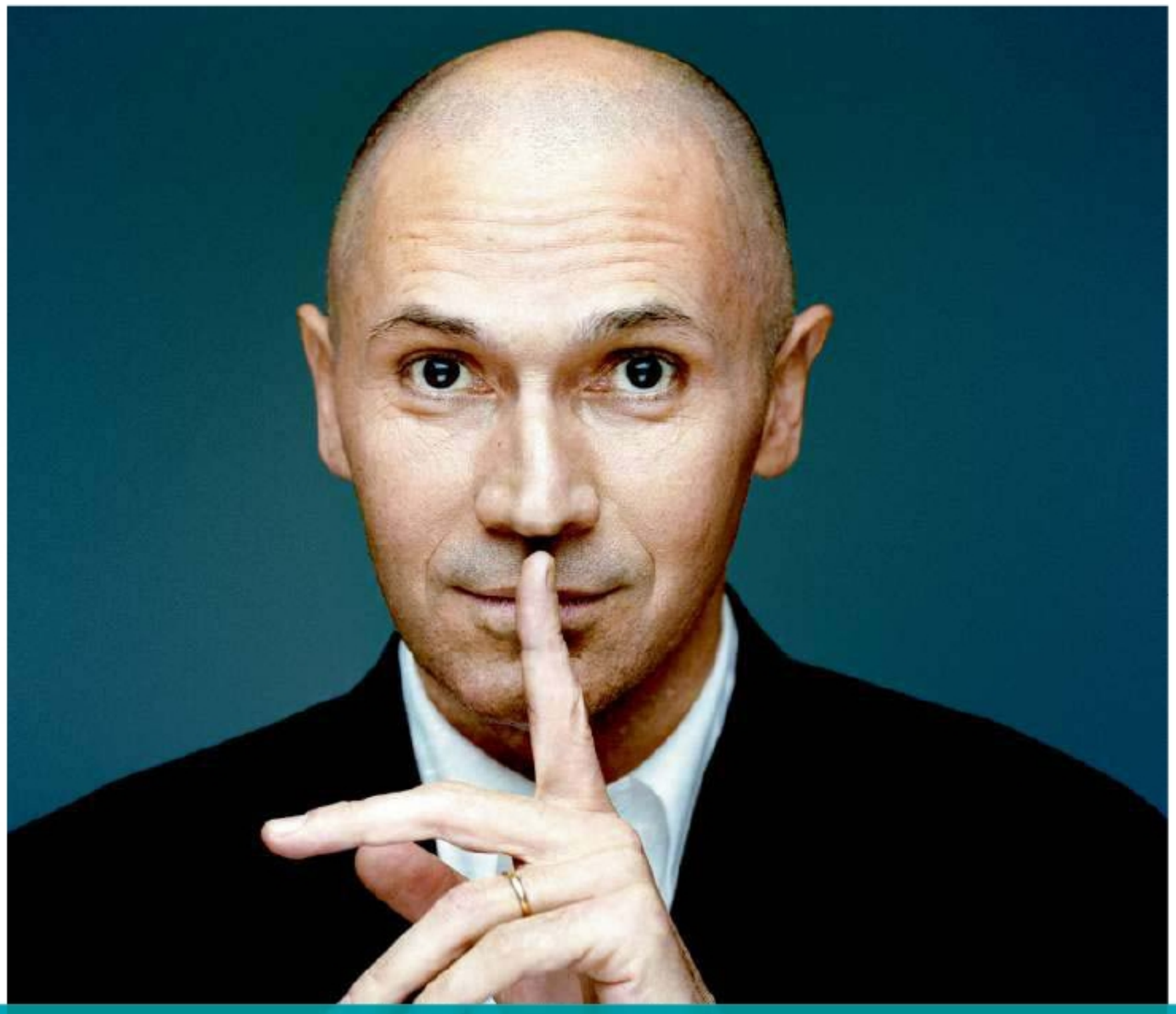
En période de crise, plus que jamais, nous avons envie de sérénité, de calme et d'apaisement. Mais où trouver ces instants de grâce ? Ou, plus simplement, comment les reconnaître quand ils nous traversent, et comment les susciter ?
Le psychiatre Christophe André (p. 60), auteur des *États d'âme, un apprentissage de la sérénité* et de *Sérénité, vingt-cinq histoires d'équilibre intérieur*, partage avec nous les pistes issues de son travail et de sa réflexion. Au fil de notre dossier, apprenez à agir pour nourrir votre paix intérieure : accepter ses émotions (p. 63), pratiquer l'autocompassion (p. 66), remercier les autres (p. 70), vivre en pleine conscience (p. 74) et se relier à la nature (p. 78).

Les 5 clés de la sérénité par Christophe André

Dossier coordonné par Violaine Gelly – Photos Henrike Stahl/Distinct Image

CHRISTOPHE ANDRÉ
Psychiatre et psychothérapeute, il dirige une unité spécialisée dans le traitement des troubles anxieux et phobiques à l'hôpital Sainte-Anne, à Paris, et enseigne à l'université Paris-X. Il est l'auteur de nombreux ouvrages, tous publiés chez Odile Jacob. Dernier paru : *Sérénité, vingt-cinq histoires d'équilibre intérieur* (2012).



« ÊTRE SEREIN, C'EST REFUSER LES FAUSSES URGENCES »

Pas besoin de se retirer du monde. Même dans des situations difficiles, nous pouvons trouver des bulles d'apaisement. Notre expert de la sérénité, Christophe André, nous dit comment.

PROPOS RECUEILLIS PAR HÉLÈNE FRESNEL

Psychologies : Comment définiriez-vous la sérénité?
Christophe André : C'est un bonheur tranquille et connecté. La sérénité est une émotion agréable, même si, contrairement à la joie, elle est de basse intensité. Elle nous plonge dans un état d'apaisement intérieur et d'harmonie avec l'extérieur. Nous éprouvons un sentiment de calme mais il ne s'agit pas d'un repli sur soi, d'un enfermement. Nous nous sentons confiants, en lien avec le monde, cohérents. Nous avons l'impression d'avoir trouvé notre place.

Comment y accède-t-on ?
C.A. : C'est un phénomène qui nécessite la réunion de certaines conditions pour surgir. Il est parfois provoqué par le cadre qui nous entoure, comme quand nous atteignons le sommet d'une montagne et que nous contemplons longuement le paysage ; ou que nous assistons au lever ou au coucher du soleil... Parfois, notre environnement n'y est absolument pas propice, mais nous parvenons pourtant à la sérénité, « de l'intérieur » : par exemple,

DENIS ROUVRE/MODDS

un état de calme qui nous habite paradoxalement alors que nous sommes compressés dans le métro. La plupart du temps, c'est un phénomène subtil qui émerge quand la vie desserre un peu son étreinte sur nous et quand nous-mêmes lâchons prise. Mais, pour le ressentir, il est nécessaire d'être dans un état d'esprit ouvert à l'instant présent ; si nous sommes dans la rumination, l'action ou la distraction, c'est beaucoup plus difficile. Quoi qu'il en soit, et comme toutes les émotions positives, la sérénité ne s'éprouve pas de manière continue et permanente. Ce n'est d'ailleurs pas le but recherché. Notre travail consiste à essayer d'augmenter la fréquence de ses apparitions, de les faire durer et de les savourer le plus possible.

La sérénité consiste-t-elle à nous couper du monde ?

C.A. : La sérénité suppose effectivement un relatif désengagement vis-à-vis du monde. Nous cessons de vouloir faire quelque chose, obtenir ou contrôler. Ce désengagement ne concerne cependant que l'action. Nous restons réceptifs à ce qui nous entoure. Il ne s'agit pas de se retirer dans sa « forteresse », mais de se mettre en lien avec son environnement. C'est la conséquence d'un état de présence intense, mais non réactive, à ce qui compose à cet instant notre vie, même si c'est bénin, même si c'est anodin. La sérénité est plus facile à atteindre quand nous baignons dans un environnement magnifique que quand ce dernier est agressif. Il existe néanmoins des moments de sérénité dans le tumulte. Tous ceux qui prennent le temps de s'arrêter pour analyser, ressentir ce qui leur arrive, ce qu'ils éprouvent, arrivent à la sérénité à un moment ou à un autre.

On associe souvent sérénité et méditation, est-ce la seule voie ?

C.A. : Non. Il suffit parfois de se connecter à un environnement lui-même serein et de s'en laisser imprégner. Il est également possible d'y arriver par la prière, par une forme de réflexion philosophique sur le sens de la vie. Par le lâcher-prise aussi. Car ce qui favorise l'émergence de la sérénité, c'est de prendre régulièrement le temps de se poser ; de cesser d'agir, de vouloir, de courir après des résultats, quels qu'ils soient ; d'être dans une présence attentive et respectueuse au monde. Or, il se trouve que c'est précisément ce que la méditation, et particulièrement la pleine conscience, propose. Elle ne nous dit rien d'autre que : « Arrêtez-vous, observez, respirez ! » Nous avons plus de chances de vivre des instants de sérénité en méditant qu'en surveillant nos e-mails tout en répondant au téléphone et en avalant un sandwich. Nous avons juste à observer le monde tel qu'il est : des objets, des humains, des nuages, des ciels dont nous n'attendons rien. La pleine conscience facilite tout cela, mais elle n'est pas l'unique voie.

CHRISTOPHE ANDRÉ ET MATTHIEU RICARD

Une conférence exceptionnelle

En partenariat avec Nature & Découvertes, nous avons le plaisir de vous convier à une conférence exceptionnelle du psychiatre Christophe André et du moine bouddhiste Matthieu Ricard, deux compagnons de longue date de notre magazine. Le lundi 21 octobre, au Cirque d'hiver, à Paris, venez à partir de 20 heures écouter Christophe André sur « Les clés de la sérénité » puis Matthieu Ricard autour du thème de son prochain livre, *Plaidoyer pour l'altruisme* (NiL, en librairies le 19 septembre). Nous les réunirons ensuite pour un débat, avant de donner la parole à la salle.

