

Acceptation de soi et lâcher prise

<p>Changer son rapport à soi-même</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1) Mieux se connaître 2) Etre honnête envers soi (son ressenti) 3) S'accepter tel qu'on est 4) Amorcer des changements
--	--

« *Je me suis rarement perdu de vue : je me suis détesté, je me suis adoré : puis, nous avons vieilli ensemble* » (Paul Valéry)

« *J'ai toujours voulu être quelqu'un d'autre que moi, je me suis battu sans répit jusqu'à la capitulation, jusqu'à l'acceptation. C'est à ce moment que j'ai commencé à m'aimer, et à changer* » Gustave Desbuquois

« *Accepte-toi toi-même d'abord, accepte tout ce que ton être comporte, ses richesses et ses pauvretés ; accepte d'agir tel que tu es : accepte ton lot.* » Gustave Desbuquois

« *L'homme heureux est celui qui, acceptant d'être malheureux, ne l'est plus* » Jules Lemaître

« *Ce doit être cela la maturité, sentir ses chaînes tout à coup et les accepter parce que fermer les yeux ne les abolit pas* » André Langevin

« *N'essaie pas de ressembler à ce que tu crois qu'on attend de toi, surtout si tu veux être aimé* » Laurence Maron

« *Si tu veux goûter au bonheur de la vie, accepte l'inévitable* » Pierre Dagenais

« *Quand je suis faible, c'est alors que je suis fort* » Paul (2 Epître aux Corinthiens XII, 10) – traduction traditionnelle : « *Je suis fort parce que je suis faible* »

« *C'est toute la différence entre l'école et la vie : à l'école, nous apprenons une leçon avant de faire les exercices, dans la vie c'est le contraire* » Anonyme

« *Ce qui nous arrive n'est pas ce que l'on mérite mais ce qui nous ressemble* » Eschyle, les Perses (?)

S'accepter tel qu'on est, dans nos régions et à notre époque n'est pas toujours chose aisée. Les Occidentaux situent principalement l'estime de soi sur le plan individuel, l'épanouissement personnel et la réussite sociale étant très valorisés. Dans d'autres cultures, la notion d'estime de soi repose davantage sur le sentiment d'être accepté et apprécié par son groupe que sur sa valeur personnelle.

L'acceptation de soi est la seconde étape vers le changement car, pour s'accepter, il faut déjà mieux se connaître afin de savoir ce que nous devons accepter que nous n'acceptons pas (ou ne connaissons pas) auparavant.

Exemple : Aurélie est une femme très conviviale connue pour sa générosité et son dévouement envers les autres. A tel point qu'elle finit par en parler à son thérapeute car elle a constaté que cette trop grande générosité finit par gêner les autres qui se sentent redevables. Pourtant, selon elle, c'est de l'altruisme pur car elle ne demande jamais rien en échange. Elle tombe de haut lorsqu'elle prend conscience au fil des séances que sa conduite n'a rien à voir avec une générosité authentique mais est entièrement dictée par sa crainte d'être rejetée ou abandonnée. Maintenant qu'elle connaît la réalité, Aurélie doit accepter le fait qu'elle manque d'estime de soi et que ses cadeaux somptueux ne servent qu'à lui donner de la valeur aux yeux des autres. Tant que cette phase d'acceptation ne sera pas franchie, elle n'arrivera pas à modifier sa relation aux autres de manière réaliste.

Que signifie s'accepter ?

Accueillir comme une **réalité** ce qui est inévitable ici et maintenant, y compris notre personnalité, nos fragilités, nos maladies et notre situation. C'est aussi savoir faire la différence entre ce que nous sommes et ce que nous souhaiterions être et entre ce qui est et ce qui devrait être.

- 1) Accepter ce que nous sommes ou ce que nous sommes devenus, fragilités et défauts inclus, est déjà un énorme changement.
- 2) Les défauts et fragilités que l'on accepte ne font plus baisser l'estime de soi car on s'autorise alors à mieux les connaître et les utiliser (ou les prévenir).

Que doit-on accepter ?

