

CHANTAL HOFSTEE

Pleine conscience pour gens pressés

Du stress à la sérénité
en quelques minutes



*À Pieter,
Merci.*

de travail pour être contente de moi, une attitude qui ne m'aidait pas à me sentir « présente » dans ma vie ni à la savourer.

Je suis heureuse que ces jours-là fassent partie du passé, et ma pratique de la pleine conscience m'aide à exprimer ma gratitude.

La pleine conscience est tout à fait efficace pour réduire le stress. Cette méthode n'a pas à être laborieuse ni à prendre beaucoup de temps. Il n'est pas nécessaire de faire une retraite au loin ni de rester immobile vingt minutes par jour pour calmer un esprit surmené. La pleine conscience est simple et pratique. Ce livre a pour objectif de vous apprendre comment la pratiquer spontanément *en l'insérant* dans vos activités quotidiennes. Vous pourrez alors apprécier votre vie occupée sans que votre esprit le soit.

Plusieurs recherches ont montré l'efficacité de la pleine conscience. Voici quelques-uns de ses effets :

Réduit	Améliore
Le stress	La santé physique
L'anxiété	La maîtrise des émotions
La dépression	La productivité
L'impulsivité	Le bien-être global et le bonheur

Les techniques proposées dans ces pages ont fait, de la femme surmenée, stressée et anxieuse que j'étais, une conjointe, une mère et une responsable d'entreprise consciente et comblée. Elles pourraient en faire tout autant pour vous.

Voici ce que vous apportera cet ouvrage :

- Un aperçu du fonctionnement de votre cerveau
- Une meilleure compréhension des attitudes et des comportements responsables de votre stress

- Des techniques pratiques de pleine conscience que vous pourrez utiliser dans le tourbillon de vos journées

Chaque chapitre contient une section appelée «Sources d'inspiration». Vous y répondrez à des questions conçues pour vous permettre d'adapter la théorie à votre vie personnelle. Ces moments d'introspection augmenteront l'efficacité de vos exercices de pleine conscience. Vous pourriez utiliser un carnet de notes ou un journal intime pour y inscrire vos réponses à ces questions ainsi que vos réflexions.

Pour obtenir des résultats plus aisément et plus rapidement, je vous recommande le CD *Mindfulness on the Run*¹. Vous y trouverez des enregistrements d'exercices de pleine conscience présentés dans cet ouvrage. De cette manière, vous n'aurez pas à mémoriser les étapes; il vous suffira de retourner à la technique désirée et d'écouter ma voix pour vous guider. Votre pratique n'en sera que plus aisée.

Vous pouvez acheter le CD ou télécharger son contenu de mon site Web: www.mindfulnessontherun.com.

Quelques mots sur mon cheminement maintenant. Je suis psychologue clinicienne. Il y a plusieurs années, lorsque j'étais à l'université, j'ai découvert la méditation de pleine conscience, qui est très vite devenue un outil efficace dans la réduction de mon stress. Des années plus tard, ce stress est revenu en force lorsque je me suis trouvée devant la nécessité de jongler avec mes obligations de conjointe, de mère et de psychologue très occupée. Je n'arrivais tout simplement pas à trouver le temps de pratiquer la pleine conscience. Cette lacune a débouché sur un sérieux dilemme.

1. NDT: En anglais seulement.

INTRODUCTION

La pleine conscience à l'usage des gens pressés

Vous souvenez-vous du dernier moment où vous n'étiez pas occupé ? Vous sentez-vous souvent stressé ? Imaginez que vous puissiez naviguer entre les écueils les plus périlleux de votre existence avec un esprit calme, concentré, débordant de pensées positives. En quoi cela serait-il différent ?

Vous sentiriez-vous mieux ? Vous serait-il enfin possible de rester en pleine possession de votre sang-froid lorsque les circonstances ne s'accordent pas avec vos attentes ? Seriez-vous plus efficace au travail ? Vos relations avec les autres seraient-elles différentes ? Seriez-vous plus aimable, plus patient avec vous-même ?

On a tendance à considérer le stress comme une facette normale, voire obligée, de notre existence, mais ce n'est pas le cas. Auparavant, je me sentais souvent fatiguée et stressée ; je voyais ma vie comme une course sans fin pour en faire toujours plus, toujours mieux - barrant au fur et à mesure les différentes tâches de ma liste de « choses à faire » -, sans oublier d'y ajouter d'autres corvées au passage. Un papotage négatif et des soucis incessants encombraient mes pensées. J'avais besoin d'abattre de plus en plus

C'est lorsque vous êtes surmené et stressé, incapable de trouver le temps de faire retraite ou de vous accorder vingt minutes quotidiennes de méditation, que la pratique de la pleine conscience devient indispensable.