Prix : 18 €. Réservation sur conference.psychologies.com, ou par courrier auprès de Juliette Pascal, *Psychologies magazine*, 149, rue Anatole-France, 92300 Levallois-Perret.

Quelles sont les autres voies ?

C.A. : Deux grandes voies méditatives cohabitent. La première s'appuie sur la focalisation, le rétrécissement du champ de l'attention : il s'agit de ne plus s'intéresser qu'à une chose, son souffle, un mantra, une prière, la flamme d'une bougie... Et d'écarter de la conscience tout ce qui ne concerne pas l'objet choisi pour méditer. La deuxième voie se concentre sur la technique inverse : ouvrir son attention, être présent à tout, de son mieux, à son souffle, à ses sensations corporelles, aux bruits autour de soi, à tous ses ressentis, à toutes ses pensées. C'est la pleine conscience : au lieu de me focaliser, je fais l'effort permanent d'ouvrir mon esprit à tout ce qui est là, à chaque instant.

Toutes les pratiques méditatives n'ont-elles pas le même objectif ?

C.A. : Pour certaines, il s'agira de nous rendre beaucoup plus présents au monde auquel nous appartenons, ce que la pleine conscience appelle la « conscience sans objet ». L'intention est de se sentir simplement et fortement en vie. Pour d'autres, il s'agira de poursuivre ce que, par exemple dans le zen, on appelle le *satori*, un état d'éveil qui nous révèle le monde. Dans les deux cas, rien d'intellectuel, au contraire : pas d'action, mais une observation tranquille ; pas d'attentes, juste une intention d'intensifier notre présence au monde et de laisser tranquillement venir. D'autres approches encore visent au développement des émotions positives : dans le bouddhisme, c'est le travail sur la compassion, l'altruisme. >>>

Et pour nos émotions négatives ?
C.A. : L'apaisement des émotions négatives est un préalable en général nécessaire à la sérénité. Les pratiques méditatives utilisées dans les cabinets des psys insistent sur ce point. À Sainte-Anne, je travaille beaucoup avec des patients confrontés au stress, à l'anxiété, à la dépression, au ressentiment, à la colère. Nous leur montrons comment stabiliser son attention sur l'instant présent permet de stabiliser ses émotions. Nous tentons aussi de leur apprendre à établir un rapport différent à ces émotions douloureuses, à ne pas chercher à les contrôler, à essayer de ne pas s'y noyer en les ruminant, et à plutôt les accueillir pour tenter de désamorcer leur influence. Souvent, le problème, avec les émotions fortes et douloureuses, c'est qu'elles captent toute notre attention. Nous en devenons prisonniers, nous nous identifions à elles, elles nous vampirisent. L'idée est de dire aux patients : « Permettez à ces émotions d'être là, à votre esprit ; mais pas toutes seules, ne leur laissez pas occuper à elles seules tout votre espace mental. Ouvrez aussi votre conscience à votre corps et au monde extérieur pour que l'influence de ces émotions se trouve diluée dans une conscience aussi vaste et ouverte que possible. »

Chercher la sérénité dans l'actuelle situation de crise généralisée que nous traversons, est-ce bien réaliste ?
C.A. : Je pense que, si les humains ne s'occupent pas de leur équilibre intérieur, s'ils le laissent en friche, ils vont non seulement souffrir davantage, mais aussi être plus manipulables, plus impulsifs. Le travail sur notre intériorité nous rend plus présents. C'est ce que Thomas d'Ansembourg [psychothérapeute spécialisé en communication non violente, ndlr] appelle l'« intériorité citoyenne » : prendre soin de notre intériorité va faire de nous de meilleurs humains, plus cohérents, plus respectueux, à l'écoute des autres, moins injustes. Nous nous engageons de manière plus calme, mais aussi plus tenace. Nous sommes moins « endoctrinables », plus libres. Et puis la sérénité permet aussi de tenir la distance dans les combats que nous engageons. Nous ne pouvons pas uniquement fonctionner à l'impulsion, à la colère, au ressentiment... Les grands leaders comme Nelson Mandela, Gandhi, Martin Luther King ont tous cherché à s'en extraire. Ils voient sur le long terme, savent que démarrer par la violence conduit à la violence, à l'agressivité, à la souffrance. La sérénité permet de garder intacte notre capacité à nous indigner et à nous révolter, mais de la manière la plus efficace et adaptée possible.

« La sérénité permet de garder intacte notre capacité à nous indigner et à nous révolter, mais de la manière la plus efficace possible »

Est-elle accessible à tous ?
C.A. : Tout le monde peut accéder à la sérénité, mais tout le monde n'a pas les mêmes aptitudes. Certains partent avec un meilleur capital que d'autres : ils sont émotionnellement plus stables, mieux capables de combattre leur stress... Une personne avec un tempérament anxieux, élevée dans une famille d'anxieux, une autre dans le sacrifice permanent ou dans la méfiance par rapport au bonheur « parce que ça ramollit » vont avoir du mal à lâcher prise : elles auront toujours tendance à être dans des actions protectrices, anticipatrices. Elles n'auront pas conscience que nous sommes aussi sur terre pour, de temps en temps, savourer notre existence, admirer, partager, et pas seulement pour nous protéger de l'avenir et de l'adversité. Mais la marge de manœuvre existe et tout le monde peut accéder à davantage de sérénité.

Ne faudrait-il pas aujourd'hui plutôt résister et agir que lâcher prise pour être heureux ?
C.A. : Comme si les deux étaient incompatibles ! Pour moi, c'est comme si vous opposiez inspirer et expirer ! En réalité, l'action psychologique n'empêche pas l'action politique. Il y a des moments dans la vie où il importe de résister, d'agir, de combattre, et d'autres où il faut lâcher prise, être dans l'acceptation, c'est-à-dire simplement accueillir ses émotions. Ce n'est pas démissionner, ni laisser faire, ni se soumettre, ni obéir. Le lâcher-prise, quand il est bien compris, c'est un programme en deux temps – accepter le réel et l'observer puis agir pour le changer – qui permet de ne pas être dans la réaction ou dans l'impulsion guidées par l'émotion brute. C'est une antichambre de décontamination où nous sondons, examinons les émotions dans un espace mental le plus vaste possible pour essayer de décider ce qu'il sera bon de faire, quel genre d'actions proches de nos valeurs, de nos attentes nous pourrons engager. L'idée est de « répondre » à ce qui nous arrive avec notre esprit et notre cœur plutôt que de « réagir » dans l'urgence de l'émotion. C'est une dictature de notre époque de vouloir que les individus soient très réactifs, prennent des décisions importantes immédiatement, un peu comme quand les vendeurs essayent de nous arnaquer en disant : « Si vous ne le prenez pas maintenant, il n'y sera plus ce soir ou demain ! » Notre monde essaye de nous arnaquer en nous faisant croire que l'urgence est partout. La sérénité consiste à refuser les fausses urgences. Elle n'est pas une dérobade face au réel, juste un outil de sagesse et de discernement.

HENRIKE STAHL/DISTINCT IMAGE

1. ACCEPTER SES ÉMOTIONS

« Positivez ! » C'est le slogan du moment. Une maladie devient l'occasion de profiter de ses proches, un licenciement, celle de se reconvertir… Et si, à force de toujours voir les choses du bon côté, nous nous empêchions d'être en paix ?

PAR CÉCILE GUÉRET

Une panne sur l'autoroute ? Tant mieux : en attendant la dépanneuse, je prends enfin du temps pour moi. Le métro plein à craquer ? Une aubaine, je manquais de contact humain. Il y a des gens étonnants qui positivent tout, tout le temps. Comme si chaque tuile de l'existence était bonne à prendre, comme si, derrière un drame, se cachait toujours une leçon de sagesse.

Et ces personnalités formidables, shootées à l'optimisme, vous >>>

>>> expliquent, avec un sourire parfois inquiétant, que vous seriez plus heureux si vous surfiez sur le bon côté des événements. C'est, dans sa version sympathique, la première leçon de l'ours Baloo lorsqu'il enseigne la loi de la jungle à Mowgli : « Prenez la vie du bon coté, riez, sautez, dansez, chantez, et vous serez un ours très bien léché[1]. » Pas sûr.

L'ÉCHEC EST FORMATEUR

« Dans tous les domaines, notre société concurrentielle nous pousse à être performants. Pour cela, il faut positiver, quitte à enjoliver son curriculum vitae pour qu'il montre un cheminement couronné de succès », relève la psychanalyste et philosophe Monique David-Ménard[2]. Mais la pression est si forte que « nous voyons arriver dans nos cabinets des personnes construites sur cet idéal de réussite absolue tout à coup s'effondrer lorsqu'elles échouent ». À tout positiver, elles n'ont pas appris à supporter leurs zones de tristesse et sombrent dans la mélancolie. « C'est dommage, car nos difficultés et nos ratages nous donnent un enseignement précieux sur nous-mêmes », reprend-elle.

Une rupture sentimentale nous révèle, par exemple, un investissement excessif ou un échec peut-être désiré. Grâce à Freud, nous savons désormais que ces fameuses pulsions antagonistes de vie et de mort, d'éros et de thanatos, constituent la richesse et la complexité de la psyché. Regarder ce qui ne va pas si bien, c'est considérer nos failles, nos faiblesses et nos peurs, toutes ces facettes qui font notre singularité. « Il y a quelque chose de très personnel dans notre manière de répéter les mêmes impasses », confirme Monique David-Ménard. Et la liberté est là, « lorsque nous trouvons dans nos échecs le matériau de nos réussites ».

> Regarder ce qui ne va pas si bien, c'est considérer nos failles, nos faiblesses et nos peurs, toutes ces facettes qui font notre singularité

LES ÉMOTIONS ONT UN SENS

Sophie, 30 ans, connaît bien cet instant où, par crainte d'être débordée par ses émotions, elle regarde ailleurs en se disant que ce n'est pas grave. Si bien qu'on lui reproche souvent d'être distante, insaisissable. « C'est le cas : dans ma tête, je m'en vais très loin, jusqu'à mes 10 ans, lorsque, rejetée par mes camarades de classe, je dédramatisais en me persuadant que je m'amusais mieux toute seule. » Réfugiée dans sa coquille comme à son habitude, elle se prive de l'opportunité de faire, pour une fois, un peu différemment.

