Rick Hanson

LE POUVOIR DES PETITS RIENS

52 EXERCICES QUOTIDIENS POUR CHANGER SA VIE



PAR L'AUTEUR DU BEST-SELLER *LE CERVEAU DE BOUDDHA*

LES ARÈNES

DU MÊME AUTEUR

Le Cerveau de Bouddha,
avec le Dr Richard Mendius, Les Arènes, 2011

Le pouvoir des petits riens
se prolonge sur le site www.arenes.fr

Titre original : *Just one thing*
© 2011, by Rick Hanson, Ph.D., and New Harbinger Publications, 5674 Shattuck Avenue, Oakland, CA 94609

© Éditions des Arènes, Paris, 2013, pour la traduction française

Éditions des Arènes
27, rue Jacob, 75006 Paris
Tél. : 01 42 17 47 80
arenes@arenes.fr

Rick Hanson

LE POUVOIR DES PETITS RIENS

52 EXERCICES QUOTIDIENS POUR CHANGER SA VIE

Traduit de l'anglais (États-Unis)
par Olivier Colette

LES ARÈNES

Pour Jan – mon incroyable,
époustouflante et précieuse épouse.

Introduction

Utiliser son esprit pour changer son cerveau

Ce livre est un recueil de pratiques – des choses simples à faire régulièrement, le plus souvent dans votre tête, qui permettent de renforcer et de développer le sentiment de sécurité, l'estime de soi, la résilience, l'efficacité, le bien-être, la lucidité et la paix intérieure. Par exemple, *s'imprégner de ce qui est bon*, *protéger son cerveau*, *se sentir plus en sécurité*, *être moins angoissé par ses imperfections*, *ne pas savoir*, *aimer ses mains*, *trouver refuge* et *réparer les blessures du cœur*.

À première vue, vous pourriez être tenté de sous-estimer leur puissance. Mais elles changeront peu à peu votre cerveau grâce à ce qu'on appelle la *neuroplasticité*, c'est-à-dire la capacité du cerveau à se modifier au fil des expériences.

Tout ce qui traverse votre conscience moment après moment – les sons, les sensations, les pensées ou vos aspirations les plus sincères – repose sur des activités neuronales sous-jacentes. Il en va de même des processus mentaux inconscients, comme la consolidation de la mémoire ou le contrôle de la respiration. La *manière* exacte dont le cerveau physique produit la conscience non physique demeure un vaste mystère. Mais, hormis la possible influence de facteurs transcendantaux – qu'on peut nommer Dieu, l'Esprit, le Fondement ou ne pas nommer –, il existe une adéquation entre les activités mentale et neuronale.

Cette voie est à double sens : quand votre cerveau change, votre esprit

change ; et, quand votre esprit change, votre cerveau change. D'où cette conclusion extraordinaire : ce qui occupe votre attention, ce que vous pensez, ressentez ou voulez, et la manière dont vous gérez vos réactions sculptent votre cerveau de multiples façons :

- Les régions cérébrales sollicitées sont mieux irriguées puisqu'elles ont besoin de plus d'oxygène et de glucose.
- Les gènes des neurones s'activent plus ou moins. Ainsi, l'expression des gènes impliqués dans l'apaisement des réactions de stress se trouve améliorée chez les gens qui se détendent régulièrement, ce qui les rend plus résilients[1].
- Les connexions relativement inactives dépérissent. C'est une forme de darwinisme neuronal : seuls les neurones les plus sollicités survivent (« on s'en sert ou on les perd »).
- « Les neurones qui s'activent ensemble se raccordent ensemble. » D'après ce concept du psychologue Donald Hebb, les synapses actives (les connexions entre les neurones) deviennent plus sensibles, et d'autres synapses se développent, produisant des couches neuronales plus denses. C'est ainsi qu'à la fin de leur formation les chauffeurs de taxi de Londres, qui doivent mémoriser un véritable dédale de rues, présentent un *hippocampe* plus volumineux (une structure cérébrale qui contribue à la formation de souvenirs visuospatiaux)[2]. De même, les gens qui pratiquent régulièrement la méditation de pleine conscience développent des couches neuronales plus denses dans l'*insula* (une région qui s'active quand vous vous mettez à l'écoute de votre corps et de vos sentiments) et dans certaines parties du cortex préfrontal (à l'avant de votre cerveau) qui contrôlent l'attention[3].

Si les détails sont complexes, le point essentiel n'en demeure pas moins simple : *la façon dont vous utilisez votre esprit change votre cerveau* – pour le meilleur ou pour le pire.

> ❝ La façon dont vous utilisez votre esprit change votre cerveau. ❞

On dit souvent que l'esprit prend la forme de l'objet sur lequel il se porte : la version moderne de cet adage serait que le *cerveau* prend la forme de l'objet sur lequel l'esprit se porte. Ainsi, si vous focalisez régulièrement votre esprit sur l'inquiétude, l'autocritique et la colère, votre cerveau prendra petit à petit la forme – c'est-à-dire développera les structures neuronales et les dynamiques – de l'anxiété, de l'autodénigrement et de la réactivité exacerbée aux autres. En revanche, si vous incitez régulièrement votre esprit à *noter que vous êtes bien à l'instant même, à voir ce qui est bon en vous* et *à lâcher prise* – trois pratiques décrites dans ce livre –, votre cerveau prendra peu à peu la forme de la force tranquille, de la confiance en soi et de la paix intérieure.

Vous ne pouvez pas empêcher votre cerveau de changer. La seule question qui se pose est : obtenez-vous les changements que vous voulez ?

TOUT EST QUESTION DE PRATIQUE

C'est ici qu'intervient la pratique, c'est-à-dire le fait d'agir régulièrement – par la pensée, par les mots ou par les gestes – afin de développer les aspects positifs en vous et de réduire leurs pendants négatifs. Ainsi, selon des études, être *pleinement conscient* (chapitre 22) renforce l'activation du cortex préfrontal gauche (qui freine les émotions négatives), donc améliore l'humeur[4], et inhibe celle de l'*amygdale*, la sonnette d'alarme du cerveau[5]. De même, *la compassion pour soi* (chapitre 3) renforce la résilience et atténue les ruminations négatives[6].

Dans l'ensemble, la pratique permet d'arracher les mauvaises herbes et de faire pousser des fleurs dans votre esprit – et donc dans votre cerveau. Elle améliore votre jardin et fait de vous un meilleur jardinier, capable de diriger son attention, de penser clairement, de gérer ses sentiments, de se motiver, de renforcer sa résilience et de négocier les montagnes russes de la vie.

La pratique a également des effets inhérents qui dépassent l'intérêt propre de l'exercice que vous effectuez. Ainsi, *toute* pratique est un acte de bienveillance envers vous-même : vous vous traitez comme quelqu'un qui compte – ce qui est particulièrement important si vous avez eu le sentiment, dans votre enfance ou à l'âge adulte, que les autres ne vous accordaient pas suffisamment de respect ou d'affection. De plus, vous êtes actif plutôt que passif – ce qui renforce l'optimisme, la résilience et le bonheur, tout en

réduisant le risque de dépression. Dans un monde où les gens se sentent souvent poussés par des forces extérieures – les pressions financières, les actes d'autrui, les événements mondiaux, etc. – et par leurs propres réactions à ces contraintes, il est important d'avoir le sentiment d'être un marteau plutôt qu'un clou dans une partie de sa vie.

> « En définitive, la pratique est un processus de transformation personnelle qui permet d'arracher progressivement les racines de l'avidité, de la haine, de la peine et de l'illusion – et de les remplacer par de la satisfaction, de la paix, de l'amour et de la clarté. »

Parfois, on a l'impression de faire des changements en soi et, d'autres fois, de découvrir simplement des choses belles, merveilleuses, qui étaient là depuis toujours, tels votre éveil, votre bonté et votre bienveillance naturels.

Quoi qu'il en soit, vous avez entrepris de cultiver ce que l'on pourrait appeler un « cerveau de bouddha », un cerveau qui comprend, profondément, les origines de la souffrance et sa cessation – car le sens premier du mot « bouddha » est « savoir, éveiller ». (J'ai choisi délibérément de ne pas mettre de majuscule à ce mot pour distinguer mon propos général de l'individu particulier – le grand maître appelé Bouddha.) En ce sens large, toute personne engagée dans un processus d'épanouissement psychologique ou dans une pratique spirituelle – qu'elle soit chrétienne, juive, musulmane, hindoue, agnostique, athée ou autre – cultive un cerveau de bouddha et ses qualités associées de compassion, de vertu, de pleine conscience et de sagesse.

LA LOI DES PETITS RIENS

Lorsqu'une pratique est pénible, la plupart des gens y renoncent (moi-même y compris). Ce livre propose donc de brefs exercices à effectuer quelques fois par jour – tel *percevoir la beauté des choses* (chapitre 17) –,

voire de simples attitudes ou perspectives à adopter, tel *accepter ses imperfections* (chapitre 46) ou *ne pas se sentir personnellement visé* (chapitre 48).

En général, les moments de pratique sont modestes en soi, mais leur effet ne cesse de s'accumuler. C'est la loi des petits riens : les changements emmagasinés dans la structure neuronale sous l'effet de l'activité mentale engendrent une multitude de petits riens qui peuvent miner votre bien-être – ou vous engager dans une voie plus salutaire. C'est le principe de l'activité physique : chaque fois que vous courez, que vous participez à un cours de Pilates ou que vous soulevez des haltères, le résultat est peu perceptible – pourtant, avec le temps, vous renforcez vos muscles. De même, les petits efforts consentis de façon régulière renforcent peu à peu le « muscle » du cerveau. Comme l'attestent les dernières découvertes scientifiques, la pratique porte ses fruits – soyez-en assuré.

COMMENT UTILISER CE LIVRE

Mais, pour cela, il faut persévérer – il est donc très utile de se focaliser sur une pratique fondamentale à la fois. Du reste, la vie moderne est tellement intense et compliquée qu'il est extraordinaire de ne pouvoir garder qu'*une seule chose* à l'esprit.

Bien entendu, il faut que ce soit la « bonne » chose. Depuis quarante ans, je pratique ces exercices et je les enseigne aux autres – je les ai découverts quand j'étais un jeune homme en quête de bonheur, ils m'ont accompagné quand j'étais un père et un époux confronté aux exigences de sa vie professionnelle et familiale, et ils continuent de le faire aujourd'hui dans mes fonctions de neuropsychologue et de professeur de méditation. Dans ce livre, j'ai sélectionné les exercices les plus efficaces que je connaisse pour renforcer les substrats neuronaux – les fondements – de la résilience, des ressources intérieures, du bien-être et de la sérénité. Je n'en ai inventé aucun : ce sont les bonnes résolutions de base que chacun s'empresse de prendre au nouvel an sans jamais les mettre en pratique – or c'est la *pratique* qui fait toute la différence.

Ces exercices peuvent être réalisés de plusieurs manières différentes. Dans un premier temps, vous pouvez par exemple repérer une pratique particulièrement efficace pour vous. Dans un deuxième temps, vous pouvez

vous focaliser sur une section dédiée à des besoins précis, telle la première partie (comment être bon avec soi-même si l'on est enclin à l'autocritique) ou la cinquième partie (comment être en paix si l'on est anxieux ou irritable). Dans un troisième temps, vous pourrez passer d'une pratique à une autre en fonction de ce qui frappe votre imagination ou de ce qui est susceptible de vous être le plus utile sur le moment. Enfin, dans un quatrième temps, pourquoi ne pas consacrer une semaine à chacun des cinquante-deux exercices, en vous offrant ainsi une « année de pratique » et de transformation ?

Quelle que soit votre approche, je vous conseille de vous simplifier la tâche et de vous concentrer sur une pratique à la fois – qu'il s'agisse d'un événement ou d'une situation (une conversation délicate avec la personne qui partage votre vie, un projet crucial au bureau ou une méditation), le temps d'une journée ou plus. Dans un coin de votre esprit, d'autres exercices et leurs bienfaits peuvent également agir : ainsi, *ne pas se sentir personnellement visé* (chapitre 48) pourrait être au premier plan de votre conscience, et *trouver refuge* (chapitre 28), à l'arrière-plan.

Sachez quel exercice vous pratiquez chaque jour : plus il occupera votre conscience, plus il vous sera bénéfique. En plus d'y penser de temps en temps, vous pourriez en faire l'objet même de l'esprit en vous entourant de petits rappels – par exemple, un mot-clé sur un Post-it –, en l'évoquant dans un journal intime ou avec un ami. Vous pouvez aussi intégrer votre pratique à des activités psychologiques ou spirituelles : une séance de psychothérapie, de yoga, de méditation ou de prière.

En me limitant à cinquante-deux pratiques, j'ai été contraint à certains choix :

- Les exercices sont très succincts : on pourrait en dire davantage sur chacun d'eux. Les chapitres commencent par expliquer *pourquoi* réaliser cet exercice, puis *comment* le faire. Leur titre fait partie intégrante de la pratique, et leur longueur varie en fonction du sujet.
- À l'exception du tout dernier exercice, j'ai mis l'accent sur le travail sur soi – tel *être reconnaissant* (chapitre 18) – plutôt que sur le rapport aux autres. Vous pouvez appliquer les exercices de ce livre à une ou plusieurs relations, voire les partager avec un proche – un ami ou la personne qui

partage votre vie, par exemple – ou au sein d'un groupe (votre famille, une équipe de travail, un club de lecture, etc.).

- La plupart des exercices proposés consistent à agir sur son esprit – bien entendu, il est également important d'agir sur son corps et sur le monde qui nous entoure.
- Le développement psychologique et spirituel comporte trois phases fondamentales : demeurer avec les difficultés (les vieilles blessures, la colère, etc.), les lâcher, puis les remplacer par des choses plus bénéfiques. En résumé, il s'agit de laisser exister, de lâcher prise puis de laisser entrer. Vous trouverez des exercices pour chacune de ces phases, mais je me suis concentré sur la troisième car c'est souvent le moyen le plus direct et le plus rapide de réduire le stress et l'insatisfaction, et de développer les qualités positives en soi.
- Bien que mon expérience et mes convictions me portent à croire qu'un élément transcendantal est impliqué dans l'esprit comme dans la matière, je suis resté dans le cadre de la science occidentale.

Faites ces exercices en vous amusant. Ne les (et ne *vous*) prenez pas trop au sérieux. Laissez libre cours à votre créativité et adaptez-les à vos propres besoins. Ainsi, les sections *Comment ?* contiennent en général de multiples suggestions que vous n'êtes pas obligé de suivre à la lettre : repérez simplement les plus efficaces pour vous.

Tout au long de ce parcours, prenez soin de vous. Si un exercice est trop difficile à poursuivre ou s'il éveille des sentiments douloureux, n'hésitez pas à l'abandonner – de manière provisoire ou définitive. Puisez dans vos ressources pour faciliter certaines pratiques : par exemple, en approfondissant votre sentiment de compter pour les autres vous serez plus enclin à *vous pardonner* (chapitre 7). Souvenez-vous que la pratique ne peut remplacer une prise en charge physique et mentale appropriée par un professionnel.

PERSÉVÉREZ

On admet volontiers qu'un effort prolongé soit nécessaire pour savoir correctement conduire un camion, gérer un service ou jouer au tennis.

Pourtant, on croit souvent qu'affûter l'esprit devrait venir en quelque sorte naturellement, sans effort ni apprentissage.

Mais, l'esprit étant ancré dans le biologique, dans le physique, les mêmes lois s'appliquent : plus vous investissez, plus vous récoltez. Pour cueillir les fruits de la pratique, il faut la *mettre en œuvre* et persévérer.

Là encore, la comparaison avec l'activité physique s'impose : si vous ne vous entraînez que de temps en temps, vous n'obtiendrez que de maigres résultats. En revanche, si vous vous y mettez régulièrement, vous ferez de grands progrès. J'entends parfois des gens déclarer que les efforts mentaux ne sont pas une sinécure, mais c'est un travail qui exige détermination et application – et qui se révèle parfois très exigeant et très pénible. La pratique n'est pas une affaire de gringalets. Ses bienfaits se *méritent*.

Vous devriez donc vous considérer avec respect. Bien que la pratique soit terre à terre et ordinaire, elle n'en demeure pas moins stimulante et profonde.

> “Quand vous pratiquez, vous nourrissez, touchez et dévoilez ce qu'il y a de meilleur en vous.”

Vous faites appel à la sincérité, à la détermination et au courage. Vous apprivoisez et purifiez l'esprit indiscipliné – et la jungle que représente le cerveau, avec ses couches reptilienne, mammalienne et primate. Vous offrez de merveilleux présents à votre futur soi – l'être sur lequel vous avez le plus de pouvoir, et donc envers lequel vous avez le plus de devoirs. Les fruits de votre pratique s'étendront alors en cercles de plus en plus vastes, bénéficiant à tous les êtres, à la fois connus et inconnus. Ne doutez jamais du pouvoir de la pratique, ou de la portée de votre chemin de pratique.

Tous mes vœux vous accompagnent au fil de ce voyage !



PREMIÈRE PARTIE

Être bon envers soi-même



1

Être en amitié avec soi-même



Pour avancer sur le chemin du bien-être – notamment en pratiquant les exercices de ce livre –, vous devez être de votre propre côté. Non contre les autres, mais *pour* vous-même.

Pour beaucoup de gens, c'est plus difficile qu'il n'y paraît. Quand vous étiez enfant, peut-être vous a-t-on donné l'impression que vous ne comptiez pas autant que les autres. Chaque fois que vous avez tenté de vous défendre, peut-être vous a-t-on bloqué ou écrasé. Au fond de vous-même, peut-être avez-vous le sentiment de ne pas mériter d'être heureux.

Songez à ce signifie être un véritable ami pour quelqu'un. Puis demandez-vous si vous êtes réellement un ami envers *vous-même*.

Si ce n'est pas le cas, peut-être êtes-vous trop dur avec vous-même, trop prompt à vous dévaloriser, trop peu conscient de ce que vous accomplissez chaque jour. Trop réticent à vous protéger des agressions ou à exprimer vos besoins réels. Trop résigné à vos souffrances ou trop lent à prendre les mesures nécessaires – à la fois dans votre esprit et à l'extérieur, dans le vaste monde – pour améliorer votre vie.

Par ailleurs, comment pouvez-vous prétendre aider vraiment les autres si vous ne commencez pas par vous aider vous-même ?

Le fondement de toute pratique est de vous souhaiter du bien, de faire en sorte que vos peines, vos besoins et vos rêves aient de *l'importance* pour

vous. Tout ce que vous ferez pour vous-même sera alors mû par une formidable énergie !

COMMENT ?

Plusieurs fois par jour, posez-vous les questions suivantes : est-ce que je suis de mon côté ? Est-ce que j'agis au mieux de mes intérêts ? (Ce qui correspond souvent au mieux des intérêts d'autrui.)

Le meilleur moment pour vous poser ces questions ?

- Quand vous vous sentez mal (triste, blessé, inquiet, déçu, malmené, frustré, stressé, irrité…).
- Quand on vous pousse malgré vous à faire quelque chose.
- Quand vous savez que vous devriez agir pour votre bien (par exemple, vous affirmer face à quelqu'un, chercher un nouveau travail ou arrêter de fumer), mais que vous reculez.

Dans ces moments-là, ou de manière générale :

- Imaginez-vous en présence d'une personne qui tient à vous. Vous aurez alors le sentiment de compter ou d'être valorisé – un préalable essentiel si vous voulez passer de votre côté.
- Rappelez-vous ce que vous ressentez quand vous êtes du côté de quelqu'un, qu'il s'agisse d'un enfant ou d'un ami proche, voire d'un animal de compagnie. Notez les différents aspects de cette expérience, telles la loyauté, la prévenance, la cordialité ou la détermination. Laissez la sensation d'être du côté de quelqu'un grandir dans votre conscience. Laissez votre corps adopter une posture de soutien et de défense : peut-être en vous tenant un peu plus droit, assis ou debout, le torse légèrement bombé, le regard un peu plus déterminé. C'est un moyen de renforcer votre expérience en activant la cognition incarnée[*], les systèmes sensori-moteurs de votre cerveau qui sous-tendent et façonnent vos pensées et vos sentiments.
- Souvenez-vous d'une occasion où vous avez dû vous montrer fort, dynamique, féroce ou véhément dans votre propre intérêt. Il pourrait simplement s'agir de la dernière étape d'un programme d'entraînement physique, qui vous a obligé à mobiliser votre dernière once de volonté.

D’un moment où vous avez tout fait pour échapper à un grave danger, où vous vous êtes défendu contre une personne intimidante ou démené pour rendre un important dossier au bureau ou en classe. Comme pour le point précédent, ouvrez-vous à cette expérience et incarnez-la de telle sorte qu’elle vous soit aussi réelle que possible et que vous stimuliez, et donc renforciez, les réseaux neuronaux sous-jacents.

- Revoyez-vous enfant – doux, vulnérable, précieux – et étendez la même attitude de loyauté, de force et de prévenance à ce petit garçon ou à cette petite fille. (Vous pouvez vous procurer une photo de vous à cet âge, la conserver dans votre portefeuille ou votre sac à main et la regarder de temps en temps.)
- Imaginez que vous ayez ce même sentiment, cette même posture de loyauté, de force et de prévenance envers vous-même aujourd’hui.
- Soyez conscient de ce que vous ressentez dans votre corps quand vous êtes de votre côté. Ouvrez-vous à ces sensations et encouragez-les autant que possible. Notez toute résistance et essayez de lâcher prise.
- Demandez-vous : *Si je suis de mon côté, quelle est la meilleure chose à faire ici ?*
- Puis agissez du mieux possible.

Souvenez-vous :

- Être de votre côté signifie tout simplement être attentif à votre bien-être. Vous souhaitez vous sentir heureux plutôt qu’inquiet, triste, coupable ou en colère. Vous voulez que les gens vous traitent bien plutôt que mal. Vous voulez aider votre futur moi – la personne que vous serez la semaine, l’année ou la décennie prochaine – à avoir la meilleure vie possible.
- Votre expérience *compte*, à la fois pour la vie qui se déploie moment après moment et pour les traces durables que vos pensées et vos sentiments laissent dans votre structure cérébrale.
- Il est moral de traiter les gens avec décence, respect, compassion et bienveillance. Eh bien, vous faites partie des « gens » ! Vos droits, vos opinions, vos besoins et vos rêves ont autant de valeur que ceux de n’importe quelle autre personne sur Terre.

❝ Quand vous prenez soin de vous-même, vous avez plus à offrir aux autres – à vos proches et au vaste monde. ❞

* Cognition incarnée : théorie selon laquelle les mécanismes de la pensée ne seraient pas façonnés par le seul cerveau mais auraient notamment des racines corporelles. (*N.d.T.*)

2

S’imprégner de ce qui est bon



D’après les scientifiques, notre cerveau a un *penchant négatif*[7] intrinsèque. En effet, pendant les millions d’années d’évolution au cours desquelles nos ancêtres ont évité le bâton et recherché la carotte, l’impact du bâton était plus crucial pour la survie.

Ce penchant négatif se manifeste de multiples façons. Par exemple, des études ont montré que :

- Dans l’ensemble, le cerveau réagit plus vivement à un stimulus négatif qu’à un stimulus positif de même intensité[8].
- Les animaux – nous compris – tirent plus rapidement des leçons de la douleur que du plaisir[9] : chat échaudé craint l’eau froide.
- On se souvient plus facilement des expériences douloureuses que des expériences agréables[10].
- La plupart des gens sont prêts à travailler davantage pour éviter de perdre ce qu’ils ont que pour obtenir la même chose[11].
- Dans les relations stables, il faut généralement cinq interactions positives pour compenser une interaction négative[12].

Et vous, en général, à quoi pensez-vous en fin de journée ? Aux cinquante choses qui se sont bien passées ou à celle qui s’est mal passée ? Par

exemple, au conducteur qui vous a brûlé la priorité, à la seule tâche de votre liste que vous n'avez pas pu accomplir…

> « Au fond, le cerveau agit comme du Velcro sur les expériences négatives, mais comme du Téflon sur les positives. »

Ce phénomène oriente la *mémoire implicite* – les attentes, convictions, penchants, humeurs et sentiments sous-jacents – dans un sens toujours plus négatif.

Ce qui n'est pas juste puisque la plupart des événements de votre vie sont probablement positifs ou au moins neutres. En plus d'être injuste, l'accumulation d'expériences négatives dans la mémoire implicite nous rend naturellement plus anxieux, plus irritables et plus maussades – mais également moins patients et moins généreux envers les autres.

Mais vous n'êtes pas obligé d'accepter ce penchant ! En vous inclinant *vers* ce qui est bon – vers ce qui génère plus de bonheur et de bienfaits, à la fois pour vous-même et pour les autres –, vous ne faites que rétablir l'équilibre. Ainsi, au lieu de vous traverser comme de l'eau dans une passoire, les expériences positives s'accumuleront dans votre mémoire implicite, au plus profond du cerveau.

Vous continuerez à voir les difficultés de la vie. En réalité, vous serez plus apte à les changer ou à les supporter si vous vous imprégnez de ce qui est bon, car cela vous permettra de relativiser les moments délicats, de stimuler votre énergie et votre moral, de mieux distinguer les ressources utiles et de remplir votre propre coupe afin d'avoir davantage à offrir aux autres.

Au fait, en plus d'être bénéfique pour les adultes, s'imprégner de ce qui est bon est un excellent moyen de développer la résilience, la confiance et le bonheur chez les enfants.

COMMENT ?

1. Recherchez les faits positifs et transformez-les

en expériences positives.

Les faits positifs incluent des événements positifs – vous venez de finir de répondre à une montagne de courriels, on vous fait un compliment – et des aspects positifs du monde et de vous-même. La plupart sont ordinaires et relativement modestes, mais ils n'en demeurent pas moins réels. Il ne s'agit pas de voir la vie en rose mais de reconnaître simplement des choses vraies et réelles.

Puis, une fois que vous avez pris conscience des éléments positifs – qu'ils soient actuels ou passés –, ouvrez-vous à la *sensation* positive qu'ils vous inspirent. Trop souvent, lorsqu'un fait positif se produit dans la vie – des fleurs qui éclosent, une personne agréable, un objectif atteint –, vous savez qu'il s'est produit mais vous ne le ressentez pas. Cette fois, laissez ce qui est bon vous toucher.

Tâchez d'appliquer cette étape, et les deux suivantes, au moins six fois par jour. Cela ne vous prendra pas plus de trente secondes – on a toujours le temps de s'imprégner de ce qui est bon ! Vous pouvez le faire spontanément, au quotidien, ou à des moments particuliers de réflexion, juste avant de vous endormir par exemple (quand le cerveau est particulièrement réceptif aux nouveaux apprentissages).

Soyez conscient de toute réticence envers les expériences positives. Par exemple, vous dire que vous ne méritez pas, ou qu'il est égoïste, vain ou honteux, d'éprouver du plaisir. Que vous baisserez la garde si vous vous sentez bien, permettant ainsi à toutes sortes d'événements négatifs de survenir.

Puis ramenez votre attention aux faits positifs. Continuez à vous ouvrir à eux, en respirant et en vous détendant, en laissant remonter l'aiguille de votre bien-être. Imaginez-vous face à un repas : ne vous contentez pas de regarder – goûtez !

2. Appréciez réellement l'expérience.

La plupart du temps, les bonnes expériences sont d'une intensité plutôt modérée, et c'est très bien ainsi. Prolongez-les simplement pendant dix, vingt ou même trente secondes d'affilée – au lieu de vous laisser distraire par autre chose.

Assouplissez-vous et ouvrez-vous à l'expérience : laissez-la emplir votre esprit, s'emparer de votre corps. (D'un point de vue méditatif, c'est une

forme d’exercice de concentration – d’une douzaine de secondes ou plus – qui revient à s’absorber dans une expérience positive.) Plus cette expérience se prolonge dans la conscience et plus elle est stimulante sur le plan émotionnel, plus vos neurones se raccordent ensemble et plus votre mémoire implicite en garde une trace profonde.

Cette pratique ne consiste pas à s’accrocher aux expériences positives, ce qui ne ferait qu’entraîner tensions et déconvenues. En réalité, c’est tout le contraire : en les intériorisant, vous vous sentez mieux nourri à l’intérieur et moins fragile ou démuni. Votre bonheur devient plus inconditionnel car il relève davantage d’une plénitude intérieure que de circonstances extérieures.

3. Cherchez délibérément à faire pénétrer et à ressentir l’expérience positive en vous.

Plusieurs possibilités s’offrent à vous. Certaines personnes sentent une douce chaleur se répandre dans leur poitrine comme du chocolat chaud par une froide journée d’hiver. D’autres visualisent un sirop doré qui coule en eux. Les enfants peuvent imaginer un joyau qui entre dans une malle au trésor située dans leur cœur. D’autres encore se contentent de savoir qu’en maintenant cette expérience dans la conscience ils permettent aux réseaux neuronaux associés de s’activer et de se raccorder ensemble.

Chaque fois que vous vous imprégnez de ce qui est bon, les résultats ne sont que modestes. Mais, au fil du temps, ils s’accumuleront, et les expériences positives se tisseront à la trame de votre cerveau et de tout votre être.

Surtout, quand vous pratiquez les exercices de ce livre – ou que vous vous engagez dans un processus de guérison et de développement psychologique ou spirituel –, imprégnez-vous réellement des fruits de vos efforts. Aidez-les à vous tenir au mental/aux neurones !

3

La compassion pour soi



La vie est pleine d'expériences merveilleuses. Mais elle nous réserve aussi son lot de difficultés, comme le mal-être physique et mental, qu'il soit subtil ou atroce. C'est ce qu'on appelle globalement le domaine de la souffrance.

Lorsqu'un être cher souffre, vous éprouvez spontanément de la compassion, c'est-à-dire le souhait qu'il ne souffre plus, accompagné le plus souvent d'une forme de préoccupation. Ainsi, si votre enfant fait une chute et se blesse, vous aurez envie qu'il n'ait plus mal ; si vous apprenez qu'une amie est hospitalisée, au chômage ou en instance de divorce, vous aurez de la peine pour elle et vous espérerez qu'elle s'en sorte. La compassion nous est naturelle : c'est une composante essentielle des systèmes neuronaux et psychologiques que nous avons développés pour prendre soin de notre descendance, nous attacher à nos compagnes/compagnons et préserver « le village [nécessaire] pour élever un enfant[13] ».

Mais vous pouvez aussi être compatissant envers vous-même – ce qui ne revient absolument pas à s'apitoyer sur son sort. Il s'agit simplement de reconnaître que « c'est dur », que « ça fait mal », et de souhaiter sincèrement que cette souffrance s'apaise ou cesse, comme vous le feriez

pour un ami cher aux prises avec la même douleur, la même peine ou le même défi.

Des études ont montré que l'autocompassion possédait de nombreux bienfaits[14]. Elle contribue notamment à :

- Réduire l'autocritique.
- Diminuer les hormones du stress, dont le cortisol.
- Favoriser l'apaisement, les encouragements et d'autres aspects de la résilience.
- Réparer le manque d'attention dont vous avez pu souffrir dans votre enfance.

Pas mal, non ?

En général, l'autocompassion ne prend qu'une poignée de secondes. Une fois réconforté et centré, vous pouvez vous remettre à faire ce qui est possible pour améliorer votre vie.

COMMENT ?

Votre dos vous fait souffrir, vous avez passé une journée horrible au bureau ou quelqu'un a aboyé contre vous à tort. À moins que vous ne vous sentiez mal, tout simplement, voire déprimé. Quelle que soit la situation, l'autocompassion peut vous aider. Mais encore ?

L'autocompassion est spontanée chez certaines personnes (en particulier si leurs besoins ont été comblés dans leur enfance). Mais elle l'est beaucoup moins chez nombre d'entre nous, en particulier celles et ceux qui sont enclins à l'autocritique, à la compulsion, au stoïcisme, ou qui considèrent le souci de leur bien-être comme de la complaisance.

Voici donc quelques moyens de favoriser l'autocompassion, que vous pourrez associer quand celle-ci vous viendra plus facilement :

- Prenez quelques instants pour reconnaître vos difficultés : vos défis et vos souffrances.
- Imaginez-vous en présence d'une personne qui vous aime réellement. Un ami cher, un membre de votre famille, un esprit, Dieu… voire un animal de compagnie. Sentez que vous comptez pour cet être, qu'il veut que vous vous sentiez bien et que vous vous en sortiez bien dans la vie.

- Songez à vos difficultés et imaginez que cet être ressente et exprime de la compassion à votre égard. Imaginez l'expression de son visage, ses gestes, sa posture et son attitude envers vous. Accueillez cette compassion, en vous imprégnant de la chaleur, de la prévenance et de la bienveillance qu'elle dégage. Acceptez de vous sentir plus compris et comblé, plus serein et posé. En recevant de l'affection, vous préparez vos circuits cérébraux à en donner.
- Imaginez un être qui vous inspire spontanément de la compassion : un enfant ou un membre de votre famille. Imaginez ce que vous ressentiriez s'il était confronté aux mêmes difficultés que vous. Laissez les sentiments de compassion emplir votre esprit et votre corps. Étendez-les à cet être en les visualisant, par exemple, sous la forme d'une lumière qui rayonne à partir de vous (de votre cœur, si vous le souhaitez). Notez ce que vous éprouvez quand vous êtes compatissant.
- À présent, étendez ce sentiment de compassion à votre propre personne. Si vous le voulez, vous pouvez l'accompagner des formules suivantes, que vous prononcerez doucement dans votre tête : Que cette douleur passe… Que les choses s'améliorent pour moi… Que je me sente moins contrarié au fil du temps… Soyez chaleureux avec vous-même, reconnaissez vos difficultés, vos douleurs, et souhaitez que les choses aillent mieux. Sentez cette compassion pénétrer en vous, devenir une partie de vous, vous apaiser et vous renforcer.

4

Relax



On peut très vite se sentir stressé de nos jours. Ou inquiet, frustré, irrité pour une raison ou pour une autre – le travail, les finances, la santé d'un parent ou une relation.

Quand vous êtes stressé ou contrarié, votre corps *se tend* pour combattre, fuir ou s'immobiliser. C'est un phénomène naturel dont les bénéfices à court terme ont permis à nos ancêtres de se maintenir en vie pour transmettre leurs gènes.

Mais, à une époque où les gens vivent soixante-dix, quatre-vingts ans, voire plus, et où la qualité de vie (plus que la survie) est une priorité, les tensions quotidiennes ont un coût élevé et à plus long terme. Elles entraînent des problèmes de santé, dont les maladies cardiaques, les troubles digestifs, les maux de dos et de tête, et les dérèglements hormonaux. Sans oublier les problèmes psychologiques : anxiété, irritabilité, dépression, etc.

Le meilleur moyen de réduire les tensions est de se détendre. En plus des bienfaits sur la santé physique et mentale, la relaxation permet de se sentir en pleine forme. Songez simplement au bonheur de se prélasser dans un bain chaud, de se pelotonner dans un lit ou de s'affaler sur un canapé après avoir terminé la vaisselle.

