

Les différentes façons de réagir à la douleur émotionnelle ou physique

Blocage / noyade / lâcher prise / se tourner vers

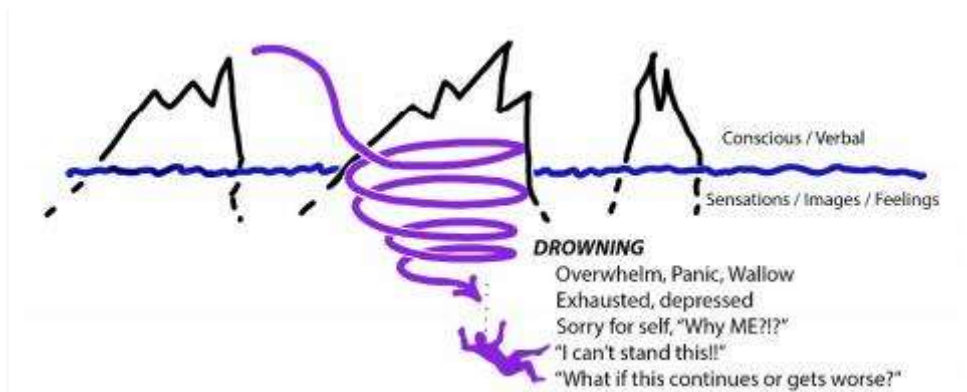
par Dave Potter

Document anglais du site PalouseMBSR traduit en français.

Les deux réponses les plus typiques à une douleur importante, qu'elle soit principalement physique ou émotionnelle, sont le **blocage** et la **noyade**. Dans le **blocage**, nous repoussons ou nions notre inconfort en l'engourdissant ou en le poussant par la force de la volonté, en nous distrayant ou en restant occupé, en nous convaincant que nous n'avons pas de problème, et / ou en nous auto-soignant avec de la nourriture, alcool ou drogues. Cette « solution » est problématique en elle-même et n'est finalement pas satisfaisante, non seulement à cause des effets secondaires indésirables mais parce que rien n'a été fait pour résoudre la cause sous-jacente de la douleur:



La deuxième réponse la plus typique, la **noyade**, n'est pas un choix conscient, mais l'effet de ne pas disposer de ressources suffisantes pour faire face à la condition douloureuse. En noyade, nous sommes rongés par la difficulté : submergés par l'inconfort et ses peurs et / ou jugements associés. La douleur physique et / ou émotionnelle s'accompagne souvent de sentiments d'impuissance et de jugement (« Je ne peux pas supporter ça! », « Et si cela continue ou s'aggrave? », « Comment ont-ils / moi pu être aussi stupides?!? », etc.). En fin de compte, nous pouvons nous sentir désespérés et impuissants sur la façon de prendre soin de notre propre douleur.