« C'est tout le travail de la thérapie : amener le patient à regarder comment il est touché par un événement et ce que cela réactive d'une situation déjà vécue, pour apprendre à réagir de manière plus adaptée au moment présent », analyse Jean-François Gravouil[3], gestalt-thérapeute. Car, si les émois de Sophie adulte témoignent de son histoire d'enfant, ils parlent aussi de ce qui se passe, dans le moment présent, avec son interlocuteur. Pourquoi cette conversation déclenche-t-elle, aujourd'hui, de telles émotions ? En les mettant à distance, elle se coupe d'elle-même, de l'autre, et s'empêche de le rencontrer vraiment.

La pensée positive, parce qu'elle ne permet pas de s'ajuster à la situation actuelle, peut être « un déni de réalité, résume Jean-François Gravouil. Pour ne pas être confronté à ce qui nous menace ou nous fait peur, nous refusons de voir ce qui, dans le réel, nous dérange ». Nous l'édulcorons pour être, provisoirement, en paix, mais nous courons en fait à la catastrophe. « Nous avons beau nous dire que la route est droite, s'il y a un virage, nous allons finir dans le décor », illustre-t-il. Or, ainsi que l'enseignait le maître indien Swâmi Prajnânpad, toute action juste passe par « dire oui à ce qui est ». Considérer la situation telle qu'elle se présente permet de trouver les ressources adéquates, de faire des choix pertinents.

« Les pensées positives comme les négatives sont deux voies dangereuses et stériles, poursuit le gestalt-thérapeute. Dans les premières, nous sommes du côté de la toute-puissance, tout est rose, tout est possible ; dans les secondes, du côté de l'impuissance, du défaitisme. » Dans les deux cas, nous restons passifs, nous ne créons ni ne construisons rien. Nous ne nous engageons pas ni ne nous donnons les moyens de transformer le monde. Nous n'écoutons pas nos émotions, au sens étymologique du terme, *ex movere :* ce qui nous mobilise, nous pousse à l'action.

L'AMBIVALENCE FAIT GRANDIR

Cette injonction moderne à positiver, à faire bonne figure, permet aussi parfois de museler tout discours un peu trop contestataire. C'est le fameux « Ne m'apportez pas de problème, donnez-moi des solutions », malheureusement répété par nombre de chefs d'équipe. Avec, en embuscade, ce reproche caché : faites des efforts, soyez performants, flexibles, rebondissez ! Marc, 45 ans, commercial,

raconte ainsi : « Notre patron nous a annoncé une bonne nouvelle : pas de licenciements… à condition de renoncer à nos primes. Nous étions invités à nous réjouir. » Les esprits chagrins qui auraient le malheur de pointer la supercherie sont accusés de ne pas être constructifs, de plomber l'esprit d'équipe. « Quand vous devenez dérangeant, vous êtes culpabilisé parce que vous n'êtes pas assez docile », souligne Jean-François Gravouil.

La pensée positive refuse la pensée complexe, chère au sociologue et philosophe Edgar Morin[4], un peu trop coûteuse sur le plan psychique. « Parce qu'elle prend en compte des éléments contradictoires, la complexité nous installe en effet dans un équilibre instable, là où un choix est toujours relatif, contestable », précise le gestalt-thérapeute. Il n'y a jamais de bonne réponse. D'où la tentation d'éviter les complications, de ne voir que le bon côté des choses en espérant être ainsi plus serein.

« C'est plus facile, mais c'est assez infantile », observe encore Jean-François Gravouil. L'accession à la maturité psychique se fait en effet lorsque nous acceptons l'ambivalence : « Le bébé est dans une vision à la fois persécutrice et clivée du monde : le sein qui arrive quand il a faim est le bon objet ; le sein qui ne vient pas, le mauvais objet. » En grandissant, l'enfant prend conscience que, dans les deux cas, le sein est sa mère. Il admet ainsi que, chez elle comme chez lui et en toute chose, il y a du bon et du mauvais, du positif et du négatif.

> Cette injonction à positiver permet aussi de museler tout discours trop contestataire. C'est le fameux « Ne m'apportez pas de problème, donnez-moi des solutions »

L'ANGOISSE EST HUMAINE

En ces temps de grisaille économique et sociale, nous aurions pourtant parfois besoin de positiver un peu plus. « Tant que nous ne l'utilisons pas comme système de réponse systématique, la pensée positive offre un confort psychologique », estime Jean-François Gravouil. Elle met du supportable là où nous pourrions être terrassés par la peur. « Dans des situations de grande insécurité, il est indispensable de tamiser ce qui ne va pas. Positiver certains aspects de sa vie permet de ne pas être envahi par l'angoisse », atteste Monique David-Ménard. Par exemple, ne pas trop regarder à quel point son couple bat de l'aile lorsque, au chômage, nous concentrons notre énergie à retrouver du travail.

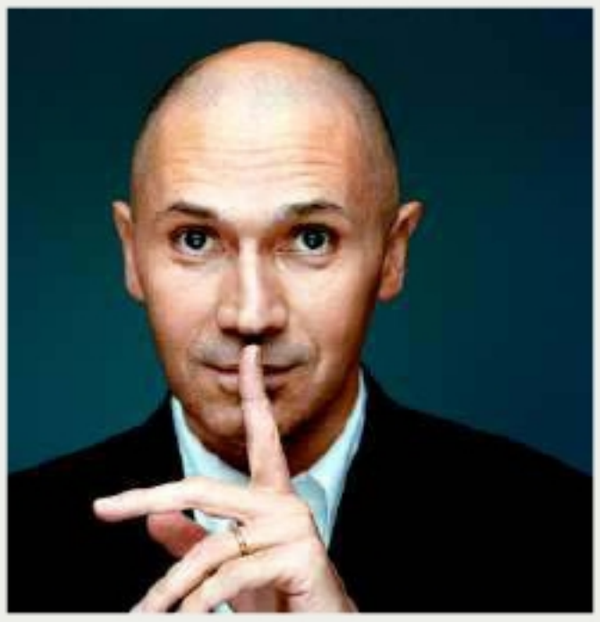
« À l'inverse, il peut être tout à fait inopportun de positiver. Cela signalerait que nous ne supportons pas d'entendre une plainte. Or, il faut parfois que l'envie d'être malheureux s'épuise », note la psychanalyste. Rien ne sert d'asséner à un ami effondré qu'il faut prendre la vie du bon côté. Et de conclure : « Entre l'idéal absolu de performance et l'intolérable dégringolade de l'échec, nous pourrions inventer des modes de réussite qui supportent une dose de ratages. » Positiver un peu, mais pas trop, et pas tout le temps.

1. In Le Livre de la jungle *de Wolfgang Reitherman (Studios Walt Disney, 1967).*

*2. Monique David-Ménard, auteure d'*Éloge des hasards dans la vie sexuelle *(Hermann, 2011).*

3. Jean-François Gravouil, « La psychothérapie dans la société : instrument ou ferment ? » (Gestalt *n° 29, 2005, sur cairn.info).*

*4. Edgard Morin, auteur d'*Introduction à la pensée complexe *(Seuil, "Points", 2005).*



DENIS ROUVRE/MODDS

MON EXPÉRIENCE

“Je ne suis pas preneur du « tout positiver »”

« Je ne suis pas du tout preneur de cette formule “tout positiver”, même si les émotions positives sont extrêmement importantes : elles nous permettent de faire face à l'adversité. Il y a beaucoup de moments dans notre vie où il est impossible de positiver, où il se passe des choses trop douloureuses. Il faut aussi laisser un espace aux émotions négatives, à l'angoisse, à la colère. L'inquiétude, la tristesse répétées peuvent être de bons signaux quant à des décisions importantes à prendre. Des études récentes insistent d'ailleurs sur le fait qu'un certain ratio d'émotions négatives est nécessaire à notre équilibre. Le bon fonctionnement psychologique repose sur trois-quatre émotions positives pour une émotion négative. Personnellement, ça me demande du travail ! »

Propos recueillis par H. F.

2. PRATIQUER L'AUTOCOMPASSION

Exigence, intransigeance, négligence… Il n'est pas toujours évident d'être bienveillant et juste envers soi-même. C'est pourtant l'un des piliers de la sérénité intérieure et relationnelle.

PAR FLAVIA MAZELIN SALVI, AVEC BÉATRICE MILLÊTRE, PSYCHOLOGUE

Il nous est plus facile de bien traiter les autres que nous-mêmes. C'est à partir de ce constat que la psychologue américaine Kristin Neff a forgé le concept d'autocompassion. « Dans notre société hautement compétitive, combien d'entre nous s'estiment vraiment satisfaits de ce qu'ils sont et, si c'est le cas, combien de temps dure cette autosatisfaction ? » questionne-t-elle dès les premières lignes de *S'aimer, comment se réconcilier avec soi-même*[1]. Selon elle, nous nous épuisons à nourrir notre besoin de valorisation. Au moindre échec, notre belle confiance en nous s'effrite. Afin de sortir de cette quête stérile du « moi idéal » ou de l'ego en béton, Kristin Neff propose une approche comportementale et cognitive imprégnée de culture bouddhiste. Et qui tient en une phrase : cesser une fois pour toutes de se juger. « Arrêter de se coller des étiquettes "bien" et "mal", et simplement s'accepter, le cœur grand ouvert. » Pour la psychologue, l'autocompassion implique trois attitudes : se considérer avec bienveillance, reconnaître son humanité et pratiquer la pleine conscience.

Plus facile à théoriser qu'à pratiquer, diront les sceptiques. C'est compter sans notre capacité à évoluer dès lors que s'opère une prise de conscience sur la toxicité de l'autoglorification ou de l'autocondamnation. Dans le but de produire un déclic salutaire, nous avons conçu ce test avec la psychologue Béatrice Millêtre, qui constate quotidiennement que « mieux nous nous traitons, mieux nous traitons les autres, et plus notre vie a de sens ».

