tard de mieux discerner les composantes d'une expérience réelle.

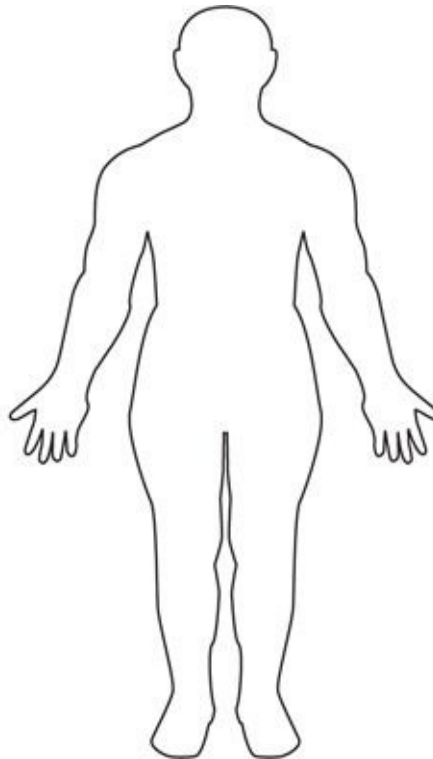
Voici, ci-dessous, le schéma d'un corps humain. À sa gauche, vous trouverez une liste de mots qui décrivent des sensations fréquentes. Avant de commencer cet exercice, prenez le temps de vous recentrer, puis notez les différentes sensations qui apparaissent dans votre corps. Votre dos

vous fait-il mal suite à des manipulations d'objets lourds ? Votre estomac est-il noué par le stress ? Quoi qu'il en soit, contentez-vous de les remarquer.

À mesure que les sensations apparaissent, posez un doigt sur le mot qui les décrit le mieux ; de l'autre main, indiquez la zone du corps concernée. Faites durer l'exercice pendant environ 5 minutes. Il vous paraîtra sans doute étrange dans un premier temps – en particulier parce que vous devrez chercher les mots –, mais à force de répétitions, il deviendra plus facile et vous parviendrez à vous consacrer à l'observation en laissant vos doigts s'occuper de la « description ».

*Figure 7.1 : Votre corps*

- Tendu
- Détendu
- Serré
- Relâché
- Douleur lancinante
- Douleur sourde
- Douleur aiguë
- Léger
- Pesant
- Agréable
- Désagréable
- Chaud
- Froid



À la fin de l'exercice, notez en quelques mots les sensations que vous avez ressenties.

---

---

---

---

Vous avez sans doute remarqué plusieurs sensations au cours de l'exercice. Les sensations corporelles tendent à défiler, à se succéder, exactement comme les pensées.

#### **Défusionnez des évaluations implicites**

Vous venez de le voir, votre mental évalue automatiquement vos émotions, vos pensées et vos sensations à mesure qu'elles se présentent. Si par exemple vous avez ressenti une sensation de confort dans une partie de votre corps, vous avez sans doute pensé que c'était « bien ». Si vous

avez laissé glisser votre conscience dans le futur au cours de l'exercice, vous vous en êtes voulu : c'était « mal ». Le point crucial de la *mindfulness* est non seulement de rester dans le présent, mais aussi de vous défusionner de telles évaluations. Dans l'exercice précédent, vous avez appris à remarquer les moments où vous dériviez du présent ; nous souhaitons maintenant vous apprendre à repérer comment vous dérivez dans l'évaluation. C'est relativement simple quand les pensées évaluatives sont explicites, mais plus complexe quand elles sont implicites ; quand elles se mêlent à d'autres expériences, elles passent facilement inaperçues. L'objectif de l'exercice suivant est de vous apprendre à détecter les évaluations implicites dont il vous faut défusionner.

Les psychologues ont montré que les évaluations ne peuvent surgir de façon certaine qu'autour de polarités primaires telles que bon/mauvais ou fort/faible. Regardez la boîte ci-dessous : quatre termes la délimitent. Il s'agit d'un diagramme vous permettant de voir effectivement où se situe la nature de vos évaluations en termes de bon/mauvais et de faible/fort. Pour l'exercice, il s'agit donc simplement de rester assis et de prendre conscience de ce qui se passe au moment présent. À mesure que vous observez vos expériences, voyez si vous les percevez sans jugement. Dans le cas contraire, indiquez la nature de l'évaluation en plaçant votre index à l'endroit où se trouvait votre esprit et voyez si vous pouvez vous détacher de votre évaluation.

Imaginons par exemple que la pensée qui vous vient soit « Je suis anxieux ». Il se peut que vous ne la jugiez pas, et dans ce cas il n'y a aucun problème, vous pouvez continuer votre observation. Mais si, en arrière-plan de vos pensées, vous jugez que ce sentiment est mauvais, posez votre doigt sur la partie en haut à droite du rectangle ; puis essayez de vous détacher de ce jugement. Si vous défusionnez des évaluations, votre doigt retombera vers le bas du rectangle, vers le milieu (évaluation faible, ni bonne ni mauvaise)... ou en dehors.

Veillez à présent consacrer quelques minutes à la simple observation de votre propre expérience, en détectant les jugements implicites qui apparaissent et en utilisant votre index dans le rectangle ci-dessous pour décrire ce qui se passe. Utilisez ce *feedback* pour vous détacher de la fusion avec le jugement. Voyez si vous parvenez peu à peu à créer des périodes plus longues sans ajouter foi aux évaluations qui peuvent apparaître.



À nouveau, prenez quelques instants pour noter le résultat de votre expérience :

---

---

---

---

Qu'est-il arrivé ? Avez-vous remarqué que vos évaluations changeaient à mesure que votre esprit passait d'une idée à l'autre ? Êtes-vous parvenu à démasquer des évaluations implicites qu'en temps normal vous n'auriez pas remarquées ? Et avez-vous pu vous détacher de ces jugements ?

Ces exercices ont pour but de vous initier à la pratique d'observation de moments défusionnés et neutres dans votre expérience présente. Dans le chapitre suivant, nous vous proposerons des exercices de *mindfulness* plus formels. À présent que vous avez acquis une première expérience pour observer les événements isolés, nous allons vous apprendre à devenir conscient de plusieurs pensées, émotions et sensations à mesure qu'elles se présentent à vous.

## La *mindfulness*

La *mindfulness* (pleine conscience) est difficile à atteindre, non pas parce qu'elle est complexe mais parce qu'elle tend à nous échapper. Nous sommes assaillis en permanence par nos prédictions et nos évaluations verbales. Par ailleurs, la vie est compliquée : nous devons prendre conscience de beaucoup de choses, et plus les événements deviennent complexes, plus nous risquons de nous perdre.

Pratiquer la *mindfulness* ne vous sera pas d'une grande utilité si vous n'allez pas au-delà des exercices proposés dans cet ouvrage. Vous devez faire un effort pour porter votre attention sur tous les moments de votre vie, en les acceptant pleinement, sans barrières ni jugements, de façon défusionnée. Ces exercices peuvent vous y aider, mais c'est bien l'utilisation de ces qualités dans votre vie quotidienne qui importe.

Ce chapitre vous aidera à élargir votre expérience de la *mindfulness* à tous les types d'expérience qui peuvent venir à votre conscience. Il vous donnera également des solutions concrètes pour pratiquer quotidiennement la *mindfulness*.

### Une pratique quotidienne

Avant de passer à la suite de notre présentation des techniques de *mindfulness*, il est nécessaire de se demander *quand* la pratiquer : on pourrait répondre « tout le temps », mais parce que vous n'en avez pas l'habitude, il est peu probable que vous appliquiez ces techniques tous les jours avant qu'elles ne soient bien ancrées en vous.

Il serait donc judicieux de prévoir un temps donné, chaque jour, pour pratiquer la *mindfulness*. Une fois que ce sera devenu une seconde nature – ce qui est toujours le cas –, vous pourrez envisager de changer ces habitudes. Cet engagement quotidien peut paraître rébarbatif, mais il est très gratifiant. On s'aperçoit très vite à quel point c'est agréable – mais rappelons que « agréable » ou « désagréable » est une production de l'esprit : l'objectif est avant tout de reprendre le contrôle de votre vie à votre machine à mots. Prendre la décision de

s'entraîner tous les jours, et s'y tenir, est par conséquent le moyen le plus efficace de s'y prendre. Voici quelques conseils.

1. **Prévoyez un créneau horaire.** Au début, il peut être utile de prévoir de pratiquer ces exercices une fois par jour ou par semaine. Le paragraphe consacré plus bas à la « méditation assise » propose quelques exemples, mais vous pouvez utiliser les mêmes principes pour tous les exercices que vous décidez de pratiquer. Déterminez tout d'abord le nombre de séances hebdomadaires que vous souhaitez y consacrer. (Nous vous recommandons une pratique quotidienne ; si cela vous paraît incompatible avec votre emploi du temps, choisissez un nombre de séances maximum). Ensuite, il est préférable de limiter le temps de votre pratique : de 15 à 30 minutes semble un bon point de départ ; vous pourrez moduler cette durée quand vous serez familiarisé avec la pratique.
2. **Ne confondez pas cette pratique avec relaxation et distraction.** C'est une erreur de croire que la pratique de la *mindfulness* est un temps de relaxation : si vous êtes détendu, c'est très bien ; si vous ne l'êtes pas, c'est très bien aussi. Le but n'est pas le relâchement, mais bien de prendre conscience de ce qui se passe en vous, sans évitement ni fusion. Il s'agit d'acquérir et de renforcer des outils qui peuvent vous être utiles quand votre répertoire verbal se met à dominer vos autres formes d'expérience. Au début, il est préférable de trouver un lieu de pratique où vous n'aurez pas d'autre tâche à accomplir, mais cela ne signifie pas qu'il faille éliminer les distractions de votre esprit. Si vous êtes distrait, c'est simplement un autre fait à remarquer. Prenez-en conscience, puis continuez vos exercices.
3. **Ne dites pas que vous allez trop mal pour faire les exercices.** Ce n'est pas une excuse valable. Vous verrez qu'au cours de certains des exercices présentés plus bas, des pensées négatives vous viennent à l'esprit, mais il n'y a là que de nouvelles expériences dont il faut prendre conscience. Ce n'est pas un problème mais une opportunité. Nous pouvons supposer que vous lisez cet ouvrage parce que vous êtes confronté à des expériences négatives. Il est donc vital pour vous de savoir quoi faire lorsque ces expériences se présentent. Faire ses exercices avec, mettons, une démangeaison insupportable n'est pas différent de les pratiquer avec de l'anxiété ou des sentiments dépressifs. Cela ne signifie pas qu'il faille persister dans certaines circonstances impossibles : si votre dos vous fait mal et qu'il faut vous en occuper, faites-le. L'obstination sans conscience de soi n'est qu'un autre piège. Avec le temps, vous verrez si vous utilisez encore la douleur comme une excuse pour éviter les exercices ; si c'est le

cas, alors vous pourrez apprendre à faire quelque chose de nouveau avec la douleur.

En fin de compte, la *mindfulness* doit être pratiquée comme une conscience du moment dans la vie de tous les jours. Il ne s'agit pas d'un état spécial dans lequel vous « entrez », comme la transe ou l'autohypnose. Ces indications ne servent qu'à vous amener à commencer une pratique qui fera ensuite partie de votre vie.

## La pratique

La pratique de la *mindfulness* vise à vous aider à entrer en contact avec votre propre expérience au jour le jour. Dans les exercices proposés jusqu'ici, nous vous avons demandé d'être conscient dans des domaines spécifiques de l'expérience (pensées dans le temps, sensations physiques, défusion des évaluations implicites). Dans ce chapitre, nous vous demanderons d'observer d'autres points, mais vos réponses ne seront guidées que par l'expérience qui apparaît. Parfois plusieurs éléments surgiront en même temps. Vous pouvez gérer cela de différentes façons, soit en passant d'une sensation à une autre, soit en étant conscient de plusieurs éléments à la fois – il peut arriver que l'exercice vous y invite.

Un des aspects difficiles de la *mindfulness* est qu'on y utilise la volonté, ce qui implique des évaluations, mais son objectif est d'apprendre à être pleinement conscient et à défusionner. La meilleure façon de l'envisager est de se dire qu'il n'y a pas de bonne ni de mauvaise façon d'être conscient : soyez seulement qui vous avez l'expérience d'être (un observateur conscient) dans l'instant. Si des évaluations font surface, observez-les, mais ne les croyez pas et ne les mettez pas en doute non plus. Si vous prenez vos jugements sur vos progrès au pied de la lettre, ce ne sera qu'une nouvelle forme de fusion avec l'histoire que raconte votre mental. Ajouter foi à des pensées qui jugent en bien ou en mal votre capacité de *mindfulness* n'est qu'une façon de laisser le contrôle à votre machine à mots.

À mesure que vous pratiquerez, permettez-vous de devenir plus conscient des sensations, des pensées et des sentiments qui viennent à vous. Soyez ouvert et sans préjugés (y compris sur vos jugements). Ça n'est pas un test, c'est votre vie. Passons à présent aux exercices.

| **Exercice 24 : Soyez où vous êtes**



Lisez d'abord à plusieurs reprises les instructions suivantes pour les mémoriser, puis fermez les yeux et suivez les consignes<sup>1</sup>. Si vous vous rendez compte que vous avez perdu le fil de l'exercice, revenez en arrière et reprenez simplement.

Tout d'abord, installez-vous confortablement, assis sur un fauteuil ou allongé. Fermez les yeux et prenez plusieurs respirations profondes. Détendez-vous, ne vous laissez pas gagner par le sommeil, mais permettez à votre corps de se reposer.

Amenez doucement votre conscience à l'extrémité de vos doigts. Sentez-les, frottez-les ensemble. Quelle sensation éprouvez-vous ? Pouvez-vous sentir les sillons de vos empreintes digitales ? Prenez le temps de préciser ce ressenti : la pointe de vos doigts est-elle calleuse à cause de votre travail, ou douce et soyeuse ? Que se passe-t-il quand vous les frottez les uns contre les autres ? Observez la sensation, puis continuez l'exercice.

Laissez reposer vos doigts. Que touchent-ils ? Sont-ils en contact avec la couverture de votre lit, l'accoudoir de votre fauteuil ? Quelle sensation cela crée-t-il ? La texture est-elle douce ou rêche ? Quelles sont ses caractéristiques, ses particularités ? Prenez le temps d'intégrer la façon dont vous ressentez ces objets sous vos doigts.

Portez ensuite votre attention à vos mains et à vos bras. Que ressentez-vous ? Sont-ils relâchés et lourds, ou encore tendus après une longue journée de travail ? Dans les deux cas, c'est très bien. Inutile de juger : observez simplement les sensations dans vos mains et vos bras. Sont-ils douloureux ? Si oui, remarquez cette sensation, mais ne vous y attachez pas. Continuez.

Prêtez attention à vos orteils ; faites-les bouger un peu. Portez-vous des chaussures, des chaussettes ? Vos orteils bougent-ils librement ? Frottez-les d'avant en arrière pour sentir ce qu'il y a dessous. Quelle sensation cela vous procure-t-il ? Seriez-vous capable de déterminer ce qu'ils touchent simplement par ce contact ? Observez vos sensations lorsque vous portez votre conscience dans vos pieds.

Comment est positionnée votre tête ? Si vous êtes assis, est-elle alignée avec votre colonne vertébrale ou bien tombe-t-elle en avant ? N'essayez pas de changer cette position, contentez-vous de la remarquer. Il n'y a pas de bonne ou de mauvaise position : laissez-la où elle est. À présent, pensez aux sensations dans votre tête. Avez-vous la migraine ? Votre tête est-elle relâchée ?

Et sur votre visage, que sentez-vous ? Il y a là de nombreuses sensations à explorer. Pensez à vos sourcils : naturels ou froncés par l'inquiétude et la concentration ? Encore une fois, ne cherchez pas à modifier quoi que ce soit, constatez simplement. Puis passez à votre nez. Pouvez-vous respirer librement ou avez-vous des difficultés ? Prenez quelques inspirations. Quelles sensations cela vous procure-t-il ? Pouvez-vous sentir l'air frais entrer dans vos poumons ou bien est-il tiède ? Prêtez attention à cette sensation pendant quelques instants.

Puis pensez à votre bouche : est-elle ouverte ou fermée ? Vos lèvres sont-elles souples ou pincées ? Sentez-vous votre salive humidifier votre langue et votre gorge ? Explorez toutes les sensations liées à votre visage (peau sèche ou huileuse, muscles, dents, etc.). S'il n'y a aucune sensation, constatez-le et passez à la suite.

À présent, concentrez-vous sur votre poitrine et votre ventre. Posez-y les mains. Sentez-vous comment vous respirez ? Qu'est-ce que cela fait ? Respirez-vous vite ou lentement ? Avec votre ventre, ou votre poitrine ? Inspirez par le nez et soufflez par la bouche. Que ressentez-vous ? À présent, inversez cet ordre. Concentrez-vous un moment sur votre souffle avant de reposer les mains à leur place.

Pensez maintenant à l'ensemble de votre corps. Où êtes-vous assis (ou allongé) ? Pouvez-vous sentir votre dos en contact avec le lit ou le fauteuil ? Prenez conscience de la position de votre corps. Inutile de bouger, observez simplement.

Puis imaginez la pièce autour de vous. Où vous situez-vous par rapport aux murs ? Savez-vous où se trouve la porte ? et le plafond ? Sentez-vous votre corps dans l'espace ?

Lorsque vous êtes prêt, ouvrez les yeux et regardez la pièce autour de vous. Vous pouvez bouger si vous le souhaitez. Observez les meubles. Quel aspect ont-ils ? Passez autant de temps que vous le souhaitez à les regarder. Pensez à observer sans jugement.

Lorsque vous êtes prêt, terminez cet exercice et reprenez vos occupations quotidiennes.

Après cette première séance, prenez quelques minutes pour la commenter. Si vous le souhaitez, vous pourrez continuer à prendre des notes après chaque séance – ça n'est toutefois pas obligatoire.

---

---

---

---

---

### **Exercice 25 : La marche silencieuse**

De nombreuses cultures ont développé différentes formes de marches méditatives. Cet exercice en est une variante.

Marchez en silence pendant dix minutes ou plus ; vous pouvez faire le tour de votre jardin, faire les cent pas dans votre salon ou vous promener dans le quartier. Faites de votre mieux pour rester silencieux pendant toute la marche afin de pouvoir « écouter » la production de votre esprit. Quand des objets qui vous environnent, vos pensées ou vos sensations attirent votre attention, constatez-le en prononçant mentalement leur nom trois fois de suite. Si par exemple vous vous promenez dans votre quartier et qu'une voiture qui passe attire votre attention, dites « voiture, voiture, voiture ». Si vous vous sentez stressé, dites « stress » trois fois. Observez ce qui se passe à ce moment-là.

Remarquez les fois où votre attention est attirée à plusieurs reprises par le même événement ou objet. Si par exemple certaines pensées ou sentiments se présentent sans cesse à vous pendant votre promenade, notez cette information avant de passer à la suite, par exemple en les traitant avec des techniques présentées dans ce chapitre ou les précédents.

### **Exercice 26 : Les petites boîtes**

L'exercice suivant consiste à noter la catégorie de vos affects psychologiques à mesure qu'ils apparaissent. Il peut être effectué seul ou en association avec n'importe quel autre exercice de cet ouvrage, à n'importe quel moment de la vie quotidienne. Lorsque pensées, sentiments et sensations apparaissent, prenez conscience de la catégorie à laquelle ils appartiennent ; si

possible, énoncez-la à haute voix. Ne nommez pas l'émotion ou la pensée spécifique : l'objectif est de se concentrer uniquement sur la catégorie de ce contenu.

Voici une liste des différentes catégories où ranger vos pensées et autres affects. Bien entendu, on pourrait en trouver bien d'autres, mais cantonnez-vous pour l'instant à celles-ci :

- Émotion.
- Pensée.
- Sensation physique (nous dirons « sensation »).
- Évaluation.
- Besoin d'agir (nous dirons « besoin »).
- Souvenir.

Pendant cet exercice, commencez vos phrases par « Il y a... ». Si par exemple votre cœur se met à battre très vite, dites « Il y a une sensation ». Si vous répondez à cette accélération cardiaque par la peur de vous trouver en proie à une crise de panique, dites « Il y a une émotion ». Si la peur est si grande que vous trouvez indispensable d'appeler un médecin, dites « Il y a un besoin ».

Cet exercice peut se faire assis sur une chaise, mais aussi pendant un trajet en voiture, au lit, pendant une promenade, *etc.* Faites-le durer au moins quelques minutes, plus si vous en êtes capable. Si vous remarquez que vous passez par une longue période de silence, essayez de voir si vous ne vous êtes pas embarqué dans une pensée ou un sentiment que vous suivez. Dans ce cas, revenez à l'exercice.

Étiqueter ainsi des affects vous aidera à les traiter de façon défusionnée. Si, par exemple, vous pensez à tout ce que vous avez à faire par la suite, le fait de dire « Il y a une pensée » vous aide à rester dans le moment présent et à voir ce qui se passe. La pensée peut concerner le futur, mais ce n'est qu'un affect. De fait, la pensée est en train de se produire maintenant, et le fait de le remarquer est une habitude intellectuelle puissante. La cultiver peut se révéler utile quand des affects plus difficiles apparaissent (par exemple l'idée qu'une crise de panique vous menace).

## **| Exercice 27 : Mangez du raisin**

Vous serez sans doute surpris de voir à quel point le fait de manger un grain de raisin peut s'avérer une expérience exceptionnelle si vous le faites en pleine conscience.

D'abord, prenez un raisin et mangez-le normalement – c'est-à-dire rapidement. Puis prenez un autre grain de raisin, posez-le sur une table devant vous et examinez-le. Remarquez les petites rides sur sa peau et les formes qu'elles prennent. Prenez un deuxième grain et placez-le juste à côté ; observez en quoi ils diffèrent. Les grains de raisin sont tous différents les uns des autres. Il n'y en a pas deux de la même taille. Pensez à l'espace qu'ils prennent dans la pièce, dans le monde, dans l'univers. Pensez à leur taille les uns par rapport aux autres.

À présent, prenez un raisin et faites-le rouler entre vos doigts. Sentez la texture de la peau, la trace un peu collante qu'elle laisse entre vos doigts. Portez le raisin à votre bouche ; faites-le rouler sur et sous votre langue, faites-le passer entre votre joue et vos gencives ; ne le mâchez pas avant une bonne trentaine de secondes. Quand vous êtes prêt, croquez le grain de raisin et remarquez son goût, sa texture sous vos dents ; prenez conscience de la manière dont il glisse dans votre gorge quand vous l'avalez.

Mangez un autre grain de raisin, mais cette fois-ci avec une lenteur très exagérée. Mâchez-le aussi longtemps que vous le pouvez, jusqu'à ce qu'il devienne de la pulpe entre vos dents. La saveur est-elle différente quand on le mange de cette façon ? En quoi ? Quelle sensation fait naître ce grain de raisin dans votre bouche quand il disparaît ? Quelle sensation procure le fait de l'avaler ? Comparez-le avec le premier grain. Quelles différences entre le fait d'avaler un grain sans y prendre garde et le fait de le manger de façon consciente ? Notez vos réponses :

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

### **Exercice 28 : Buvez du thé**

Essayons maintenant un exercice similaire avec une tasse de thé.

Faites bouillir de l'eau. Prenez un sachet de thé et mettez-le dans une tasse.

Versez l'eau sur le sachet. Remplissez la tasse. Laissez-le infuser.

Pendant qu'il infuse, regardez comment l'eau change de couleur, passant d'un brun léger à un brun plus foncé. Après quelques minutes, ôtez le sachet. Observez attentivement la couleur du thé. Remarquez-vous quelque chose que vous n'aviez pas vu avant ? Dans tous les cas, vous pouvez noter vos observations :

---

---

---

---

---

À présent, placez vos mains autour de la tasse. Avez-vous déjà ressenti cette sensation aussi précisément ? De quelle sensation s'agit-il ? La tasse est-elle brûlante ou tout juste chaude ? Remarquez sa température.

Portez la tasse à vos lèvres. Sentez la vapeur qui monte et touche la peau de votre visage. Sentez le parfum du thé en prenant une longue inspiration. Quatrevingt-dix pour cent de votre sens du goût sont contrôlés par votre odorat. Si vous ne reniflez pas votre thé, vous ne le goûterez pas vraiment.

Prenez maintenant une gorgée. Vous brûle-t-elle les lèvres ? Le thé est-il trop chaud ou juste à la

bonne température ? Quel goût a-t-il ? Essayez d'observer toutes vos expériences sans juger, puis décrivez-les :

---

---

---

---

---

Si vous n'aimez pas le thé, peu importe, tentez juste l'exercice. Au moment où vous buvez, notez que vous n'aimez pas cela, et observez cette expérience. Croire que l'on ne doit pratiquer la conscience du présent que dans les moments de plaisir reviendrait à éliminer la moitié de votre vie. Vous savez que vous serez confronté à des expériences déplaisantes, alors autant aller à leur rencontre et les prendre pour ce qu'elles sont !

## Manger en pleine conscience

Les deux derniers exercices se rattachent à une pratique plus répandue que l'on nomme « manger en pleine conscience ». Il y a autant de façons d'effectuer cette pratique que d'écoles de *mindfulness*. Certaines vous demandent de manger lentement, d'autres de mâcher cinquante fois chaque bouchée, de limiter le nombre des repas, d'observer vos sensations de faim au cours du repas, *etc.*

La civilisation occidentale, en particulier dans l'univers du fast-food, a perdu l'habitude de prêter attention à la nourriture. Pour certains, c'est à peine plus qu'un facteur de survie ; pire, il nous semble que ce facteur nous est donné comme l'air que nous respirons. Nous considérons la nourriture comme allant de soi.