Que l'on soit coincé dans un embouteillage, submergé de courriels ou

engagé dans une conversation délicate, savoir détendre son corps au moment approprié est absolument crucial.

COMMENT ?

Voici quelques moyens efficaces d'activer le *système nerveux parasympathique* (« repos-et-digestion »), qui apaise le *système nerveux sympathique* (« combat-ou-fuite »).

- La bouche est parcourue de fibres nerveuses du système nerveux parasympathique (SNP) impliquées dans la digestion. Détendez donc votre langue et vos mâchoires, ou touchez vos lèvres. (Quand j'ai du mal à m'endormir, il m'arrive de poser un doigt sur mes lèvres pour m'apaiser.)
- Entrouvrez légèrement les lèvres. Ce geste simple permet d'atténuer les pensées stressantes en réduisant la subvocalisation, les mouvements subtils, inconscients, de la mâchoire et de la langue, souvent associés au discours mental.
- Le SNP gère l'expiration : expirez donc longuement à plusieurs reprises. Par exemple, inspirez en comptant jusqu'à trois et expirez en comptant jusqu'à six.
- Pendant une minute, voire plus, respirez de sorte qu'inspirations et expirations soient de même longueur. Comptez jusqu'à cinq dans votre tête chaque fois que vous inspirez et que vous expirez. C'est un moyen de modifier de manière modérée mais douce l'intervalle entre les battements cardiaques – puisque le cœur s'accélère légèrement à l'inspiration et ralentit légèrement à l'expiration –, un phénomène associé à la détente et au bien-être[15].
- Détendez votre diaphragme – le muscle situé sous vos poumons, qui les aide à inspirer l'air : placez vos mains sur votre ventre, juste au-dessous de votre cage thoracique, et essayez de respirer de manière à éloigner votre main d'un peu plus de un centimètre de votre colonne. (Cette technique est particulièrement utile si vous éprouvez de l'anxiété.)
- Testez ces méthodes dans des situations de stress ou dès lors que vous êtes inquiet ou frustré : elles sont réellement efficaces ! Utilisez-les aussi « hors ligne », quand les choses sont plus calmes, par exemple en

réservant quelques minutes chaque jour – peut-être juste avant de vous coucher – pour vous relaxer. Votre corps-esprit sera plus serein au repos, et vous serez plus résilient quand les événements s'accéléreront. Ainsi, des chercheurs ont constaté que la pratique de la relaxation augmentait l'expression des gènes qui apaisent la réaction de stress[16].

5

Voir ce qui est bon en soi



Il y a du bon en chacun de nous – mais il est souvent plus facile de le voir chez les autres que chez soi. Prenez le cas d'un ami : qu'est-ce que vous aimez chez lui ? Y compris des qualités telles que le sens de l'humour, l'équité, l'honnêteté, l'intelligence, la spiritualité, la patience, la passion, la serviabilité, la curiosité, la détermination, le talent, le courage ou la générosité.

Percevoir ces traits positifs chez votre ami est rassurant, agréable et encourageant. Il est bon de reconnaître ce qui est bon chez quelqu'un.

Chez vous aussi !

Chacun de nous est une mosaïque : un grand nombre des carreaux qui nous composent sont beaux, certains sont neutres, et quelques-uns mériteraient – disons – d'être améliorés. Il est important de voir l'ensemble de la mosaïque. Pourtant, à cause du penchant négatif du cerveau, nous avons tendance à nous fixer sur ce qui ne va pas. Si vous accomplissez vingt tâches dans une journée et que dix-neuf d'entre elles se passent bien, à laquelle penserez-vous ? Probablement à celle qui s'est moins bien passée.

Notre cerveau bâtit de nouvelles structures en se basant essentiellement sur ce qui occupe notre attention : les neurones qui s'activent ensemble se raccordent ensemble. En vous focalisant sur les « mauvais » carreaux de votre mosaïque, vous renforcez le sentiment latent d'être médiocre, plein de défauts ou inférieur aux autres. Et vous faites obstacle au développement de

la confiance et de l'amour-propre favorisé par la reconnaissance des bons carreaux. Les conséquences du penchant négatif du cerveau sont injustes. Elles n'en demeurent pas moins puissantes et expliquent en grande partie que la plupart d'entre nous aient le sentiment de pas être à la hauteur ou doutent d'eux-mêmes : j'ai moi-même été confronté à ces questions.

En prenant conscience de vos forces et de vos vertus, vous vous verrez simplement tel que vous êtes *réellement*. Puis, en reconnaissant ce qui est bon en vous, vous vous sentirez mieux à l'intérieur, vous craindrez moins d'être rejeté par les autres et vous chercherez à réaliser vos rêves en croyant plus volontiers à vos chances de succès.

COMMENT ?

Choisissez un élément positif en vous. Peut-être êtes-vous particulièrement aimable, ouvert, consciencieux, imaginatif, chaleureux, perspicace ou tenace. Appliquez la conscience à l'expérience de cette qualité. Explorez les sensations corporelles, les tonalités émotionnelles et l'ensemble des attitudes ou des points de vue qui l'accompagnent.

Prenez le temps d'intégrer que vous possédez bien cette qualité. Tâchez de vous en convaincre. Cherchez des signes de cet aspect positif pendant une journée ou une semaine – et ressentez-le quand vous l'aurez trouvé.

Notez toute difficulté à accepter que vous possédez cette qualité, telles les pensées suivantes : *Mais je ne suis pas comme ça tout le temps* ou *j'ai aussi de mauvais côtés*. Essayez de passer dans votre camp et de vous voir tel que vous êtes réellement, y compris avec vos bons côtés. Il est normal de ne pas se résumer à ses qualités : c'est le principe même de la mosaïque – c'est ce qui s'appelle un être humain.

Choisissez d'autres forces et d'autres vertus, et répétez ce processus.

Ouvrez-vous également aux éléments positifs que les *autres* reconnaissent en vous. Commencez par un ami et voyez-vous à travers son regard. Qu'est-ce qu'il aime chez vous ? Qu'est-ce qu'il apprécie, respecte ou admire ? Si votre ami devait décrire vos qualités à quelqu'un, que dirait-il ? Répétez cette démarche avec plusieurs autres personnes appartenant à différents cercles – voire à différentes époques – de votre vie : d'autres amis, des parents, des conjoints, des professeurs, des entraîneurs ou des collègues. Puis appropriez-vous ces qualités perçues par autrui. Détendez

votre visage et votre corps afin de vous imprégner de la vérité – de toute la vérité – de votre mosaïque personnelle.

Que vous choisissiez de commencer par ce que vous percevez ou par ce que perçoivent les autres, laissez la reconnaissance de vos qualités se muer en sentiments d'estime, de confiance, de bonheur et de paix.

Sentez une petite voix en vous, issue de votre cœur même, répertorier de manière ferme et honnête certaines de vos vertus. Écoutez-la. Laissez ses murmures pénétrer profondément en vous. Si vous le souhaitez, mettez cette liste par écrit et relisez-la de temps en temps. Vous n'êtes pas obligé de la montrer à qui que ce soit.

Au fil des jours, recherchez des illustrations de votre intégrité, de votre courage, de votre prévenance et d'autres caractéristiques positives. Lorsqu'elles vous apparaissent, ouvrez-vous au sentiment de bien-être qu'elles entraînent.

Laissez ces moments de bien-être remplir peu à peu votre cœur et vos journées.

6

Ralentir



La plupart d'entre nous passent leur temps à courir en tous sens. Imaginez que vous tombiez sur une amie que vous n'avez pas vue depuis longtemps et que vous lui demandiez : « Comment ça va ? » Il y a vingt ans, elle vous aurait sans doute répondu : « Bien. » Alors qu'aujourd'hui ce sera plus probablement : « Débordée ! »

Nous sommes submergés par les courriels, les appels téléphoniques et les heures de travail interminables, nous trimballons nos enfants à droite et à gauche, et tentons de suivre le rythme de tous ceux qui accélérèrent.

Quelles que soient les raisons propres à chacun, on a très vite l'impression d'être un cuisinier au moment du coup de feu.

Il est normal de s'emballer de temps en temps, qu'il s'agisse de gérer une urgence ou d'applaudir comme un fou parce que sa fille a fini par marquer un panier au basket (je parle en connaissance de cause !).

Mais l'accélération chronique a de nombreux effets négatifs :

- Elle active le système de réaction de stress qui s'est développé dans notre cerveau pour nous préserver des attaques des bêtes sauvages. Des hormones comme l'adrénaline et le cortisol accentuent votre nervosité, votre système immunitaire est affaibli et votre humeur affectée.
- Placé en alerte rouge, le cerveau se met à scruter les menaces et tend à

réagir de manière excessive. Avez-vous déjà remarqué que vous êtes plus enclin à l'inquiétude ou à l'irritation quand vous accélérez ?

- Vous avez moins le temps de réfléchir clairement et de prendre les bonnes décisions.

« La soif de vitesse » est peut-être devenue un mode de vie, mais il est toujours possible de changer. Commencez par des petits riens. Et laissez-les grandir.

❝ « Aller moins vite » fait partie des mesures faussement anodines qui pourraient bien transformer votre vie. ❞

COMMENT ?

Voici quelques méthodes pour ralentir. Je vous suggère d'en appliquer seulement quelques-unes : ne vous empressez pas de ralentir !

- Effectuez quelques gestes plus lentement que d'habitude. Amenez doucement votre tasse à vos lèvres, ne bâclez pas votre repas, n'interrompez pas vos interlocuteurs avant qu'ils aient fini de s'exprimer ou marchez d'un pas tranquille pour vous rendre à une réunion. Terminez une tâche avant d'en entreprendre une autre. Plusieurs fois par jour, respirez longuement, *lentement*.
- Levez le pied de la pédale d'accélérateur. Un jour, comme je fonçais sur l'autoroute, j'ai entendu ma femme murmurer : « Il n'y a pas le feu ! » Grâce à elle, j'ai pris conscience qu'en réduisant ma vitesse de quelques kilomètres par heure notre arrivée ne serait différée que de quelques minutes et le trajet serait beaucoup plus détendu.
- Quand le téléphone sonne, imaginez qu'il s'agit de la cloche d'une église ou d'un temple qui vous rappelle que le moment est venu de respirer et de ralentir. (Cette suggestion vient du moine vietnamien Thich Nhat Hanh.)
- Résistez à la pression des gens qui vous imposent de faire les choses

plus vite que nécessaire. Vous n’avez pas à pâtir de leur manque d’organisation.

- Reconnaissez ce qu’il y a de bien dans l’instant tel qu’il est afin d’être moins tenté de passer rapidement à autre chose. Par exemple, si vous êtes mis en attente au téléphone, cherchez des yeux quelque chose de beau ou d’intéressant, ou appréciez la sérénité que procure le simple fait de respirer.

Au fil du temps, menez à bien vos engagements et réfléchissez soigneusement avant d’en contracter de nouveaux. Résistez à toute tentation intérieure d’en faire ou d’en vouloir toujours plus. Quel est le résultat sur votre qualité de vie : êtes-vous plus heureux quand vous courez en tous sens ? Ou plus stressé et épuisé ?

Imprégnez-vous sans cesse du confort et du bien-être que vous ressentez quand vous ralentissez – et ne soyez pas surpris si l’on vous dit que vous paraissez plus confiant, plus reposé, plus digne et plus heureux.

C’est *votre* vie, et celle de personne d’autre. Ralentissez et appréciez-la !

7
Se pardonner



Nous faisons tous des choses stupides. Vous, moi, nos voisins, tout le monde. Il est important de reconnaître ses erreurs, d'en tirer des leçons pour éviter de les répéter et d'éprouver des regrets appropriés. Mais la plupart des gens s'accablent bien au-delà du nécessaire : ils se critiquent injustement.

L'esprit abrite un grand nombre de sous-personnalités. Par exemple, une part de moi-même règle le réveil sur six heures pour faire du sport… mais, lorsqu'il se met à sonner, l'autre part se met à ronchonner : *Qui a mis cette fichue alarme ?* De manière générale, chacun possède en lui un critique et un protecteur. Chez la plupart des gens, ce critique intérieur passe son temps à brailler, à chercher la petite bête. Il amplifie les petits échecs, persiste à vous punir pour des événements passés, ne replace pas les choses dans leur contexte et ne reconnaît pas vos efforts pour vous corriger.

C'est la raison pour laquelle vous avez besoin de votre protecteur intérieur : pour relativiser vos faiblesses et vos méfaits, souligner vos nombreuses qualités, vous encourager à regagner la grand-route même si vous avez pris des chemins de traverse et – soyons franc – pour dire au critique intérieur qu'IL EST TEMPS QU'IL SE TAISE.

COMMENT ?

Commencez par choisir un fait relativement anodin que vous continuez à vous reprocher et appliquez les méthodes proposées ci-dessous. Puis passez progressivement à des sujets plus importants :

C’est parti !

- Imaginez-vous en présence d’une personne qui tient à vous, qu’elle soit encore présente dans votre vie ou non. Sentez l’attention qu’elle vous porte – voire d’autres aspects de sa personnalité – imprégner votre esprit et votre protecteur intérieur. Faites de même avec d’autres êtres attentifs à votre bien-être et ouvrez-vous à la présence croissante de votre protecteur intérieur.
- Tout en préservant la sensation d’être aimé, songez à quelques-unes de vos nombreuses vertus. Vous pouvez demander au protecteur ce qu’il sait de vous. Il s’agit bien de faits, non de flatteries, et il n’est pas nécessaire d’être un saint pour posséder des qualités telles que la patience, la détermination, l’équité ou la bienveillance.
- Cette étape et la précédente vous aideront à affronter tout ce qui doit être pardonné, puis à vous pardonner réellement.
- Que vous ayez crié après un enfant, menti au bureau, trop fait la fête, laissé tomber un ami, trompé votre partenaire ou savouré en secret la chute de quelqu’un – *peu importe* la raison –, reconnaissez les faits : ce qui s’est passé, ce que vous aviez en tête sur le moment, le contexte et l’historique, les conséquences pour vous-même et pour les autres.
- Notez tous les éléments qui sont difficiles à affronter – comme le regard de l’enfant au moment où vous vous êtes emporté – et efforcez-vous de les accueillir sans réserve : ce sont eux qui vous bloquent. C’est toujours la vérité qui nous libère.
- Faites trois tas : les fautes morales, les maladresses et tout le reste. Il est normal qu’une faute morale provoque un sentiment de culpabilité, de remords ou de honte *proportionné*, mais les maladresses appellent des corrections, rien de plus. (Ce point est *très* important.)
- Vous pouvez demander à des gens – y compris à ceux que vous avez peut-être traités injustement – ce qu’ils pensent de ce classement (et d’autres points développés ci-dessous), mais vous seul déciderez de ce qui est juste. Par exemple, si vous avez cancané sur quelqu’un et exagéré une

de ses erreurs, vous conclurez peut-être que votre mensonge (votre exagération) est une faute morale qui mérite une pointe de remords, mais que les commérages (auxquels la plupart d'entre nous se livrent à un moment ou à un autre) ne sont que des maladresses qui doivent être corrigées (c'est-à-dire ne pas être renouvelées) sans pour autant susciter d'autoflagellation.

- Assumez avec honnêteté la responsabilité de vos fautes morales et de vos maladresses. Notez dans votre tête, à voix haute ou par écrit : *Je suis responsable de ……., de …….. et de …… Ressentez*-le. Puis ajoutez : *Mais je ne suis PAS responsable de ……., de ……. et de ……..* Par exemple, vous n'êtes pas responsable des interprétations erronées ou des réactions disproportionnées des autres. Laissez le soulagement inspiré par tout ce dont vous n'êtes PAS responsable pénétrer en vous.
- Prenez en compte ce que vous avez déjà accompli pour tirer des leçons de cette expérience, réparer les choses et vous corriger. Imprégnez-vous-en. Reconnaissez votre mérite.

Puis, si nécessaire, décidez de ce qu'il reste à faire – dans votre cœur ou dans le monde extérieur – et faites-le. Laissez cette idée pénétrer en vous et, là encore, reconnaissez votre mérite.

Ensuite, tournez-vous vers votre protecteur intérieur : y a-t-il autre chose que vous devriez affronter ou faire ? Écoutez la voix calme et douce de la conscience, qui tranche avec le mépris martelant de la critique. Si elle vous dit qu'il reste quelque chose à faire, mettez-vous au travail. Sinon, sachez dans votre cœur que vous avez tiré les leçons qui devaient être tirées et que vous avez fait ce qui devait être fait.

- À présent, pardonnez-vous activement. Notez dans votre tête, à voix haute ou par écrit – voire partagez avec quelqu'un – les déclarations suivantes *Je me pardonne d'avoir……, …….. et …… J'ai assumé la responsabilité et fait ce que je pouvais pour améliorer les choses*. Vous pouvez également demander au protecteur intérieur – ou à d'autres personnes, par exemple celle que vous avez traitée injustement – de vous pardonner.
- Vous devrez peut-être reprendre encore et encore une ou plusieurs étapes de ce processus avant de parvenir à vous pardonner réellement, mais c'est

normal. Laissez l’expérience du pardon – dans le cas présent, le pardon accordé à soi-même – pénétrer lentement en vous. Aidez-la en l’accueillant dans votre corps et dans votre cœur, et en pensant à ce que vous apporterez aux autres si vous cessez de vous accabler.

Que vous soyez en paix.

8

Dormir plus



Vous avez besoin de dormir plus.

Enfin, sauf si vous faites partie des rares personnes qui s'accordent suffisamment de sommeil aujourd'hui. (Pour être honnête, je n'en fais pas partie.)

Le manque de sommeil augmente le risque d'accidents de la route, de diabète, de maladies cardiaques, de dépression et de surpoids, et perturbe la concentration, les capacités d'apprentissage et la motivation. En outre, il n'est jamais agréable de se sentir vaseux, faible, fatigué et irritable.

Nous manquons de sommeil pour plusieurs raisons. Nous nous couchons souvent trop tard et nous réveillons trop tôt, nous buvons trop de café pour commencer notre journée et trop d'alcool pour nous détendre le soir. Les troubles du sommeil sont aussi symptomatiques de certaines pathologies – comme la dépression et l'apnée du sommeil. Si vous avez des insomnies, si vous vous sentez toujours fatigué alors que vous avez l'impression de dormir suffisamment, parlez-en à votre médecin.

La durée du sommeil dépend des personnes – et des moments : si vous êtes stressé, malade ou submergé de travail, elle devra être rallongée. Quels que soient vos besoins, la clé est la régularité : bien se reposer toutes les nuits, sans essayer de profiter du week-end ou des vacances pour rattraper les heures perdues.

Après avoir quitté la maison de mes parents, je retournais souvent leur

rendre visite. Ils me disaient fréquemment que j'avais l'air fatigué et qu'il fallait que je dorme plus. Chaque fois qu'ils me répétaient ce conseil, j'étais agacé. Mais, vous savez ? Ils avaient raison. Presque tout le monde a besoin de dormir plus.

COMMENT ?

En vous réservant assez de temps pour dormir et en ayant un sommeil profond et continu.

Pour ce qui est du premier problème :

- Décidez du nombre d'heures que vous voulez dormir par nuit. Puis consultez votre planning et, en fonction de l'heure à laquelle vous devez vous réveiller, calculez votre heure de coucher. Réfléchissez à ce que vous devez faire juste avant de vous mettre au lit pour respecter cet horaire : par exemple, ne pas vous lancer dans une discussion avec quelqu'un !
- Examinez les « raisons » qui vous poussent à rester éveillé au-delà de votre heure de coucher. La plupart, sinon la totalité, d'entre elles vous ramèneront à une question de base : qu'est-ce qui est plus important, votre santé et votre bien-être, ou regarder la télévision une heure de plus, faire le ménage ou ---------- (*à vous de remplir le blanc*) ?
- Appréciez réellement la sensation de repos et de tonicité qu'on éprouve lorsqu'on a dormi suffisamment. Imprégnez-vous de ces sensations positives pour que votre cerveau en réclame davantage à l'avenir.

Pour ce qui est du second problème, les questions propres au sommeil, voici quelques suggestions. Choisissez celles qui fonctionnent le mieux pour vous :

- Inspirez-vous des conseils de la Fondation nationale du sommeil ou d'autres organismes similaires : instaurez une routine à l'heure du coucher ; détendez-vous une heure ou deux avant d'aller au lit ; arrêtez de manger (surtout du chocolat), de boire du café ou de l'alcool, de faire de l'exercice physique ou de fumer, deux à trois heures avant de vous coucher ; assurez-vous que votre environnement est favorable au sommeil (c'est-à-dire une pièce fraîche et silencieuse, un bon matelas, des bouchons d'oreille si votre conjoint respire bruyamment ou ronfle).

- Faites ce que vous pouvez pour réduire le stress. Le stress chronique augmente la production d'hormones tel le cortisol, qui empêche de s'endormir et de se réveiller tôt le matin.
- Engagez-vous à remettre vos projets ou vos inquiétudes au lendemain, après votre réveil. Dirigez votre attention sur des pensées réjouissantes ou relaxantes, voire sur les sensations du souffle même. Imaginez la présence chaleureuse de gens qui tiennent à vous. Faites preuve d'autocompassion.
- Détendez-vous réellement. Inspirez *longuement* à cinq ou dix reprises ; imaginez que vos mains sont chaudes (et placez-les sous l'oreiller) ; posez un doigt ou une phalange contre vos lèvres ; relâchez votre langue et votre mâchoire ; représentez-vous dans un environnement paisible ; relaxez progressivement chaque partie de votre corps, en commençant par vos pieds, puis en remontant jusqu'à la tête.
- Certains nutriments sont importants pour le sommeil. À moins d'être certain de les absorber dans votre alimentation quotidienne, songez à un complément en magnésium (500 mg par jour) et en calcium (1 200 mg par jour). Si possible, prenez la moitié de la dose recommandée le matin et l'autre moitié avant de vous coucher.
- La sérotonine est un neurotransmetteur favorable au sommeil. Elle est fabriquée à partir d'un acide aminé, le tryptophane. Pensez donc à prendre entre 500 et 1 000 mg de tryptophane juste avant de vous coucher. Si vous vous réveillez au milieu de la nuit et que vous ne parvenez pas à vous rendormir facilement, 1 mg de mélatonine par voie sublinguale (sous la langue) peut être utile. Vous pouvez aussi manger une banane ou tout autre aliment facile à consommer. En augmentant le taux de sucre dans le sang, vous augmentez les niveaux d'insuline, ce qui facilite l'entrée du tryptophane dans votre cerveau. Le tryptophane et la mélatonine sont généralement disponibles dans les boutiques de diététique. Abstenez-vous de prendre ces compléments si vous allaitez ou si vous êtes traité pour des problèmes psychiatriques (sauf accord de votre médecin).

Bonne nuit !

9

Se lier d'amitié avec son corps



Imaginez que votre corps soit distinct de vous et réfléchissez aux questions suivantes :

- Votre corps a-t-il pris soin de vous au fil des ans ? Par exemple, en vous maintenant en vie, en vous donnant du plaisir et en vous conduisant d'un endroit à un autre.
- En contrepartie, avez-vous pris soin de votre corps ? Par exemple, en l'apaisant, en le nourrissant, en pratiquant une activité physique ou en l'emmenant chez le médecin. *A contrario*, l'avez-vous affaibli, nourri de produits malsains ou toxiques ?
- Considérez-vous votre corps d'un œil critique ? Est-ce qu'il vous déçoit, vous embarrasse ? Vous sentez-vous trahi par lui ou auriez-vous aimé qu'il soit différent ?
- Si votre corps pouvait vous parler, que dirait-il ?
- Si votre corps était un ami, comment le traiteriez-vous ? Continueriez-vous à le traiter comme vous le faites aujourd'hui ?

Pour ma part, je ne peux m'empêcher d'éprouver un certain malaise quand je suis confronté à ces questions. Souvent, nous exigeons trop de notre corps, nous ignorons ses besoins jusqu'à ce qu'ils deviennent critiques et nous sommes sourds aux signaux qu'il nous envoie. Et puis, à la fin

d’une longue journée, nous le laissons tomber sur le lit, tel « un cheval qu’on rentre mouillé » – comme dirait mon père, qui a grandi dans un ranch.

Nous pouvons aussi nous emporter contre notre corps, voire le maltraiter. Comme si c’était sa faute s’il était trop lourd ou s’il vieillissait.

Si vous faites partie des gens qui malmènent leur corps, vous finirez par payer un prix élevé, puisqu’en définitive vous n’êtes pas distinct de lui. Ses besoins, ses plaisirs et ses douleurs sont les vôtres. Et son destin sera aussi le vôtre un jour.

En revanche, si vous le traitez bien, comme un ami, vous vous sentirez mieux, vous aurez plus d’énergie, vous serez plus résilient et vous vivrez probablement plus longtemps.

COMMENT ?

Souvenez-vous d’une occasion où vous avez traité un ami avec bienveillance. Quelle a été votre attitude à son égard et quel genre de chose avez-vous fait ensemble ? Qu’est-ce que vous avez ressenti en étant gentil avec lui ?

Ensuite, imaginez que vous consacriez une journée à traiter votre corps en ami, que vous aimiez cet ami – votre corps – quand vous vous réveillez et que vous le sortez du lit. Soyez doux avec lui, restez connecté, ne le précipitez pas… Que ressentiriez-vous ?

Imaginez que vous chérissiez votre corps au fil de la matinée – en l’aidant gentiment à se désaltérer, en lui offrant une bonne douche ou en lui servant des aliments délicieux et sains. Imaginez que vous traitiez votre corps avec amour tout en effectuant d’autres activités, tel conduire, vous occuper des enfants, pratiquer un sport, travailler avec des gens, faire la vaisselle, avoir un rapport sexuel ou vous brosser les dents.

Que ressentiriez-vous ?

Vous seriez probablement moins stressé, plus calme et plus détendu, plus épanoui, plus à l’aise, et vous auriez l’impression de mieux contrôler votre vie. Sans compter le sentiment sous-jacent de vous faire du bien puisque, en un sens profond, vous ne possédez pas simplement un corps, vous êtes votre corps. En le traitant bien, c’est *vous* que vous traitez bien.

Si votre corps pouvait parler, que vous dirait-il après avoir reçu tant d’amour pendant une journée ?

Puis traitez réellement votre corps ainsi pendant une journée (ou simplement quelques minutes). Que vous inspire cette approche ? Dans quelle mesure est-ce qu’elle vous fait du bien ? Notez toute réticence à traiter votre corps avec bienveillance. Par exemple, le sentiment qu’il s’agit d’une attitude complaisante ou honteuse. Explorez cette résistance et voyez à quoi elle correspond. Puis décidez si elle est justifiée ou non. Si ce n’est pas le cas, remettez-vous à bien traiter votre corps.

❝ Si vous pouviez parler à votre corps, que lui diriez-

vous ? ”

Pourquoi ne pas lui écrire une lettre pour lui décrire les sentiments qu’il vous a inspirés par le passé et l’assurer que vous voulez lui témoigner plus de bienveillance à l’avenir.

Dressez une courte liste de choses à faire pour mieux prendre soin de votre corps, comme arrêter de fumer, quitter le bureau plus tôt ou consacrer plus de temps à des plaisirs simples. Puis engagez-vous à mieux le traiter.

La bienveillance commence chez soi.

Votre corps est votre chez-soi.

10

Nourrir son cerveau



Votre cerveau abrite environ cent milliards de neurones plus mille milliards de cellules de soutien. La plupart des neurones s'activent entre cinq et cinquante fois par seconde – y compris quand vous dormez. Aussi, même s'il ne pèse que 1,5 kg, c'est-à-dire à peu près 2 à 3 % de la masse corporelle, il consomme environ 25 % du glucose présent dans le sang. Il n'est pas étonnant qu'il soit affamé !

Et il a besoin d'autres nutriments en dehors du glucose. Ainsi, près de 60 % de la masse sèche du cerveau est constituée de bonnes graisses. Songez également aux neurotransmetteurs qui font circuler les informations d'un neurone à un autre. Votre corps synthétise ces molécules complexes à partir de composants plus petits et d'autres éléments biochimiques. Ainsi, la sérotonine – qui agit sur l'humeur, la digestion et le sommeil – est fabriquée à partir de tryptophane avec l'aide de fer et de vitamine B6.

Votre cerveau a besoin de dizaines de nutriments. Toute carence importante est préjudiciable à votre corps et à votre esprit. Par exemple :

Carence	Effet
Vitamines B12, B6, acide folique	Humeur dépressive[17].
Vitamine D	Système immunitaire affaibli, démence,

	humeur dépressive[18].
DHA	Humeur dépressive[19].

En revanche, si vous remplissez vos placards neuronaux de bons produits, vous renforcerez votre énergie, votre résilience et votre bien-être.

COMMENT ?

À chaque repas, en particulier au petit déjeuner, prenez entre 55 et 85 g de protéines – la taille approximative d'un jeu de cartes –, peu importe leur origine. Elles sont sources d'acides aminés vitaux et contribuent à réguler la glycémie et l'insuline.

En ce qui concerne la glycémie : les sucreries et les féculents à base de farine blanche augmentent les niveaux d'insuline… qui chutent ensuite brutalement, provoquant une sensation de fatigue, d'irritabilité et de confusion. En outre, un taux d'insuline régulièrement élevé favorise le diabète de type 2. Afin de réduire au maximum ces aliments, tâchez de vous limiter à 25 g de sucre raffiné par jour et d'éviter autant que possible les farines raffinées.

Mangez beaucoup de fruits et de légumes de couleur foncée, comme les myrtilles, le chou frisé, les carottes, la betterave et le brocoli. Ces aliments contiennent d'importants nutriments qui renforcent la mémoire[20], protègent le cerveau contre l'oxydation[21] et sont susceptibles de réduire le risque de démence[22].

Prenez un complément multivitamines/multiminéraux concentré à large spectre. L'idéal serait d'absorber tous les nutriments nécessaires à votre santé grâce aux trois repas quotidiens, mais la plupart des gens n'ont pas le temps de se procurer et de préparer tous les légumes frais et les autres aliments complexes indispensables. De plus, nous avons besoin de ces nutriments pour pouvoir métaboliser les centaines de molécules artificielles auxquelles nous sommes exposés chaque jour. Avaler quelques capsules de vitamines et de minéraux en complément d'une alimentation aussi saine que possible prend très peu de temps. Un complément alimentaire de qualité – dont la dose quotidienne est généralement de deux à trois capsules – contient entre cinq et dix fois plus de vitamines B que les apports

journaliers recommandés et 100 % des apports journaliers recommandés en minéraux.

Chaque jour, prenez aussi deux à trois capsules d'huile de poisson de première qualité, soit l'équivalent d'au moins 500 mg de DHA (acide docosahexaénoïque) et d'EPA (acide icosapentaénoïque) : vérifiez les étiquettes. Si vous ne voulez pas d'huile de poisson, vous pouvez opter pour un mélange d'huile de lin et de DHA d'algues, mais l'huile de poisson est le moyen le plus efficace d'assimiler des acides gras oméga-3.

Au moment de mettre ces conseils en pratique, soyez conscient qu'en « nourrissant votre tête » c'est en réalité votre vie que vous nourrissez.

11

Protéger son cerveau



En plus de contrôler les autres systèmes de votre corps, votre cerveau est à la base de vos pensées et de vos sentiments, de vos joies et de vos peines. C’est incontestablement l’organe le plus important de votre organisme. Or de petits changements neurochimiques peuvent entraîner de grands changements en termes d’humeur, de résilience, de mémoire, de concentration, de pensées, de sentiments et
de désirs.

Il est donc vital de protéger votre cerveau de facteurs négatifs comme les toxines, les inflammations et le stress.

Si vous prenez soin de lui, il prendra soin de vous.

COMMENT ?

- *Évitez les toxines*. En plus des réflexes de base – ne pas respirer la colle ou se mettre contre le vent lorsqu'on fait le plein d'essence, etc. –, méfiez-vous de l'alcool, qui prive les cellules cérébrales d'oxygène : ce sont les neurones, plus que le chagrin, qu'il noie.
- *Minimisez les inflammations*. Quand votre système immunitaire s'active face à une infection ou à un allergène, il envoie des messages chimiques appelés *cytokines* dans votre corps. Malheureusement, les cytokines peuvent persister dans le cerveau, entraînant une altération significative de l'humeur, voire de la dépression[23].

Prenez donc des mesures concrètes pour éviter de vous enrhumer ou d'attraper la grippe – comme vous laver souvent les mains – et évitez tout aliment susceptible d'activer votre système immunitaire. Ainsi, beaucoup de gens font des réactions inflammatoires aux céréales à gluten (blé, avoine, seigle…) et/ou aux produits laitiers. Ce n'est pas surprenant puisque ces aliments ont été introduits dans notre alimentation il y a dix mille ans, un détail comparé aux deux cents millions d'années du régime des mammifères, des primates et des humains. Des analyses de sang peuvent révéler une intolérance au gluten ou aux produits laitiers sans que vous ne manifestiez nécessairement des symptômes allergiques. Essayez de supprimer totalement ces groupes alimentaires pendant deux semaines et voyez si vous notez une amélioration de votre santé physique et mentale. Si c'est le cas, continuez à vous abstenir d'en consommer : il existe un grand nombre d'alternatives délicieuses, que j'ai moi-même adoptées.

- *Faites régulièrement de l'exercice physique*, qui favorise la croissance de nouvelles structures neuronales, y compris par la création de nouvelles cellules cérébrales.
- *Détendez-vous.* Le cortisol, l'hormone du stress, sensibilise l'amygdale (la sonnette d'alarme du cerveau) tout en affaiblissant – et même en réduisant – une structure appelée hippocampe, qui contribue à freiner les réactions de stress. Ainsi, le stress d'aujourd'hui vous rend plus sensible au stress de demain, d'où la mise en place d'un cercle vicieux. En outre, comme l'hippocampe est également crucial pour la fabrication des

souvenirs, le stress quotidien (même s'il s'agit d'un simple sentiment de frustration, d'irritation ou d'anxiété) est un obstacle aux nouveaux apprentissages et à la relativisation des sentiments. La relaxation, qui active l'aile apaisante du système nerveux, est l'un des antidotes les plus efficaces contre le stress. Reportez-vous au chapitre 4 pour trouver des moyens efficaces de vous détendre.



DEUXIÈME PARTIE

Aimer la vie



12

Savourer le plaisir



Lorsqu'on trouve du plaisir à la vie, on ne repousse pas les moments difficiles ou douloureux. On s'ouvre simplement à la douceur qui nous entoure déjà – et on la déguste, on s'en régale, on s'en délecte.

Le plaisir active l'aile apaisante du système parasympathique et calme la réaction de combat ou de fuite du système sympathique.

> « En plus d'améliorer l'humeur, de dissiper les peurs et d'éclaircir les perspectives, le plaisir est bénéfique pour la santé physique : il renforce le système immunitaire, améliore la digestion et équilibre les hormones. »

COMMENT ?