1. Belfond, 2013.

BÉATRICE MILLÊTRE est l'auteure d'*Exercices pratiques pour utiliser votre intuition en toutes circonstances* (Payot, 2013).

TEST

Comment vous aimez-vous ?

Parmi la quarantaine d'affirmations suivantes, cochez spontanément celles qui vous correspondent.

1. Ce n'est pas ma faute.
2. J'ai tendance à la culpabilité.
3. J'ai tendance à m'oublier.
4. Je sais satisfaire à mes besoins.
5. Je suis empathique.
6. Je suis très empathique.
7. J'ai encore du chemin à faire pour me plaire.
8. Je suis comme je suis.
9. L'exigence n'est jamais un excès.
10. Je juge rarement les autres.
11. Je me sens parfois transparent.
12. « Vivre et laisser vivre » pourrait être ma devise.

>>>

HENRIKE STAHL/DISTINCT IMAGE

>>> **13.** Je donne et aide facilement.
14. Les critiques glissent sur moi.
15. Je me dis souvent : « Peux mieux faire. »
16. Je me nourris des critiques.
17. Je n'apprécie pas l'esprit de compétition.
18. Ça ira comme ça.
19. Je me compare très facilement.
20. Je me fais souvent avoir.
21. Je suis hypersensible aux marques de sympathie.
22. J'ai du mal à accepter les compliments.
23. Je ne fais aucun effort pour plaire.
24. Je connais mes points forts et mes limites.
25. Dans tous les domaines de ma vie, je me sens à ma place.
26. Je suis vulnérable à la critique.
27. On ne (se) change pas.
28. Les compliments me touchent et m'embarrassent.
29. Je suis rarement dans la culpabilité.
30. Je déteste attirer l'attention sur moi.
31. Je tire les enseignements de chaque expérience.
32. Je suis perfectionniste.
33. Le jugement des autres m'indiffère.
34. Je suis souvent déçu par les autres.
35. J'aimerais avoir des talents.
36. Je sais me pardonner.
37. Je suis globalement satisfait de moi.
38. S'intéresser à sa petite personne n'a aucun intérêt.
39. Je ne suis pas du tout influençable.
40. On n'est jamais mieux servi que par soi-même.

PROFILS

MAJORITÉ DE A

VOUS VOUS AIMEZ AVEC

BIENVEILLANCE

Vous avez une ligne directe branchée sur vos besoins, vos désirs, mais pas en permanence. Ce qui vous permet d'être à l'écoute de vous-même et des autres. Vous avez conscience de votre valeur, vous connaissez vos points forts et vos zones faibles, sans porter de jugements sur eux. Votre estime de soi ne fluctue pas au gré de vos erreurs et de vos réussites, vous savez tirer les enseignements des premières et savourer les secondes sans que cela affecte la perception que vous avez de vous. Votre entourage bénéficie de votre souplesse, du regard amical que vous portez sur vous. Vous connaissez les effets toxiques du jugement et de la rigidité relationnelle, cela vous sert de garde-fou.

À l'origine : soit des parents qui ont laissé à l'enfant l'espace intérieur suffisant pour qu'il vive expériences et émotions sans être jugé, et qui ont posé sur lui un regard attentif et bienveillant. Soit le contraire, la capacité à se traiter avec bienveillance est alors souvent le fruit d'un travail sur soi en profondeur.

À explorer : pratiquer la constance. La bienveillance envers soi n'est jamais acquise une fois pour toutes. Une relation, une situation peuvent réactiver les vieux démons du jugement, de la culpabilité ou de l'intransigeance. Pour savoir si l'on est dans le « juste », une question : traiterais-je mon (ma) meilleur(e) ami(e) comme cela ?

MAJORITÉ DE B

VOUS VOUS AIMEZ AVEC

COMPLAISANCE

Pas question de vous « prendre la tête » avec des remises en question ou des séances d'introspection. Globalement satisfait de vous et de votre vie, vous avez tendance à considérer que ces pratiques sont du nombrilisme ou une façon de couper inutilement les cheveux en quatre. C'est pourquoi reproches et critiques vous laissent généralement de marbre, ou peuvent tout au plus vous agacer sans déclencher l'envie ou le besoin de vous questionner. Face aux échecs, vous adoptez une confortable posture d'acceptation – « C'est comme ça » –, sans essayer de chercher les enseignements que vous pourriez en tirer. Vous vous trouvez facilement des excuses ou de bonnes raisons pour justifier des comportements que l'on vous reproche, ou encore de bonnes excuses pour ne pas changer. « Je suis comme ça, c'est à prendre ou à laisser », résume la façon dont vous vous positionnez face aux autres. Pas question de modifier quoi que ce soit dans votre façon d'être. Le bon côté ? Vous n'êtes pas dans le jugement. Vous prenez aussi les autres comme ils sont.

À l'origine : sévérité dans le jugement ou survalorisation parentale ? Les deux comportements provoquent souvent le rejet de tout ce qui s'apparente à une remise en question de ce que l'on fait ou de ce que l'on est. C'est à la fois une force et une faiblesse. Car, à ne rien vouloir questionner ou modifier en soi, on se prive des richesses de l'échange, et donc de la possibilité d'évoluer.

À explorer : s'ouvrir aux autres. Essayez de prêter attention aux critiques ou aux conseils récurrents, surtout lorsqu'ils viennent de proches bienveillants. Ils contiennent forcément de précieux éléments de changement et d'évolution. Sans compter que, à moins de vivre en ermite, nul ne peut faire l'économie d'ajustements dans les relations.

CALCULEZ VOTRE RÉSULTAT

Pour chaque affirmation cochée, entourez votre réponse. Faites votre total de A, B, C et D, et découvrez votre profil.

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
B	C	C	A	A	D	C	B	C	A	D	B	D	B	C	A	A	B	C	D
21	**22**	**23**	**24**	**25**	**26**	**27**	**28**	**29**	**30**	**31**	**32**	**33**	**34**	**35**	**36**	**37**	**38**	**39**	**40**
D	C	B	A	A	C	B	D	B	D	A	C	B	C	D	A	A	D	C	B

MAJORITÉ DE C

VOUS VOUS AIMEZ AVEC
INTRANSIGEANCE

Votre regard est toujours fixé sur vos zones de faiblesse ou vos manques, très rarement sur vos points forts. Vos réussites ? C'est bien le minimum que vous pouviez espérer. Quant à vos échecs, ils vous obsèdent et démolissent aussitôt votre confiance en vous, amorçant une dynamique d'autocondamnation. Vous dites fonctionner à l'exigence, mais, en réalité, votre moteur est la tolérance zéro. Pour vous comme pour les autres. Vous ne vous passez rien, et projetez cette intransigeance sur votre entourage affectif et professionnel. Le problème est que votre estime de soi est fluctuante, soumise aux aléas du résultat. Elle augmente en cas de succès et dégringole en cas d'échec, ou de semi-réussite, que vous voyez évidemment comme un échec. Vous avez le plus grand mal à vous faire plaisir, car vous fonctionnez sur le mode effort-récompense. Et, étant donné que vous êtes rarement satisfait de vous, les gratifications sont plutôt rares…

À l'origine : trop d'attentes, trop de pression, barre placée trop haut ? Mais aussi peut-être une culture familiale basée sur la performance et la comparaison, qui mettent en priorité l'accent sur la faille. L'intransigeance avec soi peut aussi résulter du sentiment précoce de n'avoir pas été un enfant satisfaisant pour ses parents. D'où l'intégration de cette insatisfaction originelle que l'on retourne ensuite contre soi.

À explorer : cultiver la bienveillance envers soi. En essayant de substituer « faire de son mieux » à « être le meilleur ». En s'attardant sur ses réussites et ses talents, quels qu'ils soient. En cessant de juger les autres pour essayer de les comprendre. En accordant plus de place au plaisir (au lieu du devoir et de la performance) dans son quotidien.

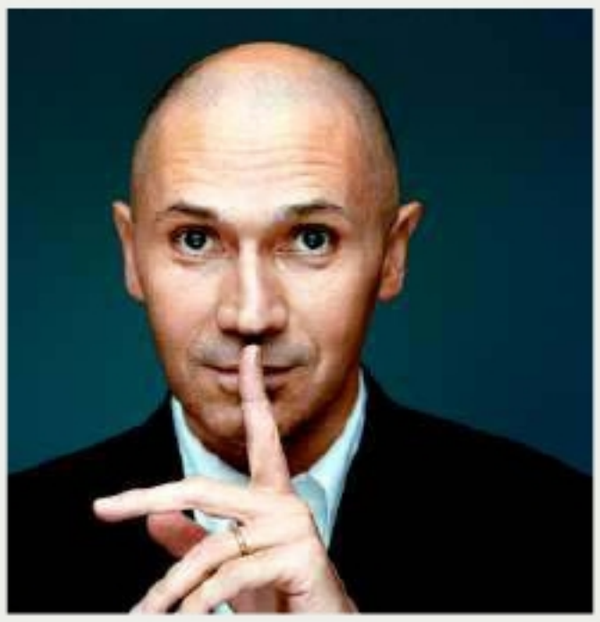
MAJORITÉ DE D

VOUS VOUS AIMEZ AVEC
NÉGLIGENCE

Prendre sur soi, se faire passer derrière les autres, se contenter de peu… Vous connaissez par cœur. C'est même la trilogie qui résume votre relation à vous-même et aux autres. Le moins que l'on puisse dire, c'est que votre ego ne vous passionne pas. Vous n'êtes d'ailleurs pas loin de penser que prendre soin de soi est la définition moderne de l'égoïsme. Votre credo : l'altruisme. Générosité, empathie, modestie, voire sens du sacrifice, telles sont les valeurs que vous pratiquez. Quitte à vous léser. Et c'est bien là que le bât blesse, car vous avez tendance à confondre égocentrisme et souci de soi. Ce qui n'est pas sans vous frustrer dans certaines situations. Notamment lorsque l'on use et abuse de votre générosité, ou lorsqu'il vous manque l'assurance nécessaire pour faire valoir vos droits. Trop peu habitué à vous accorder de l'importance, vous avez également du mal à cerner vos besoins et vos envies et, de fait, encore plus à y répondre.

