



optime

ASSOCIATION LOI 1901

LE GUIDE-ANNUAIRE DU MIEUX-ÊTRE GRENOBLE & RHÔNE-ALPES

www.optime.org

GRATUIT



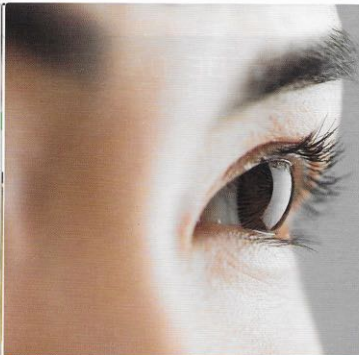
Dossier

La confiance en soi

André Stern
«Pour que
refleurisse
la confiance
en l'enfant »

L'annuaire des praticiens
Les descriptifs des méthodes





Confiance et pleine conscience

Alexis LE CORNEC

La confiance est ce qui est nécessaire pour grandir, faire des choix, les assumer, s'épanouir, se lancer dans des projets, s'engager, avancer malgré les difficultés et les obstacles. La confiance, c'est ce qui nous fait prendre des responsabilités, nous intéresser à l'autre. La confiance se construit grâce à nos expériences positives, nos succès et la confiance que l'on nous témoigne.

Et pourtant cette confiance, lorsqu'elle est là, nous ne la sentons pas. Nous nous rendons compte que nous l'avions seulement lorsque nous l'avons perdue. Travail, famille ou santé, nous connaissons tous des situations où nous pouvons rencontrer des épreuves, voire des échecs : licenciement, séparation, maladie. Elles viennent souvent entamer notre confiance. Le doute s'installe. Il est utile tant qu'il est constructif et nous aide à apprendre de nos expériences. Mais si les conséquences de ces épreuves durent trop longtemps, ou bien si nous rencontrons d'autres difficultés, le doute nous prend entièrement et

nous en venons à douter de nous-même. Nous luttons pour emmener notre confiance au sommet à force de succès, de projets menés à bien, d'une santé florissante, d'une carrière réussie, d'une vie de famille épanouie. Mais arrive toujours un moment où une série de revers vient entamer cette confiance.

Le cercle vicieux de la confiance

La confiance est un piège infernal. Par exemple, le champion de tennis Rafael Nadal a gagné 9 fois Roland Garros, ce qu'aucun homme avant lui n'avait réussi. Il ne gagne plus rien depuis 6 mois et déclare « Il faut que je retrouve la confiance en gagnant des matchs ». Et oui, la confiance est d'une logique implacable : vous gagnez et construisez votre confiance, vous perdez et alors vous la perdez... condamnés à réussir à chaque tentative pour endiguer la chute. Est-ce alors une chimère impossible à garder ? Dans notre vie, dans celle des autres et en observant la marche du monde, il semble impossible d'échapper à la logique infernale de la confiance. Et si le succès, la réussite nous fuit, c'est

tout notre être qui en souffre, esclaves que nous sommes de sa loi. Et pourtant, comment vivre sans confiance ? ! Et comment gagner sans confiance, car pour entreprendre et engranger les succès, il est nécessaire d'avoir confiance. La vie se résume-t-elle alors à un combat épuisant afin de maintenir un niveau de confiance qui nous permet de vivre la vie que l'on souhaite ? La confiance se prend, se garde, se perd, se donne, se montre, se partage, se construit, etc. Mais quel est donc cet étrange objet de l'esprit si pernicieux, si utile, si éphémère qu'est la confiance ? Et, surtout, sommes-nous contraints à en être l'esclave toute notre vie ? Y a-t-il une autre manière de vivre la vie, sans devoir constamment nourrir notre confiance ? !

Confiance et conscience

Pour bien comprendre les mécanismes qui sont en jeu avec la confiance, il est nécessaire de décrire rapidement le fonctionnement de nos sens et de notre conscience sensorielle.

Tout d'abord, nous avons nos 6 sens. Et oui, 6 ! Malgré nos manuels scolaires qui ne parlent que de l'ouïe, du toucher, du goût de l'odorat et de la vue il manque... le sens interne. Vous savez, ce qui nous permet de ressentir d'aimer, d'avoir peur, d'être joyeux, d'être déprimé, etc. Ou encore, avec quel sens pouvons-nous penser, réfléchir, rêver, rêvasser ? C'est bien avec le sens interne. Nous avons les 6 sens, en lien avec les objets sensoriels : les objets visuels pour la vue, les odeurs pour l'odorat, etc et les pensées, émotions pour le sens interne. Et puis nous avons la conscience sensorielle en lien avec nos six sens. A chaque expérience sensorielle de notre vie (c'est-à-dire en permanence), notre conscience suit toujours le même processus en 5 étapes pour juger si ce contact sensoriel est bon ou mauvais pour notre survie :

1/ En premier lieu, un objet se présente à l'un de nos six sens et il y a juste un contact, rien de plus.