Il y a l'acceptation de soi proprement dite et l'acceptation des situations dans lesquelles nous nous trouvons :

- Notre personnalité, nos défauts, nos différences, notre physique, nos limites,
- La personne que nous sommes actuellement (capacités et limites modifiées suite par exemple à la maladie ou au handicap), le fait de vieillir, les aléas de la vie...

Pourquoi s'accepter plutôt que d'essayer directement de changer ?

- 1) On ne peut pas changer ce que l'on est (personnalité), uniquement ce que l'on fait
- 2) Jusqu'à maintenant, les tentatives de changement ont échoué
- 3) L'un n'exclut pas l'autre, il en est au contraire la condition préalable. Pour changer, il faut d'abord se connaître et s'accepter pour pouvoir définir des objectifs et des stratégies de changement réalistes.

Après une meilleure **connaissance de soi**, l'**acceptation de soi** est la condition préalable à un changement d'attitude vis-à-vis de nous-mêmes.

Lorsque nous n'acceptons pas ce que nous sommes (devenus), nous nous considérons comme un ennemi à combattre. Lutter contre soi-même est un combat demandant énormément d'énergie et voué à l'échec.

S'accepter tel que nous sommes aujourd'hui permettra de nous traiter en ami, ami que nous allons aider à changer en définissant des objectifs réalistes et des stratégies adaptées. La confiance en soi et l'estime de soi s'en trouveront renforcées.

Pourquoi l'acceptation de soi est-elle difficile ?

Il s'agit souvent d'un travail de deuil (réel ou deuil des illusions, croyances, etc.). Ce travail est encore plus long et difficile lorsque la séparation concerne une partie de nous-mêmes ou de nos capacités (handicap, maladie, etc.).

L'acceptation de soi nous confronte également à une réalité que nous déniions auparavant et qui peut se révéler anxiogène (ne plus pouvoir tenir son poste ou s'occuper de ses enfants, renoncer à ses capacités physiques, son pouvoir de séduction, etc.). Elle impliquera également souvent d'accepter ou de solliciter l'aide ou le soutien des autres, ce que beaucoup de personnes confondent avec une perte d'indépendance et un aveu de faiblesse

Ne surtout pas confondre *acceptation* avec *résignation* ou *renoncement*.

L'idéal du Moi ne s'adapte pas aux circonstances.

En cas de maladie ou autre évènement de vie péjoratif, « l'**Idéal du Moi** » (c'est-à-dire les objectifs que nous pensons devoir atteindre) ne s'adapte pas automatiquement à la nouvelle réalité, avec pour conséquence fréquente une baisse ou un effondrement de l'estime de soi.

L'acceptation peut alors passer par un travail de deuil.

L'acceptation peut également passer par le *lâcher prise*, c'est-à-dire prendre conscience et admettre que les buts que l'on s'impose sont inappropriés, trop difficiles ou ne correspondant pas à nos désirs propres mais à ceux des autres, et qu'y renoncer n'aura peut-être pas les conséquences redoutées (« le pire n'est jamais certain »).

Comment aborder l'acceptation de soi ?

- 1) Entendre le conflit entre le cœur et la raison, prendre conscience et tenir compte de ses ressentis et émotions : Analyser la dissonance entre ce que l'on dit ou fait et ce que l'on ressent
- 2) Avoir une connaissance réaliste de soi aujourd'hui, notamment en ce qui concerne nos capacités et nos limites face à des situations données
- 3) Faire le deuil de la permanence, c'est-à-dire accepter que les choses évoluent selon les lois de la vie (enfants qui grandissent, parents qui vieillissent, ...)
- 4) Faire le deuil du passé et des possibilités de revenir en arrière, privilégier le « Savoir s'excuser ou pardonner »

Exemples d'acceptation de soi

- 1) *Martine, 70 ans, ancienne sportive et grande voyageuse, souffre d'une maladie neurologique dégénérante qui lui rend la marche de plus en plus difficile. Elle subit des épisodes dépressifs de plus en plus fréquents et graves devant sa perte progressive d'autonomie motrice. Elle refuse le handicap et lutte chaque jour pour maintenir voire améliorer son périmètre de marche, ce qui va à l'encontre du pronostic médical. Elle ne veut entendre aucun conseil en vue d'améliorer ses conditions de vie actuelles (anticipation des situations, fauteuil roulant, abandon d'activités mieux adaptées, etc.).*