À l'origine : le sentiment de n'avoir pas été aimé d'un amour « différenciant », singulier. Le fait ou le sentiment d'avoir été négligé physiquement ou affectivement parce que le parent n'était pas assez présent, matériellement ou affectivement. Une culture familiale qui fait de l'altruisme et de l'abnégation les valeurs suprêmes, et qui diabolise le souci et le soin de soi.

À explorer : prendre conscience de soi. En commençant par se demander pourquoi nous nous faisons passer derrière les autres et en notant toutes les réponses qui nous viennent à l'esprit. Puis en affinant les questions : qu'est-ce que je supporte et que je ne devrais pas ? Que ferais-je pour moi si je m'écoutais davantage ? Quels en seraient les effets, en moi et autour de moi ? Enfin, en se fixant de petits rendez-vous réguliers sur le thème « je pense à moi ».



DENIS ROUVRE/MODDS

MON EXPÉRIENCE

“J'ai arrêté d'être dur avec moi depuis que je suis père”

« L'autocompassion est difficile pour beaucoup d'entre nous, dont je fais partie. Rien dans mon éducation ne m'y a préparé : mes parents avaient eu une vie dure et, pendant longtemps, je me suis efforcé de faire comme eux : ne pas écouter mes émotions, être dur avec moi-même, ne pas écouter la fatigue, ne pas m'occuper de moi, respecter à tout prix la parole donnée, ne surtout pas décevoir. “Toute forme d'autocompassion fera de toi une créature molle et velléitaire”, me disais-je. Eh bien, tout cela m'a presque complètement quitté depuis que je suis devenu père. L'amour pour mes enfants m'a appris à m'aimer moi-même. »

Propos recueillis par H. F.

3. REMERCIER LES AUTRES Exprimer sa gratitude n'est pas facile. Cela nous engage, nous fait prendre un risque. Pourtant, même très longtemps après, nous en ressentons les bienfaits. Dire merci, un vrai merci, participe activement à notre équilibre émotionnel.

PAR CÉCILE GUÉRET – PHOTOS EMANUELE SCORCELLETTI

Nous avons appris, enfant, à remercier la boulangère lorsqu'elle nous offrait un bonbon. Le monsieur qui nous rapportait notre ballon. Le professeur qui nous tendait notre copie. Le collègue de bureau pour une information importante. Merci par-ci, merci par-là : tout le monde sait faire. Et à ceux qui ne disent rien, nous pouvons toujours répondre : « Merci mon chien », afin de souligner comme ils sont mal élevés de manquer à cette simple politesse humaine.

La véritable gratitude semble, en revanche, bien plus difficile. D'abord parce qu'elle nous met dans une situation de faiblesse momentanée aux yeux de l'autre. Nous admettons que nous avons besoin de lui, ce qui, dans notre société hyperindividualiste prônant l'autonomie, peut nous faire sentir redevables ou dépendants. La gratitude est aussi une prise de risque : si l'autre n'est pas bienveillant, il pourrait en profiter pour marquer sa supériorité, souligner nos manquements et nous plonger dans un moment de honte.

Il s'y joue en effet une demande de reconnaissance ontologique. À ce moment crucial où nous nous dévoilons, nous le remercions de nous accepter tels que nous sommes. « Nous sommes reconnus par l'autre dans notre unicité et notre totalité », écrit la psychologue et gestalt-thérapeute Sylvie Schoch de Neuforn[1] à propos de ce que le philosophe Martin Buber a si bien nommé la rencontre « je-tu[2] ». Advient alors l'instant pur de la confirmation mutuelle, « chacun se rendant disponible à l'autre, chacun étant révélé par l'autre », ajoute-t-elle. Ce moment, de quelques minutes parfois, prend une densité rare, une épaisseur qui nous semble durer des heures.

« Une présence n'est pas quelque chose de fugitif et de glissant, c'est un être qui nous attend et qui demeure », révélait Martin Buber. Mais, pour cela, encore faut-il reconnaître à l'autre son altérité. C'est parce qu'il m'est différent que j'ai besoin de lui. C'est sa singularité que je remercie. Exprimer notre gratitude nous engage dans une présence entière à l'autre, sans réserve ni faux-semblants. C'est un abandon, un saut dans l'inconnu de la rencontre qui nous fait transgresser nos propres limites et quitter la certitude que nous avons de nous-mêmes. Un dévoilement qui nous enseigne sur ce que nous ne connaissions pas de nous, parce que nous ne nous étions pas encore révélés dans cette rencontre singulière.

« Il est vrai que pour sortir vers l'autre, on doit connaître intimement le lieu de départ. On doit avoir été chez soi, être chez soi », admettait Martin Buber. La gratitude est un mouvement hors de soi, vers l'autre, qui nous met dans une relation d'alter ego, nous anoblit et nous élève. Un moment dont, comme Christelle, Christine et Laure, nous pouvons nous souvenir longtemps avec émotion. Et avec gratitude.

LEXIQUE

Remerciement. Vient du latin *mercedem*, « salaire, récompense » et montre bien que nous remercions pour une chose précise.

Gratitude. Du latin *gratus*, « reconnaissant », elle désigne plus largement le sentiment d'affection pour quelqu'un à qui nous savons gré, et lui témoigne comme il nous est agréable.

1. *In* Un dialogue thérapeutique *(L'Exprimerie, 2002)*.
2. *In* Je et Tu *(Aubier, 2012)*.

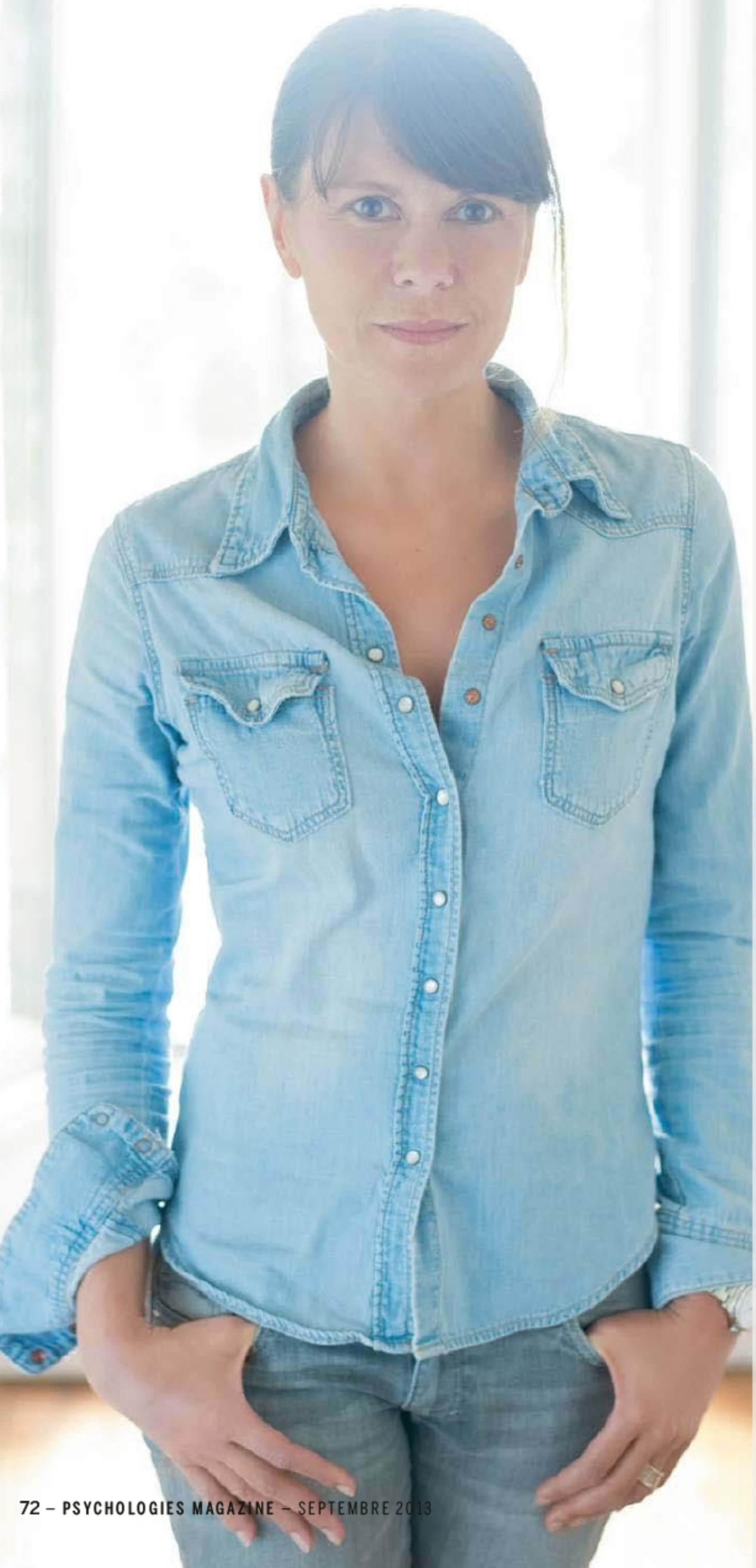
“J’ai dit merci… à mon directeur”

CHRISTELLE, 36 ANS, RESPONSABLE DE COMMUNICATION

« Je suis allée, en 2011, en mission dans un secteur éloigné de mon domaine de compétences. Elle fut courte, neuf mois, mais le directeur qui m’a prise dans son équipe a beaucoup compté dans mon parcours professionnel. Il m’a positionnée comme collaboratrice de référence et m’a permis de m’affirmer comme manager. Il m’a montré, par la constitution de son équipe de direction – très féminine –, que je pouvais accéder à un poste de responsabilité. Il m’a aussi prouvé que, même dans cette entreprise cloisonnée, je pouvais aspirer à changer de secteur. À la fin de la mission, au moment d’écrire un classique e-mail commun d’adieu, j’ai su que je n’en enverrai qu’un : à lui seul. Il m’avait fait, sans s’en rendre compte, un formidable cadeau. Je n’aurais pas osé lui dire de visu. J’aurais eu peur d’être impudique, trop impressionnée, de ne pouvoir m’exprimer clairement. Je lui ai donc écrit un long message, dans lequel je lui disais qu’il avait été pour moi un père professionnel. J’ai craint qu’il me prenne pour une illuminée, une lèche-bottes, une groupie, ou qu’il croit à un coup de cœur. Mais non, il a compris ma sincérité et m’a fait une réponse attentionnée. Dans le monde de l’entreprise, où il est question de chiffres, de rentabilité, d’efficacité, je savais que cet éclat de sincérité pouvait être hors cadre. Pour autant, j’étais heureuse et fière d’ouvrir ce moment d’échange. Non seulement il m’a nourrie, m’a donné confiance, mais il m’a aussi permis ce beau geste de gratitude. Pour cela aussi, je lui suis reconnaissante. »

Propos recueillis par C.G.