2/ Ensuite, notre cerveau étiquette : « Tiens, j'entends un son », etc.

3/ Puis, notre cerveau essaie de reconnaître cet objet sensoriel en le comparant avec quelque chose que nous avons déjà connu : « Ce son, c'est une voiture », etc.

4/ Puis, notre cerveau juge cette expérience sensorielle comme étant agréable ou désagréable, en fonction essentiellement de nos expériences passées.

5/ Enfin, si c'est interprété comme agréable, nous générons de l'avidité : nous voulons de nouveau cet objet sensoriel et nous recommençons à l'étape 1/ Si c'est jugé désagréable, nous ne voulons pas de cet objet sensoriel et nous essayons de l'éviter en générant de l'aversion et cherchons alors une expérience sensorielle agréable.

Quand nous obtenons ce que nous voulons, nous éprouvons de la satisfaction et du pouvoir. Cela nourrit notre confiance en notre capacité à mener notre vie comme nous l'entendons. Hélas, ces sentiments sont éphémères et nous devons recommencer pour les éprouver à nouveau. C'est une des lois de la nature : rien ne dure éternellement, tout est impermanent. Même si nous faisons comme si nous pouvions maintenir dans le même état ce à quoi on tient. Mais, comme c'est impossible, nous recommençons encore et encore. Mais hélas cela ne fonctionne pas toujours et il nous arrive d'échouer à obtenir ce que l'on veut. Nous générons alors de la frustration et finalement de l'avidité envers une expérience sensorielle agréable afin de remplacer ce sentiment de perte de pouvoir, de maîtrise de notre vie. ➔

Confiance et survie

Cette construction trouve son explication dans l'évolution qui nous a programmés pour la survie de notre espèce. Tout notre être ne veut qu'une chose : survivre. Et pour cela, nous devons maîtriser notre environnement et notre vie. Nous devons tout stabiliser car cela augmente nos chances de survie :

maîtrise = sécurité = survie. Pour avoir ce sentiment de contrôle - ou autrement dit, de confiance - il nous est nécessaire de multiplier les expériences sensorielles agréables car elles ne peuvent être maintenues du fait de l'impermanence. Mais, si nous échouons en vivant des expériences désagréables, ce sentiment de contrôle diminue, et cela génère une peur de ne pas arriver à survivre.

Et donc, pouvons-nous sortir de cette logique infernale ? Pouvons-nous échapper à l'impermanence ? Cela semble difficile. Alors comment vivre sans être l'esclave de notre conscience sensorielle qui nous enferme dans la logique de la confiance ?

Confiance et pleine conscience

Afin de casser le cercle vicieux de la conscience sensorielle et de la confiance, il est nécessaire d'apprendre à notre conscience à s'arrêter à l'étape 2. Nous pouvons très bien gérer notre vie dans tous ses aspects en restant à cette étape 2. Nous sommes même plus efficace, plus créatif. C'est juste une question d'habitude de fonctionnement. Rester à l'étape 2, dans un état d'expérience sensorielle, sans jugement, avec ouverture est ce que l'on appelle être en pleine conscience. Méditer en pleine conscience, c'est s'entraîner à rester à cette étape de la conscience où nous sommes juste présent à nos sens et à ce qui s'y présente, sans réagir, de manière

relâchée, ouverte, bienveillante, sans jugement. Dès lors, petit à petit, la confiance s'efface pour laisser la place à la certitude et le doute est remplacé par la vigilance.

La certitude n'est pas un faux maître qui nous asservit comme la confiance. Elle est une amie, une alliée pour la vie et jamais

elle ne nous fera défaut. Mais, bien entendu il n'est pas bon d'avoir trop de certitudes. Il est bon cependant d'apprendre à vivre en pleine conscience, avec la certitude de faire le choix de la liberté. Le doute qui nous permettrait de nous enrichir de nos échecs est remplacé par la vigilance. Le doute peut être des-

tructeur, pas la vigilance. La vigilance est ce qui nous permet de toujours nous ramener à la pleine conscience, c'est elle qui nous permet de dire stop quand nous sentons que nous dépassons l'étape 2 de la conscience sensorielle.

Lorsque nous vivons en pleine conscience, nous sommes en lien avec la réalité, telle qu'elle est, pas comme nous voudrions qu'elle soit. Nous sommes dans une expérience pleine, entière, d'une richesse que nous ne soupçonnions pas tellement nous étions aveuglés par notre désir de survie et notre peur de ne pas y arriver avec la confiance comme seul maître pour nous guider. Et si nous sommes complètement en lien avec le réel, avec certitude et vigilance, ne sommes-nous pas plus capable de nous adapter, et donc de survivre ? !

● Alexis LE CORNEC
Instructeur de méditation de Pleine
Conscience
Allevard