Tant qu'elle n'acceptera pas sa situation, Martine consacrera toute son énergie à lutter contre son handicap qui continuera malgré tout inexorablement de s'aggraver, accentuant ses états dépressifs et son désespoir. Accepter la réalité du handicap et de son évolution ne doit pas être confondu avec la *résignation* et le *renoncement*. Martine peut continuer à lutter à sa manière contre sa maladie mais en privilégiant toutefois la prise en compte de la réalité ici et maintenant. Par exemple, lorsqu'elle remonte en larmes et au bord de l'épuisement tout le quai de la gare pour atteindre son wagon car elle a refusé de prendre un fauteuil roulant, elle provoque elle-même sa souffrance morale. Elle renonce à ses capacités d'adaptation, mécanisme sans doute le plus précieux de l'être humain face aux difficultés et aux changements. Si elle parvient à accepter la réalité, cela lui permettra d'obtenir une qualité de vie bien supérieure, de redéployer un nouvel horizon et faire le deuil de son passé de sportive.

- 2) **Madame Y accepte douloureusement le diagnostic de DMLA et le pronostic de cécité à moyen terme.** Cela lui permet de préparer l'avenir en achetant un appartement compatible avec son futur handicap. En anticipant la cécité, elle pourra s'approprier le lieu et ses futurs trajets quotidiens (courses, transports, etc.) pour une meilleure qualité de vie au quotidien.

- 3) **Baptiste est célibataire et seul depuis des années.** *Il n'a aucune relation sociale, partageant son temps entre son travail et Internet. Depuis plusieurs mois, il consacre toute son énergie à trouver une compagne sur les sites de rencontre. Il pense qu'une femme résoudra tous ses problèmes. Il ne veut pas entendre ce que lui disent ses très rares amis, à savoir qu'il a de gros problèmes de communication. Cela se vérifie car les quelques personnes à qui il arrive à arracher un rendez-vous le trouvent « bizarre ».*

Baptiste refuse de voir qu'il n'est pas prêt pour aborder une relation épanouissante. Il doit accepter le fait qu'il a des problèmes de communication. Il devra en priorité les corriger et orienter progressivement ses objectifs vers une vie sociale et amicale plus riche qui le conduira naturellement dans le futur vers des relations sentimentales. En s'entêtant à vouloir trouver absolument une compagne, il devient son propre ennemi.

- 4) **Annie, quinquagénaire, vient d'échouer pour la troisième fois à son permis de conduire.** Elle est désespérée et s'en confie à son psy. Ce qui l'ennuie surtout, ce n'est pas l'échec en soi, mais le fait d'avoir encore à reprendre des leçons de conduite et d'ennuyer ainsi son moniteur qui pourtant fait preuve d'une grande patience et ne lui adresse jamais de reproches : « il doit être malade quand il me voit arriver, ça doit lui gâcher sa journée de s'occuper de nulles comme moi, il doit prendre sur lui pour ne pas m'insulter. Si j'abandonnais, il serait drôlement ravi, je n'arrête pas d'y penser pendant les leçons ça me rend encore plus maladroite ».

Les propos bienveillants de son entourage (« il en a vu d'autres », « tu te dévalorises, tu ne dois pas être si mauvaise que ça ») ne la rassurent pas du tout.

Le psy lui dit : « d'après ce que vous me dites, il est possible que votre moniteur vous trouve nulle. Mais **ce qu'il pense ne dépend pas de vous**, inutile donc de vous en vouloir. Ce qui dépend de vous, c'est de faire de votre mieux pour améliorer votre conduite, donc de vous concentrer sur ce que vous faites et non sur ce que le moniteur pense de vous. Soyez naturelle comme vous êtes dans la vie, parlez-lui avec humour de vos doutes sur son opinion à votre égard, acceptez d'être une mauvaise élève ! »

Ce qu'il faut retenir :

