

Déconditionner l'addiction aux pensées anxieuses

Lorsque nous nous préoccupons exagérément, nous vivons de l'anxiété, nous sommes tendus et stressés. Cet état a des répercussions négatives sur notre santé physique, mentale et émotionnelle et peut nuire à nos relations.

Commençons par définir la différence entre la peur et l'anxiété.

La peur est un état émotionnel qui survient en réponse à la perception d'un danger immédiat. Notre corps s'adapte en sécrétant des hormones de stress qui affectent notre physiologie, notre système cardio-vasculaire, notre pression sanguine, notre digestion et qui enclenche le réflexe de combattre, s'enfuir ou figer.

L'anxiété est un état émotionnel qui survient en réponse à l'anticipation d'un danger, à une représentation mentale d'une éventuelle menace, à la pensée que les choses pourraient mal aller, à la crainte d'échouer ou de perdre le contrôle.

La peur est liée à un danger réel situé dans le présent, tandis que l'anxiété est liée à un danger potentiel situé dans le futur. L'un existe et l'autre n'est qu'imaginaire, mais les deux enclenchent exactement les mêmes réactions physiologiques.

Quand les états de stress ainsi engendrés se prolongent et deviennent chroniques, ils peuvent causer de sérieux déséquilibres énergétiques et des dommages complexes à soigner.

Certaines personnes sont plus enclines à développer la compulsion de se préoccuper de manière excessive. Elles finissent souvent par développer une addiction à leurs pensées obsessionnelles anxieuses.

Cela peut s'expliquer par le phénomène du cercle vicieux du biais négatif. Les pensées anxieuses créent des émotions qui génèrent des hormones de stress, qui engendrent malaises et mal Être, qui créent un climat d'insécurité, qui créent un terreau encore plus fertile pour d'autres pensées stressantes, etc.

Le plus souvent, ces pensées sont distortionnées, exagérées, biaisées, fausses.

Quand cette habitude devient le modus operandi, le mental enflammé devient boulimique. Il cherche de la nourriture pour continuer à carburer à l'anxiété. Il cherche à justifier la légitimité de se préoccuper et d'anticiper pour essayer de contrôler ce qui pourrait advenir dans le futur.

Selon la médecine traditionnelle chinoise, ce processus anxieux affecte notre élément Terre qui gouverne le système digestif et la région du plexus solaire. Le Qi et le sang auront tendance à stagner et laisseront une sensation de lourdeur.

Ce mode anxieux compromet notre capacité à nous ancrer dans l'ici maintenant et à savourer le moment présent. Il entraîne une grande perte d'énergie.

Comment la pratique peut-elle nous aider à désamorcer ce processus de cercle vicieux ?

1- Devenir pleinement conscient que la pensée anxieuse est là. Reconnaître son apparition de plus en plus tôt, reconnaître les signes précurseurs.

2- **Nommer le type de pensée** : préoccupation, planification, mémorisation, scénario, obsession, etc.

3- **Revenir poser toute notre attention dans notre expérience corporelle**. Lâcher notre attachement à l'histoire, arrêter de nourrir la pensée, faire un « U-Turn » pour revenir ancrer notre attention dans nos sensations et nos ressentis énergétiques. Trouver dans quelle région du corps se manifeste l'anxiété, poser nos mains aux endroits où l'on ressent le plus de tension, de vulnérabilité, de sensations inconfortables et douloureuses. Adoucir ces endroits à l'aide du souffle qui caresse en douceur, berce et reconforte. Laisser la respiration créer de l'espace pour permettre aux tensions de se dénouer et de flotter dans cet espace.

4- **Offrir une présence tendre**, sécurisante, bienveillante, un sourire intérieur, un touché soutenant, une caresse, une parole reconfortante.

Cette étape du processus demande une grande détermination. Il faut énormément de courage pour “Être avec”, pour “Rester avec” les manifestations physiques de l'anxiété.

5- **Réaliser que notre présence est plus vaste que l'anxiété**. Savourer ce moment où nous ressentons que notre présence d'amour inconditionnel est plus grande que tout ce que nous ressentons d'inconfortable, de gênant, d'épouvantant.

Il est certain que les pensées anxieuses vont revenir, surtout si nous avons développé l'habitude de les nourrir et de les croire depuis de nombreuses années.

Mais il est certain aussi que, chaque fois que nous entrons en relation de compassion avec un ressenti d'anxiété dans le corps,

nous dé conditionnons notre tendance à alimenter les inquiétudes et apaisons l'anxiété que cela engendre.

Évidemment, cela prend du temps et de l'engagement, mais cette pratique libère l'énorme quantité d'énergie qui était piégée dans le cercle vicieux de l'anxiété.

Au cours du processus, nous allons sûrement rencontrer bien des résistances : croyances et/ou certitudes justifiant la nécessité de se préoccuper, les bénéfices d'anticiper les problèmes et la pertinence de se préparer à les rencontrer et à les gérer pour prévenir les erreurs, les échecs et les dangers.

La pratique de la pleine conscience des pensées anxiogènes nous amène à discerner ce qui est utile de ce qui est excessif. En effet, ce qui est nuisible, c'est de rester accroché aux préoccupations. Ce comportement compulsif et addictif devient alors un conditionnement, voire une dépendance.

Si nous nous entraînons à lâcher notre attachement aux excès de pensées stressantes, nous réaliserons que cela ne nous empêche pas de faire face à ce qui est important pour nous demain de façon calme, intelligente et créative. Au contraire, le fait d'être conscient de nos préoccupations va nous permettre de discerner les appréhensions qui nous sont utiles de celles qui nous nuisent, nous épuisent et nous intoxiquent.

La plupart de nos préoccupations naissent d'un doute face à nos capacités et à nos ressources. Ce manque de confiance est, bien entendu, basé sur les expériences passées douloureuses de nos failles, de nos faiblesses et de nos échecs. Les jugements envers nous-même qui découlent de ces expériences malheureuses

s'ajoutent souvent aux préoccupations et augmentent notre souffrance.

Au fond, nous tentons de nous protéger de ressentir la souffrance de la honte, de l'humiliation, de jugements et du rejet, mais nous sommes les premiers à nous l'infliger ! Nous sommes souvent les premiers à nous éjecter de notre cœur de compassion.

“Apprendre à relâcher notre attachement aux pensées de doute de soi, de manque de confiance en soi, est un des processus de guérison les plus libérateur qui soit.”

- Tara Brach -

Texte-outil écrit par :

Marie-Claude Rodrigue, Directrice de Fragments Libres, 2021

Référence :

Inspiré d'un talk de Tara Brach