Nous n'utiliserons le fait de manger en pleine conscience que comme une façon de pratiquer la *mindfulness*. Prendre conscience de ce que l'on mange au lieu d'avaler son repas est une excellente façon de se ramener au moment présent. Vous observer en train de manger est une très bonne façon de vous sortir du moi conceptualisé. Peu importe que vous aimiez ce que vous mangez, ou même le fait de manger, l'important est de se connecter au moment présent. Et si vous preniez un peu de temps pour essayer lors de votre prochain repas ?

### | Exercice 29 : Mangez en pleine conscience

Pour commencer, procédez avec lenteur. Prenez tout votre temps pour accomplir chaque mouvement et prenez conscience de ce que vous expérimentez au fur et à mesure. Quand vous saisissez une fourchette ou que vous coupez votre viande, demandez-vous ce que cela vous fait.

Lorsque vous mettez de la nourriture dans votre bouche, pensez aux saveurs et aux textures de la nourriture. Est-ce bon ou mauvais ? Ne vous laissez pas entraîner par votre jugement.

Remarquez-le simplement. Mangez-vous seul ou non ? Il peut être intéressant d'observer ce que fait votre mental lorsque vous interagissez avec les gens, ainsi que les affects qui vous traversent lorsque vous prenez votre repas seul.

Des pensées ou des sensations particulières vous viennent-elles à l'esprit pendant le repas ? Si oui, notez-les également. Certaines des techniques présentées dans cet ouvrage peuvent vous aider.

Le fait de manger en pleine conscience est un excellent moyen de contacter le moment présent et de profiter au mieux de ce qu'il vous apporte.

### **| Exercice 30 : Écoutez de la musique classique**

L'intérêt de cet exercice est de vous montrer comment vous pouvez porter votre attention sur une suite complexe de stimuli, vous concentrer sur plusieurs choses à la fois, ou bien simplement vous laisser porter par l'expérience de vous sentir enveloppé par la musique.

Choisissez un morceau classique : symphonie, concerto, quartette à cordes, peu importe à condition qu'il y ait plusieurs instruments – pas de solo de piano ou de violon. Si vous n'appréciez pas la musique classique, essayez tout de même cet exercice.

Commencez par écouter « normalement ». Une fois que vous êtes un peu entré dans le morceau, portez votre attention sur une ligne mélodique ou un instrument particulier. Dans une symphonie par exemple, vous pouvez vous concentrer sur les cordes. Parvenez-vous à distinguer les violons, les violoncelles, les contrebasses ? À présent, déplacez votre attention sur un autre instrument ou une autre section de l'orchestre. Les trompettes, par exemple ? les percussions ? les vents ? Essayez de nommer les différents instruments que vous entendez. Si vous n'avez pas l'oreille habituée à la musique classique, notez simplement les différents types de sons.

Pendant que votre attention passe d'un instrument à l'autre, que vous arrive-t-il ? Lorsque vous vous concentrez sur une section de l'orchestre, comment percevez-vous les autres ? Continuez à expérimenter en faisant varier votre centre d'attention.

Puis tentez de prêter attention à deux instruments (ou séries de sons) à la fois, par exemple les cordes et les cuivres. Essayez de ne pas vous laisser emporter par la musique. Remarquez et classez les sons en pleine conscience. N'hésitez pas à approfondir l'expérience en prenant en compte de nouveaux instruments, ou bien en remarquant la manière dont votre esprit passe d'un son à l'autre. À quel moment êtes-vous conscient d'un seul son et à quel moment entendez-vous plusieurs sons à la fois ? Si vous le souhaitez, vous pouvez jouer un peu avec ces sensations.

Quand vous avez fini d'expérimenter l'écoute d'un seul, puis de plusieurs sons, reportez votre conscience sur le morceau en lui-même. Soyez conscient de tous les instruments qui jouent à la fois. Êtes-vous en train de remarquer certains sons plus que d'autres ? Pouvez-vous entendre les différents instruments tout en écoutant le morceau comme un tout ? Que se passe-t-il si vous écoutez tous les instruments à la fois ? Le son devient-il plus « grand » ? Essayez d'identifier le point où les multiples sons se fondent en une mélodie. Bref, considérez en toute conscience comment vous interagissez avec la musique.

Si vous êtes un mélomane, cet exercice peut être très révélateur. En effet, notre façon d'écouter la musique imite la façon dont nous écoutons cette machine à mots qu'est notre mental. Pendant les crescendos passionnés, notre moi est souvent emporté par la musique, tout comme nous

sommes emportés par les mots liés à nos affects. Mais si nous parvenons à conserver une posture de *mindfulness* pendant notre écoute, nous pouvons largement enrichir notre expérience. Quel plaisir de reconnaître chaque son, chaque instrument, et de conserver le choix d'être emporté par un passage particulièrement expressif !

Peut-être pouvez-vous apprendre à considérer votre dépression ou vos symptômes d'anxiété comme une symphonie. Il y a tant de belles œuvres mélancoliques... Essayez de prendre conscience de vos sentiments, pensées, besoins et sensations comme autant d'instruments différents. Pouvez-vous séparer les notes que vous entendez, les accords qui se jouent ? Il peut être fascinant de prendre conscience de la musique de votre expérience.

### **| Exercice 31 : Pensez à vos pieds**

Lisez le texte qui suit en étant conscient de vos pieds.

*Au clair de la lune  
Mon ami Pierrot  
Prête-moi ta plume,  
Pour écrire un mot.  
Ma chandelle est morte,  
Je n'ai plus de feu.  
Ouvre-moi ta porte,  
Pour l'amour de Dieu.*

Êtes-vous parvenu à rester conscient de vos pieds en lisant cette comptine ? Avez-vous remarqué que votre conscience passait des mots à vos sensations ? N'avez-vous été conscient de vos pieds que lorsque vous vous souveniez de la consigne ? Ou avez-vous été capable de porter votre attention à vos pieds, en pleine conscience, tout en lisant le passage ? Prenez quelques minutes pour répondre à ces questions :

---

---

---

---

---

Cet exercice est intéressant à plusieurs égards : d'abord, il nécessite que nous scindions notre attention en deux ; ensuite, il montre comment, bien souvent, lorsque nous nous embarquons dans nos histoires, nous oublions ce qui nous arrive vraiment. Quand nous nous perdons dans notre histoire de dépression, d'anxiété ou nos problèmes d'estime de soi, nous en oublions souvent que bien d'autres choses nous arrivent en même temps. Pourtant, vous pouvez porter votre attention sur vos mains, vos pieds, la qualité de l'air, ou des milliers d'autres facteurs qui se déroulent dans et autour de vous, en même temps que du malaise psychologique que fabrique votre mental. Souvenez-vous toutefois que penser à vos pieds n'est pas une façon d'oublier ou d'ignorer votre douleur, mais

simplement de vous exercer à être présent dans le moment de façon délibérée et souple, comme vous le souhaitez.

Vous pouvez faire la même chose en lisant le journal ou, pourquoi pas, cet ouvrage. Choisissez quelque chose sur lequel porter votre attention et voyez si vous pouvez vous concentrer dessus tout en continuant votre lecture.

## Méditation

Les principales religions et les grands courants philosophiques ont tous exploré le concept de moi observateur. De nombreuses pratiques ont été développées dans le but d'accéder à plus de conscience – l'une d'elle est la « méditation de pleine conscience ».

Dans notre culture, la méditation a parfois mauvaise presse : on la voit comme une étrange pratique métaphysique, trop difficile ou trop ésotérique pour les gens normaux, ou bien comme un exercice consistant à s'asseoir pour se laisser envahir par un sentiment de paix proche de l'illumination – et baigner dans un nuage d'encens, s'il vous plaît...

Aucune de ces deux conceptions n'est utile pour nous. Dans le bouddhisme zen, il existe une forme de méditation nommée zazen, la « méditation assise ». Il s'agit « simplement » d'être assis : on n'attend rien, ni vague de paix ni révélation mystique. Mais rester assis n'est pas si « simple ». Beaucoup de choses ont lieu pendant ce temps, que vous ne pouvez pas arrêter : vous respirez ; vous pouvez aussi avoir faim ; et, vous le savez maintenant, vous ne pouvez pas vous empêcher de penser. C'est l'une des grandes erreurs au sujet de la méditation : on croit souvent qu'elle sert à arrêter de penser pour installer la paix intérieure. Ce n'est pas vrai. Les émotions et les pensées douloureuses, tout comme les sensations, abondent dans la pratique méditative. On y enseigne seulement à se contenter de les regarder passer.

Rester assis pendant de longs moments à simplement regarder son mental et son corps produire des affects est une excellente façon de pratiquer l'acceptation, la défusion et l'être-là. Utilisée en conjonction avec d'autres exercices de ce chapitre, cette pratique peut être d'un grand secours dans votre approche de la *mindfulness*.

Mais plutôt que de lire, pourquoi ne pas passer à la pratique ? L'exercice suivant peut vous aider à commencer votre propre pratique de la méditation.

### | Exercice 32 : Restez assis



Il s'agit simplement de conserver une position assise pendant toute la durée de la méditation, quasiment sans bouger, et d'accepter ce qui vous vient à l'esprit. Cet exercice n'a aucune connotation religieuse (en tout cas, elle n'est pas nécessaire) et vous ne devez en attendre rien d'autre que d'entrer en contact avec votre moi observateur et de voir ce qui se présente.

**La mise en place.** Nous vous recommandons de la régularité dans cet exercice, par exemple en lui attribuant une fréquence et un horaire précis. Entre une et trois séances de 15 minutes par semaine nous semble un bon début – attention : quelque chose pourra toujours vous empêcher de le faire. Observez simplement ces distractions et ces émotions pour ce qu'elles sont et pratiquez comme vous l'avez décidé. En effet, si vous ne faites cet exercice que lorsque cela vous semble pratique, vous risquez très vite d'arrêter complètement.

**Le lieu.** Il est important de trouver un lieu où vous ne serez pas trop dérangé ; bien sûr, il est souvent impossible d'éviter toutes les distractions, mais être interrompu toutes les cinq minutes ne vous aidera pas. Le monde autour de vous regorge de bruits et d'activités et il ne s'agit pas non plus de vous refermer sur vous-même – une partie de la pratique consiste à voir comment il vous arrive d'être enfermé.

**La durée.** Ne commencez pas par essayer de rester assis pendant une heure – espérer que cela fonctionnera est irréaliste. Il est préférable d'augmenter progressivement la durée de la méditation. Si un laps de temps de 15 minutes vous paraît trop long, commencez par 10 minutes. Vous pouvez augmenter la durée de votre exercice de deux ou trois minutes par semaine. Ne visez pas trop haut, mais ne vous sous-estimez pas non plus.

Peu d'Occidentaux méditent plus de 30 minutes par jour. Même si cela vous paraît énorme, il se peut qu'en pratiquant vous vous découvriez l'envie d'en faire davantage. Il est possible que la méditation ait un impact important sur votre vie. Pratiquez-la régulièrement et voyez ce qui marche le mieux pour vous.

Vous pouvez utiliser un réveil ou tout autre moyen pour marquer la fin de votre temps de méditation, car il n'est pas très profitable de regarder l'heure toutes les cinq minutes – c'est souvent une excuse pour bouger. Après un certain temps, vous vous rendrez compte que votre corps sait combien de temps dure l'exercice ; peu à peu, vous pourrez vous y fier. En attendant, prenez un réveil.

**La posture.** Shunryu Suzuki, célèbre maître zen, disait : « La posture est la pratique. » Traditionnellement, l'exercice se pratique dans la position du lotus, sur un coussin posé par terre. Il s'agit donc de poser votre pied gauche sur votre cuisse droite et réciproquement, le pied reposant sur le pli de l'aîne ; vous devez vous tenir droit, le menton un peu incliné vers l'avant, le haut du crâne vers le ciel ; les bras forment un cercle, de même que les mains, posées l'une sur l'autre, les pouces légèrement en contact. Ainsi, vous avez trois points de contact avec le sol : vos genoux et votre fessier, sur le coussin. C'est une posture avancée extrêmement difficile à faire et à tenir pour les débutants. De fait, le yoga lui-même est en grande partie un conditionnement destiné à donner au corps la possibilité de prendre cette posture étrange. Nous vous recommandons de ne pas vous y essayer si vous n'avez pas d'expérience et de souplesse. Notre description a pour seul objectif de soulever un point important sur la posture que vous devez choisir pour votre méditation assise. D'abord, il s'agit de choisir : par terre ou sur une chaise ? La première option nous semble préférable, car cette position moins habituelle nous incite à rester stables et droits, ce qui n'est pas le cas des chaises auxquelles nous sommes habitués. Toutefois, si vous souffrez de problèmes physiques particuliers qui vous en empêchent, prenez une chaise.

Il faut aussi respecter trois principes de la position du lotus : être assis le plus droit possible, avoir trois points en contact avec le sol, pour être mieux ancré (sur une chaise, il s'agira des fessiers et des pieds). Enfin, il faut conserver la position des bras et des mains. Si vous les laissez pendre, la rectitude de votre colonne vertébrale sera compromise. Au besoin, donc, posez les mains sur vos cuisses. Si vous choisissez de vous asseoir au sol, vous pouvez éventuellement vous procurer un coussin de yoga traditionnel appelé *zafu* ou simplement un oreiller. Il s'agit que votre fessier soit assez haut pour que vos genoux reposent naturellement sur le sol.

Vous pouvez également adopter le demi-lotus (une seule jambe repliée sur l'aine), le quart de lotus (pied posé sur le genou) ou la posture birmane (sur un coussin, les deux jambes posées au sol). Sur une chaise, assurez-vous que votre dos ne touche pas le dossier, et gardez vos genoux à quatre-vingt-dix degrés par rapport à vos hanches. Vos pieds doivent être fermement posés sur le sol, écartés de la largeur de vos épaules, orteils pointés en face de vous.

Dernier point concernant cette posture : restez immobile. Essayez de ne pas bouger durant toute la durée de l'exercice. Si vous vous rendez compte que vous chanceliez, revenez au moment présent. Avec un peu d'entraînement, vous parviendrez à une très grande immobilité.

**L'exercice.** En pratique, il s'agit de rester assis. Il n'y a pas de « but » à proprement parler, mais simplement des règles à garder à l'esprit. L'exercice des « feuilles sur le ruisseau » ([chapitre 6](#)) résume bien ce qu'il faut faire. Inutile de se concentrer sur un sujet particulier ; laissez votre mental générer ce qu'il veut et observez ce qui se passe. Laissez les pensées aller et venir – contentez-vous de les regarder passer.

Il est inévitable que l'une d'elles vous emporte à un moment ou un autre ; vous vous mettez à imaginer des choses ou à contempler votre douleur psychologique – ou simplement à repenser à votre petit déjeuner, aux devoirs des enfants, au film de ce soir ou à un ami que vous n'avez pas vu depuis des années. Vous savez à quel point votre mental est doué pour créer des pensées ; vous vous rendez compte que le fait de rester assis amplifie encore cette capacité. Des millions de pensées peuvent vous venir à l'esprit, et il y a de très fortes chances que l'une d'elles vous emporte. Lorsque cela se produit, constatez-le simplement, et revenez dans l'observation du moment et de vous-même. Les deux chapitres précédents vous ont appris à noter que vous avez eu une pensée et à revenir à l'ici et maintenant.

Vous pouvez également employer des techniques de défusion présentées plus haut ; celle qui consiste à étiqueter vos pensées est particulièrement utile ici. Lorsqu'une pensée vous traverse l'esprit, dites-vous : « Je suis en train de penser que j'ai mangé des œufs ce matin » ou « J'ai le sentiment d'être triste ». Il est aussi utile de vous rendre compte que vous avez dérivé et de retrouver l'idée qui vous a fait dériver : « J'ai imaginé que je retrouvais mon ex et je suis en train de penser que je l'ai imaginé. »

L'exercice 26 décrit plus haut est également utilisable, car noter rapidement la catégorie à laquelle appartient votre affect est efficace.

**Suivez votre souffle.** Vous pouvez ajouter une autre technique à votre méditation : suivre votre souffle. Il s'agit simplement de remarquer votre souffle qui entre et sort naturellement de votre corps. Vous pouvez, si vous le souhaitez, compter vos respirations d'un à dix, puis recommencer à un. Observez simplement votre souffle. Lorsque vous restez assis, tous les genres d'affects peuvent se présenter : colère, dépression, anxiété, estime de soi défaillante... Laissez-les aller et venir. Quand ils apparaissent, traitez-les avec douceur, comme vous caresseriez la tête d'un enfant pour lui montrer que vous avez remarqué sa présence.

**La douleur physique.** Le problème de la douleur physique a de fortes chances d'apparaître, en

particulier si vous restez assis longtemps. C'est un élément qui peut considérablement distraire.

La douleur est un phénomène surprenant. La capacité de notre mental à s'y consacrer est remarquable. Dans le [chapitre 4](#), nous avons cité des études à propos des douleurs chroniques et de la volonté de l'expérimenter ; vouloir se libérer de la douleur physique peut être une forme d'évitement. Or les méthodes proposées ici se sont révélées efficaces par rapport à la douleur. Nous vous invitons donc à rester assis avec votre douleur, au lieu de vous lever et de bouger quand vous sentez que « vous n'en pouvez plus ». Avec la pratique, vous verrez que vous en « pouvez » beaucoup plus que vous ne le pensez.

Bien entendu, vous devez prendre soin de vous, et si vous avez un vrai problème physique, il n'est pas question de l'aggraver. Restez doux avec vous-même. Demandez-vous gentiment de poursuivre l'exercice... et continuez.

## **La *mindfulness* en contexte**

La plupart des techniques présentées ici peuvent fonctionner de façon combinée. Essayez, expérimentez, découvrez ce qui fonctionne pour vous ; faites comme bon vous semble pour utiliser et combiner les exercices. Il n'y a aucune règle pour pratiquer la *mindfulness*. Faites ce qui vous semble bien. Cela dit, il n'existe pas de façon d'être « bien » en permanence ; le croire vous entraînerait à nouveau dans les pièges que votre mental génère si bien. La *mindfulness* n'est pas la « bonne » façon de vivre – une telle chose n'existe pas. Il s'agit d'une pratique destinée à augmenter votre flexibilité psychologique et à élargir le répertoire de vos réponses à toute situation donnée.

Aucune des techniques de ce chapitre ne fonctionne si on se contente de les lire. Elles ne vous seront bénéfiques que si vous les pratiquez de manière régulière.

---

1. Si cela vous paraît difficile, demandez à quelqu'un de vous les lire à voix haute ou bien enregistrez-les auparavant sur un Dictaphone.

# La bienveillance : ce qu'elle est et ce qu'elle n'est pas

## Chapitre 9

Dans le [chapitre 4](#), nous avons rapidement défini la bienveillance et l'acceptation comme la réponse à la question : « M'acceptes-tu comme je suis ? » Nous avons dit que nous serions dans l'acceptation et la volonté d'accueillir une infinité d'expériences intimes du moment. Dans cette partie des deux chapitres consacrés au concept de bienveillance, nous voulons définir ce que signifie dire oui et nous nous y entraînerons. Tout d'abord vous devez décider si c'est le bon moment pour vous.

### Que devez-vous accepter ?

D'une certaine façon, l'acceptation de votre expérience est nécessaire, même lorsque la situation demande que vous la changiez radicalement. Si vous posez la main sur un fourneau brûlant, vous la retirez immédiatement. Si vous agissez assez vite, vous pouvez même éviter une brûlure et la douleur peut disparaître en quelques secondes. Mais, pour cela, vous devez d'abord vous rendre compte que vous avez mal.

Un des plus tristes effets secondaires du refus chronique de ressentir est que nous finissons par perdre notre capacité à percevoir ce que nous évitons. Si vous évitez trop souvent ce que vous ressentez, vous risquez de commettre bien des erreurs (par exemple si vous entamez une nouvelle relation sans percevoir les sentiments négatifs vous indiquant que votre nouvel objet d'amour est très semblable aux partenaires avec qui ça n'a pas fonctionné). Ensuite, il est connu que l'évitement est souvent le fait de personnes qui ont en réalité tendance à répondre de manière plus intense aux événements, que ce soit positivement ou négativement ; en restant à distance de leur douleur, les « éviteurs » restent également éloignés de l'intensité de leur joie.

Toutes les douleurs ne sont pas comparables à la brûlure d'un fourneau. Certaines accompagnent nécessairement des actions saines, ou bien proviennent de notre histoire et ne sont pas liées à la situation présente. Si vous faites beaucoup de sport, vos muscles seront endoloris. Si vous travaillez beaucoup, vous serez fatigué. Si vous vous rappelez un cher disparu, vous serez triste. Si

vous vous ouvrez à un partenaire potentiel, vous vous sentirez vulnérable. La plupart des douleurs psychologiques se rattachent à notre histoire. L'anxiété n'est en général pas basée sur un vrai danger, pas plus que la dépression ne se fonde sur la situation réelle : elles se fondent sur des sentiments historiques, conditionnés. Certains d'entre eux ne sont pas de bons guides pour agir. Par exemple, quelqu'un qui a souffert de maltraitance peut craindre les relations d'intimité, même si son partenaire actuel est sensible et doux.

Lorsque nous parlons d'acceptation et de bienveillance, nous ne faisons pas référence à des situations, événements ou comportements susceptibles d'être changés. Si quelqu'un vous maltraite, il n'est pas question de l'accepter. Il faut accepter, en revanche, le fait que vous êtes dans la douleur, les mauvais souvenirs que cela vous rappelle, et la peur que vous avez d'agir afin de faire cesser cette maltraitance.

Si vous avez un problème d'addiction, il ne s'agit pas d'accepter que vous vous droguiez ; il est sans doute nécessaire, en revanche, d'accepter votre besoin de prendre de la drogue, le manque qui peut apparaître si vous vous décidez à abandonner votre méthode de *coping* préférée ainsi que la douleur émotionnelle qui émergera lorsque vous cesserez d'utiliser la drogue ou l'alcool pour réguler vos émotions.

Pour avancer, que devez-vous personnellement accepter ? Lisez les questions suivantes et voyez ce qui vient. Si vous ne savez pas quoi écrire, passez simplement à la question suivante.

### **| Exercice 33 : Ce qu'il vous faut accepter**

Les souvenirs et les images que j'évite le plus sont :

---

---

---

Les éviter me coûte en ceci :

---

---

---

Les sensations physiques que j'évite le plus sont :

---

---

---

Les éviter me coûte en ceci :

---

---

---

Les émotions que j'évite le plus sont :

---

---

---

Les éviter me coûte en ceci :

---

---

---

Les pensées que j'évite le plus sont :

---

---

---

Les éviter me coûte en ceci :

---

---

---

Les tendances ou les besoins d'agir que j'évite le plus sont :

---

---

---

Les éviter me coûte en ceci :

---

---

---

Nous venons de recenser cinq domaines d'évitement et d'en évaluer le coût pour vous. Si vous avez pu répondre à ces questions dans deux domaines ou plus, autant au niveau des affects qu'à celui de leur coût, alors vous êtes prêt à continuer. Sinon, passez d'abord aux [chapitres 11](#) et [12](#) avant de revenir à celui-ci.

## Le but de la bienveillance

Le but de la bienveillance est la flexibilité. Quand vous êtes capable d'être entièrement présent dans l'ici et maintenant, sans juger ni repousser les expériences et les affects, vous pouvez agir de façon bien plus libre.

### La bienveillance : ce qu'elle n'est pas

Pratiquer la « bienveillance », au sens de « vouloir bien », c'est-à-dire accepter de façon positive et volontaire, dans l'envie, peut être un exercice ardu. En effet, les êtres humains peuvent l'apprendre, mais pas leur mental. Notre mental ne peut pas comprendre tout à fait la bienveillance, car celle-ci ne juge pas, elle existe au présent, tandis que le mental fonctionne avec des évaluations et des relations temporelles. Pour cette raison, afin de commencer à travailler sur la bienveillance, autant poser d'abord ce qu'elle n'est pas. Ainsi, quand votre esprit voudra faire passer pour de la bienveillance quelque chose qui ne l'est pas, vous saurez le prendre avec des pincettes.

### ***La bienveillance n'est pas la volonté***

Les patients ACT à qui l'on demande s'ils *veulent* connaître une expérience particulière (par exemple un sentiment négatif) répondent en général non. Mais cette réponse est révélatrice : la bienveillance n'est pas la volonté.

La volonté, le besoin ou le désir proviennent de choses que nous n'avons pas et qui nous manquent. Si vous relisez la liste des affects que vous avez établie un peu plus haut, vous verrez qu'ils ne vous « manquent » pas. Si la bienveillance était la volonté, personne ne *voudrait* éprouver de la douleur. Aucune victime de crises de panique ne songerait à se plaindre si elles disparaissaient soudain...

Pensez plutôt à la bienveillance comme au fait d'accueillir un hôte. Imaginez que vous avez invité toute votre famille chez vous pour une fête. Des dizaines de cousins et parents arrivent chez vous, et tout le monde s'amuse, y compris vous. Vous vous félicitez de cette initiative. Mais soudain, une voiture se gare devant chez vous, et votre estomac se noue : c'est Monique, votre vieille tante excentrique et bougonne, celle qui oublie souvent de se laver, qui n'a jamais un mot gentil pour personne, qui mange comme quatre et ignore le mot « merci ». Mais vous avez bien dit « Toute la famille est la bienvenue », non ? Et puis, si vous lui claquez la porte au nez, elle insistera et tentera d'entrer en force malgré vos cris. Votre fête sera gâchée, d'une part parce que vous ne pourrez plus vous occuper des autres invités, d'autre part parce que ceux-ci seront affectés par

votre comportement.