>>>



“Je dis merci… à ma fille”

CHRISTINE, 40 ANS, RESPONSABLE DES ACHATS

« Grâce à ma fille Élise, avec qui j'ai vécu un conflit et une rupture brutale il y a un an et demi, j'ai commencé un travail thérapeutique que je n'osais pas faire depuis dix ans. Après des années de tension, elle a décidé, à 17 ans, de partir vivre chez son père et de couper les ponts avec moi pendant plusieurs mois. Ce fut le plus gros chagrin de ma vie. Une amputation. Mais, même si cela a été d'une violence inouïe, je lui en suis reconnaissante. Au-delà de l'alibi de la crise d'adolescence, elle m'a obligée à me poser des questions sur moi. N'étions-nous pas dans une relation trop fusionnelle ? Que répétais-je d'un conflit mère-fille ?

Sans nier sa personnalité et ses difficultés, j'ai pris ma part de responsabilité. Aidée d'une formidable thérapeute, j'ai appris à me connaître et à me respecter. À mieux comprendre mon histoire, mes fragilités, à apprendre à les transformer. J'ai fait cette thérapie grâce à Élise, pour elle, mais surtout pour moi, et aussi pour mon fils et le reste de mon entourage. Dans ma vie personnelle comme professionnelle, cela m'a donné la solidité et la force pour changer ce qui ne me convenait plus.

Je suis désormais capable d'écouter Élise sans jugement, ni sur elle ni sur moi. Nous nous parlons en adultes, non plus sur la défensive. Elle vit toujours chez son père, mais nous pouvons à nouveau passer des moments sympas et complices ensemble. Elle me dit que j'ai changé de façon incroyable, j'en suis heureuse. C'est vrai que je suis bien mieux avec moi et avec les autres. Témoigner ici me permet de lui exprimer ma gratitude. »

Propos recueillis par C.G.

“Je n’ai pas assez remercié… mon instituteur”

LAURE, 36 ANS,
CONSULTANTE SUR LA DIVERSITÉ

« J’avais – et j’ai toujours ! – un immense respect pour mon instituteur de CM1-CM2, monsieur Mouchel. Il m’a invitée à l’exigence, à aller au bout de moi-même, à croire en mes talents. À être équilibrée, évitant de me concentrer uniquement sur les résultats scolaires, pour aussi pratiquer le chant, le sport. Et, surtout, à respecter les autres, à ne pas faire la maligne quand j’étais la meilleure ! À la fin du CM2, avec une camarade, nous avons organisé une quête pour lui offrir un beau cartable ainsi qu’une fête. Ému aux larmes, il m’avait dit : “Le plus beau cadeau serait que tu reviennes me voir.” Je m’y étais engagée, persuadée d’honorer ma promesse… Puis j’ai été prise par l’entrée en sixième et ma nouvelle vie. Il est mort brutalement lorsque j’étais en cinquième. J’avais gardé en mémoire ma promesse, mais j’ai loupé le coche. Aujourd’hui encore, je suis triste de ne pas l’avoir honorée. À 13 ans, j’ai ainsi réalisé la fragilité de la vie et ma responsabilité à prendre soin des belles relations qu’il m’était donné de vivre. À partir de ce moment, exprimer ma gratitude est devenu une priorité que je m’efforce de mettre en mots – paroles, cartes, e-mails… – avant le reste. À la fin du collège, j’ai envoyé des lettres aux deux profs qui m’avaient marquée. L’une a répondu, l’autre pas. Ce n’est pas grave : moi, j’ai fait ma part, je ne peux pas contrôler comment le destinataire le reçoit. Ma gratitude n’est pas une mondanité ni une politesse. Je veille à ce qu’elle soit juste, authentique et incarnée. J’y mets une grande rigueur. »

Propos recueillis par C.G.

4. VIVRE EN PLEINE CONSCIENCE

Elle est partout. Dans les médias, en librairies, en cabinets et dans les hôpitaux, la méditation de pleine conscience s'impose comme « la » nouvelle technique antistress… Que peut-elle vraiment ? Explications et initiation.

PAR ANNE LAURE GANNAC

DÉFINITIONS

Trois approches thérapeutiques

Pleine conscience : pratique de méditation d'origine bouddhiste invitant à développer une conscience de chaque instant, claire, non réactive et non discriminante. Les bouddhistes considèrent cet état d'ouverture comme une qualité innée de l'esprit, mais qui, abîmée par nos modes de vie, d'éducation et de pensées, nécessite d'être cultivée volontairement par la pratique de la méditation.

MBSR : *mindfulness-based stress reduction* ou « réduction du stress fondée sur la pleine conscience ». À l'origine de cette méthode, un médecin biologiste américain, Jon Kabat-Zinn, passionné par les pratiques du yoga et de la méditation. Dans les années 1970, il met en place un protocole de thérapie cognitive basé sur la pleine conscience. Proposée au centre hospitalier du Massachusetts, aux États-Unis, dès 1979, ses effets sont scientifiquement reconnus dans le traitement de douleurs physiques et psychiques liées, pour beaucoup, au stress.

MBCT : *mindfulness-based cognitive therapy* ou « thérapie cognitive fondée sur la pleine conscience ». Élaboré par le psychologue canadien Zindel Segal et les Britanniques John Teasdale, chercheur en neurosciences, et Mark Williams, psychiatre, ce programme repose sur le protocole MBSR tout en y intégrant des éléments de thérapies cognitives et comportementales. Ce programme de thérapie de groupe de huit séances de deux heures est scientifiquement reconnu pour la prévention des rechutes dépressives chez des personnes ayant connu au moins trois épisodes dépressifs. Son champ d'application s'élargit progressivement aux addictions et aux troubles alimentaires.

« Le pays de Descartes et de la dogmatique séparation du corps et de l'esprit est en train de vivre une révolution. » À l'origine de cette révolution constatée par Jean-Gérard Bloch, médecin rhumatologue : la méditation de pleine conscience. Ou comment apprendre à porter son attention, volontairement, sur ce que l'on vit, sans jugement, instant après instant.

Un concept bouddhiste qui, passé par le filtre des neurosciences et des thérapies cognitives sur une idée de l'Américain Jon Kabat-Zinn (encadré ci-contre), est devenu un outil thérapeutique permettant de lutter contre l'anxiété, la douleur, les rechutes dépressives et autres maux typiques de nos sociétés contemporaines. « Il y a encore cinq ou six ans, lorsque je parlais de la méditation de pleine conscience à mes patients ou en conférence, tous me regardaient avec de gros yeux, se demandant de quelle secte je sortais, se souvient la psychiatre Yasmine Liénard[1]. Désormais, ce sont les gens qui me contactent, pour des renseignements ou pour pratiquer. »

LA DÉCOUVERTE EN PSYCHIATRIE

Pourquoi ce changement ? Tout est parti du monde de la psychiatrie, rappelle-t-elle : « À l'hôpital Sainte-Anne, à Paris, où je pratiquais, on proposait certes des thérapies cognitives et comportementales, mais surtout de la psychiatrie classique, médicamenteuse. C'est alors que l'on a découvert, au début des années 2000, les travaux de Segal, Williams et Teasdale [encadré ci-dessus], montrant les effets d'une nouvelle technique de thérapie cognitive fondée sur la méditation, contre la rechute dépressive. Cas contre lequel nous butions particulièrement à l'époque. Comme Christophe André, David Servan-Schreiber et quelques autres, j'ai ainsi décidé de me former à ces techniques et à celles de Jon Kabat-Zinn. Nous en sommes tous rentrés avec cette conviction que la méditation pouvait transformer la psychiatrie, ce qui a peu à peu attiré les gens en quête d'alternatives à la psy classique. »

La médiatisation fait le reste : « Chaque fois que Christophe André sort un livre, je vois une nouvelle vague de patients arriver ! » plaisante Yasmine Liénard. Et, depuis quelques années déjà dans nos pages, mais récemment dans les magazines non spécialisés, c'est à Jon Kabat-Zinn lui-même que l'on donne la parole[2], après plus de vingt ans de notoriété outre-Atlantique et d'anonymat en France. Ce retard n'est certainement pas sans lien avec notre attachement culturel à la psychanalyse, qui rend plus difficile qu'ailleurs la diffusion des travaux du camp comportementaliste...