Comme ma vie ne pouvait pas changer dans un avenir proche, il me restait deux possibilités : cesser de pratiquer la pleine conscience ou trouver un moyen de le faire qui s'accorde à mon style de vie trépidant. Cette deuxième option m'a amenée à développer la méthode «Renouvez votre esprit» : un éventail de techniques de pleine conscience pratiques et extrêmement efficaces qui n'exigent pas que l'on reste immobile et qui peuvent être utilisées dans l'urgence.

Vous voulez un exemple de la manière dont je me sers de la pleine conscience pour combattre le stress ? Voici ce qui m'est arrivé récemment, un matin où je rassemblais ce dont j'avais besoin pour la journée, et où je ne disposais que de vingt minutes pour déposer mon fils de deux ans chez sa gardienne avant de me diriger, calmement et en pleine conscience, vers l'université où m'attendait un groupe de trente-deux étudiants à qui je devais enseigner la pleine conscience.

Comme notre maison était en rénovation, nous séjournions chez des amis. Tandis que je me préparais, mon fils regardait un DVD dans le bureau de la belle villa de nos hôtes. Après avoir réuni tout ce que je devais emporter, je suis allée le chercher. Catastrophe : mon garçon était occupé à dessiner, avec un marqueur noir, sur le superbe fauteuil du bureau de mes amis ! Devant mon expression horrifiée, il a tenté de me reconforter. Pointant le marqueur sur le dessin, il m'a dit : « Regarde, maman, j'ai dessiné Thomas le train ! » J'ai pris une grande respiration, contenu l'envie pressante de crier « *Noooooooooon !* », puis j'ai sub-

tilisé le marqueur et répondu à mon petit: « On écrit sur des feuilles de papier, mon chéri, pas sur les fauteuils! »

J'ai essayé d'effacer les traits de marqueur avec de l'eau et du savon. En vain. Puis je me suis souvenue que j'avais lu quelque part que le lait pouvait nettoyer des taches sur du tissu. J'ai donc versé du lait sur un bout de chiffon et tenté d'effacer les traces. Échec total! Je suis retournée à la cuisine pour y reprendre du savon et essayer de nouveau. À ce moment-là, j'avais déjà cinq minutes de retard.

Lorsque je suis revenue dans le bureau, j'ai constaté que mon fils avait vidé la bouteille de lait sur le beau fauteuil blanc. La moitié du liquide avait été absorbée par le tissu, l'autre moitié avait coulé sur le tapis de laine beige. Un « Non! » sonore est sorti de ma bouche, mon fils a éclaté en sanglots et je me suis ruée dans la cuisine pour y prendre des serviettes afin d'éponger le liquide.

Dix minutes de retard, j'avais un fils en pleurs, et un fauteuil luxueux ainsi qu'un tapis imbibés de lait! Tout cela dans le bureau de mes généreux amis! C'est alors qu'une déferlante d'adrénaline et de cortisol a répondu à mon stress et inondé mon organisme. J'avais le souffle court, mon cœur battait à tout rompre, mon champ visuel s'était rétréci. Réalisant que donner libre cours au stress ne m'aiderait pas, j'ai fait appel à la pleine conscience pour retrouver mon sang-froid: je me suis centrée sur ma respiration et j'ai réussi à me calmer suffisamment pour prendre une décision. J'ai appelé la gardienne de mon fils et je lui ai demandé de venir le chercher. Puis j'ai consolé ce dernier tout en continuant à réparer les dégâts. Quand la nounou est arrivée, mon retard se chiffrait à vingt minutes, mais j'avais fait de mon mieux pour réduire les dommages. J'ai sauté dans ma voiture et inscrit sur mon GPS l'adresse de l'université où l'on m'attendait.

Alors, de sombres pensées m'ont assaillie... *Qu'ai-je fait? Le lait va rancir et l'odeur va être épouvantable. Et les taches? Mes amis vont être furieux!* Mais comme je savais que je ne tirerais aucun

avantage dans le fait d'être stressée, j'ai apaisé le tumulte de mon cerveau à l'aide d'une technique de pleine conscience des sens : *voir* la route, *écouter* les sons, *sentir* le volant sous mes mains, la pédale sous mon pied, le siège sous mon postérieur.

Je me sentais beaucoup plus calme car je croyais encore, à ce moment-là, que j'arriverais à temps à l'université. Hélas, j'ai constaté que mon GPS m'avait amenée dans un quartier qui m'était très peu familier. Je me suis arrêtée pour vérifier l'adresse. C'était pourtant la bonne !