Savourez les plaisirs de la vie quotidienne en vous tournant d'abord vers vos sens :

- *Qu'est-ce qui sent bon ?* La peau d'une orange, la fumée d'un feu de bois, un plat qui mijote, les cheveux d'un enfant…

- *Qu’est-ce qui a bon goût ?* Un café fort, un thé subtil, des toasts – du chocolat ! –, une salade assaisonnée, du fromage de chèvre…
- *Qu’est-ce qui est beau ?* Le lever du jour, le coucher du soleil, la pleine lune, un bébé endormi, les feuilles rouges en automne, les images de galaxies, la neige fraîchement tombée…
- *Quels sons nous ravissent ?* Les vagues sur le rivage, le vent dans les pins, le rire d’un ami cher, l’*Ode à la joie* de Beethoven, le silence…
- *Qu’est-ce qui est agréable sur la peau ?* Des draps propres, se gratter le dos, de l’eau tiède, une brise fraîche par une journée étouffante…

Puis incluez l’esprit : quels pensées ou souvenirs vous procurent du plaisir ? Par exemple, songez à un de vos endroits préférés – un pré en montagne, une plage tropicale, un fauteuil de salon confortable – et imaginez-vous sur place.

Enfin, *savourez* ces plaisirs. Plongez en eux, passez du temps en leur compagnie et laissez-les emplir votre corps et votre esprit. Marinez dans le plaisir ! Notez toute réticence à vous sentir réellement bien, tout ce qui vous incite à penser que c’est stupide ou mal… et, si vous le pouvez, lâchez prise. Puis retombez dans le plaisir.

Amusez-vous !

13

Dire oui



À l’époque où notre fils faisait du théâtre au lycée, j’ai découvert un exercice d’improvisation : peu importe ce qu’un partenaire dit ou fait sur scène, vous êtes toujours censé, au sens figuré (mais parfois au sens propre), répondre par oui. En d’autres termes, si quelqu’un se tourne vers vous et demande : « Docteur, pourquoi mon bébé a-t-il deux têtes ? », vous devez répliquer par une phrase du genre : « Parce que deux têtes valent mieux qu’une. »

La vraie vie n’est guère différente de cet exercice : le texte change en permanence, et dire oui nous maintient dans le flux, stimule notre créativité et rend les choses plus drôles. Essayez de dire non à voix haute ou dans votre tête. Que ressentez-vous ? Puis dites oui. Qu’est-ce qui est plus agréable, qu’est-ce qui vous ouvre le cœur et vous attire davantage dans le monde ?

Dire oui à certains aspects de la vie – à une maladie, à une situation, à une relation, à votre histoire ou à votre personnalité, voire à un phénomène mental – ne signifie pas forcément les *aimer*. Vous pouvez dire oui à la douleur, au chagrin, aux choses qui ne se passent pas bien pour vous ou pour les autres.

Votre oui signifie que vous acceptez les choses telles qu’elles sont, que vous ne leur résistez pas sur le plan émotionnel, même si vous faites tout ce

qui est possible pour tenter de les changer. Cette attitude est généralement source de sérénité – et contribue à accroître l'efficacité de ce que vous entreprenez.

COMMENT ?

Dites oui à un élément que vous aimez. Puis oui à un élément neutre. Ces deux oui ne vous poseront probablement pas de difficultés.

Puis dites oui à un élément que vous n'aimez pas. Est-ce que vous y parvenez également ? Tâchez de vous sentir bien, fondamentalement, même si ce que vous n'aimez pas existe. Tâchez aussi d'éprouver un sentiment d'acceptation, d'abandon aux faits tels qu'ils sont, que vous les aimiez ou non.

Essayez de dire oui à d'autres éléments qui n'ont pas votre préférence. Votre oui ne signifie pas que vous les approuvez mais que les choses sont ainsi : oui, il pleut à mon pique-nique ; oui, il y a des gens pauvres et affamés dans le monde ; oui, ma carrière est au point mort ; oui, j'ai fait une fausse couche ; oui, mon ami a un cancer. Oui aux embouteillages. Oui à votre travail. Oui à votre corps.

Oui aux virages de votre vie : grands et petits ; bons, mauvais et neutres ; passés, présents et futurs. Oui au petit frère ou à la petite sœur qui vous a détrôné à sa naissance. Oui au travail de vos parents et à la situation de votre famille. Oui à vos choix quand vous avez quitté la maison. Oui à ce que vous avez pris au petit déjeuner. Oui à un déménagement. Oui à la personne avec qui vous dormez – ou oui aux nuits passées seul. Oui au fait d'avoir des enfants – ou oui au fait de ne pas en avoir.

Dites oui à ce qui vous vient à l'esprit. Oui aux sentiments, aux sensations, aux pensées, aux images, aux souvenirs, aux désirs. Oui, y compris à ce qui doit être refréné – comme l'envie soudaine de frapper quelqu'un sous l'effet de la colère, les autocritiques injustifiées ou une addiction.

Dites oui à *toutes* les facettes des gens de votre vie. Oui à l'amour de vos parents et oui aux aspects qui vous ont dérangé. Oui à l'excentricité d'une amie par ailleurs drôle et patiente, oui à la sincérité d'un ami par ailleurs irritable et prompt à la critique. Oui à tous les côtés d'un enfant, d'un parent, d'une connaissance lointaine, d'un adversaire.

Et oui à différentes parties de vous-même – quelles qu'elles soient. Sans les sélectionner ni les choisir, dites oui – OUI – à tout ce qui est en vous.

Modulez votre oui (à voix haute ou dans votre tête) en fonction des éléments choisis – qu'ils vous plaisent ou non – et voyez l'effet produit. Essayez un oui prudent, puis un oui confiant, doux, désabusé ou enthousiaste.

Ressentez votre oui dans votre corps. Adaptez la méthode de Thich Nhat Hanh : inspirez et ressentez un élément positif ; expirez et dites oui. Inspirez l'énergie, expirez en disant oui. Inspirez le calme, expirez en disant oui.

Dites oui à vos besoins. Oui à plus de temps pour vous, à plus d'activité physique, à plus d'amour, oui à moins de sucreries et à moins de colère. Essayez de dire non à ces besoins dans votre tête ou à voix haute et voyez l'effet produit. Puis dites-leur de nouveau oui.

Dites oui aux actes. À ce baiser, à ces ébats amoureux, à ce bras tendu vers la salière, à cette toilette, à cet adieu à un être cher.

Observez vos non. Puis voyez ce qui se passe si vous dites oui à certaines des choses auxquelles vous avez précédemment dit non.

Dites oui au fait d'être en vie. Oui à la vie. Oui à votre propre vie. Oui à chaque année, à chaque jour. Oui à chaque minute.

Imaginez que la vie murmure oui. Oui à tous les êtres et oui à vous. Tout ce à quoi vous avez dit oui vous dit oui. Même ce à quoi vous avez dit non vous dit oui !

Chaque souffle, chaque battement de cœur, chaque décharge synaptique : chacun dit oui. Oui, tout est oui, tous disent oui.

Oui.

14

S’accorder plus de pauses

Pendant des millions d’années, nous avons évolué dans des groupes de chasseurs-cueilleurs où la vie avançait pas à pas, au rythme des saisons, du lever et du coucher du soleil. Dans un grand nombre de cultures de chasseurs-cueilleurs encore existantes aujourd’hui, trouver de quoi manger et s’abriter ne demande que quelques heures par jour. Il est très probable que nos ancêtres éloignés aient vécu de la même manière et qu’ils aient passé le reste du temps à se détendre, à fréquenter leurs amis et à observer les étoiles.

Certes, la vie était dure à d’autres égards. Par exemple, il fallait échapper à des tigres aux dents acérées. Mais il n’en reste pas moins que le corps et l’esprit de l’homme ont été configurés pour se reposer ou se détendre – en d’autres termes, pour être *en pause* – la plupart du temps.

Alors qu’à notre époque, au XXIe siècle, on travaille souvent dix ou douze heures par jour – voire plus en tenant compte des trajets quotidiens, du travail à la maison et des déplacements professionnels – pour s’offrir un toit et de quoi garnir son assiette. Les parents au foyer sont de moins en moins épargnés puisque, aujourd’hui, « le village [nécessaire] pour élever un enfant » ressemble plutôt à une ville fantôme. Beaucoup d’entre nous se mettent en route ou au travail juste après avoir vérifié leurs courriels ou nourri leurs enfants le matin (quand ce n’est pas les deux en même temps !)

et ne s’arrêtent qu’à la nuit, lorsqu’ils ont écouté une dernière fois leur répondeur.

C’est à se demander qui est « avancé » et qui est « primitif » !

Le rythme effréné de la vie moderne génère du stress et des tensions chroniques, qui provoquent à leur tour des problèmes de santé physiques et mentaux. Il relègue également au second plan les aspirations créatives, les relations amicales, les loisirs, la vie spirituelle et le temps consacré aux enfants et au couple. En tant que thérapeute, j’ai souvent affaire à des familles dont un parent, voire les deux travaillent plus de soixante heures par semaine : le travail est comme un éléphant dans le salon, qui repousse tout le reste sur les côtés.

Imaginez-vous dans plusieurs années confortablement installé quelque part. Quand vous réfléchirez à votre vie, pensez-vous que vous regretterez de n’avoir pas passé assez de temps au travail ou à faire le ménage ?

Ou plutôt de n’avoir pas passé assez de temps à vous détendre, à fréquenter vos amis et à observer les étoiles ?

COMMENT ?

Alors promettez-vous de vous accorder plus de pauses. La plupart seront brèves, y compris d’une minute, voire moins. Mais leur effet cumulé vous sera réellement bénéfique.

Voici quelques suggestions pour y parvenir. Choisissez celle(s) qui vous convien(nen)t le mieux :

- Autorisez-vous à prendre des pauses : dites-vous que vous avez travaillé dur et que vous méritez un peu de repos ; que c’est important pour votre santé ; que votre productivité n’en sera que meilleure ; que même les hommes et les femmes des cavernes prenaient plus de pauses que vous !
- Renoncez à tout le reste : quand le moment est venu de faire une pause, lâchez tout le reste. « Dépointez » réellement.
- Accordez-vous beaucoup de micropauses : plusieurs fois par jour, écartez-vous pendant au moins quelques secondes du flux de l’agir. Fermez brièvement les yeux ; respirez profondément à deux ou trois reprises ; focalisez votre regard sur un point éloigné ; répétez un dicton ou une prière ; levez-vous et marchez.

- Changez de vitesse : même si vous ne pouvez pas abandonner votre liste de choses à faire, marquez au moins une pause au milieu de la tâche A en effectuant une tâche B différente.
- Sortez : regardez par la fenêtre ; allez dehors et fixez le ciel des yeux ; trouvez une raison de sortir pendant une réunion.
- Débranchez-vous : ne serait-ce que pendant quelques minutes, ne répondez pas au téléphone ; déconnectez votre messagerie ; éteignez la radio ou la télévision ; enlevez vos écouteurs.
- Rendez votre corps heureux : lavez votre visage ; mangez un cookie ; sentez une bonne odeur ; étirez-vous ; allongez-vous ; frottez-vous les yeux ou les oreilles.
- Prenez des vacances mentales : rappelez-vous ou imaginez un lieu (un lac de montagne ? Une plage tropicale ? La cuisine de votre grand-mère ?) qui vous inspire un sentiment de détente et de bonheur. Quand vous le pouvez, allez-y dans votre tête et amusez-vous. Comme je me dis parfois dans certaines situations : « Ils ont peut-être mon corps, mais ils n'auront pas mon esprit. »
- Maintenez votre stressomètre hors de la zone rouge : si vous constatez que vous êtes de plus en plus frustré ou tendu dans certaines situations, désengagez-vous et faites une pause avant que votre tête n'explose. Éviter la « zone rouge » du stress est une priorité cruciale pour votre santé et votre bien-être à long terme.

Pour remonter aux causes sous-jacentes de votre affairement, songez à toutes les choses que vous estimez devoir faire. Pouvez-vous renoncer à certaines d'entre elles ou les confier à quelqu'un d'autre ? Et pouvez-vous accepter moins d'engagements et de tâches à l'avenir ?

Personnellement, j'apprends lentement à dire non. Non aux activités qui ne sont pas prioritaires, non aux grands projets auxquels je n'ai pas de temps à consacrer, non à l'envie irrépressible de remplir mon planning.

Dire non vous aidera à dire oui à votre bien-être, à des amis, à des activités qui vous nourrissent réellement, à un esprit purifié. Aux étoiles qui scintillent au-dessus de votre tête.

15

Se réjouir



Au fil de l'évolution, des réseaux neuronaux chargés de préserver la vie de nos ancêtres dans un monde rude et souvent périlleux se sont mis à chercher, à détecter, à stocker et à enregistrer en permanence les mauvaises nouvelles – à la fois « là-bas », dans notre environnement extérieur, et « ici », dans notre tête.

C'est la raison pour laquelle nous accordons beaucoup d'attention aux menaces, aux pertes et aux mauvais traitements autour de nous – et à nos réactions émotionnelles, comme l'inquiétude, la tristesse, le ressentiment, la déception et la colère. Nous nous focalisons également sur nos propres erreurs et défauts – et sur les sentiments de culpabilité, de honte, d'insuffisance et même de haine qu'ils suscitent en nous.

Il y a un temps pour déceler et gérer les éléments potentiellement nuisibles pour les autres et vous-même. Et un temps pour bonifier votre esprit et votre caractère.

Mais, à cause du penchant négatif de l'esprit, la plupart d'entre nous vont beaucoup trop loin.

Ce qui est parfaitement *injuste*. Il n'est pas juste de se focaliser sur une information désagréable et d'ignorer ou de minimiser toutes les bonnes nouvelles qui l'entourent. Les conséquences de cette injustice sont notamment une anxiété, un pessimisme, une tristesse et des remises en

question injustifiés. Mettre l'accent sur les mauvaises nouvelles nous incline également à nous montrer méfiants ou irritables envers les autres.

Mais, si vous compensez le penchant négatif du cerveau en recherchant activement les bonnes nouvelles – en particulier les petits riens susceptibles de vous *réjouir* –, vous vous sentirez plus heureux, plus en paix avec le monde, plus ouvert aux autres et plus déterminé à réaliser vos rêves.

> « Et, plus vous vous réjouirez, plus votre stress diminuera et plus vous en retirerez des bienfaits pour votre santé, comme un système immunitaire plus fort. »

Eh bien, en parlant de bonnes nouvelles… voilà de bonnes nouvelles !

COMMENT ?

Recherchez des choses susceptibles de vous réjouir :

- Des problèmes que vous n'avez jamais eus ou qui ont été moins graves que vous ne le craigniez.
- Le soulagement de savoir que des moments difficiles ou stressants sont derrière vous.
- Les bonnes choses qui vous sont arrivées dans le passé.
- Les bonnes choses de votre vie actuelle, dont les amis, les êtres chers, les enfants, les animaux de compagnie, la santé, les placards garnis de nourriture, les bibliothèques publiques, l'électricité, les aspects positifs de votre travail et de vos finances, les activités que vous appréciez, les couchers et les levers de soleil… les glaces !
- Les bonnes choses en vous, dont les intentions et les traits de caractère positifs.

Imprégnez-vous du sentiment de réjouissance :

- « Se réjouir » veut dire être « content » ou « heureux ». Aussi, quand vous êtes *content* ou *heureux* de quelque chose, notez ce qui se passe en vous – sur le plan des émotions, du corps et des pensées. Lorsqu'on crée

un souvenir sensoriel précis d'un état mental positif, il est possible de le retrouver par la suite.

- Soyez conscient des sentiments de réjouissance modestes, subtils, doux ou brefs.
- Maintenez les bonnes nouvelles dans votre conscience. Ne changez pas de canal trop rapidement !
- Si votre réjouissance se laisse kidnapper par le doute ou l'inquiétude, notez-le. Soyez également honnête avec vous-même et voyez si vous êtes en quelque sorte attaché à votre ressentiment, à vos griefs ou à vos « contentieux » avec d'autres personnes. Ne vous en veuillez pas si vous avez du mal à préserver le sentiment de réjouissance : cela n'a rien d'étonnant. Tâchez simplement de mettre des mots sur ce qui se passe dans votre tête – comme « kidnapping »… « ruminations »… « plaintes » –, puis décidez en toute liberté si vous préférez vous laisser happer par la spirale des mauvaises nouvelles ou vous focaliser sur les bonnes. Prenez une décision consciente, reconnaissez-la, puis mettez-la en œuvre.
- Chaque jour, avant de vous coucher, énumérez au moins trois éléments dont vous vous réjouissez.

Partagez votre réjouissance :

- Ne manquez pas d'évoquer autour de vous les faits qui vous inspirent de la joie ou du bonheur (souvent les petits riens de la vie quotidienne).
- Cherchez les occasions de dire à quelqu'un ce que vous appréciez chez lui.

16

Avoir foi



Faites une petite expérience : à voix haute ou dans votre tête, complétez la phrase suivante à plusieurs reprises : « J'ai foi en …….. » Puis complétez cette autre phrase à plusieurs reprises : « Je n'ai pas foi en …….. » Quel effet cela fait-il d'avoir – ou non – foi ?

Votre expérience de la foi implique probablement un sentiment de *confiance* – ce qui est logique puisque la racine latine du mot « foi » signifie « avoir confiance ». La foi est un sentiment agréable. (Elle peut aussi avoir un sens religieux, mais celui que je lui donne ici est plus général.) Avoir confiance, c'est avoir foi : « con-fier » veut dire « avec-foi ».

La foi découle de l'expérience directe, de la raison, de sources sûres et parfois d'une impression qui semble profondément juste sans qu'elle soit réellement explicable. On peut avoir foi dans l'évolution biologique et dans le paradis. Parfois, la foi semble naturelle, comme lorsque vous vous apprêtez à plonger dans une piscine : vous savez que l'eau offrira peu de résistance. À d'autres occasions, elle s'apparente davantage à un choix conscient – à un acte de foi –, comme lorsque vous choisissez de croire que tout se passera bien pour votre enfant qui va suivre des études loin de vous.

En quoi avez-vous foi – là-bas, dans le monde extérieur, ou ici, en vous-même ?

Par exemple, j’ai foi dans le soleil, qui ne manquera pas de se lever demain matin, dans mon partenaire d’escalade, dans la science et l’érudition, dans la bienveillance des inconnus, dans le goût délicieux des pêches, dans l’amour de ma femme, dans le désir de vivre en paix de la plupart des gens – ou en Dieu. Et j’ai foi dans ma détermination, dans mes capacités à faire du café et dans mes intentions, qui sont généralement bonnes.

À l’échelle du cerveau, la foi (définie au sens large comme incluant les suppositions et les attentes) est un moyen efficace de préserver des ressources neuronales car elle permet de comprendre les choses sans repartir chaque fois de zéro. La conviction viscérale présente dans la foi intègre la logique préfrontale, l’émotion limbique et la stimulation du tronc cérébral.

Quand vous n’avez pas foi dans le monde et en vous-même, la vie paraît instable et effrayante. La foi vous ancre dans ce qui est fiable et réconfortant : c’est l’antidote au doute et à la peur. Elle vous renforce et vous soutient dans les moments difficiles. Elle vous aide à persister sur les chemins que vous avez choisis en vous assurant qu’ils vous mèneront à bon port. La foi alimente l’espoir et l’optimisme qui encouragent des actes dont les résultats confirment à leur tour votre foi, créant un joli cercle vertueux. La foi vous fait lever les yeux vers de lointains horizons, vers ce qui est sacré, voire divin.

COMMENT ?

Certes, un peu de scepticisme est nécessaire. Mais, à l’excès, ce sentiment entraîne une spirale sans fin de méfiance à l’égard du monde et de doute à l’égard de soi. Vous devez avoir foi en votre capacité à choisir en quoi avoir foi ! Ce qui implique d’éviter deux écueils :

- Faire *trop* confiance : aux gens qui ne vous épauleront pas, à une affaire ou à un travail qui a peu de chances d’aboutir, aux dogmes et aux préjugés ou à un schéma mental qui vous nuit – par exemple, une trop grande méfiance vis-à-vis des autres, qui vous était peut-être utile dans votre enfance, mais qui revient aujourd’hui à vous balader dans une armure trois fois trop petite pour vous.

- Ne pas faire *suffisamment* confiance : à la faculté d'écoute de la plupart des gens, aux résultats qui surviendront si vous persistez à travailler dur ou à la bonté présente dans votre cœur.

Ainsi, commencez par dresser une liste de choses dans lesquelles vous *avez* foi – en vous-même et dans le monde. Vous pouvez le faire dans votre tête, sur une feuille de papier ou avec quelqu'un.

Puis demandez-vous lesquelles ne méritent pas votre confiance – les puits secs ou les voies sans issue. Certains aspects de votre esprit peuvent en faire partie, telle la certitude d'être faible ou dépravé, de ne pas compter pour les autres ou de pouvoir obtenir des résultats différents en appliquant plus ou moins les mêmes méthodes.

Choisissez un exemple de confiance injustifiée et éloignez-vous-en consciemment : réfléchissez à ce qui vous a conduit sur cette voie et à ce qu'elle vous a coûté ; imaginez ce que vous gagnerez à l'abandonner ; et déployez d'autres ressources pour la remplacer. Répétez ces étapes pour d'autres cas de confiance accordée à tort.

Ensuite, dressez une liste de choses dans lesquelles vous *pourriez* raisonnablement avoir foi – en vous-même et dans le monde. Repérez des occasions manquées de confiance – par exemple dans certaines personnes (y compris des enfants), dans la sécurité élémentaire dont jouissent la plupart des gens et dans vos propres forces et vertus.

Puis choisissez un cas précis et voyez si vous pouvez renforcer votre foi. Souvenez-vous des bonnes raisons de vous fier à cet élément. Imaginez dans quelle mesure vous-même et les autres bénéficierez de cette confiance accrue. Décidez consciemment d'y croire.

Enfin, réfléchissez à des qualités et à des aspirations positives tapies au plus profond de votre cœur. Accueillez-les sans réserve pendant quelque temps – voire plus longtemps. Que ressentez-vous ?

Essayez d'accorder plus de confiance à ce qu'il y a de meilleur en vous. Cette part de vous-même vous a toujours été fidèle.

17

Percevoir la beauté



La beauté *ravit* les sens – y compris le « sixième sens » que constitue l'esprit.

Chacun perçoit la beauté dans des formes et des lieux différents.

> « Il n'est pas nécessaire d'aller au musée, d'écouter une symphonie ou de déguster un repas raffiné pour être en présence de la beauté. »

Voici quelques exemples de choses (peut-être étranges) que je trouve belles : une touffe d'herbe dans la fissure d'un trottoir, le sifflement d'un train qui s'éloigne, l'odeur de la cannelle, les courbes des échangeurs en trèfle, les couteaux de cuisine, le visage des infirmières, le courage, l'eau qui tombe, un beignet glacé, la douceur du cachemire, l'écume, les Frisbee, les serpents, les démonstrations géométriques, les pièces de monnaie usées, la sensation d'attraper un ballon.

Quelles sont les choses que vous trouvez belles ?

Il y a tant de beauté autour de nous. Mais beaucoup de gens en sont à peine conscients. C'était d'ailleurs mon cas jusqu'à ce que je me mette à

chercher délibérément la beauté. Et nous nous étonnons que la vie ne soit pas plus réjouissante !

Que ressentez-vous quand vous êtes confronté à la beauté, y compris sous ses formes quotidiennes ? Il est possible que votre cœur s'ouvre, que quelque chose se détende dans votre esprit, que vous éprouviez du plaisir et que vous retrouviez le moral. L'expérience de la beauté atténue le stress, renforce l'espoir et nous rappelle que la vie est loin de se résumer à une suite de tâches laborieuses. La beauté peut aussi se partager – avez-vous déjà admiré un coucher de soleil avec un ami ? – et nous rapprocher des autres.

COMMENT ?

Chaque jour, prenez quelque temps pour vous ouvrir à la beauté. Regardez *réellement* autour de vous – en particulier les choses ordinaires auxquelles nous tendons à accorder peu d'attention, comme le ciel, les appareils électroménagers, l'herbe, les voitures, les mauvaises herbes, les lieux familiers, les rayons de bibliothèque ou les trottoirs. Essayez de faire la même chose avec ce que vous entendez, sentez, goûtez et touchez au quotidien. Recherchez également les souvenirs, les sentiments ou les idées qui vous ravissent.

Traquez la beauté comme un enfant traque des coquillages sur une plage généreuse. Ouvrez-vous aux choses en dehors du cadre du « joli » ou du « sympa ». Acceptez de vous faire surprendre. Percevez la beauté là où vous ne l'attendez pas.

Une fois repérée, ressentez-la. Accueillez le sentiment croissant d'une beauté illimitée, qui s'étend au-dessus, au-dessous et dans tous les sens, comme si vous flottiez dans un océan de pétales de rose.

Reconnaissez la beauté chez les autres, dans leur caractère, leurs choix, leurs sacrifices, leurs aspirations. Percevez la beauté dans de nobles échecs, dans la détermination subtile, dans les accès de lucidité et dans la joie inspirée par la bonne fortune d'autrui. Entendez la beauté dans la voix d'un parent qui apaise un enfant, dans les rires d'un groupe d'amis, dans le grincement de la craie sur un tableau. Voyez la beauté dans le visage d'un être au tout début de sa vie, et voyez-la dans celui d'un être parvenu à sa toute fin.

Ne manquez pas de reconnaître la beauté dans votre propre cœur : vous êtes aussi beau que les autres.

Faites naître la beauté de vos mains, de vos mots et de vos gestes.

Même le souffle est beau. Respirer est beauté, laissez la beauté vous respirer.

18

Être reconnaissant



Nous éprouvons de la reconnaissance lorsqu'on nous donne librement quelque chose de bon.

Par conséquent, chercher des occasions de reconnaissance – développer une « attitude de reconnaissance » – est un formidable moyen de prendre en compte et d'apprécier les cadeaux qui nous sont faits.

Être reconnaissant ne signifie pas nier l'existence des difficultés, des pertes ou des injustices. Cela revient simplement à être *également* attentif aux cadeaux que vous recevez. En particulier, aux petits cadeaux de la vie quotidienne.

Quand vous adoptez cette attitude, votre esprit s'imprègne des bonnes choses qui vous parviennent, des sensations de plénitude, du sentiment d'être soutenu – d'avoir un cœur ouvert qui se rapproche d'une main ouverte.

Plus vous éprouvez cette plénitude, plus vous vous sentez nourri plutôt qu'épuisé par la vie, plus vous prenez naturellement conscience de votre valeur, et plus vous avez de choses à offrir aux autres.

Et c'est très bénéfique. Ainsi, d'après des études de Robert Emmons[24] et d'autres chercheurs, la reconnaissance est associée à un bien-être et à un sens de l'adaptation plus grands, et même à un sommeil de meilleure qualité.

COMMENT ?

Amorcez votre pompe en pensant à une personne qui vous inspire spontanément de la reconnaissance. Ce peut être un ami, un parent ou un grand-parent, un professeur, un être spirituel ou un animal de compagnie.

Puis *regardez autour de vous et prenez conscience* ici et maintenant, mais également dans votre passé :

- Des cadeaux du monde physique, y compris les étoiles dans le ciel, les couleurs de l'arc-en-ciel et les constantes en apparence arbitraires qui déterminent la manière dont les atomes se lient dans notre univers, permettant la formation des planètes, le développement de la vie – et votre présence même.
- Des cadeaux de la nature, tels le vol d'un oiseau, les créatures qui meurent pour que vous puissiez vivre ou votre extraordinaire cerveau.
- Des cadeaux de la vie, y compris les brins d'ADN où sont tissées les merveilleuses instructions nécessaires à la fabrication d'un être humain.
- Du réconfort, de l'aide, des bons conseils et de l'amour des autres.

Ces présents sont offerts librement : ils ne sauraient s'acquérir. Nous ne pouvons qu'en être reconnaissants et nous efforcer d'en faire bon usage chaque jour dans notre petit coin du monde.

Permettez-vous d'*accepter* ces dons. Il serait impoli – ingrat ! – de les refuser.

Souvenez-vous qu'être reconnaissant ne signifie en rien être coupable ou redevable – deux sentiments qui entravent la gratitude. Il est possible que vous soyez à votre tour poussé à la générosité – y compris dans de nouvelles directions, parce que vous appréciez ce que vous avez reçu des autres –, mais cela viendra du cœur, plutôt que de l'impression de devoir quelque chose.

> ❝ La reconnaissance nous éloigne des relations « donnant-donnant » pour nous rapprocher d'un sentiment d'abondance, de plénitude, qui nous incite à offrir de tout notre cœur, sans tenir de comptes. ❞

Puis *reconnaissez les bienfaits* des cadeaux qui vous sont faits. Réfléchissez aux effets positifs sur vous et sur les personnes auxquelles vous tenez, au sentiment de bien-être qu'ils vous procurent et à la manière dont ils stimulent votre propre générosité.

Et *reconnaissez la générosité du donneur*, qu'il s'agisse d'une personne, de Mère Nature ou de l'univers physique – voire, si cela a un sens pour vous, d'une entité divine. Ne minimisez pas la générosité pour éviter de vous sentir indigne ou redevable : accueillez-la comme une expression de la vérité, un juste retour au donneur et une joyeuse inclination vers les sources bienfaitrices de votre monde.

Enfin, *absorbez les cadeaux qui vous parviennent*, quels qu'ils soient. Laissez-les faire partie de vous-même, se mêler à votre corps, à votre cerveau et à votre être. Inspirez, détendez-vous, ouvrez-vous tout en vous imprégnant du bien reçu en cadeau.

19

Sourire



Le sourire a plus d'une vertu :

- Penser à des choses qui font sourire – par exemple, aux gens que vous aimez, à des moments drôles, aux cabrioles de votre animal de compagnie ou à des films comiques – permet de se sentir tout de suite bien. En outre, cela apaise la réaction de stress et libère des substances neurochimiques saines, tels la dopamine et des opiacés naturels (comme les endorphines).
- Des chercheurs[25] ont découvert que les mouvements faciaux du sourire – indépendamment de ce qu'on ressent réellement en soi – incitent celui ou celle qui les exécute à juger le monde de manière plus positive.
- Les sensations agréables que procure le sourire favorisent les *comportements d'approche* – un terme un peu pompeux qui désigne le fait d'être attentif aux occasions lorsqu'elles se présentent, d'avoir confiance en ses rêves et d'aller vers les autres.
- Grâce à la *contagion émotionnelle*, sourire, et donc se sentir et agir mieux, incite les autres à se sentir et à agir également mieux. Le groupe – qu'il s'agisse d'une famille, d'une équipe de collaborateurs ou d'une bande d'amis – entre dans un cercle vertueux : votre sourire fait sourire les autres et les rend plus positifs, ce qui, par un effet de boule de neige, vous pousse à sourire encore plus.

- Quand vous souriez – avec sincérité, bien entendu, non de manière fausse ou malveillante –, vous signalez aux autres que vous n’êtes pas une menace, ce qui apaise leur penchant naturel à la méfiance et les incite à s’ouvrir davantage à vous.

COMMENT ?

Il ne s’agit *surtout pas* de masquer une dépression, un chagrin, une peur ou une colère derrière une joie éclatante. Votre sourire deviendrait alors faux et provoquerait un malaise. Mais, si vous êtes dans un état d’esprit neutre ou que vous éprouvez un bien-être subtil, le fait d’arborer un petit sourire sincère en songeant à des choses agréables peut vous remonter le moral et vous aider à être plus efficace.

Ainsi, dressez une liste de choses qui vous font sourire – dans votre tête ou par écrit. Plusieurs fois par jour, cherchez des occasions de penser à cette liste… et arborez un léger sourire.

Puis notez l’effet produit, ce que vous ressentez en vous, votre comportement vis-à-vis des autres et leurs réactions. Imprégnez-vous de ces sentiments positifs et de ces succès en les savourant.

Sourire quelques fois par jour peut sembler dérisoire, mais en réalité c’est un moyen de propager des ondes merveilleuses dans votre cerveau, votre corps, votre esprit et vos relations.

Eh bien, n’est-ce pas une bonne raison de sourire ?

20

Être enthousiaste



L’enthousiasme est un mélange d’énergie et d’émotion positive qui contribue à la joie, à la passion et au plaisir. Il peut être léger mais vous donner des frissons. Par exemple, sur mon « frissomètre » personnel gradué de 0 à 10, observer les étoiles par une nuit claire tourne autour de 2, alors que la victoire des San Francisco Giants aux World Series de base-ball en 2010 est à 10.

En considérant l’enthousiasme dans ce sens aussi large, qu’est-ce qui vous fait – même légèrement – frissonner ? Le son d’une cornemuse, les premiers pas d’un enfant, une nouvelle destination de voyage, une idée astucieuse, conclure un projet qui s’est bien passé, danser, rire ou trouver ce que vous voulez à un tarif défiant toute concurrence ?

Bien entendu, il est difficile, sinon impossible, d’éprouver de l’enthousiasme lorsqu’on est malade ou qu’on se sent accablé. L’incapacité à s’enthousiasmer est le signe d’un dysfonctionnement.

Mais, en temps normal, si *rien* ne vous fait frissonner, la vie paraît fade, insipide et figée. La passion contribue à déclencher et à entretenir la créativité, l’esprit d’entreprise, l’action politique et les relations stables. S’exalter *ensemble* permet de créer des liens : l’enthousiasme partagé rend une conversation, un film, un concert ou un rassemblement politique beaucoup plus stimulants.

Dans votre enfance, on a peut-être critiqué, étouffé ou refroidi votre gaieté naturelle. La passion est notamment liée aux émotions fortes et à la sexualité : si l'un de ces domaines a été réprimé ou refoulé, l'excitation a suivi le même chemin. Vous reconnaissez-vous dans ces expériences ? Si tel est le cas, le fait d'accorder progressivement plus de place à la passion dans votre vie – au plaisir, à l'ardeur et à l'énergie – est un moyen réjouissant de vous exprimer plus pleinement.

COMMENT ?

Trouvez quelque chose qui vous donne des frissons, même très légers. Tirez-en du plaisir. Essayez d'intensifier l'expérience par une inspiration rapide, en sentant par exemple l'énergie s'élever dans votre corps. Relevez la poitrine et la tête, et laissez votre visage s'animer. Enregistrez ce sentiment d'exaltation et faites-lui une place dans votre corps. Puis, au fil de votre journée, notez ce qui fait grimper l'aiguille de votre frissomètre, en particulier de manière subtile. Recherchez des raisons de vous exalter !

Dites-vous que vous avez le droit d'être exalté, ravi ou émoustillé. Prenez position pour une vie savoureuse. Réfléchissez à vos passions de jeunesse : que sont-elles devenues ? Devriez-vous dépoussiérer l'une d'elles et vous y consacrer de nouveau ?