- S'accepter ne signifie pas renoncer ou se résigner
- S'accepter n'est pas un choix. Le choix est entre s'adapter, s'acharner ou renoncer
- S'accepter c'est se traiter en ami et non plus en ennemi contre lequel on doit lutter en permanence
- L'acceptation de soi est une tâche très difficile mais c'est une étape nécessaire avant d'entreprendre des changements réalistes

Il faut FAIRE avec ce que l'on EST et non ETRE ce que l'on FAIT

Le lâcher prise

« Certains pensent que tenir bon et s'accrocher sont des signes qui reflètent une grande force. Cependant, il y a des moments, où il faut beaucoup plus de force pour savoir quand lâcher-prise et le faire ensuite. » **Ann Landers**

« Savoir abandonner ses attentes est une victoire. » **Mike White**

« Vous devez apprendre à lâcher-prise. De toute façon, vous n'avez jamais eu le contrôle. » **Steve Maraboli**

« Lorsque je me laisse aller à être ce que je suis, je deviens ce que je pourrais être » **Lao Tseu**

« La créativité passe par le courage d'abandonner ses certitudes » **Erich Fromm**

« Rendre parfait ce qui dépend de nous, et prendre les autres choses comme elles viennent. » **Epictète**

Exemple 1 : le petit singe (obstination contre liberté)

« On raconte que dans la forêt équatoriale, un chasseur trappait le singe. Il connaissait bien un de ses travers, ce qui lui permettait de l'attraper vivant et sans la moindre blessure. Après avoir coupé le bout d'une grosse courge, après l'avoir vidée de son contenu et remplie d'une poignée de riz, il la fixait solidement à un arbre. Le singe, attiré par la nourriture, arrivait et y plongeait la main pour saisir le riz. L'ouverture, juste assez grande pour laisser entrer sa main vide, ne lui permettait plus de retirer sa main gonflée par le riz. Refusant de renoncer à son butin, il restait là, prisonnier, assez longtemps pour permettre au chasseur de le prendre tout doucement. »

Exemple 2 : les baïnes (suivre le courant)

Dans les Landes, sur le rivage atlantique, existe un grand danger qui provoque la noyade d'une dizaine de baigneurs chaque année. Il s'agit des baïnes qui se présentent sous la forme de couloirs d'eau calme. Cependant sous leur surface, un fort courant est présent. Lorsque la marée est descendante, ce puissant courant, comparable à celui d'une baignoire qui se vide, vous emporte vers le large sans que vous puissiez résister. Ceux qui essayent de lutter à tout prix se fatiguent, paniquent en sentant que le courant est plus fort qu'eux, perdent leur lucidité... et se noient !

Ceux qui connaissent ce danger, même s'ils se font piéger, vont se laisser emporter vers le large sans résister, assurant juste leur flottaison. Très rapidement, à mesure que la profondeur augmente, le courant se calme et, à quelques dizaines de mètres du bord, il disparaît... permettant ainsi au baigneur de revenir tranquillement vers le bord.



Définition

Le lâcher prise consiste à accepter les situations qui se présentent, non pas en approuvant l'événement (résignation) mais en accueillant une réalité que l'on ne peut pas contrôler.

Son intérêt est de nous libérer du **conflit entre émotions et croyances** découlant du refus de reconnaître la réalité.

Exemples :

« *Je suis épuisé(e) mais je dois absolument m'accrocher, il est impossible d'interrompre actuellement mon travail pour me soigner* ».

« *A cause de mes jambes je ne peux marcher que quelques dizaines de mètres mais si j'accepte d'utiliser même une seule fois un fauteuil roulant pour faire une promenade, je ne m'en relèverai plus et le handicap aura gagné* ».

Lâcher prise, c'est se positionner ici et maintenant, faire un travail de deuil (parfois provisoire) envers certaines choses, valeurs ou croyances auxquelles on tient.

L'idéal du Moi ne s'adapte pas aux circonstances.