Dix minutes plus tard, je me trouvais dans un autre coin de la ville, qui n'était manifestement pas le bon. Il ne me restait que cinq minutes pour être à l'heure. J'ai appelé l'université pour vérifier l'adresse et j'ai appris que je me trouvais à vingt minutes de ma destination. Ma frustration, ma colère et mon désespoir se sont focalisés sur mon cellulaire. Mais ce n'était pas cela qui pouvait m'aider : tout ce que j'arriverais à faire sous le coup de la colère serait de le mettre en pièces, ce qui n'arrangerait rien. J'ai décidé, pour retrouver mon calme, d'avoir recours à l'esprit du débutant (une technique que nous verrons au chapitre 10). Je me suis concentrée sur les faits : *Je suis dans ma voiture, je me dirige vers l'université. Le GPS m'a amenée au mauvais endroit, mais je sais maintenant que je suis dans la bonne direction, et que les étudiants sont prévenus de mon retard.* Cette démarche n'a fonctionné qu'un moment ; des pensées sombres ont recommencé à tournicoter dans ma tête : *Ils vont tous se dire que je suis nulle et que je me fiche d'être à l'heure ou pas. Ils ne me réinviteront jamais. Personne n'écouterà ma causerie. Comment pourraient-ils me prendre au sérieux alors que je ne suis même pas capable de respecter mes engagements ? En plus, j'ai abîmé le tapis de mes amis !*

Mon critique intérieur choisit toujours le meilleur moment pour se manifester... Mais je savais que je pourrais le museler avec la technique d'introspection (que nous verrons au chapitre 6). Après avoir passé en revue mes pensées négatives, je me suis demandé si j'étais absolument certaine qu'elles étaient vraies à 100 %, et j'ai découvert qu'aucune d'elles ne l'était. Certes, ma

situation n'était pas idéale, mais c'était loin d'être le désastre intégral auquel mon critique intérieur essayait de me faire croire.

Lorsque je suis arrivée à destination, j'avais retrouvé mon sang-froid. Pour le garder, j'ai pris conscience de mon maintien, de mes expressions faciales et de ma respiration. Les étudiants étaient contents de me voir. J'ai commencé ma causerie avec une anecdote sur le stress.

Imaginez que vous deviez donner une causerie à un groupe de trente-deux étudiants et que votre fils regarde un DVD de *Thomas le train* pendant que vous vous préparez...

Cet exemple démontre que, même si votre pratique de la pleine conscience est assidue, vous ne pourrez pas toujours éradiquer les situations stressantes et calamiteuses de votre existence. Il n'est pas possible d'échapper à tout. La pleine conscience est un moyen d'éduquer votre cerveau à affronter ces circonstances. Il vous fournit une zone tampon qui empêchera vos pensées stressantes ou négatives de prendre votre cerveau en otage.

C'est la pleine conscience à l'usage des gens pressés.

CHAPITRE 1

Comprendre le fonctionnement du cerveau

Avant de procéder à des changements dans votre façon de penser et de ressentir, il est essentiel que vous compreniez comment fonctionne l'instrument qui vous permet de penser et de ressentir : votre cerveau. Il est votre atout le plus important, la centrale électrique qui connecte vos moindres pensées, sentiments et actions. Sans votre cerveau, vous n'existeriez pas. En dépit de cette importance capitale, il y a pourtant des gens qui prennent un plus grand soin de leurs dents, de leurs cheveux – voire de leur voiture – que de leur cerveau ! Comprendre comment il fonctionne vous aidera à en prendre soin et à faire en sorte qu'il fasse bien son travail.

Votre cerveau est constitué principalement d'eau, d'environ 10 % de graisse et de 160 000 kilomètres de vaisseaux sanguins. L'unité fonctionnelle de base du système nerveux est le neurone. Le cerveau en contient plus ou moins 100 milliards, et chacun d'eux a de 1 000 à 10 000 connexions avec d'autres neurones.



Des techniques courtes et simples pour ajouter de la zénitude aux quotidiens surchargés



La pleine conscience a le pouvoir de diminuer le stress, de nous recentrer sur l'essentiel, d'augmenter notre productivité et notre créativité, d'améliorer nos relations avec les autres et, surtout, de nous permettre de vivre un quotidien plus serein. Pourquoi ne la pratiquons-nous pas plus régulièrement? Par manque de temps!



La psychologue Chantal Hofstee propose dans cet ouvrage des techniques simples qui se pratiquent à tout moment de la journée et dans tous types d'environnements: les transports en commun, entre deux réunions, à l'heure du lunch ou dans une salle d'attente, par exemple. Elle propose une méthode efficace pour passer du stress à la sérénité au cœur de nos journées bien remplies.



Psychologue clinicienne, **CHANTAL HOFSTEE** combine la thérapie comportementale et cognitive à des exercices de pleine conscience afin de donner à ses patients des outils faciles à utiliser au quotidien. Établie en Nouvelle-Zélande, elle a fondé sa propre entreprise où elle propose des formations sur la gestion du stress. Pour en savoir plus sur ses activités, consultez son site Web à cette adresse: mindfulnessontherun.com