Choisissez un domaine de votre vie devenu statique, voire sclérosé – la cuisine, le travail, les tâches ménagères, les activités répétitives liées à votre rôle de parent, voire le sexe –, et cherchez réellement des moyens de le pimenter. Essayez de nouveaux plats, montez le son de la stéréo, faites le zouave, dansez avec votre bébé, variez vos routines, etc.

Voyez s'il vous arrive de réprimer l'exaltation, par exemple en raidissant votre corps, en étouffant vos sentiments ou en vous murmurant des pensées telles que *Ne te fais pas remarquer… Ne sois pas « too much » pour les gens… Sois toujours calme*. Faites taire les rabat-joie de votre esprit en les repérant davantage.

Envisagez certaines pratiques destinées à renforcer l'énergie, qu'il s'agisse du yoga, des arts martiaux ou d'autres formes d'entraînement physique. Essayez par exemple de respirer profondément à plusieurs reprises (non au point d'avoir la tête qui tourne), de ressentir l'énergie au centre de votre corps – à quelques centimètres en dessous du nombril –, de

faire quelques sauts, d'émettre de profonds sons gutturaux (à éviter au bureau !) ou de visualiser une lumière vive.

Partagez l'exaltation des autres. Focalisez-vous sur un élément qui enthousiasme un ami ou votre compagne/compagnon et recherchez des activités qui pourraient être drôles, vivifiantes ou intéressantes pour *vous*. Ne feignez rien, mais stimulez votre énergie. En vous impliquant davantage dans les passions des autres, vous pourriez bien éveiller les vôtres.

Ne gâchez pas le plaisir des gens – et ne les laissez pas gâcher votre plaisir. Certes, si vous vous emballez trop, décodez les signes d'alerte autour de vous et mettez votre énergie en veilleuse ou appliquez-la ailleurs. Mais sachez que l'exaltation met parfois mal à l'aise – pour réprimer leurs passions, certaines personnes répriment celles des autres, mais, franchement, c'est leur problème, non le vôtre. Vous devrez peut-être prendre de la distance avec elles, trouver d'autres amis qui partagent vos centres d'intérêt et avancer au rythme de votre propre tambour.

❝ Pour moi, l'essence de l'*enthousiasme* se retrouve dans les racines du mot : « se sentir possédé par quelque chose d'extraordinaire, voire de divin ». ❞



TROISIÈME PARTIE

Développer ses forces

21

Trouver la force en soi



Pour faire son chemin dans la vie – pour apprécier les belles choses qu'elle a à offrir, éviter les dangers, se protéger soi-même et les autres, trouver l'amour et l'amitié –, on a besoin de force. Non d'un arrivisme débordant, mais de détermination et de cran.

La force peut prendre plusieurs visages, dont l'endurance, la capacité d'accepter de perdre petit pour gagner gros et la modération. Par exemple, si vous voulez éloigner un bateau du quai, évitez de pousser d'un grand coup la coque, vous ne réussiriez qu'à vous faire mal. Placez-vous plutôt au bord du quai, posez la main sur l'embarcation et penchez-vous en avant. *La force plie mais ne rompt point.*

❝ La force intérieure ne relève pas du tout ou rien. Elle se travaille, comme un muscle. ❞

COMMENT ?

La force *mentale* repose sur la santé physique, qui s'entretient de la façon suivante : manger des protéines à tous les repas, absorber des vitamines et

des minéraux tous les jours, faire de l'exercice plusieurs fois par semaine, se réserver sept à neuf heures de sommeil par jour, modérer, voire supprimer les substances toxiques et régler les problèmes de santé chroniques, même s'ils semblent bénins. Si vous n'appliquez pas ces règles, pourquoi ne pas vous y mettre dès aujourd'hui ?

Dressez une liste de vos points forts, comme l'intelligence, l'honnêteté, la résistance à la douleur, les talents naturels, la capacité à reconnaître le bien chez les gens ou tout simplement à rester en vie. Soyez précis – ne cédez pas à l'autocritique injuste. En reconnaissant vos forces, vous vous sentirez plus fort. Si cela vous semble approprié, demandez à quelqu'un ce qu'il considère comme vos points forts.

Songez à certains objectifs positifs que votre force vous permet d'atteindre, comme gagner votre vie, fonder une famille, vous épanouir en tant que personne ou rendre le monde meilleur. Dites-vous : *Être fort est bon pour moi ; des choses bonnes se produisent grâce à ma force ; les gens bons veulent que je sois fort, tous ceux qui veulent que je sois faible ne sont pas de mon côté*. Notez toute pensée condamnant la force… puis ramenez votre attention sur les bonnes raisons d'être fort.

Pour intensifier votre sentiment de force, rappelez-vous des moments où vous vous êtes senti fort. (Pour ma part, il s'agit souvent d'occasions où je me suis battu pour les autres ou d'activités physiques telles que la randonnée en pleine nature.) Qu'avez-vous ressenti dans votre corps dans ces moments-là ? Quels étaient votre posture, votre point de vue, votre intention ? Explorez dès maintenant les sensations corporelles liées à la force : levez votre menton, écartez les jambes, respirez profondément… Imprégnez-vous de ces sensations et de ces postures pour pouvoir les exploiter à d'autres occasions.

Notez comme il est agréable d'être fort. Ressentez le plaisir, peut-être même une ardeur et une détermination subtiles, dans votre corps. Goûtez à la confiance qu'apporte la force, aux horizons qu'elle ouvre. Appréciez la manière dont votre force intensifie votre bienveillance, votre instinct protecteur et votre amour.

Dites-vous que vous êtes fort. Que vous pouvez tenir, persévérer, faire face et l'emporter. Que vous êtes suffisamment fort pour maintenir votre expérience dans la conscience sans vous laisser submerger. Que les vents de

la vie peuvent souffler, et même violemment, car vous êtes un arbre profondément enraciné, et les vents ne font que vous renforcer.

Et, lorsqu'ils cessent de souffler, vous êtes toujours là. Fort et stable. Offrant ombre et abri, fleurs et fruits.

22

Être pleinement conscient



Comme nous l’avons vu dans l’introduction, la circulation des informations dans votre système nerveux – ce que j’entends par l’« activité mentale », qui est pour l’essentiel inconsciente – peut créer des changements durables dans la structure cérébrale : « les neurones qui s’activent ensemble se raccordent ensemble ». Ce raccordement est surtout accéléré pour ce qui occupe le champ de l’attention focalisée. En effet, l’attention est comme un projecteur doublé d’un aspirateur : elle éclaire l’objet sur lequel elle s’arrête, puis l’aspire dans le cerveau.

Comme l’attention relève en grande partie du contrôle volontaire – vous pouvez la diriger avec un effort conscient –, vous disposez en permanence d’un outil extraordinaire pour sculpter votre cerveau de manière positive. Malheureusement, la plupart des gens ne contrôlent pas très bien leur attention : ils ont du mal à la poser où ils le veulent et à l’y maintenir – par exemple, sur une réunion importante mais fastidieuse ou sur les sensations de la respiration, souffle après souffle –, mais également à l’éloigner de choses peu utiles, comme les inquiétudes infondées, les autocritiques permanentes ou la télévision s’ils la regardent trop longtemps. Les causes peuvent être le tempérament (anxieux, fougueux, etc.), l’histoire personnelle (notamment les pertes ou les traumatismes qui entretiennent l’angoisse) et notre culture hyperstimulante, génératrice de troubles du déficit de l’attention.

Heureusement, il est très facile d'entraîner son attention. Vous pouvez réellement espérer mieux contrôler votre projecteur/aspirateur. C'est ici qu'intervient la pleine conscience – qui consiste tout simplement à maintenir la conscience sur quelque chose.

> ❝ Plus vous vous exercez à devenir conscient, plus vous parvenez à maîtriser votre attention. ❞

Vous pouvez être conscient de ce qui vous entoure – par exemple de détails essentiels à votre travail, des besoins profonds de la personne qui partage votre vie, des fleurs qui éclosent et des enfants qui sourient, ou de l'endroit où vous avez mis les clés de votre voiture. Vous pouvez aussi être conscient de votre monde intérieur – des blessures discrètes sous la colère froide, de vos bonnes intentions et de votre intégrité, ou des attentes irréalistes qui vous condamnent à la déception.

La pleine conscience a de multiples vertus. Elle fournit des informations importantes sur ce qui se passe en vous et autour de vous. Elle vous aide à être le témoin plutôt que l'otage de votre expérience et à relativiser les choses : plus votre conscience attentive se développe, moins les expériences négatives ont d'impact sur vous. Par ailleurs, vos moments d'attention ont tendance à approfondir leurs traces dans votre cerveau en fonction de leur durée et de leur intensité. La pleine conscience vous permet donc réellement d'absorber les expériences positives.

La pleine conscience est parfois associée au bouddhisme, mais toutes les religions et traditions morales du monde entier prônent la conscience – plutôt que l'inconscience ! En outre, la pleine conscience est de plus en plus enseignée dans des cadres laïques, comme les hôpitaux, les grandes entreprises, les écoles, les centres sportifs professionnels et les académies militaires.

Des études ont montré que, lorsqu'elle est pratiquée régulièrement, la pleine conscience :

- Épaissit les couches corticales dans des régions cérébrales qui contrôlent l'attention[26] (de sorte que l'attention même s'améliore).
- Augmente les connexions neuronales dans l'insula, une région du

cerveau associée à la conscience de soi et à l'empathie[27].

- Stimule l'activation relative du cortex préfrontal gauche (situé derrière votre front), qui contribue à contrôler et à réduire les émotions négatives[28].
- Renforce le système immunitaire[29].
- Réduit l'impact de la douleur et accélère le rétablissement postopératoire[30].

N'est-ce pas extraordinaire pour une méthode simple que vous pouvez utiliser, de manière personnelle et efficace, partout où vous allez ?

COMMENT ?

La pleine conscience est naturelle. Vous êtes déjà pleinement conscient de nombreuses choses au quotidien. Le problème, c'est que la plupart d'entre nous ne restent conscients que pendant quelques secondes d'affilée. L'objectif est de multiplier les « épisodes » de pleine conscience, de les prolonger et de les approfondir.

Veillez à réserver une minute ou plus chaque jour pour être délibérément conscient – en vous focalisant sur un objet d'attention spécifique (comme les sensations du souffle) ou en vous ouvrant à tout ce qui traverse la conscience. Vous pouvez transformer ces moments de pleine conscience en une séance de méditation plus longue, en laissant votre esprit devenir de plus en plus clair et de plus en plus serein.

Puis, au fil de votre journée, ajoutez d'autres moments de conscience en demeurant pleinement présent à tout ce qui se passe autour de vous et en vous. Si vous le souhaitez, servez-vous d'événements récurrents comme les repas, la sonnerie d'un téléphone ou l'instant où vous franchissez une porte pour vous rappeler qu'il est temps d'être conscient.

Votre conscience se développera et s'approfondira si vous considérez l'objet de votre attention avec curiosité, ouverture, acceptation et même une certaine forme de bienveillance. Tâchez également de prendre conscience de la manière dont vous êtes conscient : au fond, il s'agit d'être attentif… à l'attention afin de progresser.

Grâce à ces exercices, votre cerveau deviendra progressivement plus conscient, et vous en bénéficierez à plus d'un titre. Car, comme l'a écrit il y a plus d'un siècle William James[31], le premier grand psychologue

américain : « La faculté de ramener volontairement une attention vagabonde, encore et encore, est à la source même du jugement, du caractère et de la volonté (…). Une éducation vouée à améliorer cette faculté serait *l'*éducation *par excellence*. »

23
Être patient



Il est normal de vouloir que les choses arrivent en temps et en heure. Mais quelle attitude adopter si vous devez vous contenter d'un poste de travail pendant plusieurs années avant de pouvoir en décrocher un meilleur ? Si vous êtes coincé au téléphone avec une musique d'ambiance ? Si vous attendez désespérément un courrier important ? Si vous essayez d'installer un bambin remuant dans un siège-auto ?

La *patience* consiste à gérer les retards, les difficultés ou les gênes sans s'énerver. Les circonstances sont ce qu'elles sont, mais la patience, tel un amortisseur, vous protège de leur impact.

À l'opposé, l'impatience considère les circonstances comme des freins ou des agressions, de sorte qu'elle entraîne de la frustration, de la déception ou de l'agacement. Puis l'insistance entre en jeu : « Il faut que ça change ! » Mais, par définition, vous n'avez pas les moyens de faire respecter cet ordre (sinon, il n'y aurait aucune raison de s'impatienter). L'impatience associe les trois ingrédients du stress toxique : les expériences désagréables, la pression ou l'urgence et le manque de contrôle.

Quand l'impatience vise les autres, elle renferme une critique implicite et de l'irritation qui les poussent à s'éloigner. Souvenez-vous simplement de ce que vous ressentez quand quelqu'un se montre impatient avec vous. Ou

songez à la manière dont les gens réagissent quand vous vous montrez impatient avec eux.

L'impatience est insatisfaction : c'est de la résistance aux choses telles qu'elles sont. La patience perçoit un accord fondamental, la porte du contentement. L'impatience est colère, la patience, sérénité. L'impatience se réduit à ce qui « ne va pas » alors que la patience permet de rester parfaitement ouvert à la vision d'ensemble. L'impatience ne supporte pas les sentiments désagréables, la patience aide à tolérer l'inconfort physique et émotionnel. L'impatience exige d'être récompensé *maintenant*, la patience accepte d'être gratifiée plus tard, renforçant ainsi les chances de succès et l'amour-propre.

La patience peut sembler une vertu superficielle, mais, en réalité, elle incarne une compréhension profonde de la nature des choses, qui s'entrelacent, s'emmêlent, sont imperfectibles et n'ont généralement rien à voir avec nous. La patience renferme également une merveilleuse leçon sur le désir : il faut souhaiter les choses, certes, mais demeurer serein si elles nous échappent. La patience sait qu'on ne peut pas accélérer le cours d'un fleuve.

COMMENT ?

Pour avoir une vue d'ensemble, réfléchissez à ces questions :

- Que ressentez-vous quand vous êtes patient ? Impatient ?
- Quels sentiments vous inspire une personne réellement patiente ? Et une personne réellement impatiente ?
- Qu'est-ce qui vous rend impatient ?
- Qu'est-ce qui vous aide à rester patient ?

Face à des situations délicates :

- Essayez de vous désengager des pensées qui vous poussent à l'impatience, comme la certitude d'avoir raison, le sentiment de supériorité ou l'insistance. Souvenez-vous que les normes diffèrent d'une personne à l'autre et d'une culture à l'autre. Rappelez-vous que rien n'est vraiment urgent (de manière générale).
- Soyez conscient de toute sensation corporelle ou de toute émotion

déclenchée par le retard ou la frustration – et voyez si vous pouvez les tolérer sans réagir par de l'impatience. Détendez votre corps, revenez au moment présent et ouvrez-vous à la sensation d'être bien à l'instant même.

- Au lieu d'avoir l'impression de « perdre » votre temps, trouvez des éléments gratifiants dans les situations où votre patience est mise à l'épreuve. Ainsi, regardez autour de vous et cherchez quelque chose de beau. Soyez attentif à votre souffle tout en détendant votre corps et souhaitez du bien aux autres. De même, plutôt que de considérer que vous « attendez dans » certaines situations, explorez le sentiment d'« être en » elles. Appréciez le temps présent.
- Tâchez d'éprouver de la compassion pour ceux qui semblent vous gêner ou vous retarder. Par exemple, les gens qui restent plantés dans l'entrée des lieux publics sont ma bête noire, mais, il y a peu de temps, je me suis rendu compte qu'ils n'ont absolument pas conscience de bloquer les autres.
- Choisissez une conversation – voire une relation – et montrez-vous délibérément plus patient. Vous pourriez réagir de manière plus posée et plus réfléchie (et ne jamais couper la parole), accorder plus de temps à votre interlocuteur pour qu'il s'exprime et laisser de côté les questions secondaires.
- Amusez-vous avec des situations routinières – comme les repas – et retardez-les de quelques secondes ou minutes pour renforcer les muscles de votre patience.
- Offrez la patience en *cadeau* – aux autres, en étant attentif à leurs problèmes, et à vous-même, en souhaitant un bonheur sincère.

❝ La vie est un vaste paysage composé d'herbe douce et d'épines acérées : l'impatience peste contre les épines, la patience enfile une paire de chaussures. ❞

24

La force de l'humilité



Pour certaines personnes, être *humble* signifie être moins que les autres, une carpette, quelqu'un d'effacé, de second ordre.

Mais, en réalité, il n'en est rien. L'humilité consiste simplement à se tenir à l'écart de la foire d'empoigne de l'autoglorification. À ne pas essayer de renforcer son ego, d'impressionner les gens ou de rivaliser avec eux pour des questions de statut. À ne pas être obsédé par soi-même. Quel soulagement !

La racine latine du mot « humble » signifie « sol ». L'humilité vous permet de demeurer telle la terre même : solide, sans prétention, offrant ses richesses sans tambour ni trompette.

> « L'humilité n'est pas l'humiliation. En fait, une humilité sereine renforce la confiance en soi : vous savez que vos intentions sont honorables et que vous obtiendrez probablement le soutien des autres. »

Dans le cadre des relations interpersonnelles, l'humilité est source de confort et d'aisance. Elle est comme un cœur ouvert, dépourvu des armes

de la supériorité, du mépris ou de la suffisance. Vous êtes plus réceptif, vous ne surestimez pas votre infinie sagesse : votre entourage se sent donc moins critiqué, moins sur la défensive et moins en concurrence avec vous. Puisque vous n'êtes pas en quête de louanges, vous prenez davantage conscience de votre valeur naturelle – qui devient également plus visible pour les autres : moins on cherche à se faire apprécier, plus on est apprécié.

L'humilité incarne la sagesse. Elle reconnaît que toutes choses, y compris les plus grandioses, ne pourraient survivre au jour le jour sans un vaste réseau – de personnes, de technologie, de culture, de nature, de soleil et de biochimie. La célébrité est éphémère. Au bout du compte, nous redevenons tous poussière. L'humilité nous aide à accepter sereinement ces faits.

COMMENT ?

L'estime de soi est à la base d'une saine humilité. Se sentir humble ne signifie absolument pas se sentir complexé. Si, comme moi, vous avez été confronté à des problèmes d'amour-propre, tâchez de reconnaître petit à petit vos qualités en appliquant les pratiques des chapitres 2 et 5 (*Imprégnez-vous de ce qui est bon* et *Voyez ce qui est bon en vous*). Soyez attentif aux situations où votre amour-propre est mis à mal car vous pourriez être tenté de tomber dans l'arrogance, de gonfler votre réputation ou d'écraser les autres de manière préventive.

Être humble ne signifie pas non plus accepter d'être malmené. Exprimez-vous et faites ce que vous pouvez. Si vous ne craignez pas de vous affirmer, il vous sera plus facile d'adopter la posture détendue de l'humilité.

Les gens humbles souhaitent du bien à tous les êtres – y compris à eux-mêmes. Ils continuent à faire de grands rêves (chapitre 40) et à chercher à les réaliser. L'humilité incite à viser l'excellence, non la célébrité.

Soyez honnête avec vous-même et acceptez de voir ce qui vous *éloigne* de l'humilité – chaque fois que vous êtes trop sûr de vous, prétentieux, arrogant, ou que vous vous glorifiez exagérément. Tâchez notamment de repérer tout comportement hostile à l'humilité dans vos relations interpersonnelles, comme la tentation de surenchérir, de trouver à redire, de mépriser ou de dévaloriser autrui (même de manière subtile). Accompagnez davantage les autres : soyez modeste, ne cherchez pas en permanence à

avoir raison, n'interrompez pas vos interlocuteurs, ne monopolisez pas la parole et attribuez-vous les seuls mérites qui vous reviennent.

Dans votre cerveau, les murmures des préoccupations égocentriques – *Mon intervention était vraiment bien… J'espère qu'ils l'ont trouvée aussi bien… J'aimerais que les gens me fassent plus de compliments… Je veux être spécial* – sont associés à des réseaux localisés dans les parties médianes supérieures de votre cortex. Quand vous vous écartez de ce flux et que vous demeurez simplement présent à ce qui est, sans en faire une histoire personnelle, d'autres réseaux passent au premier plan, situés cette fois-ci sur les côtés (surtout droit) de votre crâne[32]. Pour stimuler ces réseaux, et donc renforcer certains substrats neuronaux de l'humilité, vous pouvez :

- Chercher à avoir une vue d'ensemble, panoramique, des situations et du rôle que vous y tenez.
- Percevoir votre respiration comme une Gestalt unique et unifiée de sensations dans la conscience (sans laisser l'attention passer d'une sensation à une autre, comme elle le fait habituellement).

Explorez l'humilité à l'échelle mondiale. Par exemple, chaque fois que vous êtes convaincu que votre couleur politique, votre nation ou votre spiritualité est supérieure à celle des autres, prenez-en conscience. Songez également à la manière dont vous consommez les ressources de la planète au regard de l'humilité : y a-t-il des choses que vous aimeriez changer ?

Tout au long de ce chemin, soyez conscient des récompenses de l'humilité. Voyez comme elle simplifie vos journées, vous tient à l'écart des conflits et vous apporte la paix.

25

Le bouton « Pause »



En thérapie, quand je travaille sur le contrôle de soi avec des enfants, je leur demande parfois s'ils aimeraient rouler sur un vélo sans frein. La réponse – y compris des plus fougueux d'entre eux – est toujours non. Ils comprennent que, sans freins, ils sont condamnés à une balade ennuyeuse ou à un accident : paradoxalement, ce sont les freins qui nous permettent d'aller vite et de prendre le plus de plaisir.

C'est la même chose dans la vie. Que vous soyez confronté à des critiques au travail, à un conjoint contrarié, au besoin de vider votre sac ou à une satisfaction passagère qui finira par vous coûter cher, vous devez être capable de freiner. Sinon, que vous le vouliez ou non, vous aurez un accident.

> Votre cerveau fonctionne à partir d'un mélange d'excitation et d'inhibition : les pédales d'accélérateur et de frein. Seuls 10 % environ des neurones sont inhibiteurs.

Mais, sans leur influence vitale, c'est votre cerveau qui aurait un accident. Par exemple, les neurones trop stimulés finissent par mourir, et leur excitation incontrôlée provoque des crises d'épilepsie.

Dans la vie quotidienne, freiner permet de profiter des bienfaits du temps. Le temps d'accorder la parole aux autres sans les interrompre. Le temps de découvrir ce qui se passe réellement, de vous calmer et de vous recentrer, de hiérarchiser vos priorités et d'élaborer une réponse appropriée. Le temps d'appliquer la raison apaisante aux sentiments enflammés et de laisser la chaleur du cœur assouplir des positions trop tranchées. Le temps de permettre aux « bons anges de votre nature » de s'envoler dans votre esprit.

COMMENT ?

Permettez-vous de ne *pas* agir. Parfois, nous nous laissons tellement happer par le cycle sans fin de l'agir qu'il devient une habitude. Acceptez simplement d'*être* de temps en temps.

Plusieurs fois par jour, arrêtez-vous quelques secondes et soyez attentif à ce que vous vivez, en particulier en votre for intérieur. Profitez de cette pause pour accorder plus de place à votre expérience, comme si vous aériez un placard resté longtemps fermé dans une grande pièce. Prenez des nouvelles de vous-même.

Avant d'entamer une activité routinière, accordez-vous quelques instants pour devenir pleinement présent. Par exemple, au moment de manger, de faire démarrer la voiture, de vous doucher, de répondre au téléphone ou de vous brosser les dents.

Quand quelqu'un a fini de vous parler, prenez un peu plus de temps que d'habitude pour lui répondre. Laissez le poids de ses mots – et, surtout, ses besoins et ses sentiments sous-jacents – pénétrer réellement en vous. Notez l'effet de cette pause sur vous – et sur le comportement de l'interlocuteur à votre égard.

Si une interaction devient délicate ou qu'elle s'échauffe, calmez le jeu. Vous pouvez ralentir de votre côté même si l'autre personne continue d'avancer à un rythme effréné. Sans chercher à l'agacer, laissez passer quelques secondes de silence (voire plus) avant de répondre ou exprimez-vous de manière plus mesurée.

Si nécessaire, mettez l'interaction en pause et proposez de la reprendre plus tard, réclamez un temps mort ou (en dernier recours) raccrochez après avoir précisé que vous n'avez plus rien à ajouter pour l'instant. Dans la plupart des cas, vous n'avez pas besoin de l'autorisation de votre

interlocuteur pour mettre un terme à une interaction ! Bien entendu, si vous interrompez une conversation (qui s'est peut-être transformée en dispute), il y a plus de chances que cela se passe mieux si vous proposez par ailleurs de la reprendre à un autre moment.

Avant de commettre un acte susceptible de vous causer des ennuis – comme prendre de la drogue, faire un gros achat à crédit, balancer un courriel agacé ou parler d'une personne A à une personne B –, freinez et songez aux conséquences. Essayez de les imaginer réellement : bonnes, mauvaises ou fâcheuses. Puis faites votre choix.

Enfin, chaque jour, le temps d'une minute ou deux, arrêtez-vous totalement. Restez simplement assis, tel un corps détendu qui respire. Laissez les pensées et les sentiments aller et venir à leur guise, sans leur donner la chasse. Vous n'avez nulle part où aller, rien à faire, personne à être. Mettez l'agir en pause et accédez à l'être.

26

Voir en soi



Par *lucidité*, j'entends la capacité à comprendre votre propre fonctionnement, en particulier la manière dont votre cerveau élabore vos réactions.

Imaginons que je rentre chez moi après une journée éreintante au bureau. Ma femme me serre dans ses bras, puis me demande en passant : « Tu as pensé aux œufs ? » (J'ignorais qu'il nous en fallait, nous n'en avions pas parlé ensemble.) Je ressens de l'irritation, un peu de tristesse, et mon corps se tend. Que se passe-t-il ?

Sa question pourtant banale, neutre, sur les œufs – le *stimulus* – a entraîné une *réaction* d'irritation, de tension et de tristesse *due* à plusieurs facteurs à l'œuvre dans mon esprit : le stress, une sensibilité aux reproches potentiels (le fait d'avoir oublié les œufs) liée à ma mère, qui était prompte à la critique (mais très aimante), et la culpabilité de n'assumer qu'une part insuffisante des tâches ménagères à la maison. Si ces facteurs disparaissaient, ma contrariété ferait de même.

Souvenez-vous d'une situation qui vous a inspiré un sentiment modéré d'irritation ou d'inquiétude : quelles ont été vos réactions, et *pourquoi* avez-vous réagi ainsi ? Prenez en compte le stress, la fatigue, votre tempérament, la manière dont vous interprétez certains événements, votre histoire avec les personnes concernées et l'impact de votre enfance.

Comme pour tout un chacun, les *causes* de vos réactions sont ancrées dans votre esprit. Ainsi, si vous parvenez à changer ces causes, vous parviendrez également à changer vos réactions en mieux :

- Le fait de voir, sur le moment, comment votre esprit colore vos perceptions et enclenche le turbo de vos émotions peut transformer vos réactions – parfois de manière rapide et spectaculaire, comme si vous vous éveilliez d'un mauvais rêve.
- Avec le temps, vous parviendrez peu à peu à modifier ou à mieux contrôler les facteurs mentaux qui minent votre bien-être, vos relations et votre efficacité.

COMMENT ?

Commencez par éloigner votre attention des causes externes de vos réactions – par exemple, les paroles de quelqu'un – et rapprochez-la des causes *internes à votre esprit*, comme le sens que vous donnez à ces paroles, les intentions que vous attribuez à votre interlocuteur ou l'histoire qui vous lie à cette personne.

L'esprit est comme une grande demeure pleine de coins douillets, de placards poussiéreux et de caves humides. La lucidité l'explore en ouvrant les portes fermées et en donnant du sens à ce qu'elle trouve : parfois une malle au trésor, parfois de vieilles chaussures malodorantes – mais surtout des trésors, croyez-moi, y compris votre bonté naturelle, vos efforts sincères et votre amour bienveillant.

Pourtant, cette exploration (en particulier des caves) peut effrayer. Les suggestions suivantes vous aideront à persister :

- Souvenez-vous des vertus de la lucidité. Par exemple, comme je suis très indépendant, je me dis que les principales forces qui me contrôlent sont en réalité dans ma tête (par exemple, les convictions héritées de mon enfance). En les comprenant, je réduis leur pouvoir sur moi.
- Imaginez-vous en présence d'une personne qui tient à vous – tel un ami qui marche à vos côtés dans une rue sombre. Comme le disent si bien les Alcooliques anonymes : « L'esprit est un quartier dangereux : ne vous y aventurez pas seul. »
- Observez ce que vous trouvez sans porter un jugement positif ou

négatif. Ce n’est pas *vous*. Ce n’est qu’une sensation, un sentiment, une pensée ou un besoin qui survient dans une des pièces de votre esprit. Optez pour l’acceptation plutôt que pour l’autocritique, pour la compassion plutôt que pour l’humiliation. Tout le monde, y compris moi-même, a l’esprit peuplé de fauves : c’est la jungle là-dedans !

À l’aide des ressources proposées ci-dessus, explorez votre esprit. Plongez sous sa surface et posez-vous une ou plusieurs des questions suivantes :

- Qu’est-ce qui est tendre – les blessures, la tristesse, la peur, etc. – sous des éléments plus durs comme la colère ou les justifications ?
- Qu’est-ce que je veux réellement, au fond de moi-même ? Quels désirs positifs sont masqués par des comportements négatifs ? Par exemple, le désir légitime de sécurité à l’origine des ruminations anxieuses.
- Qu’est-ce qui vient d’une époque où j’étais plus jeune ? (Personnellement, comme j’étais souvent exclu des groupes à l’école, il m’arrive encore d’avoir cette impression aujourd’hui, même si elle est infondée.)
- Qu’est-ce qui me bloque ? Par exemple, une position ou un but – voire un mot – auquel je m’accroche. Qu’est-ce que j’essaie en vain de contrôler (l’amour de quelqu’un, etc.) ?
- Dans quelle mesure mon sexe façonne-t-il mes réactions ? Mon tempérament, mon milieu culturel, mes origines ethniques, ma personnalité ?

Ces méthodes peuvent s’utiliser spontanément, dès que le besoin se fait sentir. Mais il est également possible de s’en servir pour explorer une question plus précise, comme la sensibilité à la critique, le désir d’approbation, des tensions avec ses parents ou les efforts pour s’engager dans une relation constructive.

Essayez de vous détendre et de vous ouvrir aux découvertes que vous ferez, quelles qu’elles soient. Utiles ou non, ce ne sont que des meubles dans la demeure de votre esprit.

27

L’exercice de la volonté



La vie est pleine de défis. Pour les relever, il faut être capable de négocier les difficultés, d’aller vers les autres, de limiter les désirs hasardeux sans renoncer aux aspirations plus saines et de se retrousser les manches si c’est nécessaire.

Il faut donc utiliser sa volonté.

On confond souvent volonté et opiniâtreté – cette dernière consiste à appliquer un effort vigoureux et délibéré, par exemple pour effectuer les dernières répétitions d’un exercice de musculation même si vous êtes épuisé.

Mais la volonté a un sens plus large : elle relève d’un *engagement*, tel celui d’une mère dévouée à sa famille. Elle vous permet de vous consacrer à vos objectifs les plus chers, qui vous élèvent et vous emportent. Ce genre de volonté donne l’impression d’être entraîné par l’inspiration plutôt que poussé par l’entêtement. De se laisser porter plutôt que d’être propulsé.

COMMENT ?

Pour expliquer ce que signifie réellement faire de ses objectifs les plus chers le moteur de sa vie, j’aimerais m’appuyer sur les quatre qualités (essentielles à mes yeux) attribuées aux êtres dévoués par le Bouddha : *l’ardeur, la résolution, l’application et l’attention*. Songez à la manière dont

chacune pourrait vous aider à renforcer votre volonté dans un ou plusieurs domaines clés de votre vie, comme vous montrer plus courageux dans les relations personnelles, terminer vos études, assumer votre juste part des tâches ménagères dans votre foyer ou vous tenir à un régime.

Un être *ardent* est généreux, enthousiaste et passionné. Plutôt que sec, mécanique ou simplement obstiné. Par exemple, pourquoi vous *souciez-vous* de tel aspect de votre vie, pourquoi est-ce *important* ? Accueillez vos objectifs et vos activités avec cordialité et passion.

Un être *résolu* est pleinement engagé et inébranlable. Souvenez-vous d'une expérience où vous avez fait preuve d'une détermination absolue, notamment pour protéger un être cher. Vous sentirez peut-être les muscles de votre poitrine se raffermir, chaque partie de votre corps tendre vers le même objectif. Explorez cette sensation en l'appliquant à un aspect précis de votre vie. Imaginez-vous résolu face à des tentations – dire non, par exemple, à des beignets offerts pendant une réunion – et imprégnez-vous des sensations positives que vous pouvez éprouver. Tous les matins, entrez en contact avec votre résolution, laissez-la s'emparer de vous et vous guider au fil de votre journée.

Un être *appliqué* est consciencieux et rigoureux. Il n'agit pas par routine, par culpabilité ou par compulsion, mais parce qu'il aime, savoure chaque étape qui le mène à ses objectifs les plus chers. C'est souvent ici que l'ardeur et la résolution fléchissent. Aussi, pour vous aider :

- Gardez à l'esprit les raisons de vos efforts ; ouvrez-vous à leurs fruits et essayez de les ressentir (par exemple, savoir que vous faites tout votre possible pour une juste cause et que vous méritez ce qu'on appelle « la félicité du cœur irréprochable »).
- Traduisez vos grands objectifs en petits actes réalisables au quotidien. Ne vous laissez pas submerger.
- Trouvez les structures, les routines et les alliés qui vous aideront à persévérer.
- Ne vous voilez pas la face : voyez comment les choses se passent réellement. Est-ce que vous faites ce qui était prévu ? Si ce n'est pas le cas, admettez-le. Puis recommencez : retrouvez votre engagement plein et entier, voyez ce qu'il y a à faire et faites-le.

Vous êtes *attentif* quand vous savez si vous vous montrez volontaire ou indolent. Vous êtes conscient de votre monde intérieur, des facteurs mentaux qui entravent la volonté (comme le doute de soi, la léthargie ou la distractibilité) ou qui la renforcent (l'enthousiasme, la force, le courage ou la ténacité). Vous reconnaissez avoir engagé votre volonté à tort, vous être laissé piéger par des objectifs dépassés ou trop coûteux par rapport aux bénéfices escomptés. Vous êtes capable d'effectuer des corrections habiles en chemin pour rester en phase avec vos objectifs les plus chers.

Enfin, *appréciez* votre volonté. L'exercer peut devenir rébarbatif si vous n'y prenez garde. Pourtant, on peut être à la fois gai et résolu. Profitez de la force de votre volonté et des fruits qu'elle vous procure.