Comme nous l'avons déjà vu dans l'acceptation de soi, l'être humain a la croyance qu'il doit toujours progresser ou, du moins, ne pas régresser. En cas de maladie ou autre événement de vie péjoratif, « l'Idéal du Moi » (c'est-à-dire les objectifs que nos croyances envers nous-mêmes nous imposent) ne s'adapte pas automatiquement à la nouvelle réalité, avec pour conséquence fréquente une baisse ou un effondrement de l'estime de soi. « *Avant cette fichue dépression, c'était facile pour moi de parler en public, mais aujourd'hui ça me terrorise, je dois lutter pour surmonter cette faiblesse et faire quand même mon discours* ».

Le lâcher prise s'oppose au contrôle

Il y a des principes que notre réalité d'être humain nous imposent, pas toujours bien assimilés car limitant terriblement nos illusions de pouvoir. A savoir que l'on ne peut pas :

- Contrôler la survenance de ses émotions (on ne peut que les gérer)
- Contrôler les autres ou leur vie
- Contrôler le cours d'événements hors de notre pouvoir (résultat d'un match, d'une élection, etc.)

Face à une situation, pour savoir si nous pouvons exercer un contrôle efficace ou bien si nous devons partiellement ou totalement, temporairement ou définitivement lâcher prise, il faut savoir dans quelle catégorie se situera notre éventuelle action :

3 niveaux de contrôle :

- Ce que l'on peut contrôler

- Dans le champ de nos capacités
- Sans émotions négatives durables ni dépense d'énergie considérable

- Ce que l'on peut influencer

- Sans émotions négatives pour nous et les autres

- Ce qui ne dépend pas de nous

Exemple : Une élection politique

- Ce que nous pouvons contrôler sans peine : la participation au scrutin et notre vote.
- Ce que nous pouvons influencer : persuader nos proches, adhérer au parti de notre candidat favori, soutenir financièrement la campagne, militer, etc.
- Ce qui ne dépend pas de nous : le résultat du vote.

Lâcher prise, est-ce renoncer ?

- Pas forcément, cela peut consister à modifier ou différer l'action (par exemple, lorsqu'on a un mot sur le bout de la langue, le meilleur moyen pour s'en rappeler est d'arrêter de chercher, il viendra tout seul au bout d'un moment).
- Parfois même c'est le contraire : penser de manière obsessionnelle, ruminer, s'obstiner empêche notre intuition de fonctionner pour imaginer des solutions différentes.

Pourquoi est-ce difficile de lâcher prise et donc de renoncer au contrôle ?

Souvent par la **peur** liée dans nos croyances à l'absence de contrôle :

- Crainte d'être dominé(e) ou de paraître faible (lâcher prise revient à céder à l'autre)
- Peur d'avoir tort de lâcher prise (renoncer au contrôle assimilé à perdre le contrôle)
- Manque de confiance envers soi-même ou les autres (renoncer au contrôle, c'est risquer de se sentir coupable en cas d'échec).

Un cercle vicieux s'installe : plus on cherche à contrôler, plus on renforce ses craintes envers le manque de contrôle.

Lâcher prise est un acte de confiance

- Reconnaissance des autres dans leurs capacités et leurs différences (*par exemple, penser que si l'on relâche le contrôle sur son conjoint alcoolique abstinent, ce dernier rechutera de manière certaine car il ne sera pas capable de gérer lui-même sa maladie*)
- Le besoin de contrôle focalise l'attention sur **ce qui aurait dû être** ou **ce qui devrait être** aux dépens de **ce qui est présentement**.

Comment lâcher prise

1. **Prendre conscience de son besoin exagéré ou inutile de contrôle** et de l'énergie considérable demandée pour y parvenir, en prenant conscience des mécanismes délétères suivants :
 - **Perfectionnisme** : beaucoup d'énergie gaspillée pour un résultat souvent peu apprécié et source de souffrance (jamais assez bien)
 - **Idées irréalistes** :
 - Envers nous-mêmes (être apprécié(e) de tous, faire le bonheur de son entourage).
 - Envers les autres (qui doivent atteindre les buts que nous leur fixons ou être ce que nous attendons d'eux).