LA MULTIPLICATION DES ÉTUDES

Jean-Gérard Bloch ajoute que ce soudain succès de la pleine conscience tient à la quantité impressionnante d'études scientifiques parues ces dix dernières années : « Pour les Occidentaux, a fortiori les très cartésiens Français, la science ne peut pas valider une simple "investigation intérieure" comme l'est la méditation. Or, avec les techniques d'imagerie, qui permettent de visualiser les mécanismes à l'œuvre dans le cerveau lors des états méditatifs, et bien d'autres études, cela est devenu "vrai" selon nos propres critères, parce que visible et vérifié. » Cela explique, selon >>>

HENRIKE STAHL/DISTINCT IMAGE

>>> lui, qu'il n'ait eu aucune difficulté à mettre en place, en début d'année, un diplôme universitaire « Médecine, méditation et neurosciences » à l'université de Strasbourg et, bientôt, il en est persuadé, dans d'autres universités françaises. « Au cours de leur formation, de plus en plus de futurs médecins et futurs psys se montrent intéressés par la pleine conscience et par les approches "corps-esprit" en général. » Et même si la France a encore du retard en la matière par rapport aux États-Unis, les projets de modules de méditation de pleine conscience dans les écoles, auprès des élèves comme des enseignants, mais aussi dans les entreprises, commencent à se développer.

LES RISQUES DE CONFUSION

Qui les propose ? C'est la question préoccupante, d'après Yasmine Liénard, qui avoue que, en coulisses, ce monde désormais vaste de la pleine conscience vit une guerre entre les non-psys et les psys, dont elle est. « Avec ce succès, on a vu toutes sortes de gens, n'ayant aucune connaissance de la psychologie mais s'intéressant de près ou de loin à la méditation, proposer leur expérience pour tout soigner ! » Ce qui, explique-t-elle, représente un double danger : « D'abord celui de laisser croire qu'il suffirait de s'asseoir et de respirer pour ne plus avoir aucun problème ni aucune maladie, c'est faux, bien sûr ! On ne soigne pas tout et n'importe quoi avec la méditation. Certaines maladies bien identifiées sont soignées par le biais des protocoles MBSR et MBCT [encadré p. 75], à la fois très précis, très pédagogiques et répondant à des indications particulières. »

Autre danger : confondre les champs du développement personnel et de la psychiatrie. « Dans le premier, on peut certes choisir de suivre un groupe de méditation de pleine conscience dirigé par une personne formée à la MBSR. Mais on peut aussi trouver une personne offrant une formidable initiation à la méditation – pas nécessairement de pleine conscience – sans avoir de connaissances psy ni de formation à la MBSR. Un séjour auprès de Thich Nhat Hanh[3], par exemple, sera bien plus enrichissant qu'auprès d'un formateur MBSR qui n'a qu'un an de pratique ! En revanche, dans le cas de la maladie psychique, la méditation de pleine conscience est utilisée en tant qu'outil cognitif, c'est-à-dire comme un travail spécifique sur les pensées, et proposée dans le cadre d'une prise en charge plus complète. Et, pour cela, des connaissances psy sont absolument indispensables. »

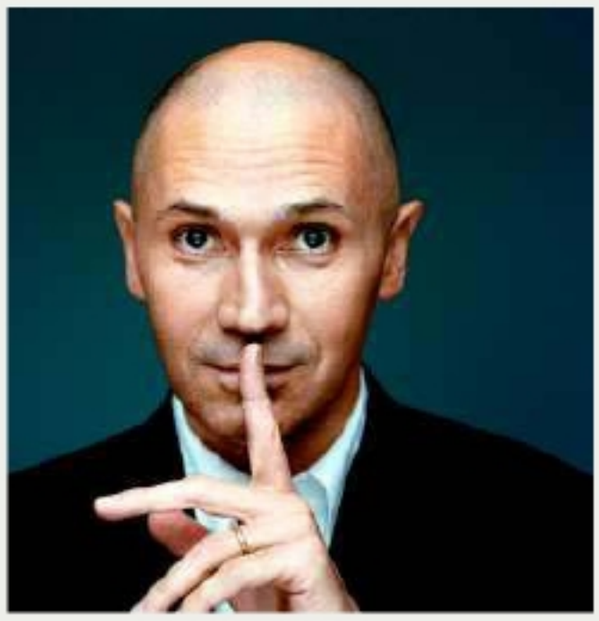
S'autoproclamer spécialiste de la lutte contre le stress sous prétexte d'avoir fait trois ou dix retraites de méditation : la tentation est grande, pour qui veut surfer sur la vague. Mais c'est une dérive inquiétante, reprend Yasmine Liénard, « parce que dans un groupe de personnes qui vous disent souffrir d'anxiété, vous pouvez très bien avoir un schizophrène ou un suicidaire, et vous devez être en mesure de les voir ». À la tête d'une commission créée au sein de l'ADM[4], elle se donne pour mission de réguler cet univers en pleine expansion, mais sans pour autant freiner celle-ci, ni stimuler les conflits internes… Tâche délicate mais nécessaire si l'on ne veut pas gâcher ce début de petite révolution française.

1. Yasmine Liénard, auteure de Pour une sagesse moderne, les psychothérapies de troisième génération *(Odile Jacob, "Poches", 2013).*

2. Jon Kabat-Zinn, en une de L'Express, *semaine du 22 au 28 mai 2013.*

3. Maître bouddhiste, il a créé le Village des Pruniers, en France, où il accueille des méditants depuis 1982 (villagedespruniers.net).

4. L'Association pour le développement de la mindfulness (ADM) vise à faire connaître la pleine conscience et ses visées thérapeutiques, mais aussi à répertorier les médecins et thérapeutes formés aux MBSR ou MBCT (association-mindfulness.org).



DENIS ROUVRE/MODDS

MON EXPÉRIENCE

"Entre deux consultations, je médite"

« C'est une pratique que j'ai la chance de pouvoir exercer dans ma vie privée et professionnelle. Je démarre mes journées par dix à trente minutes de pleine conscience, soit en méditation assise, soit en effectuant des mouvements d'étirements très très lents. Ensuite, dans les moments de transition, de transport, d'attente entre deux consultations, je médite en m'efforçant d'être seulement dans l'instant présent. Je fais également des exercices dans les groupes de méditation en même temps que mes patients. Enfin, une fois par an, je pars en retraite comme simple méditant dans un monastère. »

Propos recueillis par H.F.

INITIATION

PETITS EXERCICES DE PLEINE CONSCIENCE

Trois spécialistes proposent leur solution pour se remettre au diapason du présent et faire baisser son niveau de stress.

S'ancrer dans le sol et dans ses sensations

« Debout ou assis, où que vous soyez, dans une file d'attente, dans le métro ou le bus, à votre bureau, portez toute votre attention sur la plante de vos pieds : quelles zones sont en contact avec le sol ? Que ressentez-vous ? Un appui fort ou léger ? Sans juger, il s'agit uniquement de ressentir. Durant vingt ou trente secondes d'abord, chaque jour, puis progressivement un peu plus longtemps, cet exercice apaise rapidement, en facilitant un retour au ressenti et un ancrage dans le sol, dans le réel, quand les pensées ont, au contraire, tendance à nous en éloigner. »

Proposé par Jean-Gérard Bloch, médecin rhumatologue.

Voir pour la première fois

« Regardez tout ce qui est autour de vous comme si vous veniez d'arriver sur terre. Sans nommer, sans juger. Regardez les couleurs, les matières, les lignes, les courbes, les reliefs, les reflets de lumière, comme vous le feriez dans une exposition d'art contemporain, où toute chose est à sa place.

Chaque fois qu'une pensée ou un jugement s'impose, laissez-les partir et revenez à la perception visuelle en vous entraînant à regarder jusqu'aux détails les plus anodins : poussière au sol, fil tiré d'un vêtement, pointe de cheveu…

Cet exercice coupe les associations de pensées et ramène dans l'instant présent de façon immédiate. Il permet aussi d'apprivoiser son esprit en constatant que celui-ci juge en permanence ; or, cette tendance au jugement, à la catégorisation, donc à la comparaison, à la préférence et à l'exclusion, est à l'origine de beaucoup de nos maux. Regarder en pleine conscience permet de sortir de ce mode de pensée pour développer un esprit d'ouverture. »

Proposé par Yasmine Liénard, psychiatre.

Dépasser une émotion douloureuse avec « Rain »

« R = reconnaissez la présence de l'émotion forte. Prenez le temps de ressentir celle qui vous traverse : quelles en sont les sensations corporelles ? Où se situent-elles ? Dans le ventre, dans la gorge, dans la poitrine… ?

A = acceptez l'émotion. Ne cherchez pas à la nier ou à lutter contre : laissez-la vous envahir, soyez avec elle, nommez-la.

I = investiguez l'émotion. Quelles sont les pensées qui surgissent avec elle ? Et quels autres sentiments ? Les reconnaissez-vous ? Vous sont-ils habituels ? L'objectif est d'entrer plus profondément dans l'émotion, d'apporter toute son attention consciente à l'expérience physique et mentale qu'elle propose, mais sans effort d'analyse, par le seul ressenti et le constat.

N = non-identification à l'émotion. Les étapes précédentes permettent de prendre conscience de ses habitudes émotionnelles et de la façon dont on s'enferme dans ses émotions difficiles, à coups de pensées répétées systématiquement. Pour poursuivre dans cette prise de distance et cette "désidentification" à son émotion, élargissez peu à peu votre attention en la portant, non plus aux seules zones où elle se manifeste, mais au corps dans son entier, puis, peu à peu, à votre environnement, aux sons, au paysage, dans une attention claire et consciente. Cet exercice donne non seulement les moyens de sortir de la tourmente émotionnelle, mais aussi de trouver d'autres façons de l'exprimer, par exemple en disant son désaccord ou sa déception plutôt qu'en les ruminant. »

Proposé par Hélène Filipe, psychologue clinicienne, coauteure de *Méditation : la pleine conscience pour les nuls* (First Éditions, 2013).

5. SE RELIER À LA NATURE

Au milieu des tours de verre et de béton, notre journaliste a cherché le contact avec les éléments : arbres, fleurs, odeurs, couleurs… Guidée par l'écopsychologue Jean-Pierre Le Danff, elle a appris à respirer, à regarder, à se poser.

PAR LAURENCE LEMOINE – PHOTOS EMANUELE SCORCELLETTI

JEAN-PIERRE LE DANFF
Psychothérapeute, il s'est formé à la gestalt, à l'écologie profonde, au travail qui relie et à l'écopsychologie, dont il a théorisé sa propre version. Il s'est aussi formé à la thérapie sociale, afin d'y trouver des outils pour susciter plus de coopération entre les décideurs et les professionnels d'un côté et les écologistes de l'autre (ecopsychologiefrance.wordpress.com).