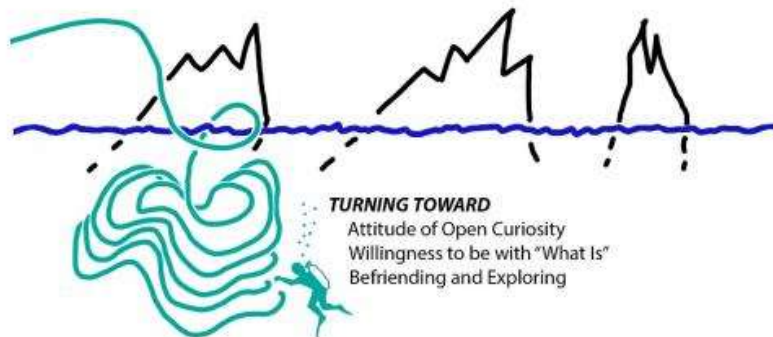


Souvent, ce n'est pas seulement un blocage ou une noyade, mais un basculement de l'un à l'autre. Par exemple, après une période de submersion (noyade), il peut y avoir une retraite dans l'alimentation ou l'automédication (blocage), qui n'est efficace que temporairement, après quoi une autre série d'émotions accablantes commence (noyade), et quand cela arrive à être trop, il y a évasion avec distraction (blocage), et ainsi de suite. Cela peut être un cycle sans fin. Jusqu'ici dans ce cours, lorsqu'une difficulté se présente pendant la méditation sous la forme d'une pensée, émotion, ou sensation physique, nous la reconnaissons simplement puis revenons « fermement mais doucement » à l'objet de la conscience (par exemple, la respiration dans la méditation assise). Ceci est similaire aux méditations concentratives, par exemple, dans la MT (Méditation Transcendante) ou la prière de centrage chrétien, où il y a un retour à répéter silencieusement le mantra ou la prière quand quelque chose l'interrompt. Aux fins de notre illustration, nous pourrions appeler cela le ***lâcher prise et le retour*** :



Cette approche renforce l'ancrage, la stabilité et la résilience, et peut conduire à des états d'absorption bienheureux. Et si la reconnaissance se fait de manière vraiment non réactive, et avec un brève excursion explorant la zone difficile, la difficulté peut en fait se déplacer ou se dissoudre. Mais si c'est un schéma habituel depuis longtemps, la dynamique sous-jacente reste en place, et devra être rencontré à un autre moment, aussi forte qu'avant. Il existe une autre approche, que nous appellerons ***se tourner vers...*** C'est une méthode puissante, mais c'est profondément contre-intuitif, car la dernière chose que nous pensons vouloir faire est de nous rapprocher de ce qui nous

dérange. Au lieu de nous éloigner de la difficulté qui est survenue, nous nous dirigeons vers elle. Bien que tel une exploration peut sembler effrayante et inconfortable, c'est un processus doux, et se fait d'une manière spéciale, qui s'appuie sur les compétences de conscience et de non-jugement que vous avez renforcées jusqu'à présent dans ce cours.



Dans *se tourner vers*...il y a une attitude de curiosité ouverte et une volonté d'être avec et d'explorer ce qui est rencontré, même si c'est inconfortable. Un résultat surprenant et contre-intuitif de rester avec quelque chose de cette manière, c'est que la composante "Je dois sortir d'ici" de l'inconfort diminue, et parfois même disparaît, même en restant en contact avec elle, et une rencontre réussie de ce le type peut parfois démêler des schémas problématiques de longue date.

Se tourner vers... des émotions ou des sensations difficiles d'une manière non réactive et productive est un art en lui-même, et mérite une certaine étude et pratique. Bien sûr, ce n'est pas toujours possible en termes de timing de s'engager dans ce genre d'exploration, et il peut être approprié, si possible, de mettre de côté les émotions difficiles ou les douleurs physiques, jusqu'à ce qu'il y ait du temps et des ressources pour faire face à la difficulté (qui pourrait être *une forme saine de blocage*). Les méditations et pratiques informelles *se tourner vers*...décrites dans le cours sont une adaptation du **modèle Les 5 étapes de Vidyamala Burch**, et il vous guide dans des explorations des émotions difficiles et des douleurs physiques d'une manière qui apporte des ressources personnelles pour vous aider à rester ancré dans l'approche de cette pratique. Il existe un certain nombre d'autres approches qui impliquent de *Se tourner vers*... notre paysage intérieur, y compris RAIN (tel qu'enseigné par Tara Brach), Soften-Soothe-Allow (tel qu'enseigné par Kristin Neff) et le focusing (comme enseigné par Ann Weiser Cornell). De toutes ces méthodes, la méthode la plus sophistiquée et la plus complète que je connaisse est le focusing. Cela vaut la peine d'être regardé et Ann a d'excellentes ressources et d'excellentes formations en ligne. Devenir complètement à l'aise et compétent avec le focusing prend beaucoup de temps et de travail. Si vous êtes intéressé à l'explorer, je vous invite à regarder la vidéo [Apprendre le focusing \(20 min.](#)

[58](#)) – veuillez à ajuster les paramètres pour une traduction des sous-titres automatiques.