Alors est-il possible de vraiment accueillir la tante Monique, même si vous n'avez pas réellement envie de la voir ? Accueillir n'est pas la même chose que vouloir. Vous pouvez donc saluer la tante Monique, la faire entrer et lui demander de ses nouvelles. L'important n'est pas que vous souhaitiez sa présence ou non ; l'important, c'est de la considérer avec *bienveillance*, en lui offrant à boire et en acceptant sa présence. Vous pourrez retourner vous mêler aux autres invités, et elle aussi.

Voilà exactement ce que nous nommons « bienveillance ». C'est ce qu'exprime le poète persan Djâlal Al-Din Roumi par ces vers : « Une joie, une tristesse, une rancœur/ou une prise de conscience momentanée/surviennent tel un visiteur inattendu/Accueille et reçois-les tous. » Il s'agit bien sûr d'une métaphore sur tous les sentiments et les pensées désagréables qui se présentent à nous – toutes les « tata Monique » qui frappent à notre porte. Si nous attendons leur départ pour commencer la fête, celle-ci ne débutera jamais. Le problème est bien votre attitude envers votre propre expérience.

### ***La bienveillance n'est pas conditionnelle***

Il y a des façons efficaces et inefficaces de limiter la bienveillance. Soyons très clairs, au départ, sur les solutions inefficaces. Apprendre à se montrer bienveillant revient à apprendre à sauter dans le vide, au moment où vous confiez votre corps à la gravité. Peu importe la hauteur depuis laquelle vous sautez, peu importe que vous partiez d'une chaise ou d'un avion en vol. Si la situation diffère, l'action est toujours la même. Même en sautant du haut d'une marche d'escalier, vous apprenez à sauter de la même façon que vous pourrez sauter d'une chaise, d'un toit ou d'un avion.

Mais imaginons que vous disiez : « D'accord, je veux apprendre à sauter, mais ça me fait trop peur ; donc, pour l'instant, je vais descendre un pied après l'autre, pour rester en contrôle. » Très malin, mais cela ne peut pas marcher, parce qu'on ne peut pas généraliser ce mouvement à toutes les situations – il est inapplicable depuis un toit ou un avion. Ainsi, vous n'apprenez pas à sauter.

Cela ne veut pas dire que la bienveillance ne puisse être limitée. Vous pouvez choisir la situation et le moment. Sujet à des crises de panique en public, vous pouvez choisir d'aller à l'épicerie mais pas à l'hypermarché. Traumatisé par un souvenir d'enfance, vous pouvez accepter d'en parler avec votre frère mais pas avec votre mère. Agoraphobe, vous pouvez choisir de sortir dans la rue pendant



dix minutes et non vingt.

Limiter votre bienveillance en fonction de l'intensité ne fonctionne pas. « J'accepte de le faire si ce n'est pas trop douloureux » revient à dire « Je ne veux pas le faire du tout ». Fixer à l'avance jusqu'où vous allez ressentir les choses n'est pas vraiment sauter dans le vide. Mais dire « J'accepte de le faire pendant cinq minutes » est acceptable ; la limite alors n'est pas une question de qualité mais de temps ou de situation.

### ***La bienveillance n'est pas « essayer »***

Étymologiquement, un « essai » est une pesée, un test, une évaluation ; la bienveillance est l'opposé exact d'une telle démarche de jugement. C'est un saut volontaire dans l'inconnu.

Avec nos clients, nous soulignons parfois la passivité inhérente à la notion d'essai en posant un stylo sur une table et en leur disant : « Essayez de le prendre. » Quand ils le saisissent, nous disons : « Non, non : ça, c'est le prendre vraiment. *Essayez* seulement. »

La notion d'essai implique aussi un effort ; la bienveillance, encore une fois, n'a rien à voir avec un effort. Il s'agit simplement de dire oui à l'expérience qui se présente. Aucun effort à faire, aucune attente à avoir quant au résultat. Il suffit de dire oui ou non. Si la bienveillance est appliquée à un sentiment, nous ne parlons pas de ressentir quelque chose que vous ne ressentez pas, mais bien de ressentir ce que vous ressentez déjà. Si cela nécessite un effort quelconque, c'est dans le sens opposé.

Pour vous en rendre compte, prenez quelques instants pour déplacer votre main droite afin qu'elle touche votre bras gauche. Observez vos sensations.

À présent, faites l'inverse et *ne ressentez rien*.

Laquelle de ces deux consignes vous paraît-elle la plus difficile à suivre ? Avez-vous dû « essayer » de sentir ou y êtes-vous parvenu naturellement ?

### ***La bienveillance n'est pas une question de croyance***

Parfois, lorsque nous leur demandons s'ils sont dans la bienveillance, nos clients nous répondent : « Je ne crois pas pouvoir y arriver. » Après tout ce que nous avons dit sur la défusion, vous voyez sans doute le hic... La bienveillance n'est pas une question de *croire*.

Expliquons-nous mieux : reprenez l'exercice ci-dessus, en répétant à voix haute : « Je ne peux pas toucher mon bras. » Alors ? Malgré vos dénégations, il y a fort à parier que vous avez senti quelque chose. Votre ressenti n'est pas affaire de croyance. Vous pouvez vous en penser capable ou incapable, cela ne change rien : sentez-vous ce que vous sentez quand vous le sentez ? La réponse ne peut être que oui ou non.

De la même façon, la bienveillance n'est pas quelque chose que l'on espère, croit pouvoir, aimerait... pratiquer. C'est une réponse par oui ou par non sur le moment.

### ***La bienveillance ne peut être feinte***

Certains patients, en leur for intérieur, ne répondent pas positivement à la question de la bienveillance, mais prétendent néanmoins le faire, comme malgré eux. Un signe certain de cette tendance ? Dire un « si » suivi d'une proposition qui ne peut être volontairement contrôlée. Bien entendu, une telle attitude est vouée à l'échec. Ce serait comme avoir un enfant capricieux à la maison. Vous avez décidé d'interdire les jeux vidéo tant que les devoirs ne sont pas faits. Votre enfant crie et tempête, vous traitez de mauvais parent. Imaginons que vous vous disiez : « Je vais le laisser faire son caprice sans réagir... sauf s'il dit des gros mots. » Et imaginons aussi que votre esprit soit comme un livre ouvert pour votre enfant – il peut entendre vos pensées comme si vous les exprimiez à voix haute. Devinez un peu ce qui se passerait... Vous entendriez instantanément des jurons à faire pâlir un marin. Et si vous vous disiez : « Je vais le laisser faire son caprice sans céder... mais pas plus de cinq minutes », bien entendu, la scène en durerait six !

On ne peut passer de marché avec nos affects, car notre mental peut accueillir à la fois l'événement évité et le mensonge. Comme pour le caprice de l'enfant, si vous n'acceptez de ressentir votre anxiété que de façon conditionnelle, et que cette condition n'est pas contrôlable, vous n'êtes pas réellement dans la bienveillance. « Je veux bien accepter mon anxiété pourvu qu'elle ne dépasse pas 60 sur une échelle de 1 à 100 » est une phrase qui de fait invitera votre anxiété à grimper au-delà de ce chiffre.

### ***La bienveillance ne manipule pas***

C'est un concept incompréhensible pour le mental. Pour lui, le contenu de votre douleur est la source de votre souffrance car la douleur est mauvaise. Vous pouvez donc mesurer la souffrance par la quantité de (mauvaise) douleur. Pour

quelqu'un qui lutte avec l'anxiété, un « bon » jour est un jour sans trop d'anxiété ; pour un dépressif, c'est un jour avec moins de dépression, *etc.*

La bienveillance exige d'abandonner ces mesures. La souffrance n'est plus synonyme de votre douleur, mais du fait de refuser de vivre sa vie dans le but de gagner un combat.

Un patient de l'ACT qui a lutté pendant des années contre des crises de panique et dont la thérapie a changé la vie le résume en ces termes :

« À présent, je remarque souvent que dans les situations où je me sentais en conflit, le choix de se battre a quasiment disparu. Je l'ai déjà fait et je sais ce que ça apporte. Dans des situations où je luttais ou fuyais, je ressens encore l'impulsion de le faire. Alors je passe juste à un autre niveau, plus spirituel ; je regarde ma lutte pour ce qu'elle est et je fais avec. Pour moi, cela ressemble plus à une question philosophique ou bien à un autre mode de vie. C'est comme si, après avoir vu la vie en noir et blanc pendant des années, je la voyais en couleurs. Et quelles couleurs ! Un véritable arc-en-ciel... J'éprouve des émotions dont je me croyais incapable, ou que je refusais, et j'en retire énormément de plaisir. Je parle de tristesse, de honte et d'anxiété. C'est toujours de cette dernière dont je m'occupe le plus, car elle me paraît parfois dangereuse pour ma vie même. Lorsque vous ressentez comme un coup de poignard dans le cœur, que vous perdez vos sensations et ne parvenez plus à respirer, c'est une expérience très marquante. Et pourtant, d'une certaine façon, j'arrive à apprécier ça. C'est comme la tristesse. C'était quelque chose de terrible pour moi, qui m'emportait et me dépassait, au point que je me sentais en danger. Quand je me trouvais confronté à un problème, la tristesse était telle que j'avais peur d'en mourir si je la laissais m'envahir. Je ne pouvais imaginer être aussi triste. À présent, je la vois sous un jour totalement différent. Comme je le disais, je suis passé du noir et blanc à la couleur ; ma vision est changée. Je vois mon passé et mon présent sous un angle nouveau, ce qui ne cesse jamais de me surprendre. Ainsi, j'ai l'impression de grandir tous les jours. Ma vie n'est plus liée à mon agoraphobie ; ce qui m'intéresse, c'est de vivre, de rencontrer les gens et moi-même, et de comprendre. »

## La bienveillance : ce qu'elle est et ce qu'elle n'est pas

### ***La bienveillance, c'est...***

- tenir votre douleur comme une fleur fragile entre vos doigts ;
- la prendre dans vos bras comme un enfant en larmes ;
- vous asseoir à ses côtés avec l'attention que vous porteriez à un grand malade ;
- la regarder comme vous contempleriez un tableau surprenant ;
- marcher avec elle comme si vous portiez un enfant en sanglots ;

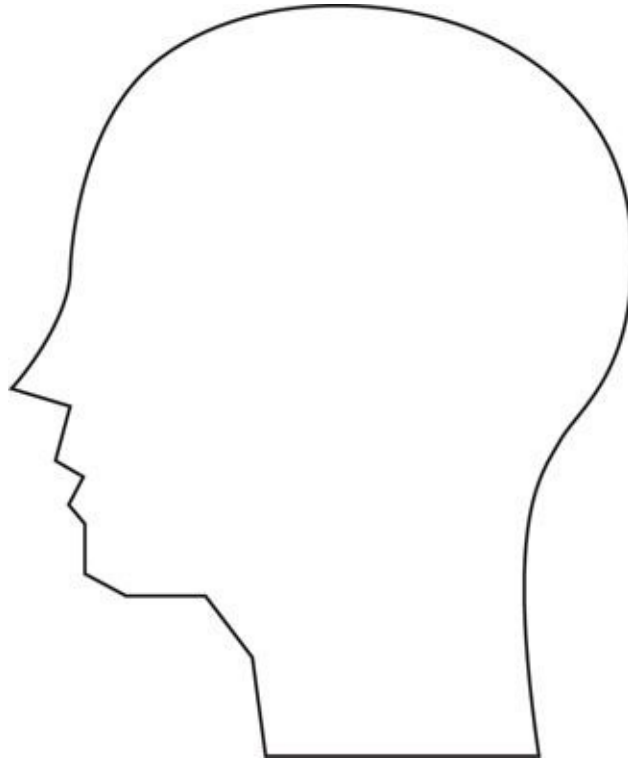
- lui offrir votre écoute comme à un ami très cher ;
- la respirer pleinement, comme une grande inspiration ;
- abandonner la guerre contre elle comme un soldat qui poserait les armes et rentrerait chez lui ;
- la boire comme un verre d'eau pure ;
- la porter avec vous comme vous porteriez une photo dans votre portefeuille.

***La bienveillance n'est pas...***

- résister à votre douleur ;
- l'ignorer ;
- l'oublier ;
- faire ce qu'elle vous dit ;
- ne pas faire ce qu'elle vous dit ;
- y croire ;
- ne pas y croire.

Étant donné que la bienveillance n'est pas à la portée du mental, ces listes de mots n'ont guère de sens ni d'impact. Pour vous permettre de mettre la bienveillance en action, nous devons en passer par une série de métaphores et d'exercices dans le chapitre suivant.

***Figure 9.1 : La douleur dans votre tête***



Imaginons que la tête ci-contre soit la vôtre. À l'intérieur, inscrivez un seul affect (émotion, souvenir, pensée, sensation ou besoin) contre lequel vous luttez. À présent, regardez ce mot. Évoque-t-il d'autres affects forts et difficiles, eux-mêmes sujets de lutte ? Si c'est le cas, inscrivez-les à leur tour dans la tête, car ce sont des « compagnons de route » de votre douleur initiale. Continuez ainsi jusqu'à avoir tout écrit. Si vous ne parvenez pas à caser tout ce que vous souhaiteriez dans votre tête, photocopiez le schéma et remplissez autant de « têtes » que vous le souhaitez. Une fois toutes les douleurs et les mots posés, faites une copie de la page comportant les douleurs qui occupent votre tête. Comme nous l'avons dit en début de chapitre, accepter que vous luttez avec une tête pleine de problèmes est déjà une forme de bienveillance. La bienveillance, c'est répondre « oui » à la question : « M'acceptes-tu en toi comme je suis ? » Métaphoriquement, la bienveillance est comme prendre la copie de l'image de votre tête avec toute la douleur à l'intérieur et l'emporter dans votre poche, dans un geste qui dit : « Oui, je t'accepte et te prends avec moi, pas parce que je le dois, mais parce que je choisis de le faire. »

Si vous passez beaucoup de temps sur cet exercice, vous finirez peut-être avec une tête comme celle du schéma 9.2. Cette tête semble très chargée. Mais est-elle nécessairement votre ennemie ? Comme métaphore d'un vrai changement de direction dans votre vie, acceptez-vous de la porter dans votre poche pendant

quelque temps ? Nous vous suggérons de la garder sur vous une heure ou plus par jour, mais si cela vous semble trop pour l'instant, déterminez le temps qui vous paraît acceptable. Si votre réponse est « oui, à condition que... » et que cette condition est liée à une question de contrôle, essayez encore. Si la réponse est « non », demandez-vous ce que cela sert et voyez si c'est vraiment dans votre intérêt. Mais si votre réponse est un « oui » franc et massif, alors mettez le papier dans votre poche et allez-y. Pensez à tapoter régulièrement votre poche pour vous souvenir de sa présence. La présence physique de ce papier vous empêche-t-elle réellement de vivre votre vie avec toute sa joie et sa force ?

*Figure 9.2 : Un exemple de tête pleine de douleurs*



# La bienveillance : apprendre à sauter

## Chapitre 10

La vie vous pose une question. Tout d'abord, celle-ci vous a paru murmurée, incompréhensible, voire inaudible. Rien d'étonnant à ce que vous n'ayez pas répondu par l'affirmative.

Un des objectifs de cet ouvrage est de vous aider à entendre la question. Un autre est de vous aider à voir s'il est vraiment dans votre intérêt de continuer à donner la même réponse (ou la même absence de réponse). Et si ce n'est pas le cas, alors ce livre se propose de vous apprendre à dire oui à la vie.

La question est complexe dans sa forme (c'est pourquoi nous vous la proposons en plusieurs parties), mais simple dans son essence. Nous l'appelons la « question de la vie ».

### La « question de la vie »

À partir du moment où il existe une distinction entre vous, individu conscient d'une part, et tous les affects dont vous êtes conscient et contre lesquels vous luttez d'autre part :

- acceptez-vous de ressentir, penser, accueillir et vous souvenir de tous ces affects,
- pleinement et sans défense,
- de les expérimenter pleinement comme ils sont et non comme votre mental dit qu'ils sont,
- et de faire ce qu'il faut pour aller dans la direction que vous choisissez vraiment,
- dans le moment et la situation présents ?

OUI ou NON?

Il est temps de sauter, avec l'aide des techniques et des savoirs que vous avez mis en place jusqu'ici. Répondre « oui » à la question de la vie, même posée aussi rigidement, est un saut dans l'inconnu, dans un monde où il n'est pas nécessaire de vous débarrasser ou de gérer votre propre histoire pour vivre la vie que vous vous êtes choisie. C'est un monde d'acceptation de soi, d'ouverture, où le contenu est ambigu mais le but clair. C'est un monde psychologique moins rigide, dans lequel vous arrêtez le combat, où vous lâchez prise, pour vivre

pleinement, en vous occupant moins d'avoir raison que d'être en vie.

Rien ne vous oblige à dire « oui ». La vie accepte les deux réponses. Toutefois, répondre « non » ou se taire a un coût, et vous le connaissez bien. De fait, la douleur est votre meilleure alliée pour cela. En avez-vous assez de souffrir, vraiment ?

Nous ne cherchons pas à vous effrayer. Nous ne vous demandons pas de commencer par vous jeter du haut de la tour Eiffel. Vous pouvez commencer par une toute petite marche. Mais si vous devez vous lancer, alors faites-le.

De fait, vous avez déjà commencé à la fin du chapitre précédent. Vous avez porté votre tête avec vous. Cela vous a-t-il empêché de faire ce que vous vouliez ? Cela a-t-il réellement déterminé ce qui vous est arrivé ? Si vous vous êtes rendu compte que vous étiez capable de porter avec vous cette représentation métaphorique de votre souffrance, qu'est-ce qui vous empêche de faire de même avec les autres problèmes contre lesquels vous luttez ?

## L'échelle de la bienveillance

Dans l'exercice suivant, nous vous demandons d'identifier une pensée, un souvenir, une émotion ou une sensation que vous avez tendance à éviter (par exemple l'anxiété, la colère, la culpabilité, la dépression, la gêne, etc.). Vous pouvez réutiliser votre liste du [chapitre 9](#), aller puiser dans votre « inventaire des souffrances » (exercice 1) ou ailleurs. Une fois que vous avez la pensée, le souvenir, l'émotion ou la sensation à l'esprit, notez-la ici (nous la nommerons votre « cible ») :

---

---

À présent, imaginez les deux potentiomètres sur la radio dont nous parlions aux [chapitres 3](#) et [4](#). Le premier, celui de la douleur, se compose d'affects déplaisants, comme la colère, l'anxiété, la culpabilité, la dépression... Ce bouton est gradué de 1 à 10, mais, en réalité, si vous le tournez, il reprend très vite sa position initiale.

En ce qui concerne votre cible, sur quelle intensité ce bouton est-il réglé ?  
...../10

D'après nous, si vous lisez cet ouvrage, c'est que ce chiffre est trop élevé, sinon en lui-même, du moins de votre point de vue.



Dans le [chapitre 3](#), nous avons dit qu'il existait un deuxième bouton, moins apparent, celui de la bienveillance. Lui aussi va de 1 à 10. Si vous êtes complètement ouvert à ressentir votre expérience telle qu'elle est, sans chercher à la manipuler, l'éviter, la fuir ou la changer, c'est que votre bouton de bienveillance est réglé sur 10. Dans le cas contraire, si vous y êtes entièrement fermé, c'est un 0.

À présent, en repensant à votre situation avant la lecture de cet ouvrage, indiquez sur quelle position se trouvait votre bouton de la bienveillance : ...../10

Si votre bouton de la douleur était à un niveau élevé et celui de la bienveillance plutôt bas, le mélange est détonnant. Or, si le bouton de bienveillance est réglé trop bas, les affects négatifs ne peuvent pas baisser de façon significative. Si, par exemple, vous êtes absolument décidé à *ne pas* ressentir d'anxiété, et que celle-ci apparaisse, alors l'anxiété devient quelque chose qui vous rend encore plus anxieux, dans une sorte « d'effet Larsen ».

Régler votre bienveillance sur 10 ne signifie pas *obligatoirement* que votre sentiment négatif baissera d'intensité. De la même façon, si vous montez votre bouton de bienveillance *dans le but* de faire descendre celui de douleur, celui-ci agit comme un ressort qui renvoie la bienveillance à son niveau précédent. Il s'agit donc, au moins dans certains aspects ou domaines, de cesser de juger vos progrès dans la vie par la valeur fournie par le bouton de douleur. Car au fond, qui gère celui-ci, sinon la vie ? Un être aimé meurt, et la douleur monte en flèche. Vous vous découvrez une maladie incurable ? *Idem*. Votre partenaire est infidèle ? Même chose.

Monter votre potentiomètre de bienveillance vous permet de vivre pleinement, en tant qu'être humain. Et contrairement à celui de la douleur, vous pouvez contrôler ce bouton-là.

## **Le moment de sauter**

Il est temps de se lancer. Reprenez la « cible » que vous avez notée plus haut, et demandez-vous ce qui vous empêche de régler votre niveau de bienveillance au maximum par rapport à celle-ci. Si vous ne trouvez pas de réponse, il est temps de vous lancer dans le « saut de la foi » – ou en tout cas dans le saut de la bienveillance.

Vous pouvez encadrer votre saut par des limites de temps ou de lieu. Par exemple, vous pouvez considérer que votre bienveillance à expérimenter votre

anxiété est de 10, mais y ajouter des indications telles que « en faisant mes courses à l'hypermarché pendant cinq minutes ». Ce qui signifie que vous vous laisserez ressentir pleinement votre agoraphobie (sans quitter le magasin, vous immobiliser ni vous dissocier de l'expérience), mais seulement pendant cinq minutes. *Ne choisissez pas un saut qui soit hors de votre portée pour l'instant.* Personne ne vous chronomètre ; il s'agit d'abord d'apprendre à sauter, pas de savoir se lancer depuis un gratte-ciel. N'agissez que si vous vous sentez sûr de vous. Si vous ne parvenez pas à tourner le bouton sur 10, n'essayez même pas.

Une de mes patientes éprouvait un sentiment de solitude si intense qu'elle était persuadée que, si elle s'y laissait aller complètement, cela la détruirait. Elle venait de divorcer, se retrouvait sans argent, diplôme ni emploi ; lâchée par ses amis, elle vivait d'une allocation de handicap, et elle avait déjà fait une tentative de suicide. Sa vie semblait vide et insignifiante. Au cours d'une séance de thérapie, je lui ai demandé si elle accepterait de se laisser aller à ressentir sa solitude, et elle a refusé jusqu'au moment où je lui ai proposé de limiter cette expérience au minimum ; elle a donc accepté de se sentir totalement seule et sans défense pendant une seconde. C'était un début.

Sa thérapie ACT a duré quelques mois. Aujourd'hui, quelques années plus tard, elle a un diplôme et un emploi, elle s'est remariée, elle est entourée d'amis et se sent bien dans sa vie. Sa traversée du désert est terminée, simplement parce qu'elle a accepté de sentir délibérément sa solitude, comme s'il s'agissait d'un tissu que l'on touche par curiosité – pendant une seule seconde.

### **| Exercice 34 : La feuille de travail de l'échelle de bienveillance**

Complétez les phrases ci-dessous.

Par rapport à mon objectif, je règle mon potentiomètre de bienveillance sur : ...../10

Mes limitations sont (temps et lieu seulement ; elles ne peuvent être l'intensité ni la présence ou l'absence d'autres expériences) :

---

---

---

---

### **Utiliser ses acquis, en apprendre d'autres**

Lorsqu'on fait un choix comme celui que vous venez de faire, de nombreux

problèmes peuvent surgir. Si c'est le cas, utilisez les techniques mises en place précédemment. Si votre mental se met à hurler, souvenez-vous que vos pensées ne sont que des pensées ; n'entrez pas en conflit avec elles. Il se peut par exemple que votre mental anticipe le pire, qu'il exige d'être rassuré.

Toute tentative pour lui présenter des arguments ne servira qu'à réactiver de vieux schémas, et vous vous trouverez pris au piège de votre mental. Contentez-vous de le remercier pour son intervention et rassurez-le par votre simple foi silencieuse en vous-même. Être confiant est la seule solution – le mot vient du latin *cum* (« avec ») et *fides* (« la foi »). Si votre corps commence à s'agiter et à réclamer votre attention d'une façon ou d'une autre, contentez-vous de ressentir le moment présent. Soyez patient, tendre et doux envers vous-même.

À présent que vous êtes prêt, même si c'est de façon très temporaire (pensez à la patiente et à sa seconde d'acceptation), vous devez apprendre à pratiquer vos acquis dans cette situation et dans d'autres. Le reste de ce chapitre propose des exercices pour vous aider à pratiquer votre bienveillance. Ils sont progressifs et vous mettent en contact avec votre propre douleur.

Comme nous l'avons mentionné plus haut, quand vous choisissez votre cible, il est inutile de vous précipiter dans quelque chose d'inutilement douloureux. Consacrez-vous à chaque exercice, mais montrez de la compassion envers vous-même. Dans l'exercice suivant, vous travaillerez sur le sujet auquel vous venez de dire « oui » ; vous pratiquerez la bienveillance de façon à être mieux préparé aux retombées possibles de votre choix.

### | **Exercice 35 : Visualisez votre cible**

Commencez par entrer en contact avec votre sentiment cible. Imaginez que vous prenez ce sentiment et que vous le placez devant vous, à environ un mètre, et visualisez-le à l'aide des questions suivantes :

Pour chaque question, fermez les yeux, essayez de visualiser la réponse, puis notez-la.

