



Jour 4 : Faire face à une difficulté

Faire face à une difficulté en Pleine conscience n'est pas la même chose que « gérer » ou « éliminer » la difficulté en question.

L'observation approfondit notre attention pendant la pratique « formelle » de la méditation et « informelle » au cours de notre vie quotidienne pour être mieux à même de voir les difficultés qui surgissent. Quelles difficultés ? Quelles réactions à ces difficultés ?

Qu'est-ce que c'est ? Qu'est-ce qui se passe en moi ? Qu'est-ce qui me trouble ? Est-ce une sensation corporelle ? Une émotion ? Une pensée ?

Il convient de reconnaitre ce qui est là, d'identifier, de nommer pour pouvoir comprendre, accepter, intégrer, s'en libérer plutôt que de chercher à l'éviter ou s'en débarrasser, l'éliminer.

Une attitude bienveillante pour faire face à cette part de nous-même en difficulté.

Instructions :

Reconnaître :

Consciemment pendant la méditation et à tout moment, face une situation qui me trouble, j'observe, je porte mon attention : qu'est-ce que c'est ? Une pensée ? Un sentiment ? Une sensation ? Un comportement qui m'affecte ?

Reconnaître que :

- quelque chose me trouble, me contraint douloureusement ;
- mon attitude est aidante / bienveillante ou pas.

Il y a souvent des croyances, des conditionnements, des traumatismes du passé qui vont influencer / impacter ma façon de réagir (automatismes, habitudes) à telle ou telle difficulté et aussi conditionner la façon dont JE me traite, je m'accompagne pour y faire face.

Je me traite avec gentillesse, patience, bienveillance ?

Je me traite comme si cette émotion, ce trouble était un corps étranger à éliminer ? Il y a-t-il comme un.e juge intérieur.e critique, des sentiments de honte, d'angoisse, du culpabilité, la contraction de l'anxiété, de la dépression, des tensions corporelles, voire des douleurs ou des maladies psychosomatiques ?

Reconnaître, constater ce qui vous arrive...est un premier pas pour pouvoir intégrer et se libérer de la « souffrance » .

« Ce qui trouble les hommes, ce ne sont pas les choses, mais les jugements qu'ils portent sur les choses. Ainsi la mort n'est rien de redoutable [...] mais le jugement que nous portons sur la mort en la déclarant redoutable, c'est là ce qui est redoutable ». Le Manuel d'Épictète