« Levallois, ville fleurie. » Laissez-moi vous décrire ce que je vois depuis les fenêtres de mon bureau, à la rédaction de *Psychologies*. De gauche à droite : un mur de verre de douze étages, probablement la façade d'un grand groupe d'assurances, dans lequel se reflète le « paquebot » dans lequel nous travaillons ; au milieu, des résidences modernes, blocs beiges de six ou huit étages, avec baies vitrées et balcons, tous identiques ; à droite, ce qui reste d'un immeuble fraîchement démoli, chantier de gravats dans lequel s'affairent des pelleteuses. Au milieu, quelques arbres subsistent dans l'enclos d'un square. Le quartier, par son « artificialisation » grandissante, a quelque chose d'oppressant. « Est-ce ainsi que les hommes vivent ? » Ce vers[1] d'Aragon me vient souvent à l'esprit lorsque le ciel se fait plus lourd, que la tension monte au journal ou que me manque le courage de monter dans le métro bondé qui me sépare de chez moi. Comment trouver de l'air, de l'apaisement, de la beauté dans un tel environnement ?

J'ai appelé Jean-Pierre Le Danff à la rescousse, lui ai demandé de quitter son charmant village du Morbihan pour venir m'initier, ici, aux bienfaits de l'écopsychologie. Cette discipline nouvelle, dont il est l'un des rares

PIERRE-YVES NICOLAS

représentants en France, constitue une passerelle entre le monde des psychothérapies et celui de l'écologie. « Parmi d'autres causes, nombre de nos pathologies contemporaines – cancer, dépression, anxiété, perte de sens... – sont probablement la conséquence de la destruction et de l'enlaidissement de notre environnement, m'a-t-il expliqué par téléphone. Nous avons tendance à nous culpabiliser de nous sentir inadaptés. Mais ce sont nos conditions de vie qui deviennent anormales. »

L'écopsychologie postule que le monde extérieur que nous construisons est le reflet de nos mondes intérieurs : ses désordres sont les nôtres. Dès lors, elle étudie les processus psychiques qui nous lient ou nous séparent de la nature. Et propose des pratiques de réconciliation. L'idée d'expérimenter ces pratiques en ville, lui qui les propose d'ordinaire dans ses landes bretonnes, a tout de suite plu à Jean-Pierre Le Danff. « L'un des enjeux des villes de demain est d'y retrouver de la naturalité pour redevenir vivables. En nous reconnectant, chacun, à notre besoin de nature, nous pouvons contribuer à ces révolutions vertes déjà à l'œuvre dans certaines métropoles, comme New York. Le changement ne peut venir que de nous. »

Nous démarrons notre expérience dans la salle de réunion du journal.

Meubles noirs, murs gris, moquette aux motifs de code-barres. Assise, les yeux fermés, je me laisse guider. « Nous ne pouvons pas être pleinement en contact avec la nature si nous ne sommes pas d'abord en contact avec la nature qui nous est la plus proche, notre propre corps », m'annonce Jean-Pierre Le Danff, avant de m'inviter à porter mon attention sur mon souffle, sans chercher à le maîtriser. « Observez ce qui se passe en vous. De quoi avez-vous conscience, maintenant, dans votre corps? »

Je constate ma respiration ténue, comme si je tentais de limiter les échanges entre cette salle et moi, son air climatisé, l'odeur des revêtements. Je sens mon dos courbé, mon corps affaissé sur la chaise, fatigué. Mon souffle ralentit. Douce, la voix de l'écopsychologue poursuit. « Observez vos idées, laissez-les défiler comme des nuages au loin, dans votre ciel intérieur. De quoi avez-vous conscience, maintenant? » Mon front est crispé par un flot de pensées anxieuses : pourvu que je n'oublie rien de ce que nous faisons ici, comment le raconter? Mon téléphone a bipé, qui a essayé de me joindre? Ai-je signé l'autorisation de mon fils pour sa sortie scolaire? Ce soir, livraison à 19 h 30, ne pas être en retard... État d'alerte permanent, épuisant. « Observez ce que vous ressentez du monde extérieur, les sensations sur votre peau, les odeurs, les sons. De quoi avez-vous conscience, maintenant? »

J'entends des pas se hâter dans le couloir, urgence, mon corps se tend, il fait frais dans la salle, dommage, l'air était doux dehors ; bras croisés, mes mains réchauffent mes bras, tic-tac de l'horloge, tic, tac, tic, tac, cadence, nuisance sonore ; dehors, le bruit des pelleteuses, des pans de >>>

>>> mur qui s'effondrent, bam, tic, tac, tic, tac, dureté. « Quand vous serez prête, ouvrez les yeux, doucement. » Je m'étire, me lève, attirée par la fenêtre et la clameur de la récréation qui démarre dans l'école d'à côté. « De quoi avez-vous conscience, maintenant? » Contraste. L'intérieur de la pièce, froid, inerte, l'extérieur vivant, le vent dans les arbres de l'école en contrebas. Mon corps dans un bocal, le corps des enfants qui s'ébattent dans la cour. Gris de la pièce, vert des feuillages. Contraste. L'envie d'être au-dehors.

Nous sortons à l'air libre, à l'affût de ce qui peut ressembler encore à la nature.

Qu'allons-nous trouver de vivant dans ces rues bétonnées? « Dans la salle de réunion, après ce temps d'intériorisation, votre œil a cherché ce qui répondait à votre besoin : le mouvement, la couleur, le vent, me renvoie Jean-Pierre Le Danff. Il l'a trouvé sans que vous le dirigiez. Au cours de notre promenade, continuez à faire confiance à votre regard pour se porter vers ce qui vous fait du bien. »
Nous déambulons en direction des quais de la Seine. Vrombissement des voitures, freinage du bus, un cycliste qui déboîte en râlant. L'écopsychologue me parle de la marche, comment elle va nous préparer à l'objectif que nous nous sommes donné : trouver un coin de verdure dans lequel nous immerger. « Au Japon, me raconte-t-il, la cérémonie du thé se déroule dans des jardins minutieusement pensés pour que la marche vers le pavillon à thé amène le corps et l'esprit à trouver le calme. Ici, des dalles de pierre espacées nous obligent à ralentir le pas. Nous devenons plus attentifs aux composantes de la nature qui se manifestent autour de nous. Nous allons vers l'apaisement qui va permettre de nous relier à elle. »
Au sol, des brindilles, des fleurs tombées des arbres. Un pissenlit dans la fissure du trottoir, un moineau qui sautille. Dans un parterre, du romarin. Une pluie fine se met à tomber. Habituellement, je me serais abritée. Mais j'ai envie de poursuivre cette marche de plus en plus lente dans laquelle mes sens se déploient. Odeur estivale du bitume mouillé. Des silhouettes en costume courent se réfugier. Une enfant s'échappe en riant du parapluie de sa mère. Contraste. Ma main qui s'attarde dans le feuillage bas d'un arbre.
Arrêt sur le pont de Levallois. Nous nous accoudons à la rambarde pour contempler le fleuve. À gauche, d'où nous venons, les façades de verre, les bolides de la voie sur berge, gris, béton, dureté. Devant nous, l'écoulement puissant de l'eau verte, la chaloupe tranquille des péniches amarrées, un cygne sous les branches des saules. Si je me place derrière le bac de fleurs attaché à la rambarde, en me baissant un peu, j'ajoute une touche de couleur au paysage. « Vous voyez? Les fleurs jaunes, dans le bac, ne bougent pas de la même manière que les violettes », me fait remarquer Jean-Pierre Le Danff. Regards de connivence, saveur de ces choses-là quand on leur redonne de l'importance.

Nous quittons le pont par l'escalier qui descend vers l'île de la Jatte.

Même ici, entre les tours et les voies rapides, on découvre des oasis de verdure. Nous poursuivons notre déambulation en vue de trouver un lieu propice au moment vers lequel convergent les stages d'écopsychologie animés par Jean-Pierre Le Danff : le solo. En Bretagne, ses stagiaires sont invités à s'isoler dans un lieu de leur choix et à y rester pendant une heure ou deux, à ressentir ce qui se passe en eux et autour d'eux. Lui-même a expérimenté ces temps. Il me raconte une journée et une nuit seul dans une lande écossaise, sans montre, sans téléphone, sans livre ni nourriture, à se recueillir sur un lit de fougères. L'expérience, me confie-t-il, a été puissante. Quand l'obscurité est arrivée, un sentiment de plénitude et de reliance l'a envahi.
Mon objectif est autre : parvenir, le temps d'une pause dans ma journée de travail, à me restaurer intérieurement. L'écopsychologue me donne ses consignes : « Continuez à marcher lentement, dans la conscience de ce que vous ressentez, jusqu'à trouver l'endroit où vous vous dites "C'est là". Restez-y, n'attendez rien, ouvrez-vous à ce qui est. »
Je me donne trois quarts d'heure, je règle l'alarme de mon téléphone et l'enfouis dans mon sac. Je marche dans l'herbe à présent, le sol est souple, je quitte mes sandales. J'emprunte un chemin au bord de l'eau. Mon pas lent dans l'herbe fraîche. En sens inverse, des joggeurs ruisselant de sueur, écouteurs dans les oreilles. Le clapotis de l'eau. Des canards sur la rive. Une odeur de terre. Dans l'eau, un Caddie. Un sac plastique dans la branche d'un arbre. Laideur. Mon regard vers les feuilles. Nuée d'oiseaux

dans le ciel. À gauche, une étendue d'herbe, un arbre incliné : « C'est là. » Je m'assois, m'adosse. L'inclinaison est parfaite. Mon regard attiré par d'autres arbres sous lesquels je vais m'allonger, bras en croix, répondant aux branches déployées au-dessus de moi. Symphonie du vent dans les feuilles. Ondes vertes de droite à gauche, de gauche à droite. Un oiseau répond à un autre. Trilles, staccato.