- Si votre cible avait une forme, quelle serait-elle ?

---

- Si votre cible avait une taille, quelle serait-elle ?

---

- Si votre cible avait une couleur, quelle serait-elle ?

---

- Si votre cible avait une intensité, quelle serait-elle ?

---

- Si votre cible avait un poids, quel serait-il ?  
\_\_\_\_\_
- Si votre cible avait une vitesse, quelle serait-elle ?  
\_\_\_\_\_
- Si votre cible avait une texture extérieure, quelle serait-elle ?  
\_\_\_\_\_
- Si votre cible avait une texture intérieure, quelle serait-elle ?  
\_\_\_\_\_
- Si votre cible pouvait contenir un liquide, quel volume contiendrait-elle ?  
\_\_\_\_\_

À présent, fermez les yeux une dernière fois et représentez-vous l'objet dans son ensemble. Voyez si vous pouvez arrêter de lutter contre un objet de cette forme, taille, couleur, intensité, poids, *etc.* Essayez de l'expérimenter pleinement, sans défense. Méditez sur cette question pendant quelques instants.

S'il reste des réactions négatives qui semblent interférer avec votre bienveillance, avec votre volonté d'avoir cet objet exactement tel qu'il est, déplacez la cible de départ sur le côté, et imaginez que vous prenez votre réaction négative et la placez à son tour devant vous, à côté de l'objet précédent. Si, par exemple, vous vous rendez compte que vous détestez le premier objet, mettez le mot « détestation » sur le sol, à côté du premier objet. Reposez alors la batterie de questions précédente à son sujet. Si votre cible avait une forme, quelle serait-elle ?, *etc.* Observez vos réactions.

Il est temps ensuite de reprendre ces objets en vous, car ils vous appartiennent. Avant cela, fermez les yeux et considérez une dernière fois la première cible. Son aspect, sa forme, *etc.* sont-ils différents de ce qu'ils étaient au début ? Si oui, notez ces différences ci-dessous.

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

Puis imaginez que vous ramassez les cibles l'une après l'autre pour les reposer en vous. Réalisez qu'il est possible de se montrer bienveillant envers les choses contre lesquelles nous luttons, et constatez aussi que c'est la façon dont nous réagissons à ces événements qui leur donne la plus grande partie de leur pouvoir sur nous. Fermez les yeux et réintégrez ces objets, exactement comme vous accueilleriez un invité chez vous.

## Démonter le problème

Affronter nos problèmes revient à se battre contre un monstre de dix mètres de haut entièrement fabriqué de boîtes de conserve et de ficelles. Sous cette forme, le monstre peut sembler invincible, mais si l'on parvient à le démonter, à détacher les ficelles qui relient les boîtes, on peut affronter les pièces une à une.

Dans l'exercice suivant, nous allons explorer les multiples dimensions de votre cible initiale et voir s'il est possible de montrer de la bienveillance envers

chacune de ses composantes. Domaine par domaine, vous allez cesser de lutter contre vos émotions.

### | Exercice 36 : Le monstre en boîtes de conserve

Vous pouvez faire cet exercice par écrit (prévoyez des feuilles blanches ou un cahier) ou oralement, les yeux fermés (dans ce cas, vous pouvez enregistrer les instructions sur un Dictaphone, en laissant des pauses pour vos réponses). Prenez votre temps. Lisez chaque consigne et faites ce qu'elle demande avant de passer à la suivante. Effectué au rythme approprié, cet exercice peut durer une bonne heure, aussi prévoyez un moment et un endroit propices.

Dans cet exercice, vous continuerez à travailler avec la cible définie précédemment. Vous pourrez pratiquer avec d'autres cibles plus tard.

Asseyez-vous confortablement. Prenez au moins une minute pour vous centrer, par exemple grâce à certains exercices de *mindfulness* du chapitre précédent.

Commencez en vous rappelant un événement – n'importe lequel – survenu l'été dernier. Via les sensations et les impressions que vous retrouvez, prenez contact avec le moi observateur décrit au [chapitre 8](#). Une fois que vous avez pris ce point de vue, vous pouvez laisser émerger le souvenir.

**Sensations physiques.** À présent, prenez quelques instants pour contacter votre cible. Délibérément, devenez conscient des sentiments qui s'y attachent. Puis examinez ce que fait votre corps. Remarquez-vous des sensations ? Si plusieurs d'entre elles apparaissent, concentrez-vous sur une seule. Si vous travaillez sur papier, notez-la.

Ensuite, concentrez-vous sur cette sensation physique. Si d'autres affects surviennent, faites-leur savoir que vous vous occuperez d'eux plus tard et revenez à votre sensation physique. Remarquez où elle commence et où elle se termine. Où dans votre corps se situe-t-elle exactement ? Si vous pouviez en faire une sculpture et la placer dans votre corps, à quoi ressemblerait-elle ?

À présent, voyons si vous pouvez « baisser les bras » face à cette sensation. Doit-elle être votre ennemie ? Pouvez-vous l'accueillir exactement comme elle est ? Si vous trouvez encore des résistances en vous, créez en imagination une sculpture parfaitement identique à la sensation et placez-la à l'endroit où celle-ci se trouvait. Une fois que vous avez remplacé la sensation par une autre, parfaitement identique mais volontairement créée par vous, parvenez-vous à l'accepter ? Voyez si vous pouvez la laisser là, telle qu'elle est, sans la fuir. Que se passerait-il dans ce cas ? Rien ne vous oblige à la supporter pour toujours, mais juste pour un moment.

Reprenez ensuite contact avec votre cible et, une nouvelle fois, observez ce qui se passe dans votre corps. Voyez si une nouvelle sensation se présente. Si c'est le cas, notez-la.

Puis reprenez le processus et voyez à nouveau si vous pouvez cesser de lutter avec cette sensation. Acceptez-la – non pas au sens où vous devriez l'apprécier, mais vous savez qu'elle est là et vous la laissez exister en tant que telle. Prenez quelques instants pour rester avec ce sentiment jusqu'à ce que vous vous sentiez prêt à le ressentir dans votre corps.

Si vous vous parlez intérieurement à son sujet, c'est une pensée. Or nous ne travaillons pas

encore avec les pensées. Revenez à la sensation et voyez à nouveau si vous pouvez négocier votre relation avec elle. Acceptez-vous de ressentir ce que vous ressentez déjà ?

À présent, laissez cela de côté et entrez à nouveau en contact avec votre cible originelle. Prenez une bonne minute pour traquer d'éventuelles sensations nouvelles. Vous pouvez répéter le processus ci-dessus aussi souvent que nécessaire avec une nouvelle sensation à chaque fois. Après un certain temps, vous pourrez simplement avancer en notant au passage toutes les sensations qui se présentent, sans forcément approfondir chacune d'entre elles. Contentez-vous de les percevoir et de les reconnaître, comme si vous saluiez une connaissance dans la rue ; accueillez-les sans discuter, sans chercher à savoir qui a tort ou qui a raison, sans suivre ce qu'elles indiquent, ni leur résister particulièrement. Vous pouvez noter les sensations qui viennent à vous.

Après avoir passé en revue toutes vos sensations physiques, vous pouvez passer à vos émotions.

**Émotions.** Il s'agit donc, comme pour les sensations physiques, de contacter une à une les émotions reliées à votre cible et de les accueillir. Prenez votre temps et pensez à recontacter à chaque fois votre cible, et si nécessaire le moi observateur.

**Tendances comportementales.** Qu'avez-vous tendance à vouloir faire quand vous rencontrez votre douleur cible ? Ressentez ces besoins, comme si vos muscles allaient se mettre à bouger, mais restez immobile. Prenez quelques minutes pour accueillir cette tendance comportementale, jusqu'à ce que vous ayez l'impression d'être un peu plus ouvert à elle, sans avoir à agir ou à la repousser. Répétez cette étape pour chaque envie d'agir qui apparaît. Une fois que vous aurez fait le tour de vos tendances, vous voilà prêt à passer à vos pensées.

**Pensées.** Les pensées sont capricieuses ; aussi, prenez un nouveau moment pour contacter le moi observateur, puis la cible contre laquelle vous luttez. Parmi les pensées qui apparaissent, voyez si vous pouvez en attraper une et une seule, comme un poisson dans une rivière ; attirez-la à vous et notez son nom. Vous vous êtes déjà entraîné à cette pratique et vous devez donc pouvoir y parvenir.

Ensuite, cherchez à « penser cette pensée » sans la réduire, la diminuer ou la discuter. Vous n'avez pas à la croire ou à la mettre en doute : vous la voyez comme une pensée (comme dans l'exercice 16). Pouvez-vous penser cette pensée comme un choix, sans pour autant la croire ou non, mais simplement en laissant votre mental la formuler délibérément ? Y a-t-il en elle quelque chose de fondamentalement mauvais, hostile ou néfaste que vous devriez éviter ou s'agit-il simplement d'une pensée ? Procédez ainsi tout au long de votre « pêche aux pensées », en les acceptant de façon ouverte et défusionnée. Une fois épuisé ce domaine, vous pouvez passer à vos souvenirs.

**Souvenirs.** Entrez à nouveau en contact avec votre moi observateur, la personne « derrière vos yeux » que vous avez toujours été ; depuis ce point de vue, reprenez votre cible.

Pour cette dernière partie de l'exercice, imaginez que tous les souvenirs de votre vie sont semblables à de petites photographies rangées dans un classeur, depuis votre naissance jusqu'à aujourd'hui. Commencez par feuilleter lentement ce classeur, en partant du présent pour remonter vers un passé de plus en plus lointain. Si une photo retient votre attention, arrêtez-vous-y et prenez-en note afin de pouvoir y revenir ensuite.

Essayez de lâcher prise sur tout sentiment (douleur ou attachement) qui pourrait être associé à ce souvenir. S'il existe dans ce souvenir un élément que vous n'avez pas pu intégrer à l'époque,

vous ressentirez une impression d'inachevé. Il se peut par exemple que, dans le souvenir, vous éprouviez une colère cachée. Si c'est le cas, voyez si vous pouvez aller dans cette partie du souvenir et accomplir le travail que vous ne saviez pas faire à l'époque : ressentir ce que vous ressentiez, penser ce que vous pensiez, etc. Vous serez guidé dans cette tâche par votre « antiboussole » : si une part de vous dit « Ne va pas dans cette direction », voyez si justement il est possible d'y aller ; voyez ce dont il s'agit vraiment, pas ce que cela dit être.

Lorsque vous vous êtes complètement repassé ce souvenir, que vous vous sentez ouvert à lui, reposez-le dans votre « classeur » et continuez à remonter vos souvenirs un par un, en reprenant si nécessaire contact avec le moi observateur et votre cible.

Lorsque vous aurez terminé de défusionner toutes ces catégories, restez concentré sur votre souffle. Pouvez-vous vous connecter avec le fait que vous êtes une personne entière, complète ? Le monstre de fer-blanc est *en* vous, et il est donc faux de croire qu'il est plus grand que vous. Demandez-vous : « Suis-je prêt à être moi, avec mon histoire, et à vivre ma vie véritable en portant toutes ces réactions avec moi ? »

Le danger de cet exercice est que nous voyons parfois notre histoire comme la source de notre douleur ; nous en concluons que nous vivrions mieux si les choses avaient été différentes. C'est une illusion du langage. La vérité, c'est que votre passé vous a emmené là où vous êtes aujourd'hui et qu'il est la source du réglage de votre bouton de la douleur. Mais la façon dont ces pensées et ces sentiments *fonctionnent* aujourd'hui dépend en grande partie de ce que vous en faites.

Terminons à présent cet exercice par un bilan : au fond, qu'est-ce qui vous empêche d'être totalement vous-même, d'accepter ces morceaux du monstre de fer-blanc pour ce qu'ils sont sans qu'ils jouent un rôle destructeur dans votre vie ? Réfléchissez-y un moment avant d'écrire votre réponse (un indice : c'est une question piège).

Si vous avez écrit autre chose que « rien » ou « simplement moi », réfléchissez à nouveau (comme nous l'avons dit, c'est une question piège). Après tout, qui règle le bouton de la bienveillance : vous ou votre histoire ?

### **| Exercice 37 : L'acceptation en temps réel**

Que se passe-t-il lorsque vous vous trouvez confronté à votre lutte en temps réel, à la situation qui cause votre douleur ? Si par exemple vous êtes agoraphobe au point de ne pas être sorti de chez vous depuis des lustres, vous allez vous trouver face à un sacré monstre de fer-blanc quand vous ouvrirez votre porte. Comment pourrez-vous gérer cela ? Nous vous proposons une série d'expériences qui feront certainement surgir en vous le contenu négatif que vous avez tendance à éviter, puis développeront peu à peu un programme qui vous permettra, en temps réel, d'affronter ces scénarios qui vous effraient dans la vraie vie.

Commencez par la feuille de travail ci-dessous. Remplissez la partie gauche avec un scénario qui, selon vous, fera apparaître la cible que vous avez choisie plus haut. Essayez de trouver dix scénarios à partir de situations variées en rapport avec votre cible. Si un scénario vous paraît trop ambitieux, essayez de le décomposer en plusieurs parties. Si, par exemple, vous souffrez d'un trouble obsessionnel compulsif qui vous pousse à tout nettoyer par peur des microbes, il serait sans doute trop ambitieux pour vous d'imaginer aller vous rouler dans la boue. Décomposez. Dans ce cas, un scénario susceptible de viser votre cible serait de répandre un peu de saleté sur un mouchoir blanc et de porter celui-ci avec vous pendant toute une journée. Puis vous pourrez

décider de porter une chemise tachée, et ainsi de suite.

Une fois que vous avez établi cette liste de scénarios, classez-les de 1 (le scénario où vous serez le moins en contact avec le sentiment que vous ciblez) à 10 (le scénario qui vous fait toucher votre cible au plus près). Cette échelle vous permettra de trouver une façon graduelle de vous exposer à cet affect.

Scénario	Rang

Puis prenez le scénario n° 1 et choisissez un moment et un lieu où vous souhaitez le vivre. Vous pouvez bien entendu en limiter le temps, comme dans l'exercice 34, mais une fois encore, vous ne pouvez pas restreindre la bienveillance envers ce que l'expérience peut vous apporter. L'évitement est hors de question. Si vous n'êtes pas certain de pouvoir vous engager, trouvez une étape plus facile ou limitez ce premier pas de façon plus drastique dans le temps et le lieu.

Au cours de l'expérience, vous utiliserez les techniques déjà acquises :

- Observez ce qui se trouve autour de vous.
- Appréciez votre environnement immédiat.
- N'évitez pas.
- Observez vos pensées, mais ne les suivez pas. Laissez-les simplement aller et venir.
- Ressentez la tension vers le passé et le futur, puis remarquez que vous êtes dans le présent.
- Ne luttez pas.
- Constatez l'envie d'agir ou d'éviter. Contentez-vous de la constater, ne faites rien d'autre.
- Faites quelque chose de nouveau, peut-être de malicieux.
- Utilisez votre « antiboussole ».
- Remarquez que vous prenez conscience de toutes ces choses.

Notez d'autres techniques que vous pouvez utiliser :

---

---

---

---

---



---

---

---

Tenez-vous-en à votre engagement : soyez présent ; pas d'évitement.

Vous pouvez répéter votre premier scénario jusqu'à ce que vous vous sentiez capable de vous ouvrir à l'expérience et d'accepter ce qui vient... Ce qui ne signifie pas « jusqu'à ce que la douleur s'en aille » ; il ne s'agit pas de ça. Faitesle jusqu'à pouvoir offrir davantage de place à toutes vos pensées et vos émotions, à tous vos sentiments, besoins et souvenirs. Accueillez-les en vous, chez vous. Appréciez-les tous.

Lorsque vous y serez parvenu (cela peut demander plusieurs répétitions), passez au scénario n° 2 et faites la même chose. Si vous vous heurtez à un niveau qui vous semble trop élevé, laissez la liste de côté et revenez-y après avoir travaillé sur les chapitres suivants de ce livre.

Vous pouvez continuer à travailler de cette façon indéfiniment, en utilisant cette liste et bien d'autres. À un certain moment, il ne vous sera peut-être plus nécessaire de lister ces scénarios et de les « jouer » de cette façon. Une fois que vous aurez pratiqué vos capacités d'acceptation, vous saurez les intégrer dans votre vie de tous les jours, et la vie elle-même vous offrira des occasions de « sauter ». Il est surprenant de voir à quel point, lorsque nous commençons à dire oui, la vie se charge de nous mettre rapidement devant de nouveaux défis, toujours un peu plus ambitieux mais réalisables – si nous le voulons bien.

## **Après le grand saut**

Si vous êtes arrivé jusqu'ici, c'est que vous avez bien travaillé. Vous avez accompli vos premiers pas vers la bienveillance et « sauté » vers une nouvelle façon de comprendre votre douleur. Ne laissez pas votre mental y voir un record absolu. Personne ne vous chronomètre et il n'y a pas de ligne d'arrivée : ce n'est pas une course, ni une épreuve, mais un chemin que vous suivez.

Imaginons que vous conduisiez un bus baptisé « Ma vie ». Tout au long de votre trajet, vous avez embarqué des passagers (ce sont tous les souvenirs, les sensations, les émotions conditionnées, les pensées programmées, les besoins apparus au cours de votre histoire personnelle)... Il y a des passagers que vous appréciez, comme de gentilles vieilles dames dont vous aimeriez qu'elles se mettent à l'avant, près de vous. Mais vous transportez aussi des voyageurs que vous n'aimez pas, de sombres individus menaçants que vous préféreriez savoir dans un autre bus. Vous avez très certainement passé du temps à tenter de vous débarrasser de certains d'entre eux, d'améliorer leur apparence ou de les rendre plus discrets. Si vous souffrez d'anxiété sévère, de besoins irrépessibles ou de sentiments douloureux de tristesse, vous avez sans doute essayé d'arrêter le bus pour faire descendre ces passagers encombrants. Arrêter le bus, ce serait mettre votre vie en attente... Il y a fort à parier que lesdits passagers ne descendraient pas pour autant : ils n'en font qu'à leur tête ; de plus, une fois monté dans le bus, un souvenir douloureux y demeure, à moins d'en passer par la lobotomie...

Une fois que l'on a compris cela, on se consacre souvent, comme pis-aller, à leur apparence ou à leur visibilité. Lorsqu'on a une mauvaise pensée, on fait de son mieux pour l'arranger un peu, en changeant un mot ou en y apportant quelques nuances. Mais quand on discute avec ses passagers pour tenter de les changer, on ne fait que leur accorder plus d'importance. C'est comme si on essayait d'obliger nos sombres individus à porter un costume pour les rendre moins effrayants. Tout cela ne fonctionne pas car, au fond, on sait bien qu'ils ne changeront pas.

Une fois les autres possibilités épuisées, on cherche en général à négocier avec les passagers, à obtenir que les plus terrifiants d'entre eux restent assis tout au fond du bus, de manière à les voir le moins possible. Ainsi, on peut même croire par instants qu'ils ont disparu ; on trouve des moyens d'éviter de penser à eux ; on vit dans l'évitement et le déni, parfois aidé de substances chimiques. Mais cette stratégie se paie cher. En échange, on donne sa liberté, car le marché est le suivant : pour que les monstres restent tranquilles, on va où ils veulent ; on perd alors le contrôle du bus de sa vie.

Grâce aux techniques exposées tout au long de cet ouvrage, vous avez déjà appris à vous sentir plus à l'aise avec vos passagers, à vous distinguer d'eux et pourtant à accepter de les transporter, avec vitalité et présence, et à ne pas tenter de négocier avec eux. Vous voilà donc prêt à aller jusqu'au cœur du problème.

En général, chaque bus porte une pancarte indiquant sa destination et celle-ci est acceptée par tous : la compagnie de transport et le chauffeur sont les seuls à décider de ce trajet, les humeurs des passagers n'ont pas à interférer. Il est donc temps à présent de vous demander où vous souhaitez que mène le bus de votre vie. Qu'avez-vous inscrit sur le panneau de destination ? Quel est votre trajet ?

## Les valeurs : des directions de vie

Nous devons d'ores et déjà vous mettre en garde : vous entrez dans la phase la plus difficile du travail que nous vous proposons dans cet ouvrage. Votre mental est aux aguets et voudra, comme toujours, s'accaparer ce que nous faisons ici. Les valeurs ne sont pas des événements purement verbaux, mais elles sont – au moins en partie – connues verbalement : elles sont par conséquent susceptibles d'être détruites par des processus verbaux. Votre organe verbal, votre mental, peut prétendre que le travail que vous allez accomplir maintenant signifie des choses qu'il ne signifie pas.

Si, par exemple, vous sentez une certaine lourdeur dans vos réponses à ces exercices, que vous vous sentez faible, insignifiant ou démuni... arrêtez de lire ! Ces signes ne trompent pas : votre mental est en train de prendre le dessus. Si vous rencontrez ce genre d'affects dans les [chapitres 11, 12 et 13](#), revenez à ce point de votre lecture et reprenez-la en utilisant toutes les techniques que vous avez apprises jusqu'ici. Voyez si vous parvenez à défusionner de ces pièges mentaux. Les valeurs sont synonymes de vitalité, d'entrain et de puissance ; elles ne sont pas des « bâtons » avec lesquels se flageller, ni une « échelle » de plus par rapport à laquelle s'évaluer et se trouver insuffisant.

La pancarte de votre bus dit « Valeurs ». Les valeurs sont des *directions de vie* choisies. Il faut néanmoins comprendre ce qu'est une « direction » et ce qu'est un « choix ».

### Qu'est-ce qu'une direction ?

Parce que les valeurs sont bien plus que de simples mots, reprenons la métaphore du bus. Imaginez donc que votre bus circule au fond d'une grande vallée sillonnée de routes. Équipé d'une boussole, vous devez décider d'une direction à

suivre. Vous dites : « Je veux aller à l'est. » Vous regardez la boussole et dirigez votre bus dans la direction choisie. Une route se présente à vous : elle ne va pas exactement à l'est, mais presque ; vous l'empruntez donc. Parvenu au bout de cette route, vous vous trouvez devant une fourche, avec deux directions possibles. À nouveau, vous choisissez de partir plus ou moins vers l'est. Selon vous, quand arriverez-vous à l'est ? Quand saurez-vous que vous êtes arrivé, que vous êtes allé aussi loin que possible ? Si vous ne visez pas un lieu particulier, la réponse est : jamais. On « n'arrive » pas dans une direction comme dans une ville ou dans un lieu.

De la même façon, les valeurs sont des qualités intentionnelles qui rassemblent un ensemble de moments sur un chemin qui fait sens. Elles sont ce à quoi se rapportent ces moments, ce qu'ils visent, mais elles ne peuvent être atteintes ou possédées comme un objet, car ce sont des qualités de l'action en cours, pas des choses particulières. En tant que telles, elles ne se terminent jamais. Elles n'ont pas de fin. Par exemple, disons que l'une de vos valeurs est d'être une personne aimante. Cela ne veut pas dire qu'il vous suffise d'aimer quelqu'un pendant quelques mois pour y arriver, comme vous arriveriez à construire une maison ou à terminer une année d'études. On peut toujours aimer mieux et davantage. *L'amour est une direction, pas un objet.*

### Qu'est-ce qu'un choix ?

Les choix ne sont pas des jugements raisonnés. Quand vous émettez un jugement, vous appliquez votre mental et ses capacités d'évaluation à des alternatives et vous choisissez une solution en fonction de ce que vous voulez. Par exemple, vous pouvez décider de cuisiner ce soir du poisson plutôt que des steaks frites (même si vous préférez ce plat et qu'il revient moins cher) parce que de nombreuses études démontrent que le poisson est meilleur pour le cœur et que vous voulez vivre plus longtemps. Il s'agit donc bel et bien d'un jugement, qui prend en compte plusieurs facteurs : le goût et le prix de la nourriture, et votre volonté de manger sainement.

Quatre-vingt-dix pour cent du temps, les jugements fonctionnent bien. Notre capacité à utiliser nos jugements logiques pour traiter une alternative est un très bon outil, qui a permis à l'espèce humaine de s'emparer de la planète. Mais, dans certains domaines, le jugement marche moins bien et, dans d'autres, il ne fonctionne pas du tout. L'un de ces domaines est celui des valeurs. Voilà pourquoi : les jugements impliquent forcément de mesurer chaque terme de l'alternative en fonction d'un repère commun. Dans l'exemple précédent, c'était

la santé – on peut mesurer le « poisson » et la « viande rouge » en termes d'impact sur le cœur. C'est vrai de toute situation qui présente une alternative. Une fois déterminée une mesure commune, choisir la meilleure solution n'est plus qu'un jugement intellectuel.

Or un choix n'est pas lié à une unité de mesure verbale : c'est une sélection défusionnée parmi plusieurs solutions. Notre mental n'aime pas les choix : il préfère, et de loin, mesurer et appliquer des critères. Au bout du compte, il ne peut décider lui-même des directions qui permettent de prendre des décisions qui aient du sens.

Dépourvus de mots, les animaux ne sont pas guidés par des « raisons » qui leur permettent de prendre des décisions : ils ne font donc que choisir. Il est essentiel que les êtres humains apprennent à faire ce que toutes les autres créatures de la planète font sans peine, même si notre mental ne cesse de ressasser. En effet, la capacité à choisir détermine nos valeurs.

### ***Faites un choix***

Commençons par un exercice trivial. Voici deux lettres : A et Z. Choisissez une des deux lettres après avoir lu les instructions suivantes : *choisissez la lettre de gauche ; non, celle de droite ; non, celle de gauche ; non, celle de droite ; non, celle de gauche ; non, celle de droite.* À vous !