- Envers les croyances liées à notre vision de soi et des autres (« Sois toujours fort », « sois parfait », « acharne-toi », « dépêche-toi », « fais plaisir », « ne perds pas ton temps », ...)
 - **Acharnement** (au-delà de nos limites et capacités, lutte permanente contre nous-mêmes et nos ressentis)
 - **Inutilité de nos actions**
 - Lorsque ça ne dépend pas de nous
 - Lorsque c'est déjà fait (on ne peut pas changer le passé)
 - Lorsque ça ne marche jamais, ou bien lorsque cela demande trop d'énergie ou lorsque cela nous rend malheureux
2. **Faire le deuil de ses illusions, changer ses attentes** : Accepter l'inévitable et s'adapter au mieux, faire le deuil de quelque chose que nous possédions, désirions ou considérions comme indispensable.

Exemple : Lors d'un safari photo en Kenya, une personne se fait voler son matériel. Enervée et déçue, elle passe le plus clair de son temps à ruminer et à faire des démarches pour récupérer son matériel au lieu de profiter de son voyage.

Si le singe lâche le riz, il ne fait pas le deuil du riz mais seulement de sa manière inadaptée de se le procurer qui lui fait perdre sa liberté.

3. **Savoir pardonner** (ressentiment, rancune, haine, désir) en modifiant sa relation à l'autre **aujourd'hui**.
4. **Savoir être plus souple** : Prendre conscience que nos interventions répétées pour changer les choses ou les autres (collègues, famille, etc.) ont pour seul résultat la tension des uns et des autres et le renforcement de la situation (« fais tes devoirs », « coupe la console », « à table ! »).

Par exemple, chaque soir vous devez appeler votre fils cinq fois avant qu'il ne consente à venir dîner. En fait, il en prend l'habitude et, au troisième appel, il se dit qu'il a encore le temps (renforcement de la situation). Si, au contraire, vous ne l'appellez qu'une seule fois, qu'il ne vient pas et que vous commencez le dîner sans lui, il mangera froid (ou pas du tout). Si ça le dérange, il viendra plus vite la prochaine fois.

Exemples

« **Je ne suis pas infailible** » : Paul connaît un épisode dépressif sévère quelques mois après son admission à l'Ecole Polytechnique. Son éducation sévère par une famille brillante et très exigeante l'ont rendu perfectionniste et il craint par-dessus tout de se montrer faillible au regard des autres. Le thérapeute lui a confié 3 tâches :

- Acheter dans une boutique et, au moment de régler, dire qu'il n'avait pas d'argent
- Faire semblant de ne pas comprendre les explications d'un vendeur d'informatique
- Ne pas faire sa part de travail dans un exposé de groupe et le dire au dernier moment

Cet étudiant va comprendre que faillir aux schémas de perfection n'entraîne pas les catastrophes attendues, bien au contraire.

« **Faire confiance à l'autre** » : Deux psychologues, Jean et Patrick, font équipe pour effectuer des formations en santé mentale auprès de médecins généralistes. Jean a l'habitude de faire les préparations seul car il n'a pas confiance en Patrick, un peu distrait et beaucoup moins rigoureux que lui. Un jour, par manque de temps, Jean est obligé de faire confiance à son collègue pour préparer une partie de la formation. Le jour du séminaire arrive : pendant

la présentation de Patrick, Jean est atterré par le manque de rigueur des diapositives mais les élèves eux sont contents, ce qui lui montre qu'il n'y a pas qu'une seule façon de faire et qu'il a eu raison de lâcher prise et de faire confiance à Patrick. Les rapports entre Jean et Patrick en sortent renforcés.

Exercice : « *Echec scolaire* » : *Malgré tous vos efforts, vos encouragements et vos menaces, les résultats scolaires de votre enfant restent médiocres et contraires à votre conviction qu'il pourrait mieux faire. Comment réagissez-vous ?*

Il va falloir faire la distinction entre votre devoir d'éducation en tant que parent (l'encourager, le stimuler, le punir, etc.) et vos attentes profondes (qu'il atteigne les buts que vous lui fixez – ou qu'il se fixe lui-même pour vous satisfaire). Certains parents vont se sentir responsables de l'échec de leurs enfants alors que, s'ils peuvent contrôler le travail scolaire de l'enfant (bien que souvent au prix de grosses tensions et dépenses d'énergie), le résultat de cette pression leur échappe totalement. Le plus souvent, les résultats scolaires ne s'amélioreront que lorsque l'enfant le décidera lui-même.

