

Genèse d'un stress

(Pourquoi faire simple quand on peut faire compliqué ?)



Avez-vous déjà vécu un changement de vie tel que vous vous êtes senti retourné comme gant ? Désstabilisé, certains de nos repères disparaissent, il nous faut envisager de nouvelles perspectives, éventuellement nous adapter aux nouvelles contraintes et relations, lâcher des attachements... Bien des incertitudes et peurs relatives à notre monde matériel et affectif apparaissent. Une situation « potentiellement anxiogène », un vrai terrain de jeu pour le mental ! Un jeu qui peut dégénérer en stress si on le laisse jouer sans surveillance.

La meilleure façon de s'empêtrer consiste à se laisser aller à l'inquiétude. Comme le disent les sages : « S'il y a une solution, pourquoi s'inquiéter ? S'il n'y en a pas, s'inquiéter ne résoudra rien. » Au début, je ne voyais pas la portée de cet adage. « Facile à dire, je me disais, comme si s'inquiéter relevait d'une décision ! » Mais à force de s'y entraîner, des moments d'équilibre et de sérénité apparaissent. Il devient plus facile de rester ouvert, même si dans l'immédiat, ça ne résout pas forcément les choses.

Deuxième possibilité pour aggraver son cas : quitter l'instant présent en anticipant d'hypothétiques difficultés futures. À ce jeu-là, on imagine le pire au lieu du meilleur, on sabote sa confiance dans la réussite et la joie d'aller à sa rencontre. « Il ne nous a pas été donné à tous de réussir, je ne vais pas avoir le soutien dont j'ai besoin, je n'ai pas confiance dans mes capacités, il y a tant à gérer que je me sens dépassé et puis... » Du joli travail de sabotage, souvent inconscient.

Au lieu de nourrir des incertitudes, il serait bien plus utile d'avancer étape par étape et de voir les problèmes au fur et à mesure, si et seulement si ils apparaissent. Mais voilà, pourquoi faire simple quand... ?

Une troisième option consiste à ne pas se réjouir de tout le positif déjà existant et à se prendre la tête avec tout ce qui ne va pas, ainsi qu'avec tout ce qui manque (de notre point de vue). Ça fonctionne très bien et c'est certainement un comportement d'enfant gâté que nous ne voyons plus s'installer en nous : ne jamais être satisfait, vouloir toujours plus sans voir la montagne d'acquis ou de bonheurs dont nous jouissons déjà. Comme ces pauvres mioches qui croulent à Noël sous une diversité de cadeaux et les mettent de côté à peine ouverts, pour se jeter sur le suivant. La surabondance engendre une sorte de voile dans l'esprit qui nous fait la prendre

François Granger Enseignant MBSR et de méditation

contact@meditation-mbsr.fr

☎ 06.38.51.39.83

www.meditation-mbsr.fr

SIRET : 788 686 293 00036

APE : 8559A

Pour la formation continue, sous-traitant de la Sté Euthymia, déclaration d'activité de formation enregistrée sous le N° 75 24 01786 24 auprès du Préfet de la région Aquitaine

comme allant de soi. Nous oublions que le bonheur ne dépend pas d'elle, et s'en sevrer semble bien difficile, tant nous nous y sommes habitués.

Ces trois tendances forment un triangle des Bermudes pour les navigateurs que nous sommes dans cette vie. Pour en réchapper, la méditation devient une belle alliée.

Car il y a un point commun à ces naufrages-stress que nous seuls avons générés, indépendamment de la réalité, vraie ou supposée, de la situation dans laquelle nous sommes : nous « saisissons » nos pensées et notre mental n'arrive pas s'en dépêtrer. Nous leur donnons par la même une réalité et développons des états d'esprit qui nous tirent vers la fermeture et l'anxiété.

Nous n'avons peut-être pas le recul, la vigilance, la force ou la motivation nécessaires pour repérer les premières impulsions nous amenant dans le triangle infernal. Il semble que nous ne soyons plus maîtres à bord et des rafales de pensées sombres s'enchaînent sans que nous ne parvenions à les voir ou à les stopper. D'autres pensées constructives et positives ne peuvent se déployer, elles sont comme asphyxiées.

Il est donc nécessaire de méditer régulièrement pour s'entraîner à ne pas accrocher à tout ce que notre mental insinue et pour fluidifier ces états poisseux. C'est la saine issue pour se libérer du joug des pensées.

Vraiment dommage, cette tendance à l'auto-sabotage... Le stress résulte bien souvent de la pression que nous-même nous imposons en exagérant les problèmes, en les complétant par des inquiétudes non fondées ou en saisissant les résistances qu'opposent les situations ou les autres à ce que nous voulons.

Au cœur de cette genèse, il y a « quelqu'un » qui se sent menacé et qu'il serait judicieux de remettre un jour en question. Mais ceci est une autre histoire...

François Granger

François Granger Enseignant MBSR et de méditation

contact@meditation-mbsr.fr

☎ 06.38.51.39.83

www.meditation-mbsr.fr

SIRET : 788 686 293 00036

APE : 8559A

Pour la formation continue, sous-traitant de la Sté Euthymia, déclaration d'activité de formation enregistrée sous le N° 75 24 01786 24 auprès du Préfet de la région Aquitaine