À présent, pour quelles raisons avez-vous choisi une lettre plutôt que l'autre ? Demandez à votre mental de vous proposer des explications, par exemple : « Je préfère la lettre A parce qu'elle se trouve dans mon nom », « Z me rappelle Zorro, ma série préférée quand j'étais enfant », « Je prends celle de gauche parce que je suis gaucher » ou « En latin, gauche se dit *sinistra*, ça veut dire "mauvais" », *etc.* Sans surprise, il y parvient. Constatez qu'il s'agit de pensées. Ne leur résistez pas. Ne leur obéissez pas. Contentez-vous de les observer, jusqu'à pouvoir choisir n'importe quelle lettre *quoi que dise votre mental*. Cela ne signifie pas lui désobéir, comme un enfant qui se met à faire une bêtise dès que l'adulte qui le surveille a le dos tourné. Dans ce cas, votre mental serait encore en contrôle, et seule la forme aurait changé – c'est la raison pour laquelle nous affirmons que ni la rébellion ni l'obéissance ne sont, au final, des formes d'indépendance. Il s'agit simplement de remarquer cette activité mentale *et* de choisir une lettre ni *pour* ces raisons, ni *contre* elles, mais *avec* elles.

Notre mental déteste cet exercice ! Il ne peut le comprendre, car le mental *génère* et *applique* des raisons verbales à toutes les alternatives. Mais les êtres humains

peuvent y arriver, car ils sont plus que leur seul répertoire verbal.

Ce petit exercice concerne un choix sans enjeu. Les valeurs, elles, sont fondamentales : le « bruit de fond » du mental sera donc plus fort – mais l'action sera la même. Nous pouvons nous consacrer à ce que nous souhaitons. Qui peut nous en empêcher ?

## **Les valeurs : ce qu'elles sont et ce qu'elles ne sont pas**

Les valeurs vont au-delà des mots, mais notre esprit tente de se les approprier, et si nous n'y prenons garde, il peut les distordre pour en faire les relations prédictives et évaluatives que notre machine à mots connaît si bien. Commençons donc par les définir.

### **Les valeurs ne sont pas des objectifs**

Contrairement aux valeurs, les objectifs sont des événements (ou des situations, ou des objets) concrets qui peuvent être atteints, possédés, accomplis. Alors les progrès cessent immédiatement. C'est en partie pour cette raison qu'une dépression survient parfois après une réussite scolaire, un mariage ou une promotion au travail. Si l'obtention d'un diplôme apparaît comme une fin en soi, le risque de se sentir ensuite perdu dans la vie est grand : l'acte accompli, il nous semble inutile ; nous avons l'impression d'avoir été floués.

Atteindre ses objectifs nous donne le sens de la réussite, à condition que l'on sache les distinguer des valeurs. Une fois que l'on a choisi une direction, une valeur, il peut être important de se consacrer à des objectifs pour ne pas perdre le fil. Si vous vous trouvez perdu dans une vallée avec une boussole pour seul instrument, il sera judicieux de repérer un promontoire sur votre route qui vous permettra d'avoir une vision plus large – un peu comme dans une course d'orientation.

Si vous utilisez les objectifs de cette façon, il importe qu'ils soient assez proches pour être accessibles et assez lointains pour être réellement utiles. Un objectif à portée de main vous aidera à démarrer, mais pas vraiment à « orienter » votre vie ; à l'inverse, un objectif trop lointain, « caché derrière une montagne », ne vous aidera pas à garder le cap. De la même façon, il est en général utile de se fixer des objectifs concrets à court terme, puis, une fois que l'on sait où l'on va, des objectifs à moyen terme.

### **Les valeurs ne sont pas des sentiments**

Parce qu'ils font partie de nous, nos sentiments peuvent nous indiquer si nous vivons en adéquation avec les valeurs que nous nous sommes choisies. Mais cela ne veut pas dire que les valeurs sont des sentiments. « Suivre ses valeurs » ne signifie pas que l'on fait ce qui est agréable, en particulier à court terme.

Si une personne qui se drogue se sent bien après une prise, cela ne veut pas dire pour autant que « planer » soit une valeur, ni un objectif. Imaginons quelqu'un qui recherche et valorise essentiellement la proximité avec les autres, mais se sent effrayé et vulnérable lorsqu'il avance dans cette direction : la drogue est une réponse conditionnée à ces sentiments insupportables. S'il cesse d'en prendre pour aller dans la direction qui a de la valeur pour lui, il ne va pas immédiatement se sentir bien – seulement effrayé et vulnérable. Donc avancer dans la voie valorisée ne le mettra pas « à l'aise ». En revanche, il vivra vraiment.

Dans les chapitres suivants, nous traiterons d'un autre problème lié au fait de prendre les sentiments pour les valeurs, ou au fait de valoriser les sentiments : on peut « avoir » des sentiments, mais on ne peut pas « avoir » des valeurs, les posséder comme des objets. Plus encore, les sentiments ne sont pas contrôlables, alors que choisir une direction l'est. Pour toutes ces raisons, une phrase comme « Ma valeur phare est de me sentir bien » révèle une incompréhension des valeurs.

## Valeurs et douleur

Les sentiments peuvent être liés aux valeurs d'une façon moins évidente. Une personne qui souffre de phobie sociale apprécie en général la compagnie des autres, sans quoi elle ne serait pas phobique – ou plus exactement, le fait de fuir les autres ne la gênerait pas, elle ne le vivrait pas comme un problème. Si notre douleur peut nous guider vers nos valeurs, l'inverse est également vrai : dans nos valeurs, nous trouvons notre douleur. Accorder de la valeur à quelque chose, c'est se rendre.

Un patient de l'ACT nous a dit un jour, au cours d'une séance de thérapie, quelque chose comme : « À mes yeux, la famille, la relation intime ou les enfants ne comptent pas vraiment. Je crois simplement que cette vie n'est pas pour moi. » Mais une ou deux semaines plus tard, il est revenu en avouant qu'il avait menti et qu'il s'était menti à lui-même. Il s'en était rendu compte quelques jours auparavant : au restaurant, il s'était mis à pleurer quand une famille de quatre personnes s'était installée à côté de lui. Il avait compris alors qu'il désirait plus que tout une femme et des enfants. Victime de maltraitance et de trahisons

dans son enfance, il avait fini par nier son désir le plus cher, car l'admettre impliquait pour lui douleur et vulnérabilité. Une fois ce cap franchi, il a pu commencer à mener sa vie comme il l'entendait : il a fondé une famille, en utilisant ses capacités d'acceptation pour gérer sa peur et sa fragilité, et en prenant ses valeurs comme des guides pour orienter sa vie.

### **Les valeurs ne sont pas des fins en soi**

Bien que vivre sa vie en fonction de ses valeurs mène souvent à de belles réalisations, les valeurs ne sont pas une façon détournée d'obtenir « ce que l'on veut ». Ce sont des directions, pas des fins en soi. Comparons cela à l'action de la gravité sur un bol d'eau. La gravité attire vers le bas ; c'est une direction, pas une fin en soi. Tant que l'eau peut suivre cette direction (par exemple s'il y a un trou au fond du bol), elle la suit ; quand elle ne le peut plus, elle s'immobilise. De prime abord, on pourrait imaginer que si l'eau ne va nulle part, c'est qu'elle ne suit plus aucune « direction » ; mais celle-ci existe bien et se manifestera à la première occasion.

Les valeurs sont comme la gravité. Supposons que l'important pour vous soit votre relation avec votre père, mais que celui-ci s'en soucie peu : il ignore vos lettres, ne répond pas à vos coups de téléphone. Comme la gravité avec l'eau, la valeur se manifeste parfois rarement en dehors de petites « fuites » (ce sont par exemple les cartes de vœux que vous envoyez à votre père – qu'elles soient lues ou non). Comme la gravité, cette valeur est constamment présente et se manifeste selon les opportunités. Si un jour votre père vous appelle et demande à vous voir, votre valeur primordiale pourra apparaître au grand jour.

### **Les valeurs ne signifient pas que nous avançons en ligne droite**

Si vous vous trouvez dans ce bus qui avance sur des petites routes au fond d'une vallée, vous êtes dans l'incapacité, par endroits, de suivre votre direction. Si quelqu'un prenait une série de photos, celles-ci montreraient votre bus allant vers le nord, puis vers le sud, ou même vers l'ouest, alors même que vous vous rendez à l'est. Le chemin n'est pas rectiligne : parfois, des obstacles se présentent à vous et vous bloquent. De même, s'impliquer dans la valeur « famille » n'empêche pas toujours le divorce. À cette occasion, l'intention de se montrer aimant ne se révélera peut-être que partiellement (par exemple en ne laissant pas les conflits affecter les enfants, en partageant équitablement les biens...). Ce n'est qu'avec le temps que la direction poursuivie deviendra évidente.



Si nous n'avancions pas en ligne droite, c'est aussi parce que nous sommes humains. Certes, vous avez décidé d'aller vers l'est, mais votre attention est parfois distraite et vous vous retrouvez à avancer vers le nord. Un ancien drogué ayant renoncé à ses addictions et consacrant désormais sa vie à aider les autres peut parfois rechuter. Son mental lui crie alors : « Tu vois, tu ne peux pas aller vers l'est ! Tu es un menteur et un raté ! On ne peut pas te faire confiance ! », comme pour lui dire : « Tu vas vers le nord, tu as dévié de ta direction. » Dans une telle situation, cet individu devra impérativement commencer par remercier son mental, ressentir le chagrin et la douleur nés de sa rechute, puis se remettre debout et reprendre sa route vers l'est.

### Les valeurs ne se conjuguent pas au futur

Reprenons à nouveau l'image de la vallée. Dès l'instant où vous choisissez de partir vers l'est, toutes vos actions tendent vers cette décision : consulter votre boussole, déterminer le chemin que vous suivrez, faire un premier pas... Chacun de ces moments fait partie du voyage. Dès que vous choisissez vos valeurs, vous empruntez une direction importante pour vous, vous entrez de plain-pied dans ce que nous appelons une « *vie valeureuse* ».

Pour l'ACT, « le résultat est le processus par lequel le processus devient le résultat » : nos valeurs sont en elles-mêmes le « résultat » que nous recherchons, mais nous obtenons ce résultat *maintenant* parce que ces valeurs donnent de la valeur à notre vie actuelle. Chaque pas dans cette direction fait partie du processus. Une fois les valeurs choisies, le processus qui vous mène dans cette direction est lui-même empreint de ces valeurs. Avoir une direction déterminée donne sa cohérence au voyage.

Imaginons que vous teniez à être une personne aimante. Quels que soient vos actes d'amour, il en reste toujours d'autres à faire et à inventer. Les bienfaits de cette direction ne se trouvent pas dans le futur ; votre vie entière a trait à l'amour, aux relations généreuses – dès maintenant. Cela dit, vous ne pourrez jamais vous endormir sur vos lauriers, considérer que vous « êtes arrivé ». Une direction n'a pas de fin.

### Valeurs et échec

Les valeurs impliquent la responsabilité, c'est-à-dire le fait de reconnaître que nous avons la capacité à répondre, à réagir, en tenant à nos valeurs – même si, dans certaines situations, comme l'eau dans un bol, nous avons peu de moyens d'agir. La plupart du temps, toutefois, des possibilités d'action se présentent à

nous et nos valeurs nous permettent de voir à quel moment nous avons échoué à suivre la direction que nous nous sommes choisie. Comme un phare, nos valeurs nous ramènent alors sur le bon chemin, même quand de mauvais panneaux indicateurs nous ont envoyés dans le fossé. La douleur de l'échec nous aide à repartir de zéro.

Personne ne vit constamment en accord avec ses valeurs. Mais cela ne veut pas dire que nous sommes tous des ratés. Si nous utilisons nos valeurs pour nous flageller, nous ajoutons foi en l'idée que nous ne sommes pas à la hauteur. Quand vous pensez avoir échoué, posez-vous cette question : *à quoi* peut servir d'ajouter foi en cette pensée ? Quelle valeur soutient-elle ? Le fait d'avoir raison, de ne jamais échouer ni se montrer vulnérable ? Mais est-ce vraiment ce à quoi vous voulez consacrer votre vie ? Ressentez la douleur ; écoutez ce qu'elle vous apprend... et repartez du bon pied.

Lorsque vous éprouvez de la culpabilité ou de la honte à cause de vos limites, il est temps de recourir à la défusion et la *mindfulness*, de reconnaître le bruit parasite du mental, d'accepter la douleur. Votre capacité à choisir vous offre de vous reconnecter à votre direction et de repartir vers elle.

### **Les valeurs sont toujours parfaites**

Ce qu'il y a de bien avec les valeurs, c'est qu'elles sont toujours parfaites pour celui qui les a choisies. « Parfaites », ici, ne signifie pas « bonnes », mais « achevées », « complètes ». S'il vous semble que vos valeurs sont incomplètes ou insuffisantes, cela doit signifier que vous avez d'autres valeurs qui vous permettent de penser cela.

Imaginons une femme d'affaires qui regrette ses absences répétées à la maison parce qu'elle « accorde trop d'importance à son travail ». Cela signifie évidemment qu'en plus d'accorder de la valeur à son travail, elle porte de l'intérêt à sa famille. Elle doit donc travailler à équilibrer et à intégrer ces deux valeurs différentes. Ses valeurs sont parfaites, c'est sur son comportement qu'elle doit travailler.

Ainsi, dès que vous acceptez de déterminer vos valeurs, vous êtes gagnant. Dans la mesure où le plaisir est dans le voyage et non dans la destination, et que vos valeurs sont « parfaites » – ce qui ne signifie pas qu'elles sont immuables, mais qu'on ne peut pas les évaluer –, plus rien ne vous manque. Il s'agit simplement de vivre au jour le jour, dans le présent, en restant fidèle à vous-même et à vos valeurs.

Le mental prétend souvent que vous « gagnez » lorsque vous obtenez des résultats positifs. Mais le mental en exige toujours plus. Même si vous gagnez, il vous suggérera de vous inquiéter de la prochaine victoire. Combien d'athlètes connaissons-nous qui, après avoir été champions du monde dans leur spécialité, ne pensent plus qu'à le *rester* ? Combien, au lieu d'être dans la joie ou la satisfaction, ne connaissent que la peur de perdre leur titre ?

Voilà comment fonctionne notre mental, et cela ne changera pas. C'est un organe évaluateur, prédictif, calculateur, inquiet. Mais il en va autrement pour les valeurs : une fois que vous les avez choisies, tout est fait ; vous avez gagné. Elles vous permettront de suivre votre chemin et de ne mesurer vos succès que par rapport à cela.

### **Les valeurs se choisissent**

Si l'endroit où vous allez ne comptait pas, peu importe où vous entraînerait votre lutte intérieure. Mais le fait que vous lisiez ce livre prouve le contraire. Au fond, la plus grande douleur de votre vie n'est sans doute pas la dépression, l'anxiété, les traumatismes, la colère, la tristesse, etc., mais bien le fait que vous ne *vivez* pas votre vie pleinement. Afin de mener la guerre dont nous parlions au début de cet ouvrage, vous avez mis votre vie « en attente ».

Le problème central n'est pas d'avoir des problèmes mais d'être dans l'attente de pouvoir effectuer ses choix. La vitalité et l'engagement dans votre vie n'exigent pas que vous éliminiez d'abord votre douleur. C'est même le contraire : il faut s'ouvrir à la joie (et à la douleur !) de vivre une vie en accord avec ce que vous désirez réellement.

Voici donc la question à poser à la personne que vous voyez dans le miroir : « Qu'attends-tu réellement de ton existence ? Vers où souhaites-tu mener ta vie ? »

## Choisir ses valeurs

Définir ce qui compte pour vous et vous engager dans cette direction est le principal objectif de cet ouvrage. Malgré tout leur intérêt, les techniques de défusion, de *mindfulness* et d'acceptation présentées ici ne resteront que des coquilles vides si vous ne les mettez pas au service d'une vie *valeureuse*.

### Les maîtres que l'on sert

Vivre dans le seul but de réduire la douleur, ce n'est pas vivre. Si votre agoraphobie vous impose de ne pas sortir, alors que tout votre être n'aspire qu'à cela, laisser votre agoraphobie décider en maître ne vous mènera certainement pas où vous le souhaitez.

Changer peut paraître effrayant à bien des égards. Si vous décidez de ne plus fonder vos décisions sur les indications de votre mental, sur quoi vos actions reposeront-elles ? Si vous pouvez réellement mener votre vie dans le sens que vous choisissez, comment saurez-vous ce que vous voulez faire ? Quelle direction suivre alors que les choix semblent infinis ?

Selon nous, vous avez d'ores et déjà tous les outils en main pour prendre des décisions inspirées et inspirantes qui guideront votre vie. Vous avez non seulement la possibilité, mais aussi la capacité, de mener une existence au service de vos valeurs. Cela ne veut pas dire que les circonstances vous permettront d'atteindre tous vos objectifs, ni que vous ne connaîtrez que des succès. En revanche, vous êtes apte à choisir une direction.

Vos valeurs ne définissent pas seulement ce que vous cherchez à accomplir au jour le jour, mais ce que vous voulez faire de votre vie. D'une certaine façon, ces choix sont une question de vie ou de mort – ils font en tout cas la différence entre vivre pleinement et ne pas vivre vraiment.

Nous ne laissons derrière nous que ce que nous avons été. Pensez à vos héros, aux gens que vous admirez : ce qui compte, c'est ce qu'ils ont laissé, ce pour quoi ils se sont battus. Leurs biens matériels, leurs doutes et leurs luttes intérieures ne comptent pas ; seules les valeurs qu'ils ont incarnées ont de

l'importance.

Notre temps sur Terre est limité et nous ignorons en général quand viendra la fin. Les questions en jeu sont multiples : peut-on vivre sachant que l'on va mourir ? Peut-on aimer sachant que l'on va souffrir ? Peut-on vouloir vivre pleinement et dans une direction précise sachant que l'on s'en détournera parfois ? Et peut-on viser le succès sachant que l'on échouera parfois ? La possibilité de souffrir est aussi intense que celle de vivre pleinement. Les deux vont de pair. Si vous voulez que votre vie incarne des valeurs, nous vous conseillons de réfléchir à ce que vous laisserez derrière vous, à ce que signifiera votre chemin quand il sera arrivé à son terme, même si la question de notre propre finitude est un de nos principaux sujets d'évitement. Imaginer la fin de notre vie peut pourtant nous aider à nous recentrer, bien que cela nous paraisse macabre. Si vous pouviez mener toute votre vie dans la direction que vous désirez réellement, qu'en ressortirait-il ?

Il ne s'agit pas d'une prédiction, d'une prophétie ou d'une description ; peu importe ce que vous avez réalisé ou non. Nous vous demandons d'imaginer ce qu'en penseraient vos proches. Si vous pouviez librement choisir le but de votre vie, qu'y verrait-on ? Si cela ne dépendait que de vous, si personne ne risquait de se moquer de vous, si vous étiez assez *audacieux* pour écouter vos envies les plus profondes, que voudriez-vous atteindre ? Que voudriez-vous qu'il reste de vous pour vos proches ?

### | Exercice 38 : À votre enterrement

Choisissez un lieu et un moment où vous serez au calme. Assurez-vous que vous ne serez pas trop dérangé et prenez tout le temps nécessaire pour visualiser complètement le scénario suivant, avant de répondre aux questions.

Gardez à l'esprit que si vous vous y consacrez vraiment, cet exercice peut être une expérience forte et pleine d'émotion. Nous ne cherchons pas à vous faire « regarder la mort en face », mais bien à considérer votre vie. Si vous vous retrouvez embarqué dans vos émotions et « incapable de continuer », repensez aux techniques apprises dans cet ouvrage, mettez-en une ou deux en pratique, et souvenez-vous que vous faites cet exercice afin d'arriver à quelque chose de potentiellement très efficace.

À présent, fermez les yeux et respirez profondément. Une fois que vous avez calmé votre mental, imaginez que vous êtes mort, mais, que par une circonstance miraculeuse, vous êtes capable d'assister à vos propres funérailles. Représentez-vous le lieu, l'atmosphère ; prenez le temps de visualiser votre enterrement.

Ci-dessous, notez l'oraison funèbre qu'un membre de votre famille ou un ami pourrait prononcer, ce qu'il dirait sur le sens de votre existence, sur ce qui comptait pour vous, sur le chemin que vous avez choisi. Vous écrirez cette oraison de deux façons.

D'abord, imaginez ce que vous craignez d'entendre si la lutte que vous menez en ce moment continue à dominer votre vie. Faites comme si vous abandonniez ce qui compte vraiment pour vous et que vous vous trouviez pris dans vos comportements d'évitement, mené par votre mental, le contrôle de vos émotions et la volonté d'être « bien comme il faut ». Que dira votre ami ou votre parent ? Écrivez-le, mot pour mot, en y ajoutant même ce qu'il n'osera pas dire par bienséance.

---

---

---

---

---

---

---

Cette oraison est la description de ce que vous craignez. Si cette expérience d'écriture a été difficile, canalisez votre douleur pour l'exercice suivant.

Mais votre oraison funèbre n'a pas à ressembler à ça. Imaginez qu'à partir d'aujourd'hui, vous viviez votre vie en connexion avec vos vraies valeurs. Non, cela ne veut pas dire que vous réussirez tout, par magie, mais que la direction de votre vie sera évidente, claire et manifeste.

Rédigez maintenant l'oraison que vous souhaiteriez entendre. Soyez audacieux ! Il ne s'agit pas de prédiction, ni d'un éloge facile. Il faut que les mots reflètent ce que vous voudriez vraiment créer, ce que démontrera fondamentalement votre existence sur Terre. Imaginez le membre de votre famille ou l'ami qui se prépare à parler. Que dira-t-il ? À vous de l'écrire :

---

---

---

---

---

---

---

Au-delà de son aspect étrange, que vous a apporté cet exercice ? Prenez le temps de relire, voire d'ajouter, ce qui pourrait manquer.

Si vous vous y êtes consacré avec sincérité, vous trouvez certainement dans vos mots quelque chose qui se trouve déjà en vous et que vous voudriez manifester dans votre vie.

Le souvenir que vous voudriez laisser derrière vous est un très bon indicateur de vos valeurs actuelles. Nul ne sait ce qui se dira à votre enterrement ; en revanche, nous savons que vos actions présentes peuvent changer profondément la façon dont votre vie se déroulera à partir de maintenant. Vos proches ne se souviendront pas de vos pensées, de vos sentiments ou de vos sensations, mais de vos choix et de vos actions. Et si cela commençait aujourd'hui ? Et si cela commençait maintenant ?

Résumons encore. Les tombes comportent souvent des épitaphes, comme « Épouse et mère aimée ». Si la stèle ci-dessous était la vôtre, quelle inscription voudriez-vous y lire ? Comment aimeriez-vous que votre vie soit caractérisée ? Une fois encore, il ne s'agit ni d'une description ni d'une prédiction : c'est un espoir, une aspiration, un souhait, qui ne regarde que vous. Qu'aimeriez-vous qu'ait signifié votre vie ?

À vous de jouer !

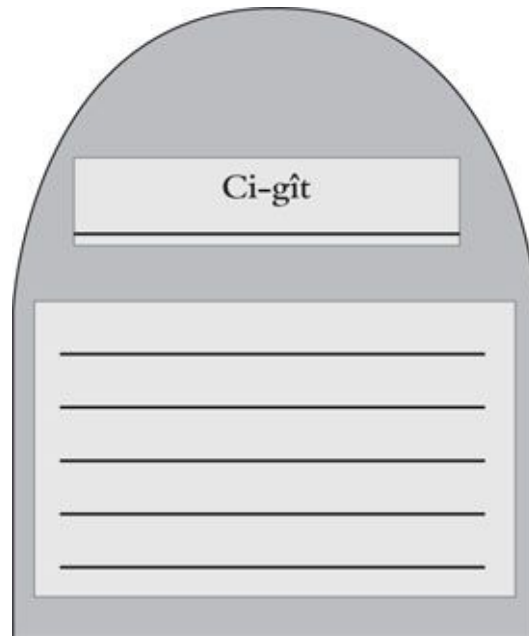
Ci-gît

---

---

---

*Figure 12.1 : Votre épitaphe*



## **Pour aller plus loin : dix domaines de valeur**

Les deux petits exercices que vous venez de faire sont un bon début ; ils vous ont certainement permis de trouver en vous quelque chose qui vous aidera à vous montrer plus audacieux et plus clair au sujet de ce qui est vraiment important à vos yeux. Vous êtes en vie, alors... comment voulez-vous vivre ?

Pour structurer votre réponse, examinez les dix domaines suivants :

- Mariage, couple, relations amoureuses.
- Enfants.
- Relations familiales (autres que *supra* ).
- Amitié, relations sociales.
- Carrière, travail.
- Éducation, apprentissages, développement personnel.

- Loisirs, passe-temps.
- Spiritualité.
- Citoyenneté.
- Santé, bien-être.

Vous trouverez ci-dessous une brève description de chacun de ces domaines et un espace pour y noter vos propres valeurs. Souvenez-vous que les valeurs ne sont pas des objectifs précis mais des directions. Nous nous occuperons ensuite de fixer des buts concrets. Si vous vous apercevez que vous avez choisi des buts matériels, revenez en arrière et souvenez-vous que les directions peuvent apparaître clairement mais ne sont jamais terminées ou obtenues.

Vous vous apercevrez que certains domaines comptent beaucoup pour vous, d'autres moins. C'est normal. Chacun a ses valeurs. Si, dans un domaine, rien ne vous vient, ce n'est pas un problème.