Changer ses attentes

En résumé, le lâcher-prise dépend de nous et non des autres ou des événements. Lâcher prise, c'est savoir changer ses attentes et sa façon d'agir, faire le deuil d'objectifs ou de désirs irréalistes envers soi-même et/ou les autres. C'est aussi refaire confiance à nos intuitions pour envisager de nouvelles solutions, faire confiance aux autres dans leurs capacités et leurs intentions, c'est vivre ici et maintenant, ne plus laisser le passé ni nos convictions nous entraîner dans des actions épuisantes ou vaines.

La conscience de soi : lâcher prise ici et maintenant (jours « sans », ruminations)

Il y a un second domaine où l'on peut augmenter la connaissance de soi, celle qui consiste à prendre conscience « en temps réel » de nous-mêmes (état physique et psychique, émotions) et principalement de notre humeur. Cette dernière détermine la couleur de la vie, notamment celle de nos pensées envers notre situation, ces pensées entraînant des émotions positives ou négatives qui, à leur tour, entraînent des pensées de même tonalité, etc.

Pour les personnes souffrant de troubles de l'humeur, labiles ou plus durables, il est important d'être critique envers la relation établie entre humeur, interprétation de l'humeur et situation réelle. Par exemple, sans fait nouveau, une même situation sera ressentie différemment selon votre humeur. Il est très important d'évaluer le rôle cette dernière dans notre jugement. Si notre humeur est sombre, il est préférable de critiquer notre humeur plutôt que les situations qui nous sont pénibles à cause de notre humeur.

Par exemple, les pensées « je ne trouverai jamais de travail, je vais à la catastrophe » engendrées par une humeur sombre devra donner lieu à la réflexion suivante : « aujourd'hui mon humeur sombre me rend pessimiste mais il n'y a pas de fait nouveau concernant mon avenir professionnel, je dois essayer de chasser ces pensées plutôt que de ruminer sur mon devenir professionnel ». Il conviendra d'adopter la même attitude envers « les jours sans » : demain sera une autre journée.

C'est également la conduite à adopter en cas de ruminations envahissantes. Il faut en prendre conscience et les critiquer : plutôt que de réfléchir sans arrêt sur le contenu de l'obsession, la priorité doit être de stopper le phénomène de rumination ou de l'atténuer par le biais de comportements adaptés ou de médicaments.

Exemple : Votre meilleur ami vous a trahi il y a déjà plusieurs années et, régulièrement, notamment quand vous êtes fatigué ou déprimé, une question obsédante vous envahit l'esprit plusieurs dizaines de fois par jour : « mais pourquoi a-t-il fait cela ? ». Dans ce cas, il ne faut

surtout pas essayer de répondre à cette question car cela va alimenter la rumination, vous devez en premier prendre conscience qu'il s'agit d'une rumination qui revient en cas de fatigue, accepter le fait que vous n'y répondrez jamais et porter vos efforts sur l'élimination de ce symptôme obsessionnel (en vous concentrant sur une autre tâche absorbante par exemple).

En adoptant cette conduite, vous prendrez du recul sur la rumination qui, par conséquent, vous fera moins souffrir et deviendra au contraire un facteur vous permettant de prendre conscience de votre état mental.

Mini-biblio

- *Imparfaits, libres et heureux, pratique de l'estime de soi*, C. André, Odile Jacob Poches
- *Le métier d'homme*, Alexandre Jollien, Editions du Seuil, 2002
- *Ce qui dépend de nous : Manuel et entretiens*, Epictète, Arléa Editions
- *Eloge de la faiblesse*, Alexandre Jollien, Marabout, 1999
- *Trois amis en quête de sagesse*, Alexandre Jollien, Christophe André & Matthieu Ricard, L'iconoclaste, 2016
- *Petit traité de l'abandon*, Alexandre Jollien, Editions du Seuil, 2012
- *Lâcher prise : Se recentrer, prendre du recul et voir la vie autrement*, Paul-Henri Pion
- *50 exercices de lâcher-prise*, Paul-Henri Pion, Eyrolles

Sur Amazon :