28

Trouver refuge



À l’occasion d’un voyage à Hawaï, ma femme Jan et moi-même avons visité un « refuge ». Toute personne menacée pouvait s’y rendre. Ce genre de coutumes existe dans le monde entier. Ainsi, dans l’Europe médiévale, c’étaient les églises qui offraient refuge et protection.

De manière plus prosaïque, nous avons tous besoin de nous abriter des difficultés, des soucis et de la folie furieuse qui s’empare parfois du monde. Sinon, nous serions trop exposés aux vents froids de la vie et trop épuisés par le train-train quotidien. Sans refuge, on peut finir par avoir l’impression de tourner à vide.

“ Les refuges peuvent être des gens, des lieux, des souvenirs et des idées. ”

Toute personne ou toute chose capable de vous offrir un sanctuaire et une protection fiables, de vous rassurer, de vous réconforter et de vous soutenir pour vous permettre de baisser la garde et d’emmagasiner force et sagesse.

Il existe toutes sortes de refuges : se pelotonner dans son lit avec un bon livre, prendre un bon repas avec des amis ou dresser une liste de choses à faire pour organiser sa journée. Se souvenir de sa grand-mère, sentir la force

dans son propre corps, faire confiance aux découvertes de la science, parler à un ami fiable ou à un thérapeute, avoir foi ou se rappeler que, même si l'on n'est pas riche, on ne s'en sort pas si mal sur le plan financier.

Les religions du monde entier offrent également des refuges susceptibles de vous inspirer, tels les lieux sacrés, les textes, les individus, les enseignements, les rituels, les objets et les rassemblements.

Pour ma part, un de mes refuges préférés est la *pratique*, c'est-à-dire le sujet même de ce livre. Je me sens bien quand je me dis qu'en persévérant je peux devenir plus heureux et plus aimant.

Et vous, quels sont vos refuges ?

COMMENT ?

Dans votre tête ou par écrit, dressez une liste de choses que vous considérez comme des refuges. Et, si vous le pouvez, prenez quelques instants chaque jour pour vous abriter consciemment en elles.

Vous pouvez « trouver refuge » de plusieurs façons :

- En vous *rendant* à un refuge.
- En *revenant* d'un refuge.
- En *demeurant tel* un refuge
- En sentant un refuge *à l'œuvre dans votre vie*.

Pour ma part, le fait d'imaginer que mes refuges existent déjà en moi, que je peux *partir d'*eux, vivre telle leur expression ici-bas, a été une avancée décisive. Quand vous trouvez ainsi refuge, vous vous livrez à des forces saines, vous les laissez se répandre en vous et vous emporter.

Vous pouvez trouver refuge explicitement, avec des mots, en prononçant des phrases dans votre tête. Par exemple, *Je prends refuge dans* ----------. Ou *Je demeure tel* ----------. ---------- *se répand en moi*.

À moins de ressentir simplement le refuge sans faire appel aux mots : voyez alors comment vous vous sentez – abrité et soutenu, *chez vous*.

Puis répétez le même procédé pour chacun de vos refuges. Essayez de le faire tous les jours, dès que vous y pensez. Cela ne vous prendra que quelques minutes, voire moins. Vous pouvez même vous y mettre au milieu d'un embouteillage ou d'une réunion.

Une fois que vous aurez terminé, sentez les pensées et les sensations positives pénétrer profondément en vous, vous remplir et se mêler à votre être – telles une ressource et une lumière intérieure que vous emporterez partout avec vous.

29

Oser les expériences redoutées



Dans votre enfance, ce que vous avez vécu – ou ce que les autres ont vécu sous vos yeux – vous a naturellement conduit à imaginer les sentiments que vous éprouveriez dans des situations similaires un jour. En vous fondant sur ces attentes, vous avez développé un certain nombre de réactions : faire *ceci* pour prendre du plaisir ou faire *cela* pour éviter de souffrir. Puis les expériences de l'âge adulte ont créé d'autres attentes et d'autres réactions.

C'est la raison pour laquelle la séquence suivante se déploie en vous, en moi, en nous tous, plusieurs fois par jour – le plus souvent en quelques secondes, voire de manière inconsciente :

1. Un sentiment ou un désir émerge dans l'esprit, cherche à s'exprimer.
2. L'attente d'une douleur émotionnelle associée (qui peut aller d'une gêne subtile à un traumatisme extrême) est activée si le sentiment ou le désir est exprimé : cette douleur est l'« expérience redoutée ».
3. Cette attente déclenche une inhibition du sentiment ou du désir premier pour ne pas risquer l'expérience redoutée.

Par exemple, (1) vous aimeriez que quelqu'un soit plus attentionné envers vous, mais (2) les expériences de votre enfance vous incitent à ne révéler ce genre de désirs qu'avec prudence, donc (3) vous jouez la sécurité et ne demandez rien.

Prenez le temps de repérer quelques exemples de séquences similaires

dans votre esprit : (1) *l'émergence d'une aspiration individuelle* entraîne (2) une *attente associée*, qui entraîne (3) une *réaction inhibitrice*. Voici quelques exemples :

- (1) Vous voulez vous rapprocher (sur le plan émotionnel, physique ou autre) d'une personne, mais (2) vous vous exposeriez au risque d'être rejeté, donc (3) vous choisissez de vous éloigner.
- (1) Un sentiment apparaît (tristesse, colère, etc.), mais (2) on vous a dissuadé d'exprimer cette émotion (ou toutes les émotions) dans votre enfance, donc (3) vous changez de sujet, faites une plaisanterie ou adoptez une stratégie pour mettre à distance le sentiment en question.
- (1) Une envie vous vient (viser un nouvel objectif au travail, écrire une chanson, créer un jardin), mais (2) vous avez peur d'échouer, de ne pas être soutenu, d'être méprisé ou entravé, donc (3) vous mettez votre rêve de côté un jour de plus.

Parfois, il s'agit d'une réaction raisonnable. Ainsi, (1) quand vous mourez d'envie d'envoyer votre patron balader, (2) la crainte d'avoir des ennuis (3) vous incite à vous taire.

Mais, si vous êtes comme la plupart des gens, moi y compris, vos douleurs anticipées sont loin d'être toujours raisonnables. Quand l'envie d'exprimer vos sentiments vous prend, le penchant négatif du cerveau vous pousse à surestimer la probabilité de conséquences négatives et l'intensité de la douleur potentielle. Par ailleurs, les attentes profondes qui façonnent l'expression des sentiments personnels se développent dans l'enfance, il est donc normal qu'elles soient :

- Concrètes, simplistes et rigides – même si aujourd'hui vous êtes capable de réfléchir de manière plus abstraite, plus complexe et plus flexible.
- Issues d'une époque où vous (a) étiez lié à certaines personnes (famille, pairs…), (b) où vous aviez peu de ressources et (c) où vous ressentiez la douleur de manière aiguë – même si aujourd'hui vous êtes beaucoup plus libre de vos relations, (b) si vous avez plus d'assurance, d'argent et de ressources, et (c) si vous êtes plus apte à gérer la douleur.

Ces attentes pessimistes entraînent des réactions inutilement étroites et limitées : nous nous anesthésions, nous muselons, maintenons une distance de sécurité avec les autres et revoyons nos rêves à la baisse. Les

expériences redoutées nous cernent, telles des terres taboues autour d'un pré de plus en plus petit, nous contrôlent et nous disent : « Ne prends pas ce risque, contente-toi de ce que tu as. » Et, la plupart du temps, nous subissons ces conséquences sans même en être conscients.

Quelle est l'alternative ?

Oser les expériences redoutées – et récolter les fruits de son audace. Par exemple :

- (1) Vous souhaitez faire une demande à un partenaire intime, (2) mais, bien que vous sachiez qu'elle sera sans doute accueillie favorablement et que vous ne perdrez rien d'essentiel dans le cas contraire, vous vous sentez nerveux, donc (3) vous décidez de vous lancer et de prendre le risque d'être déçu – et, après quelques zigzags, les choses se passent très bien.
- (1) Vous avez l'impression que votre patron ne mesure pas pleinement vos compétences, mais (2) il vous rappelle votre père, qui avait la critique facile, et vous redoutez de rouvrir de vieilles blessures en lui demandant de vous confier des missions plus exigeantes (et plus intéressantes). Donc, vous préparez soigneusement un projet qu'il a de fortes chances de soutenir et vous pensez, encore et encore, à toutes les occasions où vous vous êtes senti vu et valorisé par autrui afin de faire face si vous vous heurtez à son mépris. (3) Une fois votre travail accompli, vous abordez votre patron avec force et clarté, augmentant ainsi vos probabilités de succès.
- (1) Vous voulez créer votre propre société. (2) Même si vous craignez de passer pour un imbécile en cas d'échec, vous vous dites que les gens qui ont l'esprit d'entreprise, qui osent prendre des risques, inspirent souvent le respect. (3) Donc, vous montez votre société et vous faites de votre mieux, sans vous laisser perturber par ce qui peut arriver.

COMMENT ?

Commencez par *observer* la manière dont cette séquence se déroule dans votre esprit : (1) expression de sentiments profonds, (2) anticipation de la douleur, (3) inhibition. Cette étape est la plus importante (c'est la raison pour laquelle l'explication précédente est particulièrement longue). Vous la

percevrez souvent après coup, quand vous repenserez à une réaction provoquée par une situation donnée – (3) – et que vous vous rendrez compte que sa *fonction* était de vous empêcher d'exprimer vos sentiments. Au fond, une grande partie de nos réactions sont des stratégies (souvent inconscientes) pour éviter une expérience redoutée.

Ensuite, *mettez vos attentes à l'épreuve*. Sont-elles réellement fondées ? Aidez-vous à prendre conscience du *fait* qu'exprimer ses émotions et ses besoins – avec une certaine habileté – a généralement des conséquences positives. Rassurez-vous comme aurait pu le faire un entraîneur de natation sage, ferme et encourageant la première fois que vous avez plongé dans une piscine, à l'aide de phrases telles que : *D'autres l'ont fait ; ça s'est bien passé pour eux et il n'y a pas de raison que ce ne soit pas le cas pour toi. Tu en es capable. Oui, ce ne sera pas parfait et tu seras peut-être mal à l'aise, mais tout ira bien. Je crois en toi. Crois en toi*.

Puis sortez de votre zone de confort en prenant des *risques calculés*. Commencez par des situations faciles, où il est peu probable qu'exprimer vos sentiments ait des conséquences négatives – ou, alors, qu'elles soient peu dérangeantes pour vous. Puis passez progressivement à des domaines de plus en plus délicats, où les enjeux sont de plus en plus importants. Une liberté extraordinaire s'empare du cœur au fil de ce processus : on est de moins en moins intimidé par les expériences redoutées et on ne se rogne plus les ailes pour les éviter. Si le fait d'exprimer certains sentiments ou désirs entraîne des conséquences douloureuses, notez que vous pouvez gérer cette douleur et qu'elle cessera bientôt, puis tirez-en des leçons raisonnables (par exemple, qu'il n'est pas judicieux de se confier à certains amis). Dans l'ensemble, vous conclurez peut-être que les plaisirs extraordinaires que l'on ressent lorsqu'on s'exprime plus librement valent bien quelques douleurs de temps en temps.

Enfin, *imprégnez-vous* de l'expérience chaque fois que vous osez vous exprimer et que les choses se passent bien (comme c'est généralement le cas). Quand des attentes pessimistes ne se réalisent pas ou que des événements redoutés surviennent sans pour autant vous bouleverser, soulignez-le dans votre esprit. Ouvrez-vous à la satisfaction de vous exprimer librement et laissez-la pénétrer en vous. Ressentez la saine fierté et le respect de soi que l'on acquiert lorsqu'on est suffisamment courageux pour plonger.

30

Désirer sans s’attacher

Vivre, c’est poursuivre des objectifs. Il est bon et naturel de rechercher la sécurité, le succès, le confort, le plaisir, la créativité, la santé mentale et physique, la connexion, le respect, l’amour, l’épanouissement et le développement spirituel, car c’est un signe d’intérêt et de bienveillance envers soi-même.

La question est de savoir si vous cherchez à atteindre vos objectifs avec stress et compulsion – en un mot, avec *attachement* – ou par un effort extérieur et une sérénité intérieure, en profitant du voyage même, peu importe la destination – avec *aspiration*.

La différence entre attachement et aspiration m’est apparue clairement à Boulder, dans le Colorado, où j’étais allé faire de l’escalade pendant une semaine avec mon vieil ami Bob. Notre guide, Dave, nous a demandé quels étaient nos objectifs, et je lui ai répondu que je voulais m’attaquer à une 6c (une paroi abrupte) à la fin de la semaine, alors qu’à ce moment-là j’avais à peine le niveau d’une 5c. Bob m’a fixé du regard, puis m’a dit qu’il trouvait cela insensé, que c’était le meilleur moyen de se sentir frustré et déçu (Bob est assez compulsif et n’aime pas échouer). J’ai rétorqué qu’au contraire ce serait une victoire pour moi, peu importe le résultat : mon objectif était tellement ambitieux que je n’éprouverais aucune honte en cas d’échec, mais des tonnes de plaisir en cas de succès. J’ai donc persisté, et fait des progrès

réguliers : 5c, 6a, 6a+, 6b… Et puis, le dernier jour, j'ai suivi Dave sur une 6c sans faire de chute.
Hourra !

Au cœur de l'attachement se trouve le *besoin irrépressible* – au sens large –, qui renferme et provoque toutes sortes de souffrances (subtiles ou intenses). Et, bien qu'il puisse servir momentanément d'aiguillon – comme la cravache pour le cheval –, à long terme il s'avère contre-productif car l'animal finit par s'écrouler. En revanche, l'aspiration – qui consiste à travailler dur pour atteindre ses objectifs sans s'accrocher pour autant aux résultats – est agréable, en plus d'aider à se dépasser et à s'épanouir sans craindre de donner une image négative. Le paradoxe, c'est qu'en retenant du bout des doigts vos objectifs vous augmentez vos chances de les atteindre, alors que l'attachement – et donc la crainte d'échouer – est un obstacle à la performance.

Si vous passez votre vie sur un canapé sans jamais chercher à obtenir ni à gérer quoi que ce soit d'important, vous pouvez éviter les écueils de l'attachement. Mais, si vous avez un travail, un conjoint, une famille, des engagements, une activité artistique ou une vocation spirituelle, le défi est de maintenir le cap, avec discipline et dévouement, centré dans l'aspiration.

COMMENT ?

Désirer, c'est *aimer*, alors que s'attacher, c'est *vouloir* – deux sentiments qui relèvent de systèmes distincts dans votre cerveau[33]. Il est normal d'aimer ce qui est agréable et de ne pas aimer ce qui est désagréable. Les ennuis commencent lorsqu'on bascule dans le besoin irrépressible et dans les tensions inhérentes au fait de vouloir, encore et toujours, que ce qui est agréable se prolonge et que ce qui est désagréable s'arrête. Apprenez donc à reconnaître les différences entre *aimer* et *vouloir* dans votre corps, vos émotions, vos attitudes et vos pensées. Vous constaterez probablement que vous êtes ouvert, détendu et souple quand vous aimez, mais tendu, comprimé, contracté et obnubilé quand vous voulez.

Puis voyez si vous pouvez rester dans l'aimer sans glisser dans le vouloir :

- Aidez à déclencher de petites alarmes dans votre cerveau – Attention ! Alerte ! – dès que vous percevez la sensation familière du besoin

irrépressible, du vouloir, surtout lorsqu'elle est subtile et qu'elle flotte à l'arrière de votre esprit.

- Apaisez la convoitise (« Il me le faut ! »). Voyez dans quelle mesure tout va bien – et tout ira fondamentalement bien – dans votre vie même si vous n'atteignez pas un objectif donné. Cherchez à obtenir des résultats dans la plénitude plutôt que dans la pénurie ou le manque.
- Essayez de rester relativement serein – y compris au cœur d'une activité passionnante –, puisque l'intensité, la tension, la peur et la colère entretiennent l'ardeur du désir.
- Évitez de vous fixer sur un résultat particulier. Reconnaissez que vous pouvez traiter les causes mais non imposer les résultats (chapitre 37).
- Maintenez le sentiment du « moi » au plus bas. Vous ne maîtrisez qu'une infime partie des facteurs dont dépend le succès ou l'échec. Que vous gagniez ou que vous perdiez, ne vous sentez pas personnellement visé.

Ce faisant, ne cédez pas à la tentation de croire qu'on est faible lorsqu'on ne tend pas farouchement vers ses objectifs. Souvenez-vous que vous pouvez poursuivre un but sans ménager vos efforts, mais en évitant de vous attacher aux résultats. Songez à cette description de Thich Nhat Hanh, un moine vietnamien qui a beaucoup œuvré comme militant de la paix :

Un nuage, un papillon et un bulldozer.

31

Continuer à avancer



Un jour, j'ai participé à un atelier avec Joseph Goldstein, l'enseignant bouddhiste. J'avais compris quelque chose sur l'instabilité du « moi » et je m'en étais ouvert à lui. Il a hoché la tête et m'a répondu : « Oui, c'est juste. » J'ai eu le sentiment que mes progrès étaient reconnus. Puis il a souri et a ajouté des mots que je n'ai jamais oubliés : « Continue à avancer. »

De tous les facteurs qui mènent au bonheur et au succès – l'origine sociale, l'intelligence, la personnalité, le caractère, le physique, la chance, etc. –, le plus important au fil du temps est souvent la *persévérance*. Tomber dix fois, se relever dix fois.

Si vous continuez à avancer, vous n'atteindrez *peut-être* pas votre but, mais, si vous abandonnez, vous ne l'atteindrez *jamais*.

Les gens persévérants inspirent le respect. La détermination a quelque chose de magique qui attire les autres et suscite le soutien.

Et vous n'avez aucun moyen de savoir quand vous récolterez les fruits de votre travail. Les exemples de succès survenus « du jour au lendemain », mais qui sont en réalité le résultat de plusieurs années d'effort, souvent jalonnées d'échecs, ne manquent pas. Ainsi, en 1939, quand l'Allemagne a envahi la Pologne, Eisenhower – qui avait déjà presque quarante-neuf ans – n'était qu'un obscur colonel. Quatre ans plus tard, il prenait la tête de toutes

les forces alliées d'Europe. Et, neuf ans plus tard, il devenait président des États-Unis.

COMMENT ?

Assurez-vous que vos objectifs sont dignes de votre persévérance. On peut s'acheminer avec détermination vers une faute. Ne « continuez pas à avancer » sur une voie stérile. Songez aux dommages collatéraux : n'êtes-vous pas en train de remporter des batailles, mais de perdre la « guerre » de la santé, du bien-être, de l'intégrité et du bien des autres ?

Apprenez à connaître le sentiment de persévérance tenace. Il peut être féroce, fort, borné, inflexible, clair, inspiré, désarmé, en mission, résolu, focalisé, engagé – ou tout cela à la fois. Souvenez-vous d'une occasion où vous l'avez éprouvé et identifiez-le dans votre corps. Rappelez-le chaque fois que vous avez besoin de puiser dans vos ressources intérieures pour continuer à avancer.

Osez le pas suivant. J'ai formé beaucoup de gens à l'escalade : les débutants gardent souvent un pied bas, montent l'autre au niveau du genou, sur des appuis stables, et s'accrochent solidement avec leurs mains. Mais, faute de trouver de nouvelles prises, ils se sentent coincés. Alors qu'il suffirait de se dresser sur le pied le plus haut – d'oser le pas suivant – pour que des prises et des appuis plus élevés leur soient accessibles.

Trouvez le rythme qui vous convient. La vie est un marathon, non un sprint. Pour ma première randonnée avec les scouts, j'étais un gamin maigrichon, maladroit et peu sportif. Mais je voulais arriver en tête à notre camp. Nous nous sommes mis en route, et les petits « mâles alpha » du groupe ont foncé devant tandis que j'adoptais un rythme lent mais régulier. Au bout de quelques kilomètres, je les ai retrouvés assis au bord du sentier. Ils ont été très étonnés de me voir poursuivre tranquillement mon chemin et n'ont pas tardé à se relever pour me dépasser à toute vitesse. Mais, quelques kilomètres plus loin, je les ai de nouveau rattrapés. Ils étaient allongés au bord du sentier, complètement épuisés cette fois-ci – et j'ai été très content de pouvoir choisir l'emplacement le plus sympa pour ma tente.

Continuez à avancer dans votre tête même si vous n'arrivez pas à progresser dans le monde. Peut-être êtes-vous réellement coincé quelque part – à cause d'un travail, d'une maladie, d'une forme d'union. Mais, au

moins, vous pouvez continuer à réfléchir à votre situation, à apprendre à mieux la gérer et à aimer les gens qui vous entourent. Et, au fil du temps, peut-être les choses s'amélioreront-elles. Comme l'a dit Winston Churchill : « Si vous traversez l'enfer, continuez à avancer ! »

Soyez certains que vos efforts seront payants. Vous connaissez peut-être cette histoire : une bande de grenouilles tombent dans une baratte pleine de crème. Elles n'arrivent pas à remonter les parois et meurent les unes après les autres. Mais l'une d'elles refuse de se décourager et continue à nager. Finalement, ses mouvements transforment la crème en beurre – et elle bondit, saine et sauve, hors du récipient.

Continuez à baratter !



QUATRIÈME PARTIE

Prendre part au monde



32

Être curieux



Il y a deux ans, je roulais vers l'océan Pacifique au nord de San Francisco, près de l'endroit où je vis. J'étais accompagné de mon père, qui est né en 1918 dans une ferme du Dakota du Nord. Comme il adore les oiseaux – il était zoologue avant de prendre sa retraite –, je voulais lui faire voir des marécages.

La route sinueuse creusait le flanc des collines qui plongeaient dans la mer. Au bout d'un moment, nous nous sommes arrêtés pour faire une pause pipi. En revenant des fourrés, j'ai trouvé mon père en train de scruter des herbes sèches et clairsemées sur une minuscule falaise près de la voiture. « Regarde, Rick ! s'est-il exclamé. Tu as vu comme les plantes sont différentes en fonction des couches de terre ! » On aurait dit un gamin qui découvrait un éléphant dans son jardin.

C'est tout mon père ! Toujours curieux, jamais blasé. Comme des milliers d'automobilistes, j'avais pris ce virage à toute vitesse en ne voyant qu'un tronçon de route insignifiant. Mais lui ne s'était pas arrêté à sa banalité. Il s'était interrogé sur ce qu'il voyait et avait cherché des liens, des explications. Pour lui, le monde est un point d'interrogation.

Cette attitude d'émerveillement, de curiosité et d'investigation est très salutaire. Par exemple, solliciter activement son esprit lorsqu'on vieillit permet de préserver le fonctionnement du cerveau. « On s'en sert ou on le perd » !

De plus, en étant attentif à ce qui se passe autour de soi, on recueille beaucoup d'informations utiles – sur soi-même, sur les autres et sur le monde. On est moins sensible aux choses prises isolément car on les perçoit dans un cadre plus général. On convoite moins ce qu'on aime et on est moins stressé et moins déstabilisé par ce qu'on n'aime pas.

Comme ma fille l'a fait remarquer un jour, les gens curieux sont rarement égocentriques. Certes, ils s'intéressent aux rouages de leur propre psychisme – la curiosité est un grand atout pour guérir, s'épanouir et s'éveiller –, mais ils s'impliquent aussi beaucoup dans le monde et auprès des autres. Peut-être est-ce la raison pour laquelle ils suscitent souvent la sympathie.

COMMENT ?

Pour commencer, la curiosité suppose la *volonté* de voir ce qu'il y a sous les pierres qu'on retourne. En général, ce qu'on y découvre est neutre ou positif. Mais on tombe aussi parfois sur des choses effrayantes ou malodorantes. Il faut alors faire preuve de courage pour affronter un aspect dérangeant de soi-même, des autres ou du monde. Dans ce cas, il peut être plus facile d'observer à distance, sans s'identifier à l'élément en question, de lui donner de l'espace, en sachant que ce n'est qu'une partie d'un tout plus vaste et un phénomène (généralement) éphémère.

Quand cette volonté est présente, la curiosité s'exprime dans l'action, par un regard plus profond et plus vaste – et sans cesse renouvelé.

La plupart des choses qui suscitent notre curiosité sont sympathiques, comme le développement des enfants, les faits et gestes de nos amis ou le fonctionnement d'un nouvel ordinateur. Et parfois l'intérêt que nous portons à certaines questions se révèle payant. Prenons le cas d'une situation qui vous agace depuis un certain temps. (Les pratiques proposées ci-dessous sont également applicables à différents aspects de votre esprit, aux autres et au monde.)

Un regard plus profond sonde ce qu'il y a sous la surface des choses. Par exemple, à quels autres événements (qui datent notamment de l'époque où vous étiez jeune et très sensible) cette situation vous fait-elle penser ?

Un regard plus vaste élargit votre vision des choses :

- Quels sont les autres aspects de la situation (comme les bonnes intentions des autres ou votre part de responsabilité dans ce qui se passe) ?
- Quels facteurs pourraient être à l'œuvre dans votre esprit ? Par exemple, avez-vous trop travaillé ces derniers temps, vous êtes-vous senti sous-estimé, avez-vous mal mangé ou mal dormi ? Avez-vous jugé la situation avec trop de pessimisme ou d'inquiétude ? Vous êtes-vous senti personnellement visé ?

Un regard renouvelé vous permet de mener une investigation active. L'objet de votre curiosité est un nœud que vous ne cessez de défaire, en détachant doucement les fils, en les écartant et en voyant à quoi ils

correspondent. Vous ne vous contentez pas de la première explication. Une attitude d'émerveillement et d'intrépidité sous-tend votre démarche.

❝ Tel un enfant, un chat, un scientifique, un saint ou un poète, vous voyez le monde à nouveau. ❞

33
Aimer ses mains



Parfois, il est bon de rappeler l’évidence : vous abordez le monde avec votre *corps* – et souvent avec vos mains.

Dans le règne animal, les mains des êtres humains sont uniques par leur dextérité et leur sensibilité. Leur capacité à agir de manière habile a contribué à faire évoluer les réseaux neuronaux en charge de la planification complexe, de la prise de décision et du contrôle de soi.

Vos mains atteignent, touchent, caressent, tiennent, manipulent et lâchent. Elles peuvent actionner un clavier, remuer une casserole, brosser des cheveux, faire la vaisselle, changer les vitesses, gratter une oreille, ouvrir une porte, jeter des pierres, étreindre des êtres chers et vous aider à vous blottir dans votre lit. Elles ne sont peut-être pas parfaites et, avec l’âge, elles deviennent même parfois douloureuses, mais elles n’en demeurent pas moins belles et vitales.

Aimer ses mains, c’est aimer la vie. En leur appliquant la conscience – en portant votre attention sur les sensations qui les parcourent et sur ce qu’elles font –, vous pouvez basculer d’une manière simple et toujours accessible dans une connexion sensuelle, incarnée, avec le monde, notamment avec les gens que vous touchez.

COMMENT ?

Sans attendre, prenez quelques instants pour porter la conscience à vos mains. Que font-elles ? Que touchent-elles ? Elles touchent toujours quelque chose, ne serait-ce que l’air. Quelles sensations les parcourent ? Sont-elles chaudes ou fraîches ? Dures ou tendres ?

Bougez vos doigts. Notez qu’ils sont incroyablement sensibles, avec près de deux mille cinq cents terminaisons nerveuses par centimètre carré. Jouez avec vos sensations en effleurant votre paume, en touchant chaque doigt avec le pouce, en caressant les doigts d’une main avec ceux de l’autre.

Imprégnez-vous du bien-être que vous procurent vos mains. Éprouvez du plaisir à tenir une tasse de café chaud, à gratter votre tête lorsqu’elle vous démange ou à faire glisser un bouton enquiquinant dans une boutonnière.

Si le contexte s’y prête, touchez les autres plus souvent. Sentez la paume d’une main dans la vôtre, l’épaule d’un ami, la peau d’un amant, les cheveux d’un enfant, le pelage d’un chien ou d’un chat.

Sentez l’habileté de vos mains quand vous conduisez une voiture, écrivez un mot, remplacez une ampoule, sciez du bois, plantez des bulbes, dosez de l’ail, épluchez un oignon. Sentez leur force en tenant un couteau, en serrant un poing, en traînant une valise.

Regardez vos mains s’exprimer – pointer du doigt, monter et descendre, ouvrir et fermer, lever le pouce, indiquer que tout va bien, saluer et dire au revoir.

Plusieurs fois par jour, tâchez de prendre conscience de vos mains.

Sentez comme elles sentent votre vie.

34

Ne pas savoir



Il était une fois un érudit et une sainte qui habitaient la même rue. Un jour, l'érudit interrogea la sainte sur le sens de la vie. Elle parla d'amour et de joie, puis marqua une pause pour réfléchir, et l'érudit se lança dans un long discours sur les philosophies occidentale et orientale. Lorsqu'il eut terminé, la sainte lui proposa du thé, le prépara avec soin et le versa lentement dans la tasse de l'érudit. Centimètre par centimètre, le liquide monta dans la tasse. Il s'approcha du bord, mais la sainte n'arrêta pas de verser. Il déborda de la tasse, se répandit sur la table, mais la sainte ne s'arrêta toujours pas. « Qu'est-ce que vous faites ? s'écria l'érudit. Vous ne pouvez pas remplir une tasse déjà pleine ! » La sainte posa la théière et répondit : « Exactement. »

L'esprit ouvert et spacieux peut absorber beaucoup d'informations utiles. En revanche, l'esprit déjà plein – de suppositions, de convictions, d'idées préconçues – laisse passer des détails ou des éléments de contexte importants, tire des conclusions hâtives et peine à apprendre des choses nouvelles.

Par exemple, imaginons qu'une amie vous dise des mots blessants. Quels seraient les avantages de l'attitude suivante ? *Hum, qu'est-ce qu'elle veut dire ? Je n'en suis pas sûr, je ne sais pas vraiment*. Premièrement, vous vous accorderiez plus de temps pour réfléchir avant de prononcer des

paroles regrettables. Deuxièmement, vous vous poseriez spontanément des questions et vous en apprendriez davantage : avez-vous bien entendu ? Avez-vous des raisons de lui présenter des excuses ? Est-ce que votre amie est perturbée par des événements qui n'ont rien à voir avec vous ? Est-ce qu'elle vous a simplement mal compris ? Troisièmement, votre amie serait probablement plus ouverte et moins sur la défensive : les je-sais-tout sont assez agaçants.

Selon Jean Piaget, le grand psychologue de l'enfant, il existe essentiellement deux types d'apprentissage :

- L'*assimilation* : l'intégration de nouvelles informations à un mode de raisonnement existant.
- L'*accommodation* : le changement d'un mode de raisonnement existant en fonction de nouvelles informations.

Les deux sont importants, mais l'accommodation est plus fondamentale, et sa portée, considérable. Pourtant, elle est plus difficile à appliquer car abandonner ou transformer des convictions ancrées peut se révéler déstabilisant, voire effrayant. C'est pourquoi il importe de retrouver le chemin de la merveilleuse ouverture d'esprit des enfants, en voyant pour la première fois un grillon, une brosse à dents ou un champignon – un esprit d'enfant, un esprit neuf du débutant… un esprit qui ne sait pas.

COMMENT ?

Pendant quelques minutes, une journée ou une semaine – voire toute une vie –, permettez-vous de ne pas savoir :

- Montrez-vous particulièrement sceptique envers vos certitudes. Ce sont souvent les convictions qui nous attirent le plus de problèmes.

> “ Dans les conversations, ne partez pas du principe que vous savez d'emblée où les gens veulent en venir. ”

- Ne vous préoccupez pas de ce que vous allez dire : il sera grand temps d'y songer quand vous aurez la parole. Souvenez-vous de ce que vous

ressentez quand quelqu'un se comporte comme s'il savait ce que vous pensez, ressentez ou voulez « vraiment ».

- Laissez vos yeux parcourir des objets familiers – sur la table du repas, par exemple – et notez ce qui se passe dans votre esprit pendant le bref intervalle, d'une seconde environ, qui sépare le moment où vous vous focalisez sur un objet et celui où l'étiquette verbale (« sel », « verre », etc.) surgit dans la conscience.
- Allez vous promener. Voyez comme l'esprit essaie de classer et d'étiqueter – de connaître – les choses qui vous entourent pour pouvoir résoudre des problèmes et préserver votre vie. Appréciez votre esprit – « C'est bien ! Bravo ! » –, puis lâchez le besoin de savoir.
- Demandez-vous s'il est important à vos yeux d'être une personne qui a les bonnes réponses, une personne qui sait. Que ressentiriez-vous si vous vous débarrassiez de ce fardeau ?
- L'exercice suivant peut sembler un peu comique, mais il est pragmatique : regardez quelque chose et demandez-vous si vous savez ce que c'*est*. Supposons qu'il s'agisse d'une tasse. Savez-vous réellement – fondamentalement – ce qu'est une « tasse » ? Elle est faite d'atomes, d'électrons, de protons, de quarks. Mais savez-vous ce qu'est un quark ? De l'énergie, de l'espace-temps, une poudre magique qui dépasse l'entendement humain ou tout ce que vous voulez – mais, honnêtement, sait-on jamais vraiment, peut-on jamais vraiment savoir, ce qu'est véritablement l'énergie ou l'espace-temps ? Nous vivons entourés d'objets que nous créons et manipulons – les cuillères, les voitures, les gratte-ciel – sans jamais savoir ce qu'ils *sont* réellement. Et nous sommes tous concernés, y compris les plus grands scientifiques de la planète.
- Puisque vous ignorez précisément ce qu'est une cuillère, pouvez-vous prétendre savoir qui vous êtes ? Ce dont vous êtes réellement capable ? Jusqu'où vous pourriez vous élever ? Songez aux limites supposées de votre vie… à toutes les fois où vous « saviez » que vos idées n'étaient pas très bonnes, qu'on se moquerait de vous (ou que vous en auriez été affecté), que personne ne vous soutiendrait, que vos prises de risques seraient vouées à l'échec. Que se passe-t-il si vous appliquez l'« esprit qui ne sait pas » à ces suppositions ?
- Notez comme on se sent bien et détendu lorsqu'on apaise le besoin de

savoir. Imprégnez-vous de ces sensations positives pour que vous soyez plus à l'aise quand vous appliquez l'esprit qui ne sait pas.

Puissiez-vous en savoir moins qu'au début de cet exercice de non-savoir. Et, donc, en savoir plus que jamais !

35

Faire ce qu’on peut



Des chercheurs ont montré qu’il était extrêmement facile de provoquer un état de « résignation acquise » chez un chien, dont les circuits neuronaux de la motivation et de l’émotion sont très proches des nôtres. En revanche, il faut beaucoup plus d’entraînement pour qu’ils « désapprennent » leur passivité résignée[34].

Les humains ne sont guère différents. Nous aussi, nous pouvons apprendre aisément à nous résigner, et le chemin inverse peut être compliqué. Songez à des occasions où vous vous êtes senti malmené par des forces extérieures et à la manière dont vous avez été affecté. La résignation acquise favorise la dépression, l’anxiété, le pessimisme, une mauvaise image de soi et le renoncement.