Il peut également vous sembler difficile de délimiter précisément certains thèmes : il n'est pas toujours simple de distinguer les relations dans le couple de celles de la famille, pas plus qu'entre les loisirs et les relations sociales. Lisez les descriptions suivantes et faites de votre mieux pour que les différences entre chaque domaine restent claires. Si certaines valeurs vous semblent à cheval entre deux thèmes, vous pouvez éventuellement les noter à deux endroits.

Ce qui suit n'est pas un test, et cela ne concerne que vous si vous le souhaitez. Alors, soyez honnête et laissez-vous la possibilité d'explorer vraiment ce qui compte pour vous. Ne vous appuyez pas sur les avis ou les attentes de vos amis, de votre famille ou de la société : parlez de vos valeurs ; il n'y a pas de bonne ou de mauvaise réponse.

### **Mariage, couple, relations amoureuses**

La relation qui nous lie à notre « moitié » est un domaine crucial pour beaucoup d'entre nous. Si vous n'entretenez pas en ce moment de relation amoureuse, vous pouvez tout de même répondre aux questions en fonction de vos aspirations.

Quel genre de personne aimeriez-vous être dans le contexte d'une relation intime ? Pour mieux répondre, vous pouvez penser à des actions particulières que vous aimeriez entreprendre, puis les utiliser pour explorer leurs motifs profonds. En quoi ceux-ci reflètent-ils vos valeurs dans la relation amoureuse ? N'inscrivez pas d'objectifs (par exemple « me marier »), ils feront l'objet d'un



autre exercice.

---

---

---

---

## Enfants

Pensez à ce que signifie pour vous être père ou mère. Dans ce rôle, que voudriez-vous apporter ? Si vous n'avez pas d'enfants, vous pouvez tout de même répondre à la question, en vous demandant ce que vous pourriez apporter à ceux qui en ont.

---

---

---

---

## Relations familiales (autres que dans le couple et avec les enfants)

Il s'agit donc de la famille au sens large du terme : être enfant de, oncle ou tante, cousin ou cousine, grand-parent ou beau-parent. Dans ce rôle, qu'aimeriez-vous être, représenter ? Quelles valeurs importent pour vous dans ce domaine ?

---

---

---

---

## Amitié, relations sociales

Le domaine des relations avec les autres est essentiel pour la plupart des gens. Quel ami voudriez-vous être ? Pensez à vos meilleurs amis et voyez si vous parvenez à entrer en contact avec ce que vous aimeriez réaliser dans votre vie par rapport à eux.

---

---

---

---

## Carrière, travail

La sphère professionnelle revêt également une grande importance. Il faut dire que nous y consacrons une grande partie de notre vie. Que vous ayez un poste à responsabilité ou pas, la question des valeurs au travail se pose. Quel genre d'employé voudriez-vous être vraiment ? Que souhaiteriez-vous représenter dans votre travail ?

À travers lui, qu'envisageriez-vous de changer ou d'améliorer ?

---

---

---

---

### **Éducation, apprentissages, développement personnel**

Ce domaine recouvre non seulement les études, mais aussi toutes les formes d'apprentissage (par exemple, travailler avec cet ouvrage en fait partie). Quel genre « d'apprenant » voudriez-vous être ? Comment souhaiteriez-vous vous engager dans ce domaine de votre vie ?

---

---

---

---

### **Loisirs, passe-temps**

Ce que nous faisons de notre temps libre nous permet de recharger nos batteries, de nous rapprocher de notre famille et de nos amis. Pensez à ce qui compte pour vous dans vos activités de loisir, les sports, les voyages, les vacances, et toutes les autres formes de passe-temps. Dans ces domaines, qu'aimeriez-vous voir apparaître dans votre vie ?

---

---

---

---

### **Spiritualité**

Nous n'entendons pas forcément par ce mot une religion organisée. Par spiritualité, nous désignons tout ce qui peut vous aider à vous sentir connecté à quelque chose de plus grand que vous, à un sens de l'émerveillement et de

transcendance. Cela inclut votre foi, vos pratiques religieuses et spirituelles, et vos relations avec les autres dans ce contexte. Qu'aimeriez-vous que signifie votre vie dans ce domaine ?

---

---

---

---

## Citoyenneté

Comment voudriez-vous contribuer à la vie de la société ? Que signifie pour vous être un citoyen ? Que voudriez-vous accomplir dans les domaines sociaux et politiques, ou encore dans l'univers des organismes de bienfaisance ou des associations ?

---

---

---

---

## Santé, bien-être

Nous sommes avant tout des êtres physiques et prendre soin de nos corps grâce à un peu d'exercice ou une alimentation saine est un aspect majeur de notre vie.

Que voudriez-vous que votre vie montre à ce sujet ?

---

---

---

---

Pour tester vos valeurs, reprenez les questions ci-dessus et demandez-vous pour chaque valeur inscrite : « Si personne ne pouvait savoir ce que je pense, est-ce que j'écrirais la même chose ? » Si vous trouvez que certaines de vos réponses sonnent faux, qu'elles cherchent avant tout à montrer que vous êtes une « personne bien » au lieu de venir du fond du cœur, effacez-les et recommencez. Cette liste ne regarde que vous.

## Classer et tester ses valeurs

Il peut être utile de classer vos valeurs pour savoir dans quels domaines vous

pourriez commencer à agir.

Reprenez vos réponses précédentes et résumez chaque domaine par une seule valeur (si vous en trouvez plusieurs, choisissez la plus importante), que vous noterez en une phrase dans le tableau ci-dessous. Classez ensuite chaque valeur de deux façons : d'abord, par ordre d'importance dans la vie que vous voudriez mener, de 1 (sans importance) à 10 (très important) ; ensuite, par rapport à votre vie actuelle (1 signifiera « une valeur qui ne se manifeste pas dans mon comportement », et 10, « une valeur qui se manifeste très fréquemment »). Enfin, soustrayez ce chiffre au précédent pour en arriver à votre score de « déviation vitale ».

*Tableau pour classer vos valeurs*

Domaine	Valeur	Importance	Manifestation	Déviation
Mariage, couple, relations amoureuses				
Enfants				
Relations familiales (autres que <i>supra</i> )				
Amitié, relations sociales				
Carrière, travail				
Éducation, apprentissages, développement personnel				
Loisirs, passe-temps				
Spiritualité				
Citoyenneté				
Santé, bien-être				

Le nombre dans la colonne de droite est sans conteste le plus important. Plus il est élevé, plus il est nécessaire que votre vie change dans ce domaine, afin qu'elle soit en adéquation avec ce qui compte vraiment pour vous. Des « déviations vitales » importantes sont signes et sources de souffrance. N'hésitez pas à souligner les chiffres les plus élevés, qui marquent la différence entre vos aspirations à incarner vos valeurs et leur présence réelle dans votre vie.

## L'action engagée

Dans le [chapitre 13](#), nous vous proposerons des méthodes pour poursuivre les valeurs mises au jour dans ce chapitre. L'avantage des valeurs, c'est que vous pouvez les incarner dans votre vie. Tout ce que vous avez écrit dans ce chapitre

est réalisable. Vous remarquerez que nous n'avons pas parlé de la valeur « dépasser votre douleur ». Il faut dire que ce n'en est pas une. Nous traitons du genre de vie que vous aimeriez mener, qui vous est accessible dès maintenant. À quoi ressemblerait votre vie si vous la viviez vraiment et non plus dans votre tête ?

## S'engager

Vous savez ce que vous voulez incarner. Vous le saviez sans doute avant de vous plonger dans ce livre, même si vous vous le cachiez peut-être pour vous dissimuler votre vulnérabilité. Lorsque quelque chose compte pour nous, nous nous exposons à la possibilité de souffrir. Si nous nous risquons à aimer quelqu'un, nous encourons le risque d'être rejeté, trahi et quitté. Si ce qui compte pour nous, c'est de lutter contre la faim dans le monde, voir un enfant affamé nous blessera profondément.

« Si ça ne compte pas pour moi, je n'aurai pas mal » : voilà comment notre mental garde nos valeurs à distance. Malheureusement, ce comportement est plus néfaste que son contraire : au lieu de la douleur occasionnelle, vive et *vivante* de connaître l'échec dans un domaine important, nous connaissons la souffrance constante, profonde et mortifère de ne pas vivre notre vie, de ne pas être fidèles à nous-mêmes.

En distinguant entre vous en tant que conscience et les expériences intérieures contre lesquelles vous luttez, acceptez-vous de ressentir pleinement ces expériences (pleinement et sans défense, telles qu'elles sont et non telles qu'elles prétendent être) et d'agir vraiment dans le sens des valeurs que vous vous êtes choisies ici et maintenant ? Il faut répondre par oui ou non. Une réponse positive implique un engagement et des changements dans votre comportement. Plus tard, et peut-être sous peu, la vie vous posera la question, encore et encore – et vous devrez répondre à chaque fois.

Posons la question plus simplement : choisissez-vous d'accepter pleinement tous les obstacles que peut vous opposer votre mental *et* de vous engager dans les valeurs explorées aux [chapitres 11](#) et [12](#), avec les changements de comportement qu'elles impliquent ?

Répondre positivement ne signifie pas que votre vie paraîtra soudain plus facile, mais elle deviendra sans conteste plus *pleine*. Quant à répondre par la négative, vous savez déjà ce que cela implique, car vous le vivez (c'est ce que nous avons traité en majeure partie dans ce livre). Oui, vous savez ce qu'il en coûte de sacrifier la vie que vous voulez à des tentatives futiles de contrôler vos émotions

douloureuses. Vous savez ce que c'est que d'être enfermé en soi-même, de voir le sens et le goût de la vie s'épuiser dans une lutte constante contre vos pensées, sentiments, tendances, besoins, souvenirs et sensations désagréables. L'enfermement dans le mental détruit votre vitalité, et vous le savez.

Ce chapitre est consacré à l'action, à l'engagement et à l'audace nécessaires pour vivre selon vos propres valeurs. Il ne s'agit pas de vivre *malgré* votre douleur mais *avec* elle – le cas échéant.

## De l'audace !

Il est temps de faire preuve de courage pour permettre à votre vie d'aller dans le sens que vous souhaitez. Chacune des valeurs explorées dans cet ouvrage est une boussole qui vous le permet. À présent, il s'agit de se mettre en marche. C'est un processus en quatre étapes, qui se répète sans cesse : choisir vos valeurs, déterminer les objectifs qui vous mèneront dans cette direction, engager des actions qui vous permettront d'atteindre vos buts, puis prendre en compte les limites internes à l'action.

### Dessiner la carte : choisir son chemin

Reprenez le tableau [page 231](#) du [chapitre 12](#), où vous avez classé vos valeurs. À présent, il s'agit de choisir la valeur que vous voulez voir s'incarner en premier dans votre vie. Vous travaillerez bien sûr sur chacune d'entre elles, mais il s'agit de commencer quelque part pour constituer un modèle à suivre pour les prochaines.

Vous pouvez choisir des valeurs pour lesquelles le score de déviation est important ou bien, au contraire, commencer par des valeurs « peu importantes » si vous sentez des barrières auxquelles vous n'êtes pas prêt à vous confronter. Au fond, nous l'avons dit, cette importance est toute relative.

Inscrivez cette valeur :

---

---

Si cette valeur est la boussole de votre vie, vos objectifs constituent le chemin que vous choisirez de suivre. Sans eux, il y a peu de chances que vous parveniez à vivre réellement selon vos valeurs.

Soulignons toutefois leur danger puisqu'ils peuvent être atteints. Or, nos facultés

verbales sont très orientées vers le résultat, alors que les valeurs sont orientées vers le processus.

Imaginez que, dans une station de ski, vous descendiez d'une télécabine et annoncez au préposé que vous allez skier toute la matinée avant de rejoindre des amis dans un refuge. « Pas de problème », vous répond-il, et il vous force à monter dans un hélicoptère qui vous dépose quelques instants plus tard audit chalet. Vous protestez vigoureusement, mais vous vous heurtez à l'incompréhension du pilote : « Eh ben quoi, mon pote ? Vous vouliez arriver au refuge, oui ou non ? »

Il aurait raison si c'était votre destination qui importait le plus. Dans ce cas, qu'importe si vous vous y rendez à ski ou en hélicoptère – ce dernier a même des avantages, puisque vous n'êtes ni fatigué, ni mouillé, et que vous n'avez pas froid... Le problème, c'est bien que le refuge n'était qu'un objectif secondaire, destiné à organiser votre journée de ski – qui, elle, était le véritable « objectif ».

Ainsi, votre mental prétendra souvent que seul le but compte (après tout, le mental sert à évaluer les résultats), et il vous poussera à prendre des raccourcis (comme mettre en danger votre intégrité ou ignorer d'autres aspects importants de votre vie). Au bout du compte, vous ne pouvez qu'être déçu.

## Déterminer ses objectifs

Pour déterminer vos objectifs, vous devez penser à la fois à court et à long terme. Reprenez la valeur que vous avez inscrite plus haut et imaginez une chose que vous pourriez réaliser qui illustrerait cette valeur dans les faits. Les définitions et les exemples des chapitres précédents peuvent vous aider. N'oubliez pas : il s'agit d'objectifs pratiques ; l'originalité est inutile.

Si vous êtes un commercial quinquagénaire et que, pour incarner votre valeur intitulée « se mettre au service du bien public », vous décidez de devenir président de la République, il y a peu de chances que vous y parveniez. Choisissez une étape accessible et utile. Dans le cas que nous venons de citer, vous pouvez vous investir dans un organisme caritatif, vous rapprocher d'un parti politique ou d'un syndicat, ou encore participer à l'élection du conseil municipal de votre lieu de résidence, ce qui est à la fois faisable et pratique.

Soyez audacieux, mais réaliste ; ne vous sous-estimez pas, mais visez quelque chose que vous pouvez accomplir dans un délai raisonnable.

Inscrivez votre objectif :



---

---

À présent, vérifiez :

- qu'il soit réalisable,
- qu'il soit accessible,
- qu'il fonctionne avec votre situation actuelle,
- qu'il vous mène dans la direction de la valeur choisie.

Si c'est le cas, vous vous êtes bel et bien fixé un objectif. Dans le cas contraire, reprenez les [chapitres 11](#) et [12](#) pour mieux comprendre ce qu'est un objectif. L'étape suivante est de déterminer s'il s'agit d'un objectif à court ou à long terme.

Indiquez sur la frise chronologique ci-dessous où se situera cet objectif. La frise va de maintenant (à gauche) à votre mort (à droite). Où se situe votre objectif ?



La distance relative entre votre situation actuelle et le moment où vous pouvez raisonnablement envisager d'atteindre cet objectif vous permet de savoir s'il est à court ou à long terme. Dans le premier cas, vous pourrez éventuellement songer à des buts ultérieurs pour mieux orienter votre parcours. Dans le second cas, des objectifs intermédiaires sont peut-être nécessaires. Reprenez donc la frise pour inscrire d'autres objectifs à court et à long terme pour la valeur sur laquelle vous avez choisi de travailler. L'exercice suivant vous permettra d'en conserver une trace :

### **Exercice 39 : La feuille de travail des objectifs**

Valeur :

---

Cette valeur se manifestera à long terme dans la réalisation suivante :

1. \_\_\_\_\_

Qui, à son tour, se manifestera par ces objectifs à court terme :

1. \_\_\_\_\_

2. \_\_\_\_\_

3. \_\_\_\_\_

Cette valeur se manifestera à long terme dans la réalisation suivante :

1. \_\_\_\_\_

Qui, à son tour, se manifestera par ces objectifs à court terme :

1. \_\_\_\_\_

2. \_\_\_\_\_

3. \_\_\_\_\_

Répétez cet exercice jusqu'à obtenir un plan de travail efficace. Ne cherchez pas à tout prix à ce qu'il soit complet : vous pourrez toujours ajouter ou soustraire des éléments.

Il n'y a pas de règles strictes quant au nombre d'objectifs nécessaires. C'est votre vie, après tout. Pensez à ce que vous aimeriez accomplir et fixez vos objectifs d'après la manière dont ils peuvent s'intégrer dans votre vie. Les numéros dans l'exercice ci-dessus sont arbitraires. Commencer par un seul objectif à long terme vous paraîtra peut-être plus logique, mais un objectif à court terme peut également s'avérer le meilleur moyen de commencer. Il n'y a pas de bonne méthode. S'il vous vient des pensées de cette nature, souvenez-vous que c'est votre mental qui parle. Utilisez les stratégies indiquées dans ce livre et suivez votre boussole.

Atteindre vos objectifs n'est pas une fin, mais un commencement, un palier où vous pouvez vous reposer un instant pour repartir de plus belle. Les points de passage sont importants, mais ils ne doivent pas vous emprisonner. Félicitez-vous de vos réussites et continuez.

### **En pratique : des actions qui mènent à des buts**

Toutes ces belles paroles ne peuvent masquer le fait que, tant que vous n'agissez pas, vous n'êtes pas vraiment « en vie ». Parcourir ce livre est important, mais qu'allez-vous *faire* ? Si vous connaissez vos objectifs mais n'avancez pas vers eux, votre savoir ne sert à rien. L'ACT est centrée sur l'action. Pour changer votre vie, il faut agir. Quelles actions allez-vous entreprendre pour atteindre vos buts ? Pour avancer dans la direction que vous indique votre boussole, que devez-vous faire ? Choisissez un des objectifs à court terme de votre liste et inscrivez-le :

\_\_\_\_\_

---

## Exercice 40 : Agissez pour atteindre vos objectifs

Vous avez la boussole et la carte, il s'agit à présent de vous mettre en marche.

Dans l'exercice suivant, inscrivez un de vos objectifs à court terme, puis définissez des actions pour y parvenir (vous pouvez en définir plus ou moins cinq). Ne soyez pas vague (par exemple « m'améliorer ») et n'inscrivez pas des éléments que vous ne pouvez pas contrôler directement (« me sentir mieux »). Définissez une situation, une action, avec un début, une fin, une forme et un contexte précis. Par exemple, « m'occuper de mes amis » n'est pas une action spécifique. « Appeler mes amis » est mieux, mais reste vague. « Appeler Untel » est acceptable. Cette action a un début et une fin, une forme particulière, un contexte précis. Nous vous conseillons d'inclure dans votre action quelque chose que vous pouvez faire *aujourd'hui*.

Essayez d'inscrire suffisamment d'actions (principales et subordonnées) pour que, si vous les accomplissez toutes, vous soyez quasiment certain d'atteindre votre objectif.

Objectif à court terme :

1. \_\_\_\_\_

Actions principales et subordonnées (par exemple, pour appeler un ami perdu de vue, trouver son numéro de téléphone, peut-être par l'intermédiaire d'un autre ami) :

1. \_\_\_\_\_

2. \_\_\_\_\_

3. \_\_\_\_\_

4. \_\_\_\_\_

5. \_\_\_\_\_

Quelle action de cette liste pourriez-vous accomplir dès maintenant (ou aujourd'hui) ? Concentrez-vous sur ce qui est possible. Si vous êtes prêt à le faire, très bien... Allez-y !

## Les barrières à faire tomber

Malheureusement, ce n'est pas toujours aussi simple – sans quoi ce livre serait inutile. Des barrières se dresseront, certaines sous forme de problèmes pratiques que vous rencontrerez sur la voie que vous avez choisie, d'autres, plus importantes, sous forme d'expériences que vous cherchiez à éviter ou de pensées avec lesquelles vous êtes resté fusionné.

Choisissez une des actions que vous avez sélectionnées pour aujourd'hui et contre laquelle vous sentez une résistance psychologique. Écrivez-la :

---

---

Si vous étiez en train de le faire, quelle barrière psychologique redoutez-vous ? Notez tous les affects négatifs qui se présentent ; au besoin, fermez les yeux et imaginez-vous engagé dans cette action. Observez attentivement les barrières qui se dressent. Ne vous laissez pas aller à l'évitement ! Si vous vous rendez compte que votre esprit dérive ou que vous vous dites « De toute façon, tout ça m'est égal », si soudain vous avez faim ou envie d'aller aux toilettes, soyez suspicieux ! L'évitement prend bien des formes. Aussi, restez en contact avec le processus et notez les barrières qui apparaissent :

1. \_\_\_\_\_
2. \_\_\_\_\_
3. \_\_\_\_\_
4. \_\_\_\_\_
5. \_\_\_\_\_

Une fois posées ces barrières potentielles à l'action, repensez aux stratégies apprises dans ce livre. Si vous préférez certaines techniques de défusion, de *mindfulness* ou d'acceptation, vous pouvez les utiliser ici. N'hésitez pas à feuilleter le livre à nouveau pour les retrouver ; si aucune ne vous vient à l'esprit, il serait peut-être même intéressant de relire certains passages...

Pour l'ACT, il n'y a pas de barrière à éviter, contourner ou traverser. Il s'agit simplement de faire avec. Un patient de la thérapie nous a dit un jour : « Avant, je fuyais la douleur. Maintenant, je la respire. »

#### | Exercice 41 : Les barrières attendues

Dans le tableau ci-dessous, inscrivez un ou deux mots qui vous rappelleront les barrières que vous vous attendez à rencontrer sur la voie que vous avez choisie, ainsi que les stratégies qui pourraient vous aider à défusionner de ces barrières et à les accepter.

Barrières	Stratégies ACT

Vous pouvez « respirer » ou intégrer ces barrières en imagination, mais le mieux est tout de même de les traiter dans leur contexte. Attention ! Votre mental vous dira que vos stratégies ont pour but de vous débarrasser de vos barrières. Il est fort improbable que cela arrive et, de toute façon, ce n'est pas important. Le seul

objectif de ces techniques devrait être de défusionner des questions psychologiques qui vous empêchent d'agir dans votre propre intérêt et de leur laisser de la place.

## La carte et le voyage

Dans le [chapitre 12](#), nous avons exploré dix domaines différents, dans chacun desquels vous avez peut-être sélectionné plusieurs valeurs. De plus, vous avez peut-être vos propres domaines de valeur. Si une seule chose comptait pour vous, la vie serait peut-être plus simple, mais elle ne serait pas aussi pleine et dynamique que lorsque vous accordez de la valeur à beaucoup de choses différentes. Si votre liste de valeurs est longue, cela signifie que le voyage que vous entreprendrez sera passionnant.

Chaque voyage a besoin de sa propre carte. Vous pouvez – et vous devez – viser simultanément plusieurs valeurs dans plusieurs domaines. Sans cette liberté de vouloir, la vie serait bien moins riche.

Le travail que vous avez effectué dans ce chapitre peut être représenté de cette façon.

### *Fiche de valeur*

Valeur : .....

Buts	Actions	Barrières	Stratégies

Si vous le souhaitez, vous pouvez résumer sur cette fiche les informations recueillies dans ce chapitre sur vos valeurs et vos objectifs ; en outre, vous pouvez l'utiliser en conjonction avec les questions que nous posons ici, afin de générer une « carte » pour chacune des voies qui comptent pour vous.

Nous vous conseillons donc de faire plusieurs copies de ce tableau, de reprendre la liste de vos valeurs établies dans le [chapitre 12](#), de les « cartographier ». Ainsi,

vous vous offrez un itinéraire pour chacun des domaines qui comptent pour vous.

Parfois, vous vous apercevrez que plusieurs d'entre eux se combinent très bien ; parfois, qu'ils se contredisent. Dans ce dernier cas, il vous faudra peut-être décider quel sera votre prochain pas, la direction dans laquelle vous souhaitez faire avancer votre vie. Il n'y a pas de *statu quo* possible : c'est toujours à vous de décider. Nous n'essayons pas de vous faire croire que tout est toujours simple.

## Construire des schémas d'action

La plupart des problèmes dont nous souffrons sont, au fond, des problèmes de contrôle. L'évitement et la fusion nourrissent des schémas servant des intérêts à court terme au détriment de nos intérêts à long terme. En avançant dans une direction délibérément choisie en fonction de vos valeurs, vous commencerez toutefois à construire des schémas d'action de plus en plus grands.

### Devenir responsable de ses schémas

Dans la vie, il n'y a pas de bouton « pause » ; on ne répète pas avant de jouer. Cela signifie que l'on construit sans interruption un schéma de comportement. Il est plus facile de construire des schémas plus étendus, qui servent nos intérêts en tenant compte des schémas qui se créent à mesure qu'ils se produisent.

Imaginons par exemple que vous désiriez être davantage conscient de votre santé, et envisagiez donc de perdre du poids, de manger plus sainement et de faire de l'exercice. Vous décidez de vous rendre dans une salle de sport deux fois par semaine, de vous passer de dessert pendant un mois – pour vous habituer à diminuer votre consommation de sucre qui, en ce qui vous concerne, passe principalement par les desserts – et de limiter vos apports à 1 800 calories par jour.

La première semaine, tout se passe bien : vous avez pris un engagement et vous vous y tenez. Mais, dès la deuxième semaine, votre volonté faiblit. Vous mangez une belle part de gâteau et arrivez au jeudi sans vous être rendu à la salle de sport. De plus, vous ne mesurez plus votre apport calorique qu'« à la louche ». Il se peut alors que vous soyez en colère. Vous retrouvez ce sentiment d'échec généralisé que vous connaissez si bien et vous vous dites qu'il vaudrait mieux tout arrêter. Dans votre monologue intérieur, le débat va bon train : et si vous étiez incapable de faire mieux ? Et si vous étiez « fichu » de toute façon ?

À un autre niveau, il s'agit simplement d'un schéma comportemental :

- Prendre un engagement/rompre l'engagement.

Dans le passé, vous avez sans doute connu ce schéma, ce qui explique peut-être en partie votre baisse de régime de deuxième semaine. Mais d'autres schémas vous guettent :

- Prendre un engagement/rompre l'engagement/annuler l'engagement.

Ou bien :

- Prendre un engagement/rompre l'engagement/annuler l'engagement/s'en vouloir.

Ou même :

- Prendre un engagement/rompre l'engagement/annuler l'engagement/s'en vouloir/craindre de s'engager/arrêter de s'engager.

Ces schémas comportementaux sont en cours de formation. C'est votre comportement qui les validera ou non – rien d'autre. Les rationaliser n'est qu'un autre aspect du schéma. De même que les rationaliser et de s'en vouloir ensuite pour les avoir rationalisés.

Désengagez-vous de votre mental et regardez comment se forment les schémas. En ce moment même, il s'en forme un, et vous pouvez le façonner comme vous le souhaitez par votre comportement. Si vous voulez qu'il diffère de vos habitudes, alors vous devez avoir un comportement différent. Si le schéma « prendre un engagement/le rompre » a été jusqu'à présent une habitude pour vous, et que vous vous rendez compte que vous venez de le rejouer une fois de plus, voilà une occasion en or de créer un schéma différent : prendre un engagement/le rompre/s'y tenir.

Si ce schéma-ci se met en place, vous pourrez peut-être réduire l'importance de la phase du milieu et vous rapprocher du comportement qui consisterait à prendre des engagements et à les tenir. Si quelques ruptures d'engagement se produisent, vous parviendrez progressivement à éradiquer la plupart d'entre elles – sans doute pas toutes, mais cet objectif est enrichissant en lui-même.

### **Briser des schémas rigides et sans intérêt**

Le plus gros problème avec l'évitement, la fusion et le moi conceptuel est qu'ils deviennent très rigides parce qu'ils participent à des schémas très larges. On nous demande sans cesse de faire du sens, d'expliquer nos actes et de contrôler nos émotions ; car le monde qui nous entoure, mené par le langage, met sans

cesse ces valeurs en avant, même lorsque ce n'est pas nécessaire. Ainsi, les comportements s'obligent à être rationnels : la machine à mots domine toute votre vie.

C'est peut-être pour cette raison que cet ouvrage a pu vous paraître déstabilisant : nous l'écrivons en rupture avec un schéma de langage habituel. Nous défions les règles implicites du langage dans lesquelles la plupart d'entre nous baignent en permanence.

Pour que de nouvelles choses se produisent, nous devons briser les anciennes habitudes – ce que les patients de l'ACT appellent parfois leur « antiboussole » : si une habitude nous pousse vers le nord, il est peut-être temps d'aller vers le sud. C'est ce que nous avons vu dans l'exercice 37.

Quand les vieux schémas cèdent, la possibilité d'en construire de nouveaux vous est offerte. Si nécessaire, vous pouvez vous en tenir à des schémas toujours aussi rigides (par exemple le fait de tenir ses engagements), mais vous pouvez aussi les remplacer par des habitudes bien plus souples.

### ***Se débarrasser de ses schémas***

Voici quelques exercices à réaliser pour se débarrasser de ses schémas. Imaginons que vous remarquiez que vous buvez toujours un ou deux verres d'alcool quand vous vous trouvez dans une fête. Vous n'avez pas à proprement parler de problème de boisson, mais vous vous doutez que cette consommation d'alcool a un but « mondain » : grâce à cela, vous vous sentez plus à l'aise avec les gens, discutez plus facilement avec eux – ce qui fait partie de votre schéma destiné à éviter les sentiments que vous n'aimez pas. Vous le savez, ce fonctionnement a un prix. Alors, pourquoi ne pas tenter d'en sortir en s'occupant de ce détail que vous venez de remarquer ?

Et si vous profitez de la prochaine fête pour ne rien boire du tout ? Juste pour le plaisir, pour voir. N'est-il pas intéressant de prendre conscience de votre fonctionnement en société lorsque l'alcool n'est pas là pour « graisser les rouages » ? Et si au lieu de rester dans votre coin, vous regardiez droit dans les yeux quelqu'un que vous ne connaissez pas et entamiez avec lui une vraie conversation ? Si au lieu de demeurer sur votre quant-à-soi, vous révéliez quelque chose d'un peu personnel ? Au fil de ces changements minimes, vous découvrirez peut-être que vous avez jusque-là fonctionné avec des béquilles psychologiques, et ce qu'elles vous coûtent...

Imaginons que vous remarquiez le besoin de « faire bien » et « d'avoir raison »



en société. Vous pouvez alors agir « à contresens », de manière à créer délibérément une gêne en vous, pour la simple raison que vous décidez de ressentir ce malaise social. Portez par exemple des chaussettes blanches avec un costume noir ; sortez sans maquillage, ou maquillez-vous de façon excentrique ; racontez une histoire idiote, mais ne l'expliquez pas ; énoncez une contrevérité sans admettre savoir qu'elle est fausse ; avouez à des amis un détail gênant sur votre compte ; payez quelque chose avec seulement de la menue monnaie ; achetez quelque chose d'inhabituel (un parfum par exemple) avant de vous le faire rembourser, *etc.*

Il ne s'agit pas d'être excentrique ou d'avoir l'air idiot. Le but est d'affronter vos habitudes, vos schémas comportementaux, lorsque vous vous rendez compte qu'ils vous limitent et vous enferment, dans des domaines de la vie qui comptent pour vous. Une fois que le schéma est rompu, de nouvelles possibilités apparaissent. Si par exemple vous vous découvrez capable de vous faire rembourser un achat alors que vous avez toujours fui ce comportement, vous aurez peut-être davantage de facilité par la suite à aller faire du porte-à-porte pour une association humanitaire – à supposer que cela fasse partie de votre liste d'actions à mettre en œuvre pour réaliser un de vos objectifs de vie les plus importants –, ou bien, de la même façon, vous osez demander un rendez-vous à une inconnue.

Une des meilleures façons de briser les grands schémas comportementaux gênants est de faire régulièrement des choses nouvelles. Peignez un tableau, prenez des cours de danse ou de cuisine, chantez dans un karaoké, rejoignez une association, réparez ou construisez quelque chose, écrivez un poème, commencez un journal... Tout cela peut se révéler particulièrement utile si la liste de ce que « vous n'oserez jamais faire » fait partie d'une tendance à l'évitement et d'une peur de l'échec.

De l'extérieur, il peut sembler sans grande importance que vous refusiez de prononcer un discours, ou même de porter un simple toast, parce vous seriez « gêné si ce n'était pas bien fait ». Après tout, l'occasion est plutôt rare. Mais quel schéma est joué ici ? Cherchez-vous en permanence à réduire votre importance ? Au fond, vous êtes peut-être en train de vous enfermer, de nourrir un concept de vous-même (« Je ne suis pas à l'aise en société », « Je suis trop anxieux ») qui réduit systématiquement votre capacité à profiter de la vie. Si c'est le cas, il est temps de se débarrasser de ce que nous avons nommé le « moi concept » (voir [chapitre 7](#)) en brisant le schéma. C'est en ce sens que l'ACT vous conseille de « vous tuer un peu chaque jour ».

Nous avons identifié les schémas comportementaux majeurs qu'encourage le langage : l'évitement d'expérience, la fusion cognitive, l'attachement au moi conceptualisé, *etc.* Si, en présence d'un événement qui vous mène en général vers un de ces schémas, vous adoptez un comportement inhabituel, vous êtes en mesure de créer une plus grande flexibilité psychologique. Au fond, voilà le but ultime de l'ACT : la capacité à faire coïncider de façon créative votre comportement dans les grands schémas que vous voulez créer. Autrement dit, le but de cet ouvrage est la libération psychologique. Jusqu'à quel point votre vie a-t-elle été fonction de ce que suggérait votre mental au lieu d'être fonction de ce qui compte pour vous ?

### ***Parce que...***

À mesure que vous installez des schémas en adéquation avec ce que vous souhaitez et que vous vous débarrassez de ceux qui vous encombrant, il est important de vous focaliser sur ce qui est fondamental en eux : pouvez-vous tenir vos engagements ? Donner de la force à ce schéma est primordial. Ainsi, il peut être intéressant de vous entraîner à toujours tenir de petits engagements, sans autre raison que « parce que vous l'avez dit ».

À certaines époques de l'histoire, cette pratique était courante et considérée comme une sorte de formation morale. Elle existe encore, même si c'est à un moindre niveau, dans nos institutions morales et spirituelles. Des exemples ? Se lever et se coucher très tôt, *parce que...* S'abstenir de ses aliments favoris *parce que...* Jeûner, porter des vêtements inconfortables, tenir un journal... De tels engagements doivent être clairs et limités dans le temps. Si la première condition va de soi, la seconde est moins évidente : si votre mental sait qu'ils se termineront, sans savoir *quand*, il risque fort de suggérer que ce soit *maintenant*.

Il est préférable que ces engagements aient l'air sans importance parce qu'ils permettent de s'exercer à défusionner du besoin d'importance. L'importance se révèle lorsque la vie nous démontre à quel point il est utile de savoir tenir sa parole. Il ne s'agit donc que de s'entraîner à construire ce schéma.

Mais rien de tout cela ne peut fonctionner si vous ne vous en tenez pas à ce schéma. Il est parfois surprenant de constater à quel point c'est difficile. Voilà qui est révélateur en soi. Si les schémas sont sans importance, pourquoi sont-ils si difficiles à changer ? En général, c'est parce qu'il existe un schéma très fort de *ne pas* tenir parole, ou de ne le faire que lorsque c'est « obligatoire » : encore une raison de pratiquer...

## ***Le partage***

Tout, dans la vie, est rendu plus réel par le partage. L'intimité revient à partager vos valeurs et vos faiblesses. Si vous construisez de nouveaux schémas de vie et en abattez d'anciens, partagez-le. Si vous voyez une forme d'évitement que vous êtes prêt à laisser partir, parlez-en aux autres. C'est comme éclairer un trou obscur où vous vous cachiez. Il devient bien moins tentant de s'y cacher, car une personne au moins connaît votre secret. Si vous prenez un nouvel engagement, partagez-le aussi, cela le rendra plus réel. Mais n'espérez pas que l'autre en prenne la responsabilité à votre place.

## ***Rester conscient de ses valeurs***

La meilleure façon de construire des schémas plus larges est d'en être conscient. La feuille d'exercice suivante vous y aidera. Vous pouvez y loger jusqu'à quatre mois d'informations, ce qui vous permettra de voir les progrès réalisés dans chacun des dix domaines où vous vous êtes fixé des valeurs (je remercie au passage David Chantry, qui a inventé ce tableau).

### **| Exercice 42 : Vers une vie valeureuse**

Utilisez cette page pour évaluer durant les semaines à venir l'importance que vous accordez à chacune de ces valeurs (il se peut que cette estimation ne change pas beaucoup) et le niveau d'adéquation entre vos actions et vos valeurs. Chaque semaine, cochez la case correspondante (par exemple en rouge pour indiquer le degré d'importance, et en noir pour indiquer le niveau d'adéquation).

**Mariage, couple, relations amoureuses**

<b>Score</b>	10																
	9																
	8																
	7																
	6																
	5																
	4																
	3																
	2																
	1																
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
<b>semaines</b>																	

Enfants																	
Score	10																
	9																
	8																
	7																
	6																
	5																
	4																
	3																
	2																
	1																
			1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
<b>semaines</b>																	

Relations familiales (autres que <i>supra</i> )																	
Score	10																
	9																
	8																
	7																
	6																
	5																
	4																
	3																
	2																
	1																
			1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
<b>semaines</b>																	

Amitié, relations sociales																	
Score	10																
	9																
	8																
	7																
	6																
	5																
	4																
	3																
	2																
	1																
			1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
<b>semaines</b>																	

Travail																	
Score	10																
	9																
	8																
	7																
	6																
	5																
	4																
	3																
	2																
	1																
			1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
<b>semaines</b>																	

### Éducation, apprentissages, développement personnel

<b>Score</b>	10																
	9																
	8																
	7																
	6																
	5																
	4																
	3																
	2																
	1																
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
<b>semaines</b>																	

### Loisirs, passe-temps

<b>Score</b>	10																
	9																
	8																
	7																
	6																
	5																
	4																
	3																
	2																
	1																
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
<b>semaines</b>																	

Spiritualité																	
Score	10																
	9																
	8																
	7																
	6																
	5																
	4																
	3																
	2																
	1																
			1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
<b>semaines</b>																	

Citoyenneté																	
Score	10																
	9																
	8																
	7																
	6																
	5																
	4																
	3																
	2																
	1																
			1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
<b>semaines</b>																	



Santé, bien-être																
Score	10															
	9															
	8															
	7															
	6															
	5															
	4															
	3															
	2															
	1															
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
<b>semaines</b>																

### ***Culpabilité, pardon et espoir***

Une source de douleur dont nous n'avons pas encore parlé est la culpabilité à propos des occasions manquées et du temps perdu.

Il n'y a pas de manuel d'utilisateur de la vie. La plupart d'entre nous découvrons seuls comment fonctionnent les pièges psychologiques – en nous faisant piéger. Les fondements scientifiques de l'ACT démontrent que les processus décrits dans cet ouvrage peuvent réellement nous aider à changer. Mais tout vrai progrès nous met en présence de l'idée que ce qui est arrivé dans nos vies, et qui s'est intégré à un schéma destructif, aurait pu, rétrospectivement, fonctionner autrement.

La tentation de fusionner avec une nouvelle forme de défense est forte. On voit en général ce schéma se mettre en place quand la personne réalise à quel point elle a souffert au nom de l'évitement, de la fusion ou du concept du moi. C'est dans de telles situations que les processus que nous avons décrits se révèlent le plus utile ; car vous avez besoin plus que jamais de toute la douceur et de toute la compassion pour vous-même que vous pourrez trouver. Pour accepter ces sentiments douloureux, défusionner des autocritiques et vous concentrer sur ce qui compte vraiment pour vous, vous devez vous montrer bienveillant envers

vous-même. Alors, même votre douleur pourra faire partie de votre nouveau chemin, plus respectueux de vous-même et fixé par de vraies valeurs. Déclinez respectueusement l'invitation de votre mental à vous flageller de n'avoir pas su ce qu'il y avait écrit dans ce fameux manuel d'utilisation de la vie – celui qu'on ne vous a jamais donné. Inutile, pourtant, de vous fusionner à de nouvelles rationalisations défensives. Vous avez fait de votre mieux à l'époque. Aujourd'hui, vous en savez plus.

Bien souvent, cette croissance de la conscience ne réclame pas seulement le pardon de soi, que nous venons d'évoquer, mais aussi le pardon pour les autres. Imaginons qu'enfant vous ayez été victime de maltraitance et que les sentiments qui vous en sont restés soient devenus une force destructrice dans votre vie. En apprenant à pratiquer l'acceptation, la défusion, la *mindfulness* et à construire votre chemin de vie en fonction des valeurs qui comptent pour vous, il se peut que vous réalisiez peu à peu : 1) que vous avez tout fait pour rendre votre bourreau responsable en vous assurant que votre vie est un échec ; et 2) que vous avez tous les outils en main pour avancer, même avec votre histoire, dans une vie en adéquation avec vos valeurs.

Cela peut se révéler très douloureux. Car si votre vie devient agréable alors même que votre tortionnaire n'a pas reconnu ses torts, qu'il ne souffre pas comme vous avez souffert, ou même qu'il ne reconnait pas votre douleur, vous pouvez avoir l'impression de le laisser s'en tirer à trop bon compte. Pire encore, cela peut être une réalité – comme lorsqu'un parent abusif, voyant vos nouveaux progrès, se dit : « Après tout, je ne lui ai pas fait tant de mal... » C'est douloureux, certes, mais l'idée de le « laisser s'en tirer » signifie que vous pouvez aussi vous en tirer, que vous pouvez lâcher prise. Il s'agit simplement de passer à autre chose et de ne vous occuper que de votre propre intérêt.

Au fond, pardonner à l'autre, c'est avant tout se pardonner à soi – le mot pardonner vient du latin « donner à nouveau, rendre ». C'est à vous, pas à l'autre, que vous offrez quelque chose : la possibilité d'aller de l'avant.

À terme, vous rencontrerez sans doute la situation inverse et comprendrez comment l'évitement et la fusion vous ont mené à des actes destructeurs pour les autres. Vous avez pu vous montrer égoïste, malhonnête, distant ou absent pour ceux que vous aimez. À cause de votre peur, vos enfants n'ont pas reçu toute l'attention dont ils avaient besoin ; à cause d'une addiction, vous avez pu tromper la confiance de votre employeur...

Le revers du pardon est la responsabilité. Lorsque vous détectez en vous-même

des schémas comportementaux destructeurs, prendre vos responsabilités revient à tenter systématiquement de réparer les torts que vous avez causés dans le passé. Si vous sautez cette étape pour ne penser qu'aux valeurs que vous souhaitez voir incarnées dans votre vie, celle-ci risque de vous sembler bien creuse...

### **Après tout, votre vie vous appartient...**

La vie est douloureuse, mais elle est aussi bien d'autres choses. Au fond, votre vie est ce que vous décidez qu'elle soit. Lorsque le mental domine, la vie ne va que dans un sens. Lorsque votre machine à mots n'est qu'un des aspects de votre être, elle fonctionne autrement. Les choix eux-mêmes ne sont pas toujours faciles, mais trouver la liberté de choisir est un renouveau. C'est votre vie, après tout, pas celle de votre mental – même si, bien entendu, celui-ci prétend le contraire...

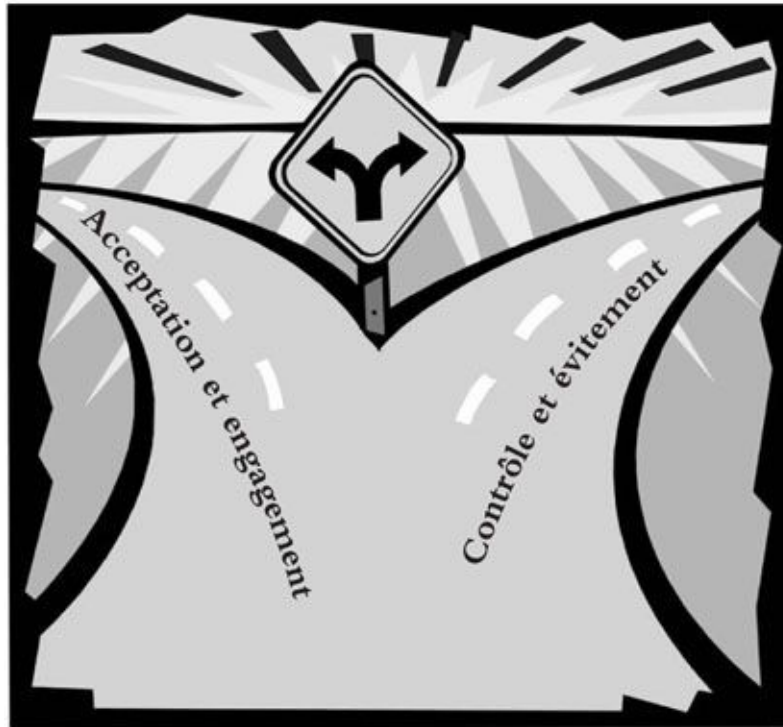
## Conclusion Le choix de vivre pleinement

Lorsque vous affrontez un problème fondamental en vous-même, vous êtes toujours à un croisement : vers la droite se trouve le bon vieux chemin de l'évitement et du contrôle. C'est le trajet que la plupart des passagers de votre bus aimeraient vous voir emprunter : celui de la logique, de la raison, du bon sens – du langage. Votre mental vous parlera des dangers, des risques, de votre vulnérabilité, et il vous présentera l'évitement comme une bonne solution. Mais vous connaissez ce chemin pour l'avoir parcouru encore et encore. Ce n'est pas votre faute, vous vous êtes comporté en personne raisonnable. Il s'avère simplement que ce n'est ni efficace ni agréable, et que cela vous prive de toute autonomie.

Ce n'est pas votre faute, mais depuis que vous le savez, c'est votre responsabilité. La vie offre un cortège de douleurs ; on ne choisit pas certaines d'entre elles. Vous pouvez connaître – et connaîtrez certainement – des accidents, des maladies, la perte d'êtres chers... Mais même à ces moments-là, vous détenez la responsabilité (la capacité) de répondre en pleine conscience.

Ce qui arrive dans votre vie est la conséquence de vos actions. Personne d'autre que vous ne peut choisir entre acceptation et évitement, fusion et défusion, vivre pleinement dans le monde ou vivre à moitié dans votre tête. Personne d'autre que vous ne peut décider de n'être que votre programmation ou bien d'exister en tant que continuité de conscience. Plus encore, personne d'autre ne peut décider de vos valeurs.

*Figure 1 : Le carrefour crucial*



Vous vous trouvez donc à un croisement décisif et vous devez choisir votre chemin. Moins fréquenté, celui de gauche est celui de l'acceptation, de la pleine conscience, de la défusion et de la reconnaissance de vos vraies valeurs. Sur cette route, on trouve des risques et des faiblesses, mais elle a un sens.

Les deux routes n'ont pas la même destination, bien au contraire. Que l'on s'engage sur l'une comme sur l'autre, on croise néanmoins des problèmes et de la douleur. À droite, ce sont de vieux problèmes familiers ; à gauche, ils sont nouveaux et plus stimulants. À droite, la douleur est mortifère, suffocante ; à gauche, elle est douce-amère, intensément humaine.

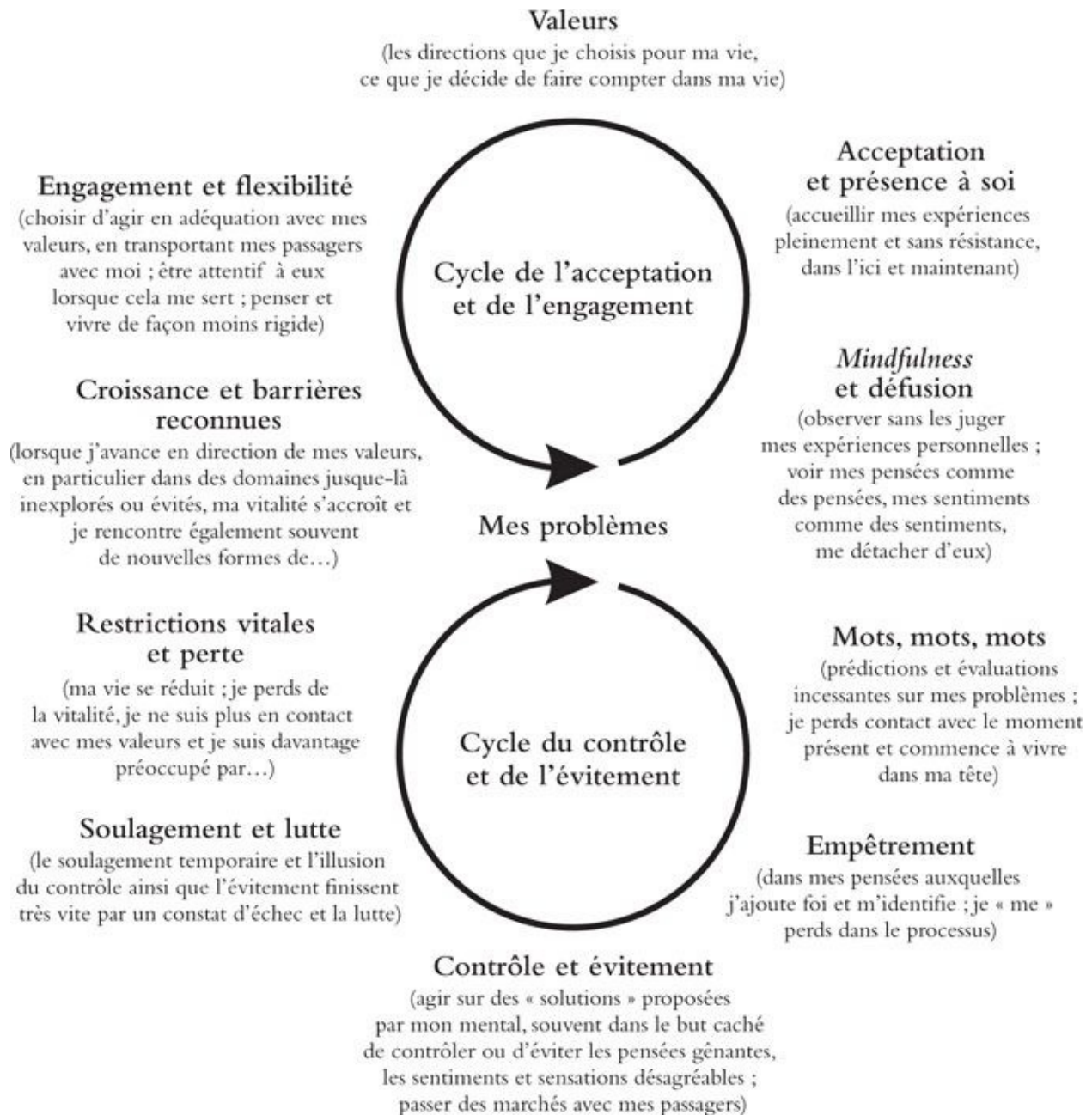
Imaginez que vous vous trouviez au-dessus de cette bifurcation. D'où vous êtes, vous pouvez voir qu'elle s'intègre dans un système de choix plus grand. Ainsi, face au choix, comme face à vos problèmes, en partant à gauche, vous entrez dans un cycle d'acceptation et d'engagement ; en partant à droite, vous optez pour le contrôle et l'évitement (la [figure 2](#) illustre ces cycles).

Dans le cycle de contrôle et d'évitement, la vie se résume à ce que vous dicte votre mental. Vous vous empêchez dans des prédictions et des évaluations verbales. Vous essayez de suivre les ordres de votre mental, même si, par le passé, ses instructions n'ont jamais fonctionné. Le bus de votre vie est entre les mains de vos passagers imaginaires et ils bifurquent systématiquement vers le

contrôle et l'évitement. Vous pouvez vous sentir soulagé pendant quelques instants : au moins, c'est un chemin connu et, chaque fois que vous l'avez emprunté, vous vous en êtes sorti indemne. Tôt ou tard cependant, vous revenez à votre point de départ, mais affaibli. La vie est un peu plus étriquée. Le temps a passé et vous n'avez toujours pas commencé à vivre. Non seulement il vous faut affronter des problèmes, mais ce sont toujours les mêmes, familiers et mortifères.

Combien de temps durera ce cycle ? Pensez aux problèmes que vous affrontez : quand ont-ils commencé ? Et si les cinq années à venir ressemblaient dans ce domaine à celles qui viennent de s'écouler ? Et les cinq suivantes ? Dans le cycle de l'acceptation et de l'engagement, il en va autrement. Vous entendez tout autant le bavardage de votre mental, mais vous ne vous y laissez pas prendre. Vous voyez qu'il y a une distinction entre vous, le conducteur conscient du bus, et les passagers que vous transportez. Il y a de la place dans votre véhicule pour eux. Vous les acceptez. Vous en êtes séparé, défusionné. Et, l'œil sur la route, vous avancez vers ce qui compte vraiment pour vous. Résultat : votre vie s'épanouit ; elle devient plus intense et moins rigide.

*Figure 2 : Cycle de l'acceptation, cycle de l'évitement*

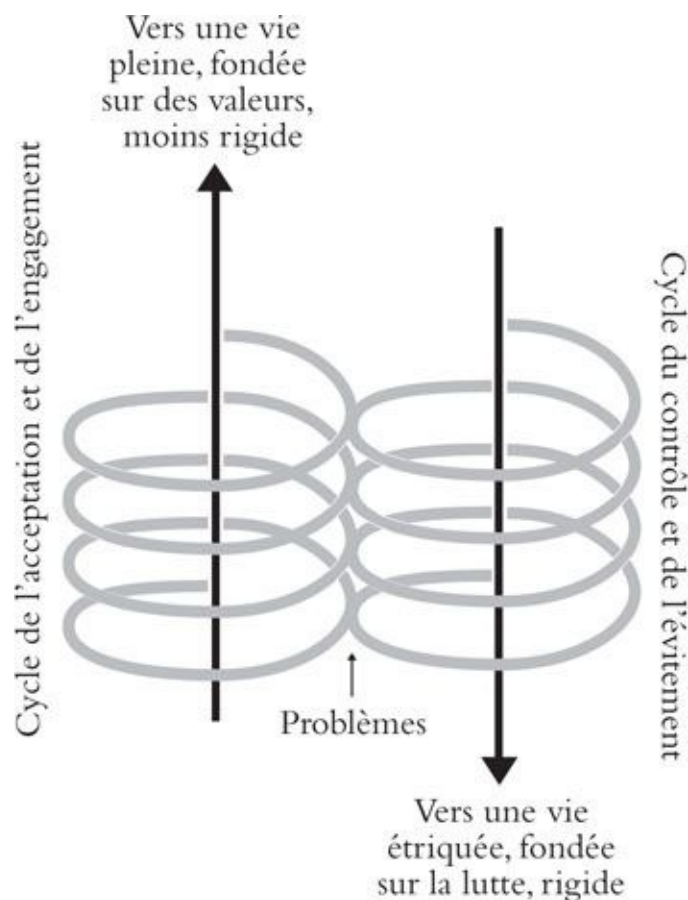


Cette croissance, toutefois, ne va pas sans problèmes. Si, par exemple, vous vous engagez dans une relation amoureuse sincère et pleine, vous rencontrerez le problème de votre vulnérabilité là où vous vous heurtiez auparavant à des problèmes d'aliénation. Parfois, ces nouveaux dilemmes sont plus effrayants que les anciens. Face à tant de nouveauté et d'intensité, votre mental peut se mettre à hurler que vous avez fait une terrible erreur et que vous vous trompez de sens. Et vous revoilà alors revenu à votre croisement des chemins. Il faut refaire un choix. Si vous décidez systématiquement d'aller vers la gauche, vers

l'acceptation, votre vie n'en sera pas plus facile, elle n'en sera que plus *vivante*. Vous progresserez (c'est ce que montre la [figure 3](#)).

Tant que votre vie participe du cycle de l'acceptation et de l'engagement, vous avancez dans une nouvelle direction (ce qui ressemble à un cercle dans la [figure 2](#) est en réalité une spirale). Vous continuez à rencontrer des problèmes – très graves parfois –, mais vous constatez des progrès. Vous vivez une vie plus intense, moins rigide, *valeureuse*. Si vous choisissez l'autre chemin, vous vous trouverez également pris dans une spirale, même si celle-ci est descendante : de plus en plus étroit, il mène à une vie rigide, axée sur la lutte. Vous sombrerez dans la guerre psychologique de la souffrance humaine.

*Figure 3 : Cycle de l'acceptation et de l'engagement*



Vous avez souvent – peut-être trop ? – emprunté la voie de droite. Vous en connaissez d'avance les résultats ; ils sont prévisibles et, d'une certaine façon rassurants, mais mortifères. L'acceptation et l'engagement offrent une voie vers l'inconnu. Sa nouveauté la rend plus effrayante mais plus vivante.



La vie est un choix : pas celui d'accepter ou de refuser la douleur, mais celui de mener ou non une vie pleine et entière, incarnant des valeurs, remplie de sens. Vous avez suffisamment souffert. **Pensez moins pour vivre heureux** (nous sommes avec vous) !

## Appendice Les valeurs de l'ACT

L'ACT est une branche de la psychologie clinique empirique qui provient de la thérapie comportementaliste. En tant que telle, ses fondateurs tiennent avant tout à : 1) une évaluation scientifique des techniques ; 2) le développement de principes théoriques de base pour guider le développement des techniques et expliquer leur efficacité. Même si cet ouvrage est destiné au grand public, nous souhaitons ajouter cet appendice pour montrer comment les fondateurs et développeurs de l'ACT tiennent ces engagements, et au besoin guider les lecteurs et les professionnels vers des ressources disponibles.

### **Théorie et principes**

L'ACT s'est développée à partir d'un programme de recherche fondamentale sur la nature des processus verbaux et cognitifs humains appelée « théorie des cadres relationnels (TCR) » (Hayes, Barnes-Holmes et Roche, 2001). Scientifique et complexe, celle-ci est difficile à exposer dans un ouvrage de vulgarisation.

Dans ce livre, nous avons choisi d'utiliser des termes plus communs que ceux utilisés dans la pratique ; par exemple, nous parlons de « mental », voire « d'esprit », plutôt que de « répertoire de réponses relationnelles dérivées arbitrairement applicables », parce qu'utiliser ces mots ne signifierait pas grand-chose et rendrait notre ouvrage pratiquement impossible à lire. Dans un contexte scientifique, nous nous exprimerions différemment, mais parce que nous pensons que l'usage fait sens, nous avons utilisé des termes qui nous paraissent précis, même s'ils n'appartiennent pas tout à fait à la tradition scientifique à laquelle se rattache l'ACT.

Chaque phrase pourrait donc être remplacée (ou en tout cas nous l'avons souhaité) par une explication plus technique, et nous n'hésiterons pas à en faire la traduction si nos collègues scientifiques le souhaitent. De nombreuses publications de ce genre sont d'ailleurs disponibles. L'inconvénient de notre approche (en plus de surprendre nos collègues psychologues comportementalistes) est qu'il peut parfois sembler que cet ouvrage ne repose pas sur des fondations scientifiques solides ou qu'il s'appuie sur une

compréhension très générale du fonctionnement du langage et des processus cognitifs. Nous espérons que les lecteurs intéressés par l'aspect scientifique le trouveront au contraire clair et précis. Vous trouverez une liste de publications qui le prouvent sur le site Internet de l'ACT ([www.relationalframetheory.com](http://www.relationalframetheory.com) en anglais et [www.relationalframetheory.com/afsc](http://www.relationalframetheory.com/afsc) en français).

De la même façon, la théorie clinique de la psychopathologie et du changement fondée sur la TCR et sur laquelle s'appuie l'ACT est scientifique. Nos chercheurs ont étudié avec soin l'impact de l'évitement d'expérience et la fusion cognitive. Les autres aspects de la théorie (le développement des différents « moi », l'importance du contact avec le moment présent, les valeurs, la flexibilité psychologique, la *mindfulness*...) ont été étudiés de la même façon par des scientifiques. Jusqu'ici, les expériences concourent toutes à démontrer la validité de la théorie et l'analyse médiationnelle – c'est-à-dire les analyses destinées à déterminer si les résultats cliniques de l'ACT sont bien produits par les processus que la théorie présente comme déterminants pour la réussite est également encourageant (Hayes *et al.*, 2006). Le programme de recherche en est encore à ses débuts, et il nous faudra donc attendre tous les résultats avant de tirer des conclusions définitives, mais ce qu'il en ressort actuellement tend à prouver que notre analyse des problèmes humains se fonde sur des données scientifiques. On trouvera une liste des études menées à ce sujet sur le site Internet cité plus haut.

## Résultats

Certaines études ont comparé l'ACT à d'autres méthodes plus connues. La grande majorité d'entre elles montrent que l'ACT semble fonctionner aussi bien, sinon mieux, que les méthodes classiques. On trouve des évaluations positives en ce qui concerne le stress, l'anxiété, les troubles obsessionnels, le sevrage tabagique, la toxicomanie, les traumatismes infantiles, les douleurs chroniques, la volonté et la capacité d'apprendre de nouvelles procédures, le traitement des psychoses, la gestion du diabète, du cancer et de l'épilepsie, *etc.* Là encore, le site Internet de l'ACT vous fournira des éléments de réflexion.

C'est en partie parce que le succès de cette thérapie est aussi large que nous avons traité d'autant de problèmes dans cet ouvrage : si la théorie qui sous-tend l'ACT est juste, les processus que nous visons sont partagés par tous les individus parce qu'ils mettent en jeu des processus verbaux de base. Voilà pourquoi nous n'avons pas visé un syndrome précis : nous pensons empiriquement que nos solutions sont valables pour chaque problème.

## La thérapie ACT

Certains lecteurs voudront – nous n’en doutons pas – contacter un thérapeute formé aux techniques de l’ACT. À dire vrai, ce livre se veut à la fois un ouvrage de développement personnel et une aide à la formation de professionnels. Aussi, bien que l’on puisse aujourd’hui trouver sur Internet une liste des thérapeutes formés à l’ACT, il n’existe pas de véritable « certification » ACT – pour lutter contre la centralisation et le risque de sclérose. Il vous est donc tout à fait possible de proposer la lecture de ce livre à un praticien comportementaliste avec qui vous pourrez vous entretenir du bien-fondé de nos méthodes et de leur possible mise en pratique dans une relation thérapeutique entre vous et lui, ou bien vous orienter vers un collègue qui accepterait de le faire.

## Se former à l’ACT

À tout professionnel français qui, ayant lu ce livre, souhaiterait se former à l’ACT – ce que nous ne pouvons qu’encourager –, nous recommandons de se référer au *Magazine de l’ACT* ([www.lemagazineact.fr](http://www.lemagazineact.fr)) et au site « Faire face à la souffrance » (<http://fairefacealasouffrance.com>).

Ces sources peuvent bien entendu vous intéresser en tant que praticien ou simplement pour obtenir davantage d’informations, mais si vous êtes à la recherche d’une formation, vous trouverez une communauté ouverte, d’esprit scientifique, fondée sur des valeurs, qui cherche à alléger la souffrance humaine par le développement d’une psychologie scientifique améliorée.

## Utiliser ce livre comme une aide à une intervention psychologique professionnelle

Comme nous l’avons dit, vous pouvez présenter ce livre à un thérapeute avec lequel vous souhaitez travailler, ou avec lequel vous travaillez déjà. Si vous êtes thérapeute, il peut vous servir de base de travail avec un ou des clients. L’ordre des chapitres reprend celui d’une thérapie ACT, mais celle-ci reste souple et peut être réorganisée – vous pouvez alors utiliser ces chapitres dans un ordre différent. Ainsi, les trois chapitres consacrés aux valeurs peuvent être lus en premier sans grandes difficultés – il suffit de laisser de côté les termes que l’on ne comprend pas pour s’y repencher plus tard.

## Références bibliographiques

- BARNES-HOLMES Y., BARNES-HOLMES D. et SMEETS P., « Establishing relational responding in accordance with opposite as generalized operant behavior in young children », *International Journal of Psychology and Psychological Therapy*, 2004, 4:531-558.
- BARNES-HOLMES Y., HAYES S. C. et DYMOND S., « Self and self-directed rules », in S. C. Hayes, D. Barnes-Holmes et B. Roche, *Relational Frame Theory: A Post-Skinnerian Account of Human Language and Cognition*, New York, Plenum Press, 2001, p. 119-139.
- BEGOTKA A. M., WOODS D. W. et WETTERNECK C. T., « The relationship between experiential avoidance and the severity of trichotillomania in a nonreferred sample », *Journal of Behavior Therapy and Experimental Psychiatry*, 2004, 35:17-24.
- BOND F. W. et BUNCE D., « The role of acceptance and job control in mental health, job satisfaction, and work performance », *Journal of Applied Psychology*, 2003, 88:1057-1067.
- BROWN R. A., LEJUIZ C. W., KAHLER C. W., STRONG D. R. et ZVOLENSKY M. J., « Forthcoming. Distress tolerance and early smoking lapse », *Clinical Psychology Review*, 2005, 25:713-733.
- CHILES J. A. et STROSAHL K. D., *Clinical Manual for Assessment and Treatment of Suicidal Patients*, Washington, DC, American Psychiatric Association, 2004.
- CIOFFI D. et HOLLOWAY J., « Delayed costs of suppressed pain », *Journal of Personality and Social Psychology*, 1993, 64:274-282.
- DAHL J., WILSON K. G., LUCIANO C. et HAYES S. C., *Acceptance and Commitment Therapy and Chronic Pain*, Reno, Context Press, 2005.
- DAHL J., WILSON K. G. et NILSSON A., « Acceptance and Commitment Therapy and the treatment of persons at risk for long-term disability resulting from stress and pain symptoms: A preliminary randomized trial », *Behavior Therapy*, 2004, 35:785-802.
- DEIKMAN A. J., *Le Soi témoin. Spiritualité et psychothérapie* (1982), Paris, Dervy, 1991.
- DONALDSON E. J. et BOND F. W., « Psychological acceptance and emotional intelligence in relation to workplace well-being », *British Journal of Guidance and Counselling*, 2004, 34:187-203.
- DUGDALE N. et LOWE C. F., « Testing for symmetry in the conditional discriminations of language trained chimpanzees », *Journal of the Experimental Analysis of Behavior*, 2000, 73:5-22.
- EIFERT G. H. et Heffner M., « The effects of acceptance versus control contexts on avoidance of panic-related symptoms », *Journal of Behavior Therapy and Experimental Psychiatry*, 2003, 34:293-312.
- FELDNER M. T., ZVOLENSKY M. J., EIFERT G. H. et SPIRA A. P., « Emotional avoidance: An experimental test of individual differences and response suppression during biological challenge », *Behaviour Research and Therapy*, 2003, 41:403-411.
- GIFFORD E. V., KOHLENBERG B. S., HAYES S. C., ANTONUCCIO D. O., PIASECKI M. M., RASMUSSEN-HALL M. L. et al., « Acceptance theory-based treatment for smoking cessation: An initial trial of Acceptance and Commitment Therapy », *Behavior Therapy*, 2004, 35:689-705.

- GREGG J., *Development of an acceptance-based treatment for the self-management of diabetes*, thèse de doctorat, Reno, Université du Nevada, 2004.
- GUTIÉRREZ O., LUCIANO C., RODRÍGUEZ M. et FINK B. C., « Comparison between an acceptance-based and a cognitive-control-based protocol for coping with pain », *Behavior Therapy*, 2004, 35:767-784.
- HAYES S. C.,  
« A contextual approach to therapeutic change », in N. Jacobson, *Psychotherapists in Clinical Practice: Cognitive and Behavioral Perspectives*, New York, Guilford Press, 1987, p. 327-387.  
« Acceptance and Commitment Therapy, relational frame theory, and the third wave of behavior therapy », *Behavior Therapy*, 2004, 35:639-665.
- HAYES S. C. et BARNES-HOLMES D., « Relational operants: Processes and implications. A response to Palmer's review of "Relational Frame Theory." », *Journal of the Experimental Analysis of Behavior*, 2004, 82:213-224.
- HAYES S. C., BARNES-HOLMES D. et ROCHE B., *Relational Frame Theory: A Post-Skinnerian Account of Human Language and Cognition*, New York, Plenum Press, 2001.
- HAYES S. C., BISSETT R., KORN Z., ZETTLE R. D., ROSENFARB I., COOPER L. *et al.*, « The impact of acceptance versus control rationales on pain tolerance », *The Psychological Record*, 1999, 49:33-47.
- HAYES S. C., FOLLETTE V. M. et LINEHAN M., *Mindfulness and Acceptance: Expanding the Cognitive Behavioral Tradition*, New York, Guilford Press, 2004.
- HAYES S. C., LUOMA J., BOND F., MASUDA A. et LILLIS J., « Forthcoming. Acceptance and Commitment Therapy: Model, processes, and outcomes », *Behaviour Research and Therapy*, 2006, 44:1-25.
- HAYES S. C., MASUDA A., BISSETT R., LUOMA J. et GUERRERO L. F., « DBT, FAP, and ACT: How empirically oriented are the new behavior therapy technologies ? », *Behavior Therapy*, 2004, 35:35-54.
- HAYES S. C., STROSAHL K. D. et WILSON K. G., *Acceptance and Commitment Therapy: An Experiential Approach to Behavior Change*, New York, Guilford Press, 1999.
- HAYES S. C., STROSAHL K. D., WILSON K. G., BISSETT R. T., PISTORELLO J. et TOARMINO D., « Measuring experiential avoidance: A preliminary test of a working model », *The Psychological Record*, 2004, 54:553-578.
- HAYES S. C., WILSON K. G., GIFFORD E. V., FOLLETTE V. M. et STROSAHL K., « Emotional avoidance and behavioral disorders: A functional dimensional approach to diagnosis and treatment », *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 1996, 64:1152-1168.
- KAREKLA M., FORSYTH J. P. et KELLY M. M., « Emotional avoidance and panicogenic responding to a biological challenge procedure », *Behavior Therapy*, 2004, 35:725-746.
- KESSLER R. C., MCGONAGLE K. A., ZHAO S., NELSON C. B. *et al.*, « Lifetime and 12-month prevalence of DSM-III-R psychiatric disorders in the United States: Results from the National Comorbidity Study », *Archives of General Psychiatry*, 1994, 51:8-19.
- KIRSCH I., MOORE T. J., SCOBORIA A. et NICHOLLS S. S., « The emperor's new drugs: An analysis of antidepressant medication data submitted to the U.S. Food and Drug Administration », *Prevention & Treatment* 5, 15 juillet 2002, <http://alphachoices.com/repository/assets/pdf/EmperorsNewDrugs.pdf>.
- KRAUSE J., « Spinal cord injury and its rehabilitation », *Current Opinion in Neurology and Neurosurgery*, 1992, 5:669-672.
- LANGER E., *Mindfulness*, Reading, Addison-Wesley, 1989.

- LEVITT J. T., BROWN T. A., ORSILLO S. M. et BARLOW D. H., « The effects of acceptance versus suppression of emotion on subjective and psychophysiological response to carbon dioxide challenge in patients with panic disorder », *Behavior Therapy*, 2004, 35:747-766.
- LIPKENS G., HAYES S. C. et HAYES L. J., « Longitudinal study of derived stimulus relations in an infant », *Journal of Experimental Child Psychology*, 1993, 56:201-239.
- LITMAN G. K., STAPLETON J., OPPENHEIM A. N., PELEG M. et JACKSON P., « The relationship between coping behaviors, their effectiveness and alcoholism relapse and survival », *British Journal of Addiction*, 1984, 79:283-291.
- MARCKS B. A. et WOODS D. W., « A comparison of thought suppression to an acceptance-based technique in the management of personal intrusive thoughts: A controlled evaluation », *Behaviour Research and Therapy*, 2005, 43:433-445.
- MARX B. P. et SLOAN D. M.,  
« Peritraumatic dissociation and experiential avoidance as predictors of posttraumatic stress symptomatology », *Behaviour Research and Therapy*, 2005, 43:569-583.  
« The role of emotion in the psychological functioning of adult survivors of childhood sexual abuse », *Behavior Therapy*, 2002, 33:563-577.
- MASUDA A., HAYES S. C., SACKETT C. F. et TWOHIG M. P., « Cognitive defusion and self-relevant negative thoughts: Examining the impact of a ninety year old technique », *Behaviour Research and Therapy*, 2004, 42:477-485.
- MCCRACKEN L. M., VOWLES K. E. et ECCLESTON C., « Acceptance of chronic pain: Component analysis and a revised assessment method », *Pain*, 2004, 107:159-166.
- MELAMED S., GROSSWASSER Z. et STERN M., « Acceptance of disability, work, involvement and subjective rehabilitation status of traumatic brain-injured (TBI) patients », *Brain Injury*, 1992, 6:233-243.
- MENNIN D. S., HEIMBERG R. G., TURK C. L. et FRESCO D. M., « Applying an emotion regulation framework to integrative approaches to generalized anxiety disorder », *Clinical Psychology: Science and Practice*, 2002, 9:85-90.
- PREVITI D. et AMATO P. R., « Is infidelity a cause or a consequence of poor marital quality? », *Journal of Social and Personal Relationships*, 2004, 21:217-230.
- PURDON C. et CLARK D. A., « Obsessive intrusive thoughts in nonclinical subjects. Part I: Content and relation with depressive, anxious and obsessional symptoms », *Behaviour Research and Therapy*, 1993, 31:712-720.
- RIEGAL B., « Contributors to cardiac invalidism after acute myocardial infarction », *Coronary Artery Diseases*, 1993, 4:215-220.
- ROEMER L., SALTERS K., RAFFA S. et ORSILLO S. M., « Fear and avoidance of internal experiences in GAD: Preliminary tests of a conceptual model », *Cognitive Therapy and Research*, 2005, 29:71-88.
- SCHWARTZ M. S. et SCHWARTZ N. M., « Problems with relaxation and biofeedback: Assisted relaxation and guidelines for management », in  
M. S. Schwartz, *Biofeedback: A Practitioner's Guide*, New York, Guilford Press, 1995 (2<sup>e</sup> éd.).
- SHOAL G. D. et GIANCOLA P. R., « Cognition, negative affectivity and substance use in adolescent boys with and without a family history of a substance use disorder », *Journal of Studies on Alcohol*, 2001, 62:675-686.
- SLOAN D. M., « Emotion regulation in action: Emotional reactivity in experiential avoidance », *Behaviour Research and Therapy*, 2004, 42:1257-1270.

- STROSAHL K., « Entering the new frontier of managed mental health care: Gold mines and land mines », *Cognitive and Behavioral Practice*, 1994, 1:5-23.
- STROSAHL K. D., HAYES S. C., BERGAN J. et ROMANO P., « Does field-based training in behavior therapy improve clinical effectiveness? Evidence from the Acceptance and Commitment Therapy training project », *Behavior Therapy*, 1998, 29:35-64.
- TAKAHASHI M., MUTO T., TADA M. et SUGIYAMA M., « Acceptance rationale and increasing pain tolerance: Acceptance-based and FEAR-based practice », *Japanese Journal of Behavior Therapy*, 2002, 28:35-46.
- TEASDALE J. D., MOORE R. G., HAYHURST H., POPE M., WILLIAMS S. et SEGAL Z. V., « Metacognitive awareness and prevention of relapse in depression: Empirical evidence », *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 2002, 70:275-287.
- WEGNER D. M., « Ironic processes of mental control », *Psychological Review*, 1994, 101:34-52.
- WEGNER D. M., ANSFIELD M. et PILLOFF D., « The putt and the pendulum: Ironic effects of the mental control of action », *Psychological Science*, 1998, 9:196-199.
- WENZLAFF R. M. et WEGNER D. M., « Thought suppression », *Annual Review of Psychology*, 2000, 51:59-91.



## Les auteurs

Professeur de psychologie à l'université de Reno (Nevada, USA), Stephen C. Hayes est l'auteur de plus de 350 articles scientifiques et de 27 livres. Ses recherches visent à explorer la nature du langage et de la cognition humaine, et son application à la compréhension et la réduction de la souffrance. En 1992, il a été distingué comme l'un des psychologues les plus marquants de la décennie par l'Institute for Scientific Information.

Spencer Smith est écrivain et éditeur en Californie (USA). Il a coécrit avec Douglas J. Mason *The Memory Doctor*.

**Pour suivre toutes les nouveautés numériques du Groupe Eyrolles,  
retrouvez-nous sur Twitter et Facebook**

 [@ebookEyrolles](https://twitter.com/ebookEyrolles)

 [EbooksEyrolles](https://www.facebook.com/EbooksEyrolles)

**Et retrouvez toutes les nouveautés papier sur**

 [@Eyrolles](https://twitter.com/Eyrolles)

 [Eyrolles](https://www.facebook.com/Eyrolles)