Compte tenu de cette vulnérabilité biologique, il est important que vous *reconnaissiez* les domaines où vous avez un certain pouvoir et que vous preniez les mesures qui vous sont *accessibles* – même si elles ne sont que dans votre tête.

COMMENT ?

Commencez par réfléchir à une idée judicieuse émise par Stephen Covey dans *Les Sept Habitudes de ceux qui réalisent tout ce qu’ils entreprennent*[35].

Imaginez un cercle contenant les éléments sur lesquels vous avez de l'influence, puis un autre contenant les éléments qui vous préoccupent. Leur intersection est la zone où vous pouvez réellement changer ce qui compte à vos yeux.

Certes, nous nous sentons parfois concernés par des choses que nous ne pouvons pas changer personnellement, comme la faim dans le monde. Je ne prétends pas qu'il faille simplement ignorer ces éléments ou leur être indifférent. Mais nous devons nous focaliser sur ce que nous *pouvons* faire, comme témoigner de la souffrance des autres et la laisser nous toucher, nous tenir informés et chercher à apporter une contribution matérielle décisive (par exemple, en aidant un refuge de sans-abri).

En revanche, vouloir contrôler ce qui nous échappe revient à semer les graines de l'impuissance et de la souffrance, et à saper notre capacité à exercer l'influence dont nous disposons réellement.

Posez-vous la question suivante : comment pourrais-je transférer mon temps, mon argent, mon énergie, mon attention ou mon inquiétude, depuis des projets sans issue ou des châteaux de sable, dans des projets où ils feront une vraie différence ?

Puis dressez la liste des points forts et des ressources que vous possédez réellement. Votre cercle d'influence est probablement bien plus vaste que vous ne le pensez !

Demandez-vous comment vous pourriez mobiliser certaines de ces ressources pour agir de manière bénéfique comme vous ne l'avez jamais fait – ou jamais durablement. Défiez des présupposés tels que : « Je n'y arriverai jamais. » En êtes-vous certain ? Songez à une personne sûre d'elle-même, puis demandez-vous : « Si j'avais autant d'assurance, quels nouveaux projets est-ce que j'entreprendrais ? »

Surtout, songez au pouvoir que vous avez sur votre propre esprit.

> “ Comparé au monde et au corps, l'esprit est l'élément sur lequel on a généralement le plus d'influence, où les résultats sont le plus durables et le plus importants, et où on a le plus de chances de se sentir efficace et non résigné. ”

Par exemple, comment pourriez-vous engager chaque jour un peu plus vos réactions émotionnelles dans une meilleure direction, ou développer plus de conscience ou de sensibilité ? Tous ces progrès sont à votre portée.

Quand je suis désemparé face à une difficulté, je pense parfois aux paroles de Nkosi Johnson, un petit Sud-Africain. Comme beaucoup d'enfants de ce pays, Nkosi était atteint du VIH à sa naissance. Avant que la maladie ne l'emporte, alors qu'il avait douze ans, son combat pour les malades du sida lui valut une notoriété nationale. Son « mantra », comme il l'appelait, me touche toujours autant : « Faites tout ce que vous pouvez, avec ce que vous avez, dans le temps dont vous disposez, à l'endroit où vous vous trouvez. »

C'est tout ce que chacun peut faire.

36

Accepter ses limites



L’objectif de la pratique précédente était d’exercer l’influence que vous possédez *réellement* : de faire ce que vous pouvez.

Bien entendu, ce que chacun de nous peut faire ou changer est très limité. Vous ne pouvez pas modifier le passé, ni même l’instant présent. Et, si vous regardez vers l’avenir – le seul élément sur lequel vous pouvez agir –, force est de constater que vous avez peu d’influence sur les autres, y compris sur leurs pensées, leurs actes ou leurs souffrances. Sans parler de l’économie, des politiques gouvernementales ou des affaires internationales. Les choses sont le résultat d’un certain nombre de causes – et, sur les dix mille causes qui sont à l’origine de cet instant, la plupart vous échappent totalement.

Vous n’avez pas le pouvoir d’accomplir quoi que ce soit si les conditions préalables ne sont pas réunies. Par exemple, on ne peut pas faire pousser des roses sans une terre riche et de l’eau.

Si vous vous heurtez à un mur depuis un certain temps, le moment est venu de vous arrêter, d’accepter les choses telles qu’elles sont et d’avancer. Comme je me dis parfois : *N’essaie pas de faire pousser des roses dans un parking*.

COMMENT ?

De manière générale, quand vous êtes confronté à une situation que vous

ne pouvez pas changer – que vous soyez coincé dans un embouteillage, que vous vous sentiez triste ou que votre petite fille ait renversé du lait par terre (pour reprendre quelques-unes de mes expériences) –, posez-vous la question suivante : *Puis-je accepter cette situation telle qu'elle est, qu'elle me plaise ou non ?*

> « Accepter ne signifie *en aucun cas* approuver, laisser passer ou pardonner, mais plutôt regarder les choses en face, y compris les limites de votre propre zone d'influence. »

Notez les sentiments agréables que suscite l'acceptation, même si d'autres faits entraînent également des sentiments douloureux. Notez qu'en général l'acceptation offre plus de ressources pour mieux gérer les difficultés de la vie.

Si vous ne pouvez pas accepter une situation – le fait qu'elle existe, qu'elle se produise, quelles que soient vos préférences –, tâchez au moins d'accepter de ne pouvoir l'accepter !

Songez plus particulièrement aux réflexions suivantes :

- Repensez à un événement qui vous perturbe. Voyez si vous pouvez l'accepter comme un fait qui s'est produit – que cela vous plaise ou non – et comme la simple partie d'un tout beaucoup plus vaste et probablement positif.
- Songez à un aspect de votre corps ou de votre personnalité que vous n'aimez pas. Réfléchissez honnêtement à la part de cet aspect que vous pouvez changer et choisissez les moyens d'y parvenir. Puis essayez d'accepter ce que vous ne pouvez pas changer comme un fait – et comme une simple partie du tout beaucoup plus vaste et globalement positif que vous êtes.
- Pensez à une personne clé de votre vie. Vous arrive-t-il de chercher à l'influencer ou à la changer sans pour autant y parvenir ? Quelles limites de votre influence cette expérience devrait-elle vous inciter à accepter ?
- Songez à un événement que vous attendez avec impatience – un changement de carrière, une admission dans un établissement scolaire

pour votre enfant ou une vente à un nouveau client. Les conditions nécessaires à la réalisation de cet événement sont-elles vraiment réunies ? Si c’est le cas, peut-être devriez-vous persévérer et faire preuve de patience. Mais, dans le cas contraire – si vous essayez de faire pousser des roses dans un parking –, envisagez d’engager vos espoirs et vos efforts dans une autre direction.

37

Se concentrer sur les causes plus que sur les résultats



Imaginons que vous vouliez cultiver vos propres pommes. Vous allez chez un pépiniériste, vous choisissez un arbre sain, vous le rapportez chez vous et vous le plantez soigneusement dans une bonne terre enrichie en engrais. Puis vous l'arrosez, vous le protégez des parasites et vous le taillez. Si vous veillez sur votre arbre, dans quelques années il vous donnera probablement de nombreux fruits délicieux.

Mais pouvez-vous *l'obliger* à donner des pommes ? Certainement pas. Vous ne pouvez que traiter les causes – sans pour autant contrôler le résultat. Et nous sommes tous dans ce cas. L'être le plus puissant du monde ne peut obliger un pommier à produire des fruits.

De la même manière, un professeur ne peut obliger ses élèves à savoir résoudre une division longue, un patron d'entreprise ne peut obliger ses employés à inventer de nouveaux produits, et vous ne pouvez obliger quelqu'un à vous aimer. Nous ne pouvons que traiter les racines des résultats que nous recherchons.

Cette vérité a deux implications, l'une imparable et l'autre réconfortante :

- Les causes que vous *pouvez* traiter relèvent de votre responsabilité. Si vous n'obtenez pas les résultats escomptés dans votre vie, posez-vous la

question suivante : est-ce que je fais réellement tout ce que je peux pour favoriser les causes de ces résultats ?

- Vous pouvez vous détacher des résultats. Quand vous comprenez qu'une grande partie de ce qui les détermine vous échappe, vous vous préoccupez moins de savoir s'ils se produiront et vous souffrez moins si ce n'est pas le cas.

Paradoxalement, lorsqu'on se focalise sur les causes plutôt que sur les résultats, on augmente les chances d'obtenir ce qu'on veut : on veille à créer les facteurs du succès sans être miné par le stress de l'issue finale.

COMMENT ?

- Faites ce que vous pouvez pour favoriser votre bien-être personnel. C'est un facteur *général* qui stimulera toutes les autres causes que vous traiterez.

Posez-vous la question suivante : qu'est-ce qui détermine avant tout mon bien-être ? Il peut s'agir d'un élément en apparence modeste. Pour ma part, je dirais l'heure à laquelle je me couche, car, si je peux me réveiller suffisamment tôt le lendemain pour méditer, ma journée entière s'en trouve transformée. Il peut s'agir également de renoncer à quelque chose qui vous mine, telles des disputes inutiles.

Focalisez-vous pendant quelque temps sur un *seul* élément susceptible de favoriser votre bien-être.

- Réfléchissez également à un domaine essentiel de votre vie où vous n'obtenez pas les résultats que vous voulez, comme l'amour, la santé, le plaisir ou la spiritualité. Identifiez une cause susceptible d'entraîner d'importantes conséquences. Par exemple, lorsqu'on est face à un blocage, il existe généralement un élément clé qui permet de tout dégager si l'on parvient à le déplacer.

Ainsi, l'activité physique est la cause à traiter si vous voulez perdre du poids. La quête de « candidats potentiels », si vous voulez former un couple. L'autorité parentale, si vous voulez des enfants plus coopératifs. Une prospection méthodique, si vous voulez un meilleur emploi. Et la détente régulière de votre corps, si vous voulez être plus serein.

- Considérez avec honnêteté les causes et les résultats : avez-vous repéré

les bonnes causes ? Ou tirez-vous sur une corde (une cause) qui n’est pas attachée à l’objet que vous essayez de déplacer (le résultat que vous souhaitez) ?

Peut-être devez-vous traiter d’autres causes – notamment plus profondes, comme le manque d’assurance ou les peurs de l’enfance. À moins que le résultat que vous visez ne soit hors de votre portée, ce que vous devez admettre également.

- Acceptez les résultats tels qu’ils sont, tirez-en des leçons, puis ramenez votre attention sur les causes. Ne soyez pas obnubilé par vos pommes au point d’oublier d’arroser le pommier !

38

Les peurs inutiles



Le système nerveux évolue depuis six cents millions d'années environ. Pendant cette immense période, les créatures – vers, crabes, lézards, rats, singes, hominidés ou humains – qui contemplaient mollement la lumière du jour sur les feuilles, absorbées dans une paix intérieure, complètement zen… CROC ! se sont fait dévorer parce qu'elles n'avaient pas fait attention à l'ombre au-dessus d'elle ou au craquement des brindilles à proximité.

Seules les plus craintives et les plus vigilantes ont pu transmettre leurs gènes – et nous sommes leurs arrière-arrière-petits-enfants, les héritiers de cette peur. Bien que nous ayons parcouru un long chemin depuis le fin fond de l'Afrique dont nous sommes issus, les situations qui nous semblent quelque peu menaçantes nous perturbent toujours autant : par exemple, l'impossibilité de consulter nos courriels ou deux jours sans avoir de nouvelles de la personne avec qui nous flirtons.

Même si la situation dans laquelle nous nous trouvons est plutôt bonne, d'autres sources d'inquiétude sont ancrées dans notre biologie. Au fond, pour survivre, les animaux – y compris les humains – doivent en permanence essayer de :

- Se distinguer du monde.
- Stabiliser de nombreux systèmes dynamiques liés au corps, à l'esprit,

aux interactions et à l’environnement.

- Rechercher les récompenses et éviter les dangers.

Le problème, c’est que chacune de ces stratégies est en contradiction avec les réalités de l’existence :

- Tout est connecté – de sorte qu’il est impossible de se distinguer fondamentalement du monde.
- Tout change – de sorte qu’il est impossible de préserver la stabilité dans notre corps, notre esprit, nos interactions et notre environnement.
- Les récompenses sont fugaces, coûteuses ou inaccessibles et certains maux, inévitables – de sorte qu’il est impossible de conserver éternellement le plaisir et d’échapper totalement à la douleur.

Les alarmes retentissent chaque fois qu’une de ces stratégies est confrontée à un obstacle – ce qui survient plusieurs fois par jour compte tenu des contradictions entre la nature de l’existence et ce que nous devons faire pour notre survie. Des alarmes inconscientes engendrent un climat de malaise, d’irritabilité, de prudence et de pessimisme. Celles dont on a conscience provoquent une gêne émotionnelle et souvent physique – telles l’anxiété, la colère ou la douleur.

Ne sous-estimez pas le poids des alarmes inconscientes de votre corps et de votre esprit. Implacables et profondément enracinées, elles sont inhérentes au conflit entre les nécessités de la vie et les réalités de l’existence.

Bien que ces alarmes soient très efficaces pour maintenir les créatures en vie et leur permettre de transmettre leurs gènes, elles nuisent à notre santé, à notre bien-être, à nos relations et à nos ambitions. Les signaux d’alerte sont en général parfaitement excessifs au vu des menaces réelles. Ils nous incitent à rentrer nos ailes et à ne pas prendre de risques, à nous accrocher davantage au « nous » et à craindre l’« autre ». À l’échelle des groupes et des nations, cette vulnérabilité facilite la manipulation par la peur.

Oui, gérez les vraies menaces, les vrais maux – mais laissez de côté toutes les fausses alertes !

COMMENT ?

Adoptez la position suivante : « J’en ai assez d’avoir inutilement peur. » Songez à ce que vous ont coûté les fausses alertes au fil des ans : la course aux abris, l’autocensure, le renoncement aux envies ou aux aspirations importantes.

Essayez d’être plus conscient des signes subtils d’inquiétude lorsqu’ils apparaissent – la poitrine ou le visage qui se contracte, l’estomac qui se noue, la sensation de perdre l’équilibre ou le renforcement de la vigilance ou de la méfiance.

Puis reconnaissez qu’en réalité une grande partie de ces signaux d’alerte n’est que du *bruit* désagréable, sans importance, comme l’alarme d’une voiture qui refuse de s’arrêter. Bien entendu, gérez les vraies alertes. Mais ne vous préoccupez pas de celles qui sont exagérées ou sans fondement.

Acceptez que des choses affreuses puissent arriver, que les avions puissent s’écraser ou que des gens bien puissent se faire renverser par des chauffards ivres. Admettez que toutes les balles ne peuvent être évitées. Une fois ce travail accompli, vous arrêterez de vouloir contrôler – parce que vous êtes inquiet – tout ce qui vous échappe.

Continuez à aider votre corps à moins s’alarmer. Pour ma part, je m’imagine caressant le ventre d’un « iguane intérieur » logé dans les structures les plus anciennes et les plus craintives du tronc cérébral, le rassurant et l’apaisant de sorte qu’il se détende tel un lézard sur un rocher chaud. De même avec mon rat, mon singe ou mon homme des cavernes intérieur. Adoucissez-vous et ouvrez votre corps, respirez pleinement et lâchez prise, ressentez la force et la détermination en vous.

Les alarmes continueront peut-être à retentir, mais, comme le ciel, qui fait paraître les nuages tout petits, votre conscience et vos intentions sont bien plus vastes. Les inquiétudes et les peurs sont contenues dans un espace sans peur. Vous voyez clairement les zigzags, les hauts et les bas de ce monde – et vous les acceptez. Au fil de vos journées, essayez de revenir encore et encore à cet espace sans peur et d’ouverture du cœur.

39
Éteindre les feux qui couvent



Au fond de votre cœur, à cet instant même, vous savez s'il vous reste des questions vitales à régler : une blessure ou une menace négligée, une très belle occasion manquée. Ces alertes sont réelles, et vous devez les écouter.

Par exemple, des factures impayées susceptibles de dégrader votre indice de solvabilité, un adolescent de plus en plus irrespectueux et rebelle – ou emporté dans une spirale dépressive –, de longs mois sans exercer d'activité physique, un mariage qui se délite, l'abus d'alcool ou de drogues, un collègue qui ne cesse de vous déstabiliser, une suralimentation chronique ou la certitude d'avoir un problème de santé.

Ce genre de « feu » peut consumer une vie plus ou moins rapidement, et parfois la réduire en cendres.

Face à une urgence – des toilettes bouchées, une lettre des impôts, une grosseur sous l'aisselle –, la plupart des gens réagissent immédiatement. Mais, s'il s'agit d'un sujet important-mais-pas-urgent (une question ou un objectif qu'ils peuvent remettre à plus tard), ils ont tendance à laisser le feu couver, alors qu'en définitive ce sera plus coûteux. Vous savez très bien que le feu est là, vous le sentez jusque dans vos entrailles. Et, au final, ses conséquences finissent toujours par vous rattraper – parfois sur vos vieux jours, au moment où vous faites le bilan de votre vie et que vous pensez à ce que vous auriez voulu faire différemment.

En revanche, quand vous prenez les questions importantes à bras-le-corps,

même si elles ne sont pas urgentes, cette boule dans le ventre disparaît. Vous vous sentez bien car vous faites ce que vous pouvez et vous changez votre vie.

COMMENT ?

Ouvrez-vous à une intuition, à une sensation reléguée au second plan mais qui doit absolument être traitée. Songez à votre santé, à vos finances, à vos relations, à votre bien-être et à votre vie spirituelle (si c'est pertinent pour vous). Notez toute réticence à affronter des besoins importants non satisfaits – il est normal d'éprouver de la culpabilité ou de l'anxiété – et essayez de l'évacuer.

Posez-vous les questions suivantes : qu'est-ce qui vous empêche de vous occuper de sujets importants-mais-pas-urgents dans une journée type ? Quels sont les éléments que vous contournez ou gérez chaque jour sans jamais les régler une fois pour toutes ? Qu'est-ce que vous remettez sans cesse à plus tard ? Qu'est-ce que vous espérez en vain voir s'améliorer ?

Notez par écrit ce que vous devez absolument traiter. Parlez-en à une personne de confiance. Faites en sorte que cette question *compte* réellement pour vous. Affrontez-la. Affrontez-la encore et encore.

Pensez à certaines conséquences positives dont vous-même et les autres bénéficierez si vous vous attaquez à cette question. Aidez-les à s'imprimer dans votre esprit : vos journées seront plus agréables, vous dormirez mieux, vous vous sentirez mieux et vous aimerez mieux. Écoutez votre cœur, il aspire à ces bienfaits. Laissez-les vous appeler, vous attirer comme le miel attire les abeilles.

Pensez également aux conséquences négatives à court et à long terme pour vous-même et pour votre entourage si ce feu continue à couver. Ne vous voilez pas la face – soyez prêt à éprouver de la culpabilité, des regrets ou de la honte pour pouvoir regarder ce coût en face –, une démarche ô combien difficile mais honorable.

Sentez les bienfaits et sentez le coût, puis faites un choix : allez-vous éteindre ce feu ? Ou attendre un jour de plus ?

Quand vous décidez d'affronter cette question, ouvrez-vous au sentiment de satisfaction que vous inspire ce choix.

Puis mettez-vous à l'œuvre. Ne cherchez pas forcément à tout planifier

avant de vous lancer. Contentez-vous d'établir la première, voire la seconde étape – par exemple, évoquer le sujet avec un ami ou un thérapeute, recueillir des informations (faire le point sur un problème de santé, etc.), voir un professionnel, accomplir une ou plusieurs actions positives chaque jour ou vous assurer du soutien structuré des autres (un ami avec qui pratiquer un sport, une réunion régulière des Alcooliques anonymes, etc.). Si vous vous sentez bloqué, ne cherchez pas à perfectionner votre plan : prenez plutôt des mesures imparfaites. L'essentiel est de vous *engager* à traiter la question, puis de *structurer* les actions et les soutiens continus qui vous permettront d'atteindre votre but.

Si vous vous enlisez ou que vous remettez sans cesse vos projets au lendemain, imaginez que vous fassiez le bilan de votre vie alors qu'elle touche à sa fin. Vu sous cet angle, que serez-vous content d'avoir fait ?

40

Les rêves qui comptent



Tout le monde a des rêves : des objectifs, des grands projets, des raisons de vivre – qu'ils soient individuels ou liés aux autres. On peut souhaiter fonder une famille, changer de carrière, aller à l'université, approfondir les dimensions émotionnelles et sensuelles d'une relation stable, écrire un livre, développer une pratique spirituelle, consacrer du temps à une activité artistique, faire installer un feu rouge à une intersection dangereuse, perdre quinze kilos sans les reprendre, sauver les baleines ou le monde.

Une grande partie de ces rêves est ancrée dans ce qui nous semble possible lorsqu'on est enfant. Une fois les éléments juvéniles écartés, ce qu'il reste demeure souvent profondément vrai à nos yeux.

Et vous, quelles sont les aspirations de votre cœur ?

Elles peuvent être concrètes – mais demeurer de grands rêves. Comme voir chacun assumer sa part de tâches ménagères dans une famille. Trouver un emploi à moins d'une heure de chez soi. Faire la paix avec sa mère ou son fils. Planter des roses. Se réserver une demi-heure par jour juste pour soi.

Elles peuvent aussi être plus ambitieuses ou plus nobles. Comme réduire le harcèlement à l'école ou les rejets de dioxyde de carbone dans l'atmosphère, rechercher l'éveil spirituel.

Si vous vous ouvrez sincèrement à cette question – *Quels sont les rêves*

qui comptent à mes yeux ? –, soyez rassuré, vous ne serez pas rattrapé par des désirs stupides, comme vouloir être richissime et célèbre. En revanche, vous entendrez votre âme s'exprimer – votre essence, votre cœur, votre sagesse intérieure la plus profonde.

Vous gagnerez à l'écouter.

Puis à chercher des moyens de réaliser vos rêves (des moyens pratiques, ancrés dans la vie quotidienne, qui vous font vraiment avancer, pas à pas).

COMMENT ?

Choisissez un moment et un lieu calmes, et demandez-vous à quoi vous aspirez. Imaginez également des versions plus jeunes de vous-même et demandez-leur quels sont leurs rêves.

Essayez d'accueillir les idées qui surviennent plutôt que de les écarter sous prétexte qu'elles seraient irréalistes, « égoïstes », stupides ou qu'il serait trop tard pour les réaliser. N'hésitez pas à les noter, même en quelques lignes, à en parler à quelqu'un ou, si vous le souhaitez, à réaliser un collage d'images (voire de mots) pour les représenter. Et n'oubliez pas que vos rêves ne sont pas gravés dans la pierre : vous pouvez les laisser respirer, changer et grandir.

Accordez une place à vos rêves dans vos pensées et dans vos actes. Soyez leur ami. Imaginez vos sentiments s'ils se réalisaient, le bien que vous-même et les autres en retireriez.

Sans vous arrêter aux détails ou aux obstacles, réfléchissez à ce que vous pourriez faire, de manière pragmatique, pour vous rapprocher de la réalisation de vos rêves. Cherchez les petits riens que vous pouvez mettre en œuvre et accumuler chaque jour. Si vous voulez aller plus loin, élaborez un plan avec – gloups ! – des dates. Ne soyez pas intimidé si les choses deviennent plus réelles.

Puis agissez. Si c'est utile, consignez vos actes avec honnêteté – par exemple, notez le temps consacré chaque jour à une activité physique, à parler tendrement à votre conjoint ou, tout simplement, à vous détendre dans une position confortable. Focalisez-vous sur les éléments les plus déterminants – commencez par les pierres les plus grosses.

Tout au long de votre chemin, laissez votre rêve *vous* habiter. Explorez le

cœur sain d’un rêve – son origine profonde, ses vertus, le bien que vous-même et les autres en retirerez. Succombez à votre rêve.

Laissez-le devenir un ami.

41

La joie d’être généreux

Le don – aux autres, au monde, à soi-même – est profondément ancré dans la nature humaine.

Quand nos ancêtres mammifères sont apparus pour la première fois il y a deux cents millions d’années environ, leur aptitude à nouer des liens, à ressentir des émotions et à se montrer généreux a été une avancée extraordinaire à l’échelle de l’évolution. Contrairement aux reptiles et aux poissons, les mammifères et les oiseaux prennent soin de leur progéniture, se mettent en couple (parfois à vie) et constituent généralement des groupes sociaux complexes basés sur différentes formes de coopération. Autant d’activités qui exigent plus d’intelligence que de pondre une nuée d’œufs et de poursuivre son chemin, comme peuvent le faire les poissons. C’est ce qui explique que le cerveau des mammifères et des oiseaux est plus gros que celui des reptiles et des poissons par rapport à la masse corporelle.

À l’apparition des primates, il y a soixante millions d’années environ, la taille du cerveau a considérablement grossi en lien avec les « avantages reproductifs » (j’adore cette expression) des aptitudes sociales. Les espèces de primates les plus sociables – qui disposent des modes de communication, des rituels de toilettage, des hiérarchies alpha/bêta les plus complexes, etc. – ont également le cortex le plus gros (par rapport à la masse corporelle).

Puis les premiers hominidés se sont mis à fabriquer des outils en pierre il

y a deux millions et demi d'années environ. Depuis, le cerveau a triplé de volume, et une grande partie de cet espace cortical est consacrée aux facultés interpersonnelles telles que le langage, l'empathie, l'attachement à la famille et aux amis, les histoires d'amour, la planification coopérative et l'altruisme. Ce phénomène s'est accompagné d'un allongement de l'enfance pour permettre au cerveau de se développer après la naissance et pour profiter de ces nouvelles compétences extraordinaires. Cette évolution a entraîné une implication accrue des pères, et de l'ensemble du « village », dans la protection des enfants et des mères pendant la phase juvénile exceptionnellement longue. Le lien affectif et les soins prodigués par les mères primates – en un mot, leur aptitude à *donner* – ont évolué, prenant peu à peu la forme de l'amour romantique, de l'attention paternelle, de l'amitié et du réseau plus vaste d'affiliations qui relie les humains. Par ailleurs, nos ancêtres se reproduisaient principalement au sein de leur propre communauté. Comme les groupes où le donnant-donnant – dans le cadre des relations et du travail – était le plus développé avaient un accès privilégié aux maigres ressources, les gènes à l'origine de cerveaux plus intelligents sur le plan social ont proliféré dans le génome humain. En résumé, donner, au sens large, a à la fois permis et guidé l'évolution du cerveau sur des millions d'années.

Par conséquent, nous nageons dans un océan de générosité – d'actes quotidiens de considération, de réciprocité, de bienveillance, de compassion, de gentillesse, de serviabilité, de cordialité, de reconnaissance, de respect, de patience, de tolérance et de contribution – mais, comme les poissons, nous n'avons pas conscience d'être mouillés. À cause du penchant négatif du cerveau, les moments de non-générosité – nos ressentiments et notre égoïsme, les refus et la rudesse des autres – nous paraissent flagrants. De plus, si l'économie moderne peut laisser croire que donner et recevoir relèvent avant tout d'une logique financière, cet aspect de la vie ne représente en réalité qu'une part infime de l'« économie de la générosité » initiale et toujours vaste, caractérisée par des flux circulaires de biens et de services gratuits, non monétisés.

Quand vous exprimez votre nature altruiste, vous vous sentez bien, vous faites du bien aux autres, vous les incitez à agir de la même manière envers vous et vous ajoutez un joli fil de plus à la grande tapisserie de la générosité humaine.

COMMENT ?

Prenez soin de vous. Abstenez-vous de faire du mal, à vous-même et aux autres (par exemple, en fermant les yeux sur l'alcoolisme d'une personne). Ressourcez-vous en permanence : vous donnerez plus facilement si votre propre coupe déborde – et, au moins, vous ne fonctionnerez pas à vide.

Amorcez la pompe de la générosité. Soyez conscient des choses qui vous inspirent de la gratitude ou de la joie. Imaginez que vous soyez déjà plein, de sorte que vous ne vous sentiez pas démuni ou vide si vous donnez un peu plus.

Notez que le don vous est naturel. Il n'est pas nécessaire d'être un saint pour donner. La générosité a de multiples formes, y compris le cœur, le temps, le contrôle de soi, les services, la nourriture et l'argent. De ce point de vue, songez à ce que vous donnez déjà chaque jour. Ouvrez-vous aux sensations positives que vous inspire le fait de donner.

Accordez toute votre attention. Restez présent aux autres, minute après minute, en vous focalisant sur leur sujet de conversation ou sur leur programme. Même si vous n'aimez pas ce qu'ils disent, cela ne vous empêche pas d'offrir une oreille attentive. (Ce point est particulièrement important avec un enfant ou un conjoint.) Et, quand ce sera à vous de prendre la parole, votre interlocuteur sera probablement plus disposé à vous écouter.

Évitez de réagir. Le plus souvent, les interactions, les relations et la vie en général se passeraient mieux si nous nous abstenions d'ajouter nos commentaires, nos conseils ou nos réactions émotionnelles. Le non-agir est parfois le meilleur cadeau qui soit.

Rendez-vous utile. Par exemple, proposez votre aide à une école, donnez de l'argent pour une bonne cause ou occupez-vous davantage des tâches ménagères ou des enfants si votre compagne/compagnon en fait plus que vous.

Approfondissez votre pratique. L'un des meilleurs moyens d'aider les autres est d'améliorer votre propre bien-être et votre fonctionnement. Quelle que soit votre pratique, quoi qu'elle puisse devenir, mettez-y tout votre cœur, comme s'il s'agissait d'une offrande quotidienne à tout ce que vous tenez pour sacré – à votre famille, à vos amis et au monde de plus en plus vaste.



CINQUIÈME PARTIE

Être en paix



42

Être bien dans l’instant présent



Pour préserver la vie de nos ancêtres, le cerveau a généré un léger malaise interne permanent. Ce murmure inquiet nous incite à scruter constamment nos mondes intérieur et extérieur à la recherche de signes d’alerte.

Cette gêne, cette méfiance ambiante est tellement automatique qu’elle peut passer inaperçue. Tâchez de percevoir des traces de tension, de vigilance ou de raideur dans votre corps. Une prudence vis-à-vis de votre environnement ou d’autres gens. Une incapacité à vous détendre *complètement*, à vous relâcher, à lâcher prise. Essayez de parcourir un bureau ou un magasin que vous savez sûr sans éprouver une once de méfiance : c’est très difficile. Ou de rester assis chez vous pendant cinq minutes d’affilée en vous sentant serein, souple dans votre corps, parfaitement à l’aise dans l’instant tel qu’il est, en paix : pour la plupart des gens, c’est impossible.

Ce réglage par défaut du cerveau est idéal pour inciter un singe à s’assurer en permanence qu’une créature ne s’apprête pas à lui bondir dessus. Mais c’est un mode de vie éprouvant. L’appréhension qui en résulte mine le bien-être, entretient l’anxiété et la dépression, et pousse les gens à ne prendre aucun risque.

Et elle est basée sur un mensonge.

En réalité, ce malaise ambiant ne cesse de chuchoter à votre « oreille »

mentale : « Tu n’es pas en sécurité, tu es entouré de menaces, tu ne peux jamais te permettre de baisser la garde. »

Mais observez attentivement *l’instant présent*. Dans l’ensemble, vous allez probablement bien : personne ne vous attaque, vous n’êtes pas en train de vous noyer, des bombes ne dégringolent pas du ciel, il n’y a pas de crise. Les choses ne sont pas parfaites, mais vous allez bien.

> “Je parle bien de *cet instant même*. L’avenir est source d’inquiétudes et de projections. Le passé, de ressentiments et de regrets.”

Les fils de la peur imprègnent les tapisseries mentales du passé et du futur. Examinez de nouveau la mince tranche de temps qu’est le *présent*. À l’instant même, allez-vous foncièrement bien ? Respirez-vous correctement ? Le cœur bat-il ? L’esprit fonctionne-t-il ? Vos réponses sont très certainement « oui ».

Au quotidien, il est possible d’accéder à ce sentiment fondamental de « bien-être » tout en vaquant à ses occupations. Il ne s’agit ni d’ignorer des menaces ou des problèmes réels, ni de faire comme si tout allait bien. Absolument pas. Mais de voir, tout en menant sa vie, qu’on est généralement bien à l’instant même.

COMMENT ?

Plusieurs fois par jour, notez que vous allez fondamentalement bien.

Vous aimeriez peut-être plus d’argent ou d’amour, ou de sel dans votre assiette. Moins de douleur, de peine ou d’embouteillages. C’est tout à fait compréhensible. Mais, en attendant, au-delà des va-et-vient de ces aspirations, vous allez bien. Au-delà des désirs et des activités, votre vitalité et votre conscience vont bien à la seconde même.

Imaginons que vous prépariez le dîner : notez ou murmurez dans votre tête : *« Je vais bien à l’instant même. »* Si vous conduisez : *« Je vais bien à l’instant même. »* Si vous parlez avec quelqu’un : *« Je vais bien à l’instant*

même. » Si vous traitez des courriels ou mettez un enfant au lit : *« Je vais bien à l'instant même. »*

Notez que vous pouvez continuer à vaquer à vos occupations et à gérer des problèmes tout en vous sentant bien à l'instant même. La crainte qu'il vous arrive quelque chose si vous vous autorisez à vous sentir bien est infondée : laissez cette pensée pénétrer en vous. Vous n'avez pas à craindre de vous sentir bien !

Parfois, vous n'êtes réellement *pas* bien. Par exemple, lorsqu'un événement terrible se produit, que votre équilibre corporel est perturbé ou votre esprit, contrarié. Dans ces moments-là, faites ce que vous pouvez pour surmonter la tempête. Mais, dès que possible, notez que le cœur de votre être va bien, telles des eaux paisibles à quinze mètres de fond alors que l'ouragan fait rage à la surface de l'océan.

Noter qu'être bien à l'instant même ne revient pas à envelopper sa vie dans un joli voile d'attitude positive. Il s'agit plutôt d'être conscient d'un fait simple mais profond : *À cet instant même, je vais bien.* Vous éprouvez en vous, plus profondément que la peur, une vérité essentielle : votre corps respire, il vit et il va bien. Vous reconnaissez que votre esprit fonctionne bien, même si le contenu qui tourbillonne en lui est extravagant ou n'est pas bien.

S'imprégner de cette sensation est un moyen extraordinaire de renforcer le bien-être et les ressources disponibles dans votre cerveau et dans votre être. C'est une manière de prendre position pour la vérité – et contre les mensonges murmurés par Mère Nature.

43

Accepter son tempérament



Pendant les millions d'années où les hominidés et les premiers humains ont vécu en petits groupes, ils ont développé un éventail de tempéraments ou caractères, de la « tortue » prudente au « lièvre » aventurier et impulsif, en passant par toutes sortes d'intermédiaires. Les groupes composés d'un mélange de tortues, d'hybrides et de lièvres ont pu s'adapter aux conditions changeantes et surpasser ceux qui n'offraient qu'un seul type de tempérament – de la même manière qu'une équipe de basket-ball associant d'agiles défenseurs à de solides attaquants a plus de chances de vaincre des formations exclusivement constituées de défenseurs ou d'attaquants.

Pour des raisons identiques, d'autres formes de tempérament se sont également diversifiées, y compris :

- La sociabilité : certaines personnes sont très extraverties, d'autres, très introverties, et beaucoup se situent entre les deux. De manière générale, bien que les exceptions ne manquent pas, les extravertis se nourrissent du contact social et s'épuisent dans l'isolement, à l'inverse des introvertis.
- Les penchants émotionnels : le modèle des quatre types de personnalité de la Grèce antique – sanguine (enjouée), colérique (facilement irritable), mélancolique (encline à la tristesse) et flegmatique (difficile à émouvoir) – comporte au moins un fond de vérité.

Les caractéristiques du tempérament sont innées, gravées dans votre

ADN, donc dans votre cerveau. Bien entendu, elles ne représentent qu'une partie des carreaux de votre mosaïque. De plus, elles ne sont que des *tendances* dont l'expression est façonnée par d'autres éléments (comme l'intelligence, le fait d'être chaleureux), par le vécu et par les intentions conscientes. Ainsi, je suis pour ma part introverti, mais j'adore les conversations approfondies (comme beaucoup de thérapeutes), si bien qu'après avoir passé une journée au contact des gens j'ai besoin de moments de solitude pour me ressourcer : en lisant, en allant courir, etc. De même, une personne sujette aux idées noires, à la mélancolie, peut se sentir apaisée et encouragée au contact attentif
des autres.

> “ Le tempérament n'est pas une fatalité. ”

Certains tempéraments sont bien adaptés à des environnements (à des situations, à des tâches, à des gens, etc.) mais beaucoup moins à d'autres. Par exemple, un enfant sensible se sentira bien avec un parent posé, épaulé par son compagnon (ou sa compagne), mais beaucoup moins avec un parent seul, épuisé et irritable ; en cours préparatoire, un élève au tempérament de lièvre aura tendance à s'épanouir dans un cadre pédagogique innovant semblable à un vaste pré bien clôturé, mais fera l'objet de nombreux rappels à l'ordre – stressants et décourageants – dans une classe rigoureusement contrôlée, où prédominent les exercices sur table minutieux ; dans un couple, les choses vont mieux lorsqu'on parvient à accorder à un introverti (comme moi) suffisamment de temps « à soi » et à une extravertie (comme ma femme) suffisamment de connexion.

Lorsqu'un tempérament n'est pas adapté à un environnement, il est difficile de fonctionner au mieux – que ce soit à l'école, dans une relation sentimentale ou au travail. Il est donc normal de se sentir quelque peu défaillant, faible, stupide ou inadapté – surtout si l'environnement vous signifie que le problème vient bien de *vous*, et non de lui.

Ainsi, les tempéraments de lièvre les plus exacerbés font désormais l'objet d'un diagnostic médical – trouble du déficit de l'attention avec hyperactivité (TDAH) –, bien que les « lièvres » aient souvent fait preuve d'un extraordinaire sens de l'adaptation depuis que les humains (et nos

ancêtres hominidés) vivent sur cette planète. De même, les gens mélancoliques sont censés retrouver le sourire et arrêter de se morfondre, les introvertis, sortir et voir du monde, et les « tortues », être moins timorées et se jeter à l'eau. Le sentiment d'avoir un problème, de ne pas être à son meilleur niveau, s'installe alors peu à peu et mine la confiance, l'humeur et l'estime de soi.

Pourtant, il n'y a aucun problème ! Nous devrions tous *honorer* notre tempérament : l'accepter, voir ce qu'il a de formidable, rechercher les situations et les relations qui soulignent ses points forts et en prendre soin lorsqu'il est mis à l'épreuve (par exemple, aider un enfant un peu « tortue » à se préparer à des transitions anxiogènes). Autrement dit, nous devrions travailler avec la nature, non contre elle.

COMMENT ?

Déterminez votre tempérament. Par exemple, par rapport à d'autres personnes du même âge et du même sexe que vous, êtes-vous relativement :

- Distrait, impulsif et en quête de stimulations ? Ou très concentré, judicieux et prudent ?
- Attiré par les contacts sociaux ? Ou entouré de quelques bons amis et souvent seul ?
- Joyeux, mélancolique, facilement irritable ou placide ?

(Vous pouvez très bien vous situer à un niveau intermédiaire de ces caractéristiques.)

Rappelez-vous votre enfance : est-ce que votre tempérament se heurtait sérieusement à votre environnement, de sorte que vous étiez l'objet de critiques ou que vous vous sentiez frustré de ne pas être plus performant sur le plan scolaire ou social ? Réfléchissez à cette question en faisant preuve de bienveillance à votre égard. N'oubliez pas qu'il revient aux parents et aux enseignants – qui disposent de beaucoup plus d'options – d'adapter, autant que possible et dans la limite du raisonnable, l'environnement au tempérament de l'enfant. Puis demandez-vous si vous êtes en accord avec votre environnement aujourd'hui.

Quels sont les points forts de votre tempérament ? Par exemple, de manière générale, les gens irascibles repèrent rapidement les injustices, les

enfants anxieux sont très consciencieux, les introvertis ont une vie intérieure riche. Quels sont les penchants de votre nature qui aspirent à s'exprimer davantage ? Puis réfléchissez aux types d'environnement – activités, relations sentimentales, cadres ou programmes – qui sont susceptibles de renforcer les atouts de votre tempérament et d'en bénéficier. Que pourriez-vous faire pour que votre environnement actuel valorise un peu plus vos forces – ou pour accéder à un environnement mieux adapté ?

Quels sont les besoins et les points faibles de votre tempérament ? Par exemple, une personne pleine d'entrain a besoin d'être très stimulée pour que la vie ne lui paraisse pas fade ; un extraverti a besoin d'une activité professionnelle riche en interactions ; un mélancolique est facilement déçu. Réfléchissez à la manière dont vous pourriez répondre à vos besoins et protéger vos points faibles. Ainsi, si vous êtes de nature un peu anxieuse (je m'inclurais volontiers dans cette catégorie), il est essentiel de faire ce que vous pouvez pour développer une forme de structure, de prévisibilité et de confiance à la maison comme au travail.

Tout en menant ces réflexions, notez que les problèmes que vous avez pu rencontrer ne viennent probablement ni de vous ni de votre environnement, mais d'un manque d'*adaptation* entre votre environnement et vous. En ce qui vous concerne, songez avec compassion au stress ou à la douleur que vous avez pu ressentir ; appréciez le courage et la force dont vous avez fait preuve chaque fois que vous vous êtes retrouvé dans le rôle du vilain petit canard ; remettez en cause les attentes et les convictions que vous avez pu forger en réaction à votre environnement (tel un sentiment d'inadaptation). En ce qui concerne les différents aspects de votre environnement, considérez-les comme des forces impersonnelles qui ne vous ont peut-être pas été bénéfiques à certains égards – mais qui l'ont probablement été au moins pour quelques personnes –, plutôt que comme des éléments intrinsèquement mauvais ou nuisibles ; demandez-vous si le pardon pourrait vous aider.

❝ Enfin, sachez que personne n'a un tempérament parfait. Nous sommes tous des variations plutôt fantaisistes du modèle humain de base. ❞

En percevant le côté amusant de votre tempérament, vous adoucirez ses angles et faciliterez vos interactions. Ainsi, un jour, pendant une séance de psychothérapie, je n'ai pu m'empêcher d'aligner mon bloc-notes sur les bords d'une petite table. Avec un sourire malicieux, ma patiente a tendu le bras pour le décaler légèrement de sorte qu'il soit de travers. Nous avons ri tous les deux de mes tendances obsessionnelles et compulsives, que je lui avais révélées en évoquant les siennes. Et puis j'ai de nouveau redressé le bloc-notes parce que je trouvais cela vraiment trop pénible !

44

Aimer son enfant intérieur



Tout au long de votre vie, vos expériences s'infiltrent dans votre psychisme, formant des couches semblables aux bandes rocheuses colorées du Grand Canyon. Les plus fondamentales se sont constituées dans votre enfance, à l'époque où votre cerveau était le plus impressionnable.

Compte tenu de la neuroplasticité, ce qu'un enfant ressent, veut ou croit s'insinue dans son système nerveux. Par exemple, pleurer jusqu'à ce que quelqu'un vienne, se réjouir au moment de ses premiers pas, s'amuser avec des amis, se sentir coupable lorsqu'on s'est fait gronder pour ses devoirs, lutter pour s'affirmer face à ses parents, vouloir être plus grand/plus petit/différent au lycée, se demander si quelqu'un vous aimera tel que vous êtes réellement, éprouver une excitation douce-amère au moment de quitter sa famille. Quelle qu'ait été votre enfance, ce genre d'expériences vous a imprégné et vous accompagne chaque jour, où que vous alliez.

Ce sont tous ces résidus qui forment votre « enfant intérieur ».

❝ Il ne s'agit pas d'un cliché stupide, mais d'un vaste système ancré dans votre cerveau, qui influe de manière continuelle et puissante sur l'humeur, l'estime de soi, les

attentes et les réactions. ❞

Cet enfant intérieur est au cœur de votre personnalité.

Si vous vous montrez embarrassé, honteux, critique, contrôlant, inhibant, autoritaire ou coléreux vis-à-vis de cet enfant, vos sentiments et vos actes en seront affectés. En revanche, si vous acceptez les éléments de cet enfant en vous, si vous les guidez doucement et leur prodiguez soins et affection, vous guérissez et nourrissez les couches les plus profondes de votre psychisme.

Cette notion d'enfant intérieur peut devenir abstraite, superficielle ou purement sentimentale. N'hésitez pas à l'incarner. D'une manière ou d'une autre, la plupart des enfances sont ponctuées de hauts et de bas. Vous-même, vous avez pu vous sentir blessé ou déçu, avoir l'impression d'être un raté, cherché l'amour et la reconnaissance dont vous étiez privé, renoncé à de grands rêves et pris des décisions avec la « logique » d'un enfant. Toutes ces choses sont concrètes. Elles ont des effets concrets. *Mais* vous avez une occasion réelle aujourd'hui d'être l'ami, le coach et – oui – le parent fort, sage et aimant qui vous a tant manqué.

COMMENT ?

Ouvrez-vous à la sensation de compter *pour quelqu'un*. Ensuite, songez à un ami, à un membre de votre famille ou à un animal qui compte *pour vous*. Imprégnez-vous de ce soutien, de cette attention et de cette affection : laissez-les remplir votre cœur et votre esprit. Puis, tout en restant ancré dans cette expérience chaleureuse, déplacez la cible de ce regard bienveillant vers *vous-même*, notamment vers l'enfant que vous étiez.

À présent, songez globalement à votre enfance, en commençant par vos premiers souvenirs. Focalisez-vous sur votre *ressenti*, non sur la succession de situations. Que vous inspirait le fait d'être un jeune enfant ? D'être à l'école primaire ? Au lycée ? Quels ont été vos moments les plus heureux ? Et les plus contrariants ? Qu'est-ce qui s'est bien passé – et mal passé – dans votre enfance ? À quelles occasions vous êtes-vous senti – ou non – réellement compris et soutenu ? Qu'est-ce qui s'est épanoui en vous – et qu'est-ce qui a été meurtri ou blessé ? Quel genre d'enfant étiez-vous –

surtout, en votre for intérieur ? À quel moment le meilleur de vous-même est-il apparu ? Qu'est-il devenu ?

Dans la mesure du possible, posez-vous ces questions en maintenant une attitude affectueuse et bienveillante à votre égard. Demeurez avec votre ressenti concret d'enfant, sans le critiquer ni le justifier, et surtout sans en avoir honte. L'enfant vulnérable en chacun de nous s'attend généralement à être rejeté, si bien qu'il craint de montrer son visage larmoyant, renifleur, morveux, geignard, apeuré, en manque d'affection ou en colère. Veuillez ne pas le rejeter. Il veut se montrer, mais il a peur. Faites en sorte qu'il puisse se montrer à *vous* en toute sécurité.

Cherchez des moyens d'amener cet enfant intérieur à jouer à l'extérieur. Par exemple, quand mon amie Leslie s'est installée dans le Wyoming, elle s'est mise à flâner dans les espaces sauvages extraordinaires de cet État, sans tenter d'accomplir quoi que ce soit, en se sentant libre et ravie, comme un grand enfant. De votre côté, vous pouvez adopter différents itinéraires pour vous rendre à votre travail ; vous mettre (ou vous remettre) au jardinage, à une activité artisanale, artistique ou musicale, à un sport ; arrêter d'être trop sérieux et d'accorder trop d'importance aux choses (ce point-ci me concerne également) ; flemmarder ; jouer avec vos enfants ; mettre du désordre ; demander à votre enfant intérieur ce qu'il veut vraiment faire. Soyez moins prisonnier des routines et des limites présumées ; souvenez-vous de ce que vous ressentiez au premier jour des vacances d'été quand vous étiez enfant : de la même manière, tout ce qu'il vous reste à vivre s'étend devant vous aujourd'hui. Prenez-y du plaisir !

Acceptez l'idée que vous n'aurez jamais une meilleure enfance. Certes, vous pouvez vous affirmer habilement afin d'obtenir l'attention et l'affection appropriées dans vos relations. Mais sachez également qu'il vous revient, à vous et à personne d'autre, d'être le défenseur, le meneur, le protecteur et le tuteur principal de cet enfant à l'intérieur de vous – et de l'adulte qu'il est devenu. Gardez-les tous deux près de votre cœur.

45

Les blessures que l’on s’inflige



Une certaine douleur physique et mentale est inévitable. À six ans, je me souviens d’avoir glissé sur un trottoir verglacé dans l’Illinois, avant d’atterrir lourdement sur mon coccyx. Ouille ! Bien plus tard, alors que j’avais une cinquantaine d’années, le décès de ma mère m’a causé une autre forme de douleur. Pour survivre sur le plan physique, votre corps doit vous dire qu’il ne va pas bien lorsqu’il est malade ou blessé. Pour vous épanouir sur le plan psychologique et dans vos relations, votre esprit doit envoyer différents signaux de détresse – notamment de solitude, de colère ou de peur si vous êtes rejeté, maltraité ou menacé.

Pour reprendre une métaphore du Bouddha, les douleurs inévitables de la vie sont les « premières flèches ». Mais, pour ne rien arranger, nous ajoutons nos *réactions* à ces flèches. Par exemple, quand nous réagissons à un mal de tête en craignant d’avoir une tumeur ou à un échec amoureux par de sévères autocritiques.

En outre, il n’est pas rare d’avoir des réactions négatives parfaitement injustifiées. Par exemple, quand vous êtes dans un avion et que vous avez peur qu’il ne s’écrase, alors que tout se passe bien. Quand vous passez une soirée amusante avec quelqu’un, mais que vous êtes déçu s’il ne donne pas de nouvelles dès le lendemain.

Le plus absurde, c’est qu’il nous arrive même de réagir de manière

négative à des événements positifs. Par exemple, chaque fois que nous nous sentons indignes d'un compliment ou d'une proposition au travail, ou que nous craignons de décevoir un ami qui souhaite se rapprocher de nous.

Toutes ces réactions sont des « secondes flèches » – celles que nous nous décochons à nous-mêmes. Elles consistent notamment à réagir de manière excessive à des détails sans importance, à garder rancune, à se justifier, à se noyer dans la culpabilité bien qu'on ait retenu une leçon, à s'attarder sur le passé, à perdre le sens de la perspective, à s'inquiéter de choses incontrôlables ou à ressasser des conversations dans sa tête.

Les secondes flèches sont bien plus nombreuses que les premières. Vous voici épinglé à la cible de la vie, victime de blessures auto-infligées.

Pourtant, la vie réserve déjà suffisamment de flèches, il est inutile d'ajouter les vôtres !

COMMENT ?

Acceptez l'inévitabilité des premières flèches. Elles font mal, mais la douleur est le prix de la vie. Tâchez de ne pas vous offusquer de la douleur – comme s'il s'agissait d'un affront – ou d'en concevoir de la gêne – comme s'il s'agissait d'un échec personnel.

Quand la douleur surgit, contenez-la dans un vaste espace de conscience. Pour reprendre la métaphore traditionnelle, imaginez que vous buviez un verre d'eau où vous avez versé une grosse cuillère de sel. Beurk ! Puis imaginez que vous mélangiez cette même cuillère dans un grand bol d'eau et que vous en buviez un verre : ça va déjà mieux. La quantité de sel est la même – la douleur physique ou émotionnelle est la même –, mais contenue et diluée dans un contexte plus large. Soyez conscient de la conscience : elle est comme le ciel – la douleur la traverse comme des nuages d'orage, mais sans jamais l'entacher ou lui nuire. Voyez s'il vous est possible de laisser la douleur exister sans réagir : c'est un aspect essentiel de la paix intérieure inconditionnelle.

Observez les secondes flèches – elles sont souvent plus faciles à voir chez les autres –, puis songez à la manière dont vous-même vous les infligez. Prenez de plus en plus conscience des secondes flèches dans l'instant présent pour pouvoir repérer l'envie de les décocher lorsqu'elle apparaît –, puis retenez-les si possible avant que vous ne vous blessiez une fois de plus.

Comme un rocher qui dévale le flanc d'une montagne en provoquant un éboulis, les secondes flèches déclenchent souvent une cascade de réactions mentales. Pour stopper le glissement de terrain, commencez par détendre votre corps autant que possible. L'aile apaisante de votre système nerveux s'en trouvera activée, et la réaction de combat ou de fuite, freinée.

Puis essayez de percevoir d'autres aspects de la situation qui vous perturbe, mais également votre vie actuelle de manière beaucoup plus globale – notamment ce qui va bien. À cause de son penchant négatif, le cerveau se réduit et se fixe sur ce qui ne va pas, si bien que vous devez élargir petit à petit sa vision à ce qui va bien. La vue d'ensemble, panoramique, désactive également les réseaux neuronaux médians à l'origine des ruminations des secondes flèches et stimule des circuits situés sur le côté de votre cerveau qui permettent d'accepter les choses telles qu'elles sont sans réagir.

N'attisez pas le feu en ajoutant d'autres bûches. Ne cherchez pas de raisons supplémentaires de vous inquiéter, de vous critiquer ou de vous sentir maltraité. Ne vous en voulez pas de vous en vouloir !

Quand vous décochez des secondes flèches, c'est à vous-même que vous faites le plus de mal. La souffrance – légère ou sévère – qu'elles entraînent est parfaitement inutile.

❝ Comme le dit si bien le proverbe, la douleur est inévitable, mais la souffrance, optionnelle. ❞

46

Accepter ses imperfections



Nous sommes entourés d'« imperfections » : le désordre, les vêtements sales, les mauvaises herbes,
les embouteillages, la pluie pendant un pique-nique, les taches de vin sur un tapis ; les blessures, les maladies, les handicaps et les douleurs ; les problèmes, les questions, les obstacles, les pertes – y compris liés aux autres ; les choses ébréchées, effilochées, cassées ; les méprises,
les erreurs ; la confusion, le manque de clarté ; la guerre, la famine, la pauvreté, l'oppression, l'injustice.

En un mot, une imperfection – au sens où je l'entends – est un écart par rapport à un idéal ou à une norme. Ces « écarts par rapport à un idéal » ont un coût, et il est raisonnable de faire ce qui est possible pour y remédier.

Mais nous en restons rarement là : plutôt que de considérer l'imperfection comme un aspect normal, inévitable et répandu de la vie, nous la regardons avec anxiété – malaise, nervosité, préoccupation, stress. Plutôt que de prendre les choses telles qu'elles sont – les mauvaises herbes, les blessures, les conflits – et de nous contenter de les gérer, nous nous interrogeons avec inquiétude sur leur sens, nous ronchonnons, nous décourageons, nous entêtons et jugeons, nous tombons dans le reproche (à nous-mêmes et aux autres), nous nous apitoyons sur notre sort et nous sentons une fois de plus déçus/abusés/trompés.

Ces réactions sont d'importantes secondes flèches (décrites dans le chapitre précédent). Elles entraînent un malaise inutile, causent des problèmes avec les autres et entravent les mesures habiles.

Mais il existe une solution : laisser la tasse brisée être une tasse brisée, sans ajouter de jugement, de résistance, de reproche ou d'inquiétude.

COMMENT ?

Faites des efforts appropriés pour améliorer les choses, mais prenez conscience de l'impossibilité d'atteindre la perfection, quel que soit le domaine : même la technologie la plus sophistiquée ne peut produire une table *parfaitement* plate. Vous ne pouvez pas rendre votre personnalité, vos pensées ou votre comportement parfaits : cela reviendrait à vouloir polir un flanc. Vous ne pouvez pas davantage rendre les autres ou le monde parfaits. Ouvrez-vous à cette réalité : vous ne pouvez pas protéger parfaitement vos êtres chers, éliminer tous vos risques de santé ou empêcher les gens d'agir stupidement. Au début, cette ouverture vous semblera peut-être poignante ou triste, mais, par la suite, vous ressentirez probablement un souffle d'air frais, une liberté et une vague d'énergie qui vous pousseront à faire ce que vous *pouvez* dès lors que vous n'êtes plus miné par le désir désespéré de tout rendre parfait.

Nous avons besoin de normes et d'idéaux – qu'il s'agisse du panier de basket-ball ou d'aspirations aux enseignements sacrés. Mais nous devons aussi les considérer avec une certaine légèreté pour éviter qu'ils ne mènent leur propre vie dans notre esprit, tels des tyrans mesquins beuglant des ordres : « Tu *dois* faire ci, c'est *mal* de faire ça. » Prenez garde à toute tentation moralisatrice, suffisante, qui pousse à vouloir que les autres et le monde fonctionnent à tout prix comme vous estimez qu'ils le devraient. Voyez si vous avez des tendances au perfectionnisme : je sais que c'est mon cas et que je dois les surveiller si je ne veux pas devenir une personne avec qui il est difficile de vivre ou de travailler et un être fondamentalement malheureux.

En outre, beaucoup de choses transcendent les normes fixées. Par exemple, une rose ou un enfant parfaits peuvent-ils réellement exister ? L'angoisse suscitée par l'imperfection devient alors absurde – cela s'applique aussi à votre corps, à votre carrière, à vos relations, à votre

famille, à vos affaires ou à votre pratique spirituelle. Développez ces éléments, aidez-les à s'épanouir et renoncez à les rendre parfaits.

Au fond, toutes les situations, si imparfaites soient-elles, sont parfaitement ce qu'elles sont : le lit est parfaitement défait, le lait, parfaitement renversé. Je ne prétends pas qu'elles soient parfaites d'un point de vue moral ou pragmatique – comme s'il était parfait de déchirer une chemise ou de déclencher une guerre –, mais je veux dire que toute situation est complètement, absolument elle-même. En ce sens, tout ce qui se produit – les couches sales ou les ennuis quotidiens, un cancer ou un crash d'avion – est le résultat, à cet instant, du déploiement parfait de l'univers entier. Tâchez de concevoir ce déploiement comme un processus vaste, objectif, où nos souhaits personnels ont autant d'importance qu'un soupçon d'écume dans l'océan. Vue sous cet angle, la distinction nette entre perfection et imperfection disparaît. Il n'y a que des choses en tant que telles, en soi et pour soi, dénuées des étiquettes du bien ou du mal, du beau ou du laid, du parfait ou de l'imparfait. Et l'anxiété suscitée par l'imperfection n'a plus lieu d'être : il n'y a que la simplicité, la voie directe, l'engagement – et la paix.

47

Ne pas réagir mais répondre aux situations



Pour simplifier un cheminement complexe, votre cerveau a évolué en trois étapes :

- Reptile, poisson : tronc cérébral, axé sur l'*évitement* des dangers.
- Mammifère, oiseau : système limbique, axé sur l'*attrait* des récompenses.
- Humain : cortex, axé sur l'*attachement* au « nous ».

Que l'on soit un criminel psychopathe ou un saint, ces trois systèmes – évitement, approche, attachement – sont toujours à l'œuvre. La question est de savoir s'ils œuvrent de la bonne manière – en favorisant le bonheur et en bénéficiant aux autres et à soi-même – ou de la mauvaise manière – en entraînant la souffrance et en causant du tort.

Que se passe-t-il dans votre cerveau quand ces systèmes fonctionnent correctement – quand vous vous sentez bien ou même « au top de votre forme », que vous vous réalisez pleinement ou que vous vous épanouissez sur le plan spirituel ? La réponse est importante car vous pourrez ensuite stimuler délibérément, et donc renforcer peu à peu, les réseaux neuronaux à l'origine de ces états mentaux positifs.

Quand vous n'êtes pas secoué par la vie – en d'autres termes, quand vous vous sentez en sécurité, épanoui et aimé –, le système d'évitement de votre cerveau est *calme* (pour simplifier), le système d'approche est *satisfait*, et le système d'attachement est *aimant*. C'est le mode *réceptif* du cerveau, qui vous ravit, apaise et régénère. C'est votre port d'attache, l'état par défaut de votre cerveau – ce qui constitue une bonne nouvelle.

Mais voici la mauvaise nouvelle : au cours de notre évolution, nous avons également développé des mécanismes d'alerte qui activent le mode *réactif* de combat ou de fuite et nous éloigne de notre port d'attache quand nous sommes stressés, que ce soit par le grondement féroce d'un fauve (comme pour nos ancêtres il y a un million d'années) ou par un froncement de sourcil autour de la table du dîner aujourd'hui. Quand vous sentez une menace, même infime, le système d'évitement enclenche la vitesse de la *haine* (pour reprendre un terme fort souvent utilisé pour englober la gamme complète de peur et de colère) ; dès que vous êtes frustré ou insatisfait, le système d'approche bascule dans l'*avidité* (avec une gamme allant des aspirations ou obsessions jusqu'aux addictions) ; et, dès que vous vous sentez rejeté ou rabaissé, le système d'attachement vous précipite dans les *blessures du cœur* (en partant des petites douleurs jusqu'aux sensations atroces d'abandon, de dévalorisation ou de solitude).

> “Le mode réactif a été très efficace pour maintenir nos ancêtres en vie dans la brousse et reste utile aujourd'hui dans les situations d'urgence. Mais, à long terme, il mine la santé et le bonheur.”

Chaque fois que votre cerveau se met en mode réactif – chaque fois que vous vous sentez sous pression, inquiet, irrité, déçu, abandonné, rejeté ou déprimé –, le même mécanisme de stress qui s'est développé pour nous permettre d'échapper aux agressions des lions ou de congénères est activé.

Le plus souvent, ces activations du mode réactif – qui vous éloignent de votre port d'attache – sont douces à modérées. Mais elles sont fréquentes, voire constantes, chez la plupart des gens, entraînant une forme de

décentrage qui peut s'instaurer en norme. En plus de vous sentir patraque, vous mettez votre santé en danger puisque le stress chronique entraîne un affaiblissement du système immunitaire, des troubles de la digestion, des dérèglements hormonaux et un risque accru de crise cardiaque ou d'accident vasculaire cérébral. Le stress mine également votre santé mentale, provoquant divers symptômes : pessimisme, déprime et dépression ; renforcement de l'anxiété et de l'irritabilité ; « résignation acquise » ; adoption d'un profil bas, absence de prise de risques, renoncement à ses rêves ; repli sur le « nous » et crainte, voire exploitation ou agression des « autres ».

Eh bien… regagnons notre port.

COMMENT ?

Ce livre propose de nombreuses pratiques destinées à développer le calme, la satisfaction et l'affection – et beaucoup d'autres méthodes sont disponibles dans *Le Cerveau de Bouddha* ou dans les ouvrages et les enseignements d'autres personnes. Je ne vais donc pas me focaliser ici sur un moyen particulier d'activer le mode réceptif de votre cerveau. L'essentiel est de faire de son bien-être une *priorité*, de rechercher toutes les occasions possibles de sérénité, de bonheur et d'amour, et de profiter de tous les petits moments possibles pour s'imprégner de bien-être.

Car j'ai d'autres bonnes nouvelles pour vous : chaque fois que vous restez sur le mode réceptif, il devient plus facile de revenir à votre port d'attache. Comme « les neurones qui s'activent ensemble, se raccordent ensemble », le fait de stimuler les substrats neuronaux du calme, de la satisfaction et de l'affection est un moyen de les *renforcer*. Il devient alors également plus difficile de se laisser emporter loin de son port d'attache : cela revient à rallonger la quille de votre voilier mental de sorte que vous restiez droit, sans chavirer, et que vous continuiez à vous rapprocher du phare de vos rêves, quelle que soit la force des vents de la vie.

Ce qui est merveilleux, c'est que les *finalités* du voyage de la vie – être serein, heureux et aimé/aimant – deviennent les *moyens* d'y parvenir. En réalité, comme l'affirme le proverbe, ce sont les fruits qui deviennent le chemin. Au lieu de devoir grimper péniblement jusqu'au sommet de la montagne, vous retrouvez le pré qu'est votre cerveau à l'état naturel – que

vous enrichissez, développez et embellissez à chaque minute passée sur place. Car, comme on le dit si bien au Tibet : « Si vous prenez soin des minutes, les années prendront soin d’elles-mêmes. »

48

Ne pas se sentir personnellement visé



Voici la version modernisée d'une parabole du maître taoïste Tchouang-tseu : imaginez que vous pique-niquiez avec un ami dans un canoë porté par une rivière paisible. Soudain, vous sentez un grand coup dans le flanc de l'embarcation, qui se retourne, et vous êtes projeté dans l'eau. Vous remontez à la surface en hoquetant et qu'est-ce que vous constatez ? Quelqu'un s'est approché furtivement de votre canoë, l'a fait chavirer pour vous faire une plaisanterie et se moque de vous. Que ressentez-vous ?

Puis, imaginez la même scène – le pique-nique paisible, le grand coup dans le canoë, la chute soudaine dans l'eau – à ceci près que, cette fois, quand vous remontez à la surface en hoquetant, vous constatez qu'un énorme tronc d'arbre a dérivé en aval et percuté votre embarcation. Cette fois, que ressentez-vous ?

Les faits sont les mêmes dans les deux scénarios : vous avez froid, vous êtes trempé, et le pique-nique est gâché. Mais, en général, si vous pensez avoir été pris *personnellement* pour cible, vous vous sentez plus mal. Alors qu'en réalité la plupart des choses qui nous heurtent dans la vie – y compris les réactions émotionnelles des autres, les embouteillages, les maladies et les mauvais traitements au travail – sont comme des morceaux de bois impersonnels actionnés par dix mille causes en amont.

Imaginez qu'un ami se montre étonnamment critique à votre égard. Vous

vous sentez blessé, bien entendu, et vous voulez gérer la situation, soit en en parlant avec lui, soit en vous détachant de la relation.

Mais songez également à ce qui peut avoir incité cette personne à vous heurter : une mauvaise interprétation de vos actes ; des problèmes de santé, des douleurs, des soucis ou de la colère provoqués par des éléments qui n'ont rien à voir avec vous ; son tempérament, sa personnalité, les expériences de son enfance ; les effets de la culture, de l'économie ou de la situation internationale ; et des causes éloignés dans le temps, comme l'éducation qu'ont reçue ses parents.

> “Reconnaissez cette merveilleuse leçon d'humilité : la plupart du temps, nous ne sommes que des seconds rôles dans le théâtre des autres.”

Quand vous percevez la vie sous cet angle, vous devenez spontanément plus calme, vous relativisez les choses et vous vous laissez moins happer par le je-moi-mien. Vous vous sentez mieux et vous voyez plus clairement ce qu'il faut faire.

COMMENT ?

Pour commencer, témoignez-vous de la compassion. Être heurté par un tronc d'arbre n'est pas agréable. Prenez également les mesures nécessaires. Surveillez les rondins qui se dirigent vers vous, essayez de réduire leur impact et réparez votre « embarcation » – vos relations, votre santé, vos finances, votre carrière – du mieux possible. Songez peut-être également à trouver une autre rivière !

En outre :

- Dès que vous vous sentez personnellement visé, prenez-en conscience. Soyez attentif à ce que vous éprouvez dans ces moments-là – mais également quand vous vous sentez moins pris pour cible.
- Ne jugez pas trop rapidement les intentions des autres. Ils ne l'ont peut-

être pas fait « exprès ». Ou peut-être une intention douteuse à votre égard s'est-elle retrouvée mêlée à une douzaine d'autres objectifs.

- Réfléchissez à quelques-unes des dix mille causes en amont. Demandez-vous quels pourraient être les autres enjeux de cette situation. Que se passe-t-il dans l'esprit et dans la vie de cette personne ? Quelle est la vue d'ensemble ?
- Veillez à ne pas faire de « procès » aux autres, à ne pas céder aux appels d'un procureur intérieur qui ne cesse de marteler qu'ils vous ont critiqué, qu'ils s'en sont pris à vous, qu'ils ont tort, qu'ils ont agi injustement, vous ont vraiment blessé, fait souffrir, etc. Il est bon de voir les gens tels qu'ils sont, et il y a un temps pour les jugements moraux. Mais, en faisant le procès des gens, vous basculez dans une sorte d'obsession qui aggrave votre état et vous pousse à réagir de manière excessive tout en exacerbant le problème.
- Essayez d'éprouver de la compassion pour les autres. Eux non plus ne sont probablement pas si heureux que ça. Votre compassion ne vous affaiblira pas et ne les dédouanera pas sur le plan moral : en fait, elle vous aidera à vous sentir mieux.
- Si vous le souhaitez, tâchez de relâcher le sentiment général du soi – du *je*, du *moi* et du *mien*. Par exemple, notez la différence entre « il y a des sons » et « j'entends » ou « il y a des pensées » et « je pense ». Observez les fluctuations du sentiment du soi, qui gonfle face à des problèmes à résoudre et dégonfle quand vous expérimentez le calme et le bien-être. Cette fluidité du « moi » dans l'esprit correspond à des activations cérébrales dynamiques et fugaces : les pensées liées au soi, élaborées dans l'ensemble du cerveau, dégringolent avec d'autres pensées dans les substrats neuronaux du flux de la conscience[36]. Notez que le « je » est un processus, un « selfing[**] », plus qu'une faculté. Appréciez l'aisance et l'ouverture qui s'élèvent quand le sentiment du soi s'estompe.

Et imprégnez-vous réellement de la force et de la sérénité qui surviennent lorsqu'on prend moins les choses pour soi.

[**] Selfing : processus continuel d'élaboration du moi. (*N.d.T.*)

49

Se sentir plus en sécurité



Considérez ces deux erreurs :

1. Vous pensez qu'il y a un tigre dans les buissons, mais il n'y en a pas.

2. Vous pensez qu'il n'y a pas de tigre dans les buissons, mais il y en a un qui s'apprête à bondir.

Si la plupart d'entre nous commettent beaucoup plus souvent la première erreur que la seconde, c'est pour plusieurs raisons :

- L'évolution nous a légué un cerveau anxieux. Pour survivre et transmettre nos gènes, il est
préférable de commettre la première erreur un millier de fois plutôt que la seconde même une seule fois : le prix de la première est la peur injustifiée, mais celui de la seconde est la mort potentielle.
- Cette tendance générale du cerveau humain est exacerbée par le tempérament – certaines personnes sont par nature plus anxieuses que d'autres – et par le vécu (grandir dans un quartier dangereux ou subir des traumatismes, par exemple).
- Les assassinats, les catastrophes, les bouleversements économiques et les horreurs dont sont victimes les gens s'infiltrent dans votre esprit saturé par les médias – même si vous-même êtes probablement bien moins en danger.
- Par des stratégies éprouvées dans l'Histoire, les groupes politiques

tentent de conquérir le pouvoir ou de s’y accrocher en exagérant des menaces apparentes.

❝ En réalité, la plupart d’entre nous sont atteints d’une peur paranoïaque des tigres de papier. ❞

Certes, il est important de reconnaître les vrais tigres de la vie, qui se présentent sous des formes et des tailles multiples : une menace de licenciement, une toux persistante, les risques de la cigarette, un adolescent qui cultive de l’herbe dans le grenier, un ami ou un collègue qui ne cesse de vous décevoir. Essayez de repérer toute tendance à négliger ou à minimiser les tigres et faites ce que vous pouvez pour gérer les dangers réels.

Par ailleurs, essayez de voir si, comme la majorité des gens, vous surestimez régulièrement des menaces tout en sous-estimant les ressources disponibles en vous et autour de vous. En fait, *la plupart d’entre nous se sentent bien moins en sécurité qu’ils ne le sont réellement*. Avec pour conséquences des sentiments désagréables d’inquiétude et d’anxiété ; la tentation d’adopter un profil bas et de renoncer à aller aussi haut et aussi loin que possible ; des maladies liées au stress ; une patience ou une générosité réduite envers les autres ; et une tendance accentuée à la hargne ou à la colère (le moteur de la plupart des agressions étant la peur). Il n’est pas bon de se sentir constamment en alerte orange !

Alors sentez-vous aussi en sécurité que possible.

COMMENT ?

La perspective de se sentir plus en sécurité rend certaines personnes nerveuses – ce qui est compréhensible puisque c’est au moment où l’on baisse la garde qu’on risque réellement de se faire surprendre. Si c’est votre cas, adaptez les suggestions ci-dessous à vos besoins, allez à votre rythme et parlez-en éventuellement à un ami ou à un thérapeute.

Qui plus est, la sécurité parfaite n’existe pas dans la vie. Chacun de nous fait face un jour ou l’autre à la maladie, à la vieillesse et à la mort, ainsi

qu’à des expériences moins intenses mais néanmoins douloureuses. Et un grand nombre d’entre nous doivent affronter des situations délicates dans leur communauté, leur vie professionnelle, voire familiale.

Cela dit, demandez-vous en votre for intérieur si vous méritez de vous sentir plus en sécurité : si vous êtes plus armé contre la vie, plus méfiant, plus prudent, plus anxieux, plus pétrifié, plus conciliant, plus rigide ou plus irritable qu’il n’est réellement nécessaire.

Si la réponse est oui, voici quelques méthodes pour vous aider à vous sentir plus en sécurité, de sorte qu’un sentiment intérieur croissant de calme et de confiance soit de plus en plus conforme à la réalité de votre environnement :

- Imaginez-vous en présence de quelqu’un qui tient à vous.
- Rappelez-vous une occasion où vous vous êtes senti fort.
- Reconnaissez que vous êtes dans un environnement protégé.
- Dans votre tête, répertoriez une partie des ressources disponibles en vous et autour de vous pour gérer les menaces de la vie.
- Respirez à plusieurs reprises en expirant l-o-n-g-u-e-m-e-n-t et détendez-vous.
- Parallèlement, aidez-vous sans cesse à vous sentir plus protégé, plus soutenu, plus capable et plus en sécurité. Mais également moins vigilant, moins tendu et moins apeuré.
- Prenez plus conscience de ce qu’on éprouve lorsqu’on se sent en sécurité et laissez ces sentiments agréables pénétrer en vous, de sorte que vous puissiez vous en souvenir dans votre corps et retrouver leur chemin par la suite.

Vous pouvez vous exercer à ces méthodes de manière générale, par exemple le matin, puis plusieurs fois au cours de la journée si vous êtes plutôt craintif. Mais essayez-les également dans des situations spécifiques, perturbantes, avant de vous exprimer à une réunion, de prendre le volant ou l’avion, d’aborder une question délicate avec la personne qui partage votre vie, etc. Soyez de votre côté et *aidez*-vous à vous sentir au moins un peu – voire beaucoup – plus en sécurité. Puis voyez ce qui se passe. Et, s’il se trouve que les choses tournent bien, comme c’est généralement le cas, imprégnez-vous-en, encore et encore.

Et vous constaterez qu’en définitive il n’y a vraiment pas de tigre dans les buissons.

50

Réparer les blessures du cœur



En grandissant, nous éprouvons tous un besoin légitime de sécurité, d'épanouissement et d'amour. Les enfants, les adolescents et les jeunes adultes ont besoin de se sentir respectivement rassurés, plus autonomes et dignes d'inspirer un amour romantique. Quand ces besoins sont assouvis par différentes « sources » – comme l'affection d'un parent, la confiance d'un professeur ou l'amour d'un(e) petit(e) ami(e) –, les expériences positives qui en résultent pénètrent dans la mémoire implicite et se transforment en ressources de bien-être, d'autorégulation, de résilience, d'amour-propre et d'efficacité. C'est la recette idéale d'un développement psychologique sain.

Mais les choses ne se passent pas toujours ainsi, n'est-ce pas ? Pour la plupart des gens (moi y compris) – même en l'absence de mauvais traitements, de traumatismes ou de sévices importants –, les « sources » bienfaitrices s'apparentent à une soupe claire : dans votre enfance, vos parents étaient peut-être accaparés par un frère ou une sœur malade, voire par leurs propres besoins et conflits ; votre famille déménageait tellement souvent que vous aviez du mal à nouer des liens avec vos camarades ; le lycée a peut-être été un vrai cauchemar social ; les personnes dont vous tombiez amoureux ne partageaient pas vos sentiments ; les postes que vous avez occupés se sont révélés frustrants ou décourageants… Bref, une vie comme les autres.

Une soupe trop claire laisse des *carences*, des déficits en ressources intérieures. Par exemple, à l'école, comme j'avais un an ou deux de moins que mes camarades, j'étais en mal d'intégration et de valorisation, d'où un manque d'assurance et d'amour-propre au sein des groupes, qui a persisté à l'âge adulte. Il est normal que l'absence d'ingrédients positifs ait des répercussions.

Tout comme la présence d'ingrédients négatifs. Les coups que l'on reçoit – les pertes, les mauvais traitements, les rejets, l'abandon, la malchance ou les traumatismes – provoquent des *blessures*. Parfois, elles guérissent totalement, en général grâce à une soupe riche. Mais, souvent, elles laissent des poches de douleur émotionnelle, comme du pus sous une croûte, et affectent votre fonctionnement, comme une claudication à vie due à une fracture de la cheville mal réparée.

La carence ou la blessure laissent comme « un trou dans votre cœur » –, qui s'approfondit lorsqu'elles s'exacerbent mutuellement. Par exemple, je me souviens parfaitement du jour où une fille populaire de mon lycée m'a complètement dénigré : c'était un coup modeste en soi, mais mes années d'isolement social m'avaient privé de bouclier ou d'amortisseurs susceptibles d'atténuer l'impact, et je me suis senti atrocement mal pendant longtemps.

Alors comment gérer vos propres carences et blessures ? Elles sont là, comme chez tout le monde. La vie en elle-même peut être salutaire : le temps passe, d'année en année vous prenez plus de distance avec les désastres de votre petite enfance, l'entrée en sixième, le premier grand amour, le dernier emploi, le dernier mariage, etc., et vous vous envolez vers de meilleurs cieux. Mais ce processus, pour l'essentiel passif, est souvent insuffisant si l'on veut guérir réellement : il est trop lent, peu profond ou n'offre pas certains ingrédients clés.

Il vous faut donc réparer *activement* les blessures de votre cœur.

COMMENT ?

La réponse est fondamentalement simple : imprégnez-vous des expériences positives (chapitre 2) liées à vos propres carences et blessures. Imaginez que vous soyez un marin atteint du scorbut : vous avez besoin de vitamine C – non de vitamine E. Pour reprendre mon cas, comme je me suis senti à la fois protégé et indépendant dans mon enfance, les expériences de sécurité et d'autonomie à l'âge adulte – bien que précieuses en soi – ne m'étaient d'aucune aide : j'avais besoin du baume réparateur spécifique des expériences d'intégration et de respect au sein des groupes.

Par conséquent, il est important de savoir à quoi correspond votre vitamine C (parfois, une seule vitamine se révèle d'ailleurs insuffisante). Si ce n'est pas déjà le cas, voici quelques questions qui vous mettront sur la bonne voie : quand vos carences ou vos blessures se sont développées, qu'est-ce qui aurait pu tout changer ? À quoi aspirez-vous aujourd'hui ? Quelles situations vous aident à vous sentir vraiment heureux – et font ressortir le meilleur de vous-même ? Quel genre d'expériences nourrit et apaise la faim profonde en vous ?

Plus spécifiquement, voici un récapitulatif d'expériences réparatrices – de « vitamines » – liées à des carences et à des blessures précises, organisé selon les trois systèmes motivationnels de votre cerveau :

	Carence ou blessure	**Vitamine**
Éviter les menaces	Faiblesse, résignation. Inquiétude, anxiété. Ressentiment, colère.	Force, efficacité. Sécurité, sûreté. Compassion pour soi et pour les autres.
La recherche de « récompenses »	Frustration, déception.	Satisfaction, épanouissement.
	Tristesse, mécontentement, « cafard ».	Joie, gratitude.
L'attachement au groupe	Sentiment d'être non vu, rejeté, exclu.	Concordance, intégration.

	Inadaptation, honte.	Reconnaissance, admission.
	Abandon, sentiment de ne pas être aimé.	Amitié, amour.

Une fois que vous aurez identifié plus clairement les vitamines psychologiques qu'il vous faut, le reste est simple :

- Recherchez ces vitamines dans votre vie ; faites également ce que vous pouvez pour les créer ou les augmenter. Par exemple, je suis attentif aux occasions où je me sens aimé et apprécié dans des groupes. En outre, je me pousse à rejoindre des groupes pour favoriser ce genre d'occasions.
- La vitamine dont vous avez besoin est un *ressenti*, non un événement. Chaque fois que vous êtes protégé, valorisé ou apprécié, le but est de *vous sentir* en sécurité, épanoui et valorisé. Vous disposez donc de multiples moyens de provoquer des expériences clés, ce qui est encourageant. Par exemple, si le sentiment de compter pour les autres est la vitamine qui réparera votre cœur, vous pouvez chercher des signes de la bienveillance des autres à votre égard, qu'il s'agisse du sourire de l'employé(e) qui vous prépare votre sandwich chez le traiteur, des encouragements d'un collègue ou de l'étreinte de l'être aimé ; penser aux nombreuses personnes de votre vie actuelle ou de votre passé qui vous aiment et vous apprécient ; demander à votre conjoint d'être plus affectueux (et être disposé à entendre ce qui l'aiderait à agir dans ce sens) ; essayer de développer des relations avec des gens au tempérament chaleureux et encourageant.
- Soyez prêt à accepter une tranche du gâteau si l'autre possibilité est de ne rien avoir du tout. Ainsi, si vous concluez un projet complexe au bureau, focalisez-vous sur tout ce que vous avez accompli plutôt que sur les quelques détails à régler ; si un ami se montre chaleureux et loyal, ouvrez-vous au sentiment de compter à ses yeux, même si vous recherchez plutôt un amour romantique.
- Puis, en reprenant la deuxième et la troisième étape du chapitre 2 (*S'imprégner de ce qui est bon*), savourez réellement l'expérience positive pendant dix ou vingt secondes, en la sentant pénétrer en vous, en vous accordant ce qui vous a toujours manqué.

- Soyez certain que, chaque fois que vous suivrez ces conseils, vous consoliderez des ressources dans votre cerveau. Quand je me suis mis à cette pratique, j'avais une petite vingtaine d'années, et le trou dans mon cœur ressemblait aux fondations d'un gratte-ciel. Mais, chaque jour, j'y ai déposé quelques briques – quelques expériences d'intégration. Une seule brique a peu d'effet, mais, brique après brique, jour après jour, on peut finir par combler de très gros trous dans son cœur !

51

Lâcher prise



Je fais beaucoup d'escalade et je sais donc pertinemment qu'il est parfois important de *ne pas* lâcher prise ! Cette règle est valable dans d'autres circonstances : tenir la main d'un enfant pour traverser la rue, rester fidèle à ses valeurs dans une situation délicate ou maintenir son attention sur le souffle lorsqu'on médite.

À l'opposé, songez à toutes ces choses – physiques et non physiques – auxquelles nous nous agrippons à nos dépens et aux dépens des autres : le désordre à la maison, les « je devrais », les idées arrêtées, le ressentiment, les regrets, le statut, la culpabilité, la résistance aux réalités du terrain, le besoin d'avoir le dessus, le passé, les gens qui nous ont quittés, les mauvaises habitudes, les invités désespérants, les relations sans intérêt, etc.

Lâcher prise peut avoir plusieurs sens : évacuer la douleur ; renoncer aux pensées, aux mots et aux actes qui causent souffrances et torts ; produire plutôt que détruire ; s'en remettre aux choses telles qu'elles sont, qu'elles nous plaisent ou non ; laisser chaque moment passer sans tenter de le retenir ; accepter la nature fondamentalement impermanente de l'existence ; et lâcher le soi tout en s'ouvrant sur le vaste monde.

En plus d'être relaxante, cette manière de vivre diminue les problèmes, les conflits et le stress, améliore l'humeur et le bien-être, et vous ancre dans la réalité telle qu'elle est. Et c'est un élément clé, si vous le souhaitez, de la

pratique spirituelle. Pour citer Ajahn Chah, un important maître bouddhiste thaïlandais :

« Si vous lâchez un peu prise, vous aurez un peu de bonheur.
Si vous lâchez beaucoup prise, vous aurez beaucoup de bonheur.
Si vous lâchez complètement prise, vous serez complètement heureux. »

COMMENT ?

Appréciez la sagesse du lâcher-prise et notez tout ce qui vous pousse à y résister : cette attitude vous semble peut-être faible, stupide ou contraire à la culture de votre sexe ou de votre milieu. Par exemple, il y a plusieurs années, je me souviens d'une conversation avec mon ami John, qui se sentait frustré et blessé parce qu'une femme refusait de céder à ses avances. Je lui ai suggéré de s'incliner et de passer à autre chose – ce qui lui a fait répliquer : « Je ne suis pas du genre à m'incliner. » Il lui a fallu un certain temps pour dépasser l'idée que « s'incliner » – accepter, lâcher prise – signifiait être une poule mouillée. (Finalement, tout s'est bien terminé : nous avons bu ensemble, il a vomi sur ma chaussure – et c'est *moi* qui ai dû « m'incliner » à mon tour !) Il faut de la force, du courage, du caractère et de la lucidité pour lâcher prise. Quand vous lâchez prise, vous êtes un saule souple et résistant qui plie dans la tempête mais est toujours là le lendemain matin – plutôt qu'un chêne rigide qui finit par se rompre et se coucher.

Soyez conscient des lâcher-prise qui surviennent naturellement tout au long de la journée quand vous posez un objet, raccrochez le téléphone, envoyez un courriel, passez d'une pensée ou d'une sensation à une autre dans votre tête, dites au revoir à un ami, modifiez vos projets, allez aux toilettes, changez de chaîne, videz la poubelle, etc. Notez que lâcher prise ne pose pas de problèmes, que vous continuez à avancer, que c'est une attitude nécessaire et bénéfique. Devenez plus à l'aise avec le lâcher-prise.

Relâchez consciemment les tensions dans votre corps. Expirez de manière profonde et lente, en activant le système nerveux parasympathique. Laissez être tout ce que vous retenez dans votre ventre, vos épaules, vos mâchoires et vos yeux.

Débarrassez-vous de tous les objets que vous n'utilisez plus ou dont vous n'avez plus besoin. Imprégnez-vous de la sensation extraordinaire d'avoir enfin de la place dans votre placard, vos tiroirs ou votre garage.

Choisissez une idée stupide à laquelle vous vous accrochez depuis bien trop longtemps – pour moi, ce serait notamment la crainte de provoquer un désastre si je ne fais pas les choses à la perfection. Exercez-vous à renoncer à cette idée et à la remplacer par de meilleures suggestions (par exemple, « Personne n'est parfait, et c'est très bien comme ça »).

Choisissez un grief, une rancune ou un ressentiment – et prenez la résolution de tourner la page. Il ne s'agit pas nécessairement d'affranchir les gens de leurs obligations morales, mais simplement d'éloigner les flammes de la contrariété que continue d'attiser l'événement en question. Si des sentiments, comme celui d'avoir été blessé, réapparaissent malgré tout, soyez-en conscient, faites preuve de bienveillance à votre égard, puis encouragez-les calmement à prendre la porte.

Le lâcher-prise des émotions douloureuses est un vaste sujet, qu'il vous est possible d'approfondir en vous référant aux ouvrages d'Eugene Gendlin[37] ou de Piero Ferrucci[38]. Voici un résumé des méthodes que j'apprécie :

- détendez votre corps ;
- imaginez que les émotions s'écoulent de vous comme de l'eau ;
- épanchez-vous dans une lettre que vous n'enverrez jamais ou que vous lirez à voix haute, dans un endroit approprié ;
- videz votre sac avec un ami ;
- imprégnez-vous de sentiments positifs afin d'apaiser et de remplacer peu à peu les émotions douloureuses.

De manière générale, accueillez les choses agréables sans vous accrocher à elles ; accueillez les choses désagréables sans leur résister ; accueillez les choses neutres sans chercher à les rendre agréables.

> « Le lâcher-prise dénoue le désir irrépressible et l'attachement qui sont au cœur des souffrances et des maux. »

Lâchez celui ou celle que vous étiez. Acceptez d'apprendre, de grandir et

donc de changer.

Lâchez chaque moment qui s'efface sous vos pieds. Il s'éclipse dès que vous en avez conscience, tel un flocon de neige qui fond dès que vous percevez sa forme. Vous pouvez vous permettre de demeurer dans le lâcher-prise car l'instant d'après émerge en permanence tandis que le précédent disparaît – un miracle qu'aucun scientifique ne saisit pleinement –, tout cela dans le moment infinitésimal du Présent.

52

Aimer



Nous voulons tous *recevoir* de l’amour. Mais il nous parvient parfois sous une forme qui ne nous satisfait pas (par exemple, une personne qui nous propose un amour romantique alors que ce n’est pas ce que nous recherchons) ou il ne nous parvient pas du tout. Nous éprouvons alors de la peine et un sentiment d’impuissance : on ne peut pas obliger les autres à nous aimer.

N’hésitez pas à faire ce que vous pouvez pour obtenir l’amour dont vous avez besoin. Mais la pratique décrite ici consiste à *exprimer* l’amour plutôt qu’à le recevoir. Quand vous vous focalisez sur l’amour que vous donnez plutôt que sur celui que vous recevez, vous vous placez du côté de la cause plutôt que de l’effet : vous êtes la boule blanche, non la noire – ce qui renforce votre sentiment d’efficacité, et de confiance, et influe de manière positive sur votre humeur. Il ne s’agit pas d’égoïsme aveugle : le meilleur moyen d’obtenir de l’amour est d’en donner : même s’il n’est pas partagé, votre amour bénéficiera probablement à la relation concernée et contribuera à apaiser les tensions.

Parfois, les gens craignent de se fragiliser ou de s’épuiser en donnant de l’amour. Mais, en réalité, il suffit de constater par vous-même que l’amour en soi n’a pas cet effet : il protège et nourrit celui qui le prodigue. Quand vous êtes aimant, ne vous sentez-vous pas exalté et plus fort ?

L’amour est profondément ancré dans la nature humaine, il est littéralement tissé dans notre ADN. Au cours de l’évolution, les graines de l’amour chez les primates et les hominidés – l’attachement mère-enfant, le couple, les facultés de communication ou le travail d’équipe – ont favorisé la survie, assurant la transmission des gènes porteurs de ces caractéristiques. Un cercle vertueux s’est mis en place : Plus « le village [nécessaire] pour élever un enfant » a évolué et s’est développé, plus la période vulnérable de l’enfance a pu s’allonger, et plus le cerveau a grossi pour faire usage de cette phase prolongée – en étendant par la même occasion les capacités à aimer. Le cerveau a plus ou moins triplé de volume depuis que les hominidés se sont mis à fabriquer des outils en pierre il y a deux millions et demi d’années environ, et une grande partie de cet espace neuronal est dédiée à l’amour et à ses aptitudes associées.

Nous avons besoin de donner de l’amour pour être en bonne santé et complets. Si vous réprimez votre amour, vous réprimez votre être tout entier. L’amour est comme l’eau : il a besoin de s’écouler, sinon il remonte, devient stagnant et malodorant. Regardez le visage de certaines personnes très aimantes : il est très beau, n’est-ce pas ? Être aimant permet de guérir les vieilles blessures en soi et ouvre des réservoirs inexploités d’énergie et de talent. C’est aussi un profond chemin d’éveil, qui joue un rôle central dans toutes les grandes religions du monde.

Le monde *a besoin* de votre amour. Celles et ceux qui vivent ou travaillent avec vous en ont besoin, votre famille et vos amis, les gens plus ou moins proches et toute cette planète meurtrie. Ne sous-estimez jamais les ondes provoquées par un seul mot, une seule pensée ou un seul geste d’amour !

COMMENT ?

L’amour est aussi naturel que la respiration. Pourtant, comme la respiration, il peut être obstrué. Parfois, il est nécessaire de le libérer, de le renforcer et de l’aider à circuler plus librement grâce aux méthodes suivantes :

- Imaginez-vous en présence de quelqu’un pour qui vous comptez, puis ouvrez-vous à la *sensation* de compter. Laissez cette sensation vous emplir, réchauffer votre cœur, adoucir votre visage. Immergez-vous dans

cette expérience. Ne vous inquiétez pas si des pensées contraires surviennent (par exemple, des pensées de rejet) ; observez-les pendant un moment, puis retournez à la sensation d'être aimé – qui activera les circuits neuronaux vous permettant à votre tour d'être aimant.

- Explorez la région de votre cœur et ayez des pensées qui évoquent des sentiments chaleureux, telles la gratitude, la compassion ou la bienveillance. Pour harmoniser les minuscules intervalles entre les battements cardiaques, respirez de telle sorte que vos inspirations et vos expirations soient à peu près de la même longueur, puisque les premières accélèrent le rythme cardiaque et que les secondes le ralentissent. Le lien entre le cœur et l'amour est bien plus que métaphorique : les systèmes cardiovasculaire et nerveux s'entrelacent dans votre corps comme les doigts de deux amants, et ce genre de pratique permet de développer un bien-être sans réserve en soi et une plus grande cordialité vis-à-vis d'autrui.
- Renforcez ces sentiments d'amour par de tendres pensées à l'égard des autres, telles que *Je te souhaite du bien. Que tu ne souffres pas. Que tu sois en paix. Que tu connaisses le bien-être.* Si vous êtes contrarié par quelqu'un, vous pouvez inclure cette réaction dans votre conscience tout en étendant des pensées aimantes telles que *Je suis en colère contre toi et je ne te laisserai plus me blesser – mais j'espère malgré tout que tu trouveras un bonheur sincère et je te souhaite du bien.*

On entend parfois dire qu'un amour délibéré est faux ou, du moins, de second ordre. Mais, en réalité, aimer de son propre gré, c'est aimer doublement : l'amour que vous révélez est authentique, et l'effort destiné à le susciter, profondément bienveillant.

❝ Aimer, c'est avoir du *courage*, un mot dont la racine vient de « cœur ». ❞

J'ai été confronté à beaucoup de situations angoissantes en montagne, mais j'étais bien plus effrayé juste avant de dire à ma première petite amie que je l'aimais. Il faut du courage pour offrir de l'amour sans être certain

qu’il soit partagé, pour aimer tout en sachant qu’un jour vous serez inévitablement séparé de ce que vous aimez, pour tout donner et ne rien retenir.

Parfois, je me pose cette question : *Suis-je suffisamment courageux pour aimer ?* Chaque jour m’accorde, et vous accorde, de multiples occasions d’aimer.

Si vous choisissez une seule chose dans ce recueil de pratiques, que ce soit l’amour.

Références

1. Dusek, J. A., H. Out, A. L. Wohlhueter, M. Bhasin, L. F. Zerbini, M. G. Joseph, H. Benson et T. A. Libermann. 2008. « Genomic counter-stress changes induced by the relaxation response ». *PloS ONE* 3 : e2576.

2. Maguire, E., D. Gadian, I. Johnsrude, C. Good, J. Ashburner, R. Frackowiak et C. Frith. 2000. « Navigation-related structural change in the hippocampi of taxi drivers ». Proceedings of the National Academy of Sciences 97 : 4398-4403.

3. Lazar, S., C. Kerr, R. Wasserman, J. Gray, D. Greve, M. Treadway, M. McGarvey, B. Quinn, J. Dusek, H. Benson, S. Rauch, C. Moore et B. Fischl. 2005. « Meditation experience is associated with increased cortical thickness ». *NeuroReport* 16 : 1893-1897.

4. Davidson, R. J. 2004. « Well-being and affective style : Neural substrates and behavioural correlates ». *Philosophical Transactions of the Royal Society* 359 : 1395-1411.

5. Stein, D. J., V. Ives-Deliperi et K. G. F. Thomas. 2008. « Psychobiology of mindfulness ». *CNS Spectrum* 13 : 752-756.

6. Leary, M., C. Adams, A. Allen et J. Hancock. 2007. « Self-compassion and reactions to unpleasant self-relevant events : The implications of treating oneself kindly ». *Journal of Personality* 92 : 887-904.

7. Baumeister, R., E. Bratlavsky, C. Finkenauer et K. Vohs. 2001. « Bad is stronger than good ». *Review of General Psychology* 5 : 323-370.

Rozin, P. et E. B. Royzman. 2001. « Negativity bias, negativity dominance, and contagion ». *Personality and Social Psychology Review* 5 : 296-320.

8. Gottman, J. 1995. *Why Marriages Succeed or Fail : And How You Can Make Yours Last*. New York : Simon and Schuster. Trad. *Les couples heureux ont leurs secrets*, Paris, Jean-Claude Lattès, 2000.

9. Rozin, P. et E. B. Royzman. 2001. « Negativity bias, negativity dominance, and contagion ». *Personality and Social Psychology Review* 5 : 296-320.

10. Baumeister, R., E. Bratlavsky, C. Finkenauer et K. Vohs. 2001. « Bad is stronger than good ». *Review of General Psychology* 5 : 323-370.

11. Rozin, P. et E. B. Royzman. 2001. « Negativity bias, negativity dominance, and contagion ». *Personality and Social Psychology Review* 5 : 296-320.

12. Gottman, J. 1995. *Why Marriages Succeed or Fail : And How You Can Make Yours Last*. New York : Simon and Schuster. Trad. *Les couples heureux ont leurs secrets*, Paris, Jean-Claude Lattès, 2000.

13. Goetz J. L., D. Keltner et E. Simon-Thomas. 2010. « Compassion : An evolutionary analysis and empirical reveiw ». *Psychological Bulletin* 136 : 351-374.

14. Leary, M., C. Adams, A. Allen et J. Hancock. 2007. « Self-compassion and reactions to unpleasant self-relevant events : The implications of treating oneself kindly ». *Journal of Personality* 92 : 887-904.

15. Kristal-Boneh, E, M. Raifel, P. Froom et J. Ribak. 1995. « Heart rate variability in health and disease ». *Scandinavian Journal of Work, Environment, and Health* 21 : 85-95.

16. Dusek, J. A., H. Out, A. L. Wohlhueter, M. Bhasin, L. F. Zerbini, M. G. Joseph, H. Benson et T. A. Libermann. 2008. « Genomic counter-stress changes induced by the relaxation response ». *PloS ONE* 3 : e2576.

17. Skarupski, K. A., C. Tangney, H. Li, B. Ouyang, D. A. Evans et M. C. Morris. 2010. « Longitudinal association of vitamin B6, folate, and vitamin B12 with depressive symptoms among older adults over time ». *The American Journal of Clinical Nutrition* 92 : 330-335.

18. Nimitphong, H. et M. F. Holick. 2011. « Vitamin D, neurocognitive functioning and immunocompetence ». *Current Opinion in Clinical Nutrition and Metabolic Care* 14:7-14.

19. Rondanelli, M., A. Giacosa, A. Opizzi, C. Pelucchi, C. La Vecchia, G.

Montorfano, M. Negroni, B. Berra, P. Politi et A. M. Rizzo. 2010. « Effect of omega-3 fatty acids supplementation on depressive symptoms and on health-related quality of life in the treatment of elderly women with depression : A double-blind, placebo-controlled, randomized clinical trial ». *Journal of the American College of Nutrition* 29 : 55-64.

20. Krikorian, R., M. D. Shidler, T. A. Nash, W. Kalt, M. R. Vinqvist-Tymchuk, B. Shukitt-Hale et J. A. Joseph. 2010. « Blueberry supplementation improves memory in older adults ». *Journal of Agriculture and Food chemistry* 58 : 3996-4000.

21. Guerrero-Beltran, C. E., M. Calderon-Oliver, J. Pedraza-Chaverri et Y. I. Chirino. 2010. « Protective ffect of sulforane against oxidate stress : Recent advances ». *Experimental and Toxicologic Pathology*. 1er décembre.

22. Gu, Y., J. W. Nieves, Y. Stern, J. A. Luchsinger et N. Scarmeas. 2010. « Food combination and Alzheimer disease risk : A protective diet ». *Archives of Neurology* 67 : 699-706.

23. Maier, S. F. et L. R. Watkins. 1998. « Cytokines for psychologists : Implications of bidirectional immune-to-brain communication for understanding behavior, mood, and cognition ». *Psychological Review* 105 : 83-107.

Schiepers, O. J. G., M. C. Wichers et M. Maes. 2005. « Cytokines and major depression ». *Progress in Neuro-Pharmacology & Biological Psychiatry* 29 : 210-217.

24. McCullough, M. E., S. D. Kilpatrick, R. A. Emmons et D. B. Larson. 2001. « Is gratitude a moral affect ? » *Psychological Bulletin* 127 : 249-266.

25. Niedenthal, P. 2007. « Embodying emotion ». *Science* 316 : 1002.

26. Lazar, S., C. Kerr, R. Wasserman, J. Gray, D. Greve, M. Treadway, M. McGarvey, B. Quinn, J. Dusek, H. Benson, S. Rauch, C. Moore et B. Fischl. 2005. « Meditation experience is associated with increased cortical thickness ». *NeuroReport* 16 : 1893-1897.

27. Lazar, S., C. Kerr, R. Wasserman, J. Gray, D. Greve, M. Treadway, M. McGarvey, B. Quinn, J. Dusek, H. Benson, S. Rauch, C. Moore et B. Fischl. 2005. « Meditation experience is associated with increased cortical thickness ». *NeuroReport* 16 : 1893-1897.

28. Davidson, R. J. 2004. « Well-being and affective style : Neural

substrates and behavioural correlates ». *Philosophical Transactions of the Royal Society* 359 : 1395-1411.

29. Davidson, R. J., J. Kabat-Zinn, J. Schumacher, M. Rosenkranz, D. Muller, S. F. Santorelli, F. Urbanowski, A. Harrington, K. Bonus et J. F. Sheridan. 2003. « Alterations in brain and immune function produced by mindfulness meditation ». *Psychosomatic Medicine* 65 : 564-570.

30. Kabat-Zinn, J. 2003. « Mindfulness-based interventions in context : Past, present, and future ». *Clinical Psychology : Science and Practice* 10 : 144-156.

Kabat-Zinn, J., Lipworth, L. et Burney, R. 1985. « The clinical use of mindfulness meditation for the self-regulation of chronic pain ». *Journal of Behavioral Medicine* 8 : 163-190.

31. James, W. 1890. *The Principles of Psychology* (vol.1). New York : Henry Holt.

32. Farb, N. A. S., Z. V. Segal, H. Mayberg, J. Bean, D. McKeon, Z. Fatima et A. Anderson. 2007. « Attending to the present : Mindfulness meditation reveals distinct neural modes of self-reference ». *Social Cognitive and Affective Neuroscience* 2 : 313-322.

33. Berridge, K. C. et T. E. Robinson. 1998. « What is the role of dopamine in reward : Hedonic impact, reward learning, or incentive salience ? » *Brain Research Reviews* 28 : 309-369.

Pecina, S., K. S. Smith et K. C. Berridge. 2006. « Hedonic hot spots in the brain ». *The Neuroscientist* 12 : 500-511.

34. Seligman, M. E. P. 1972. « Learned helplessness ». *Annual Review of Medicine*, 23 : 407-217.

35. Covey, S. 2004. *The 7 Habits of Hightly Effective People*, New York : The Free Press. Trad. *Les Sept Habitudes de ceux qui réalisent tout ce qu'ils entreprennent*, Paris, First, 2005.

36. Gillihan, S. et M. Farah. 2005. « Is self special ? A critical review of evidence from experimental psychology and cognitive neuroscience ». *Psychological Bulletin* 131 : 76-97.

Legrand, D. et P. Ruby. 2009. « What is self-specific ? Theoretical investigation and critical review of neuroimaging results ». *Psychological Review* 116 : 252-282.

37. Gendlin, E. 2003. *Focusing*. Londres : Rider & Co. Trad. *Focusing* :

au centre de soi, Paris, Pocket, 2010.

38. Ferrucci, P. 1981. *Crescere*. Rome : Astrolabio Ubaldini. Trad. anglaise : *What We May Be*. New York, Jeremy P. Tarcher, 2009.

Cet ouvrage a été publié sous la direction de Catherine Meyer
avec la collaboration de Maude Sapin.
La mise en pages a été réalisée par Daniel Collet (In Folio).
La révision a été assurée par Marceau Piana.

ISBN papier : 978-2-35204-237-2
ISBN numérique : 978-2-35204-296-9

Couverture : Sara Deux
Photos : © Biosphoto / Stephen Dalton / Photoshot
© Biosphoto / Ken Lucas & David Dixon / Ardea
Photo de l’auteur : © Stephanie Mohan

This file was downloaded from Z-Library project



Your gateway to knowledge and culture. Accessible for everyone.

z-library.sk z-lib.gs z-lib.fm go-to-library.sk

Official Telegram channel

Z-Access

https://wikipedia.org/wiki/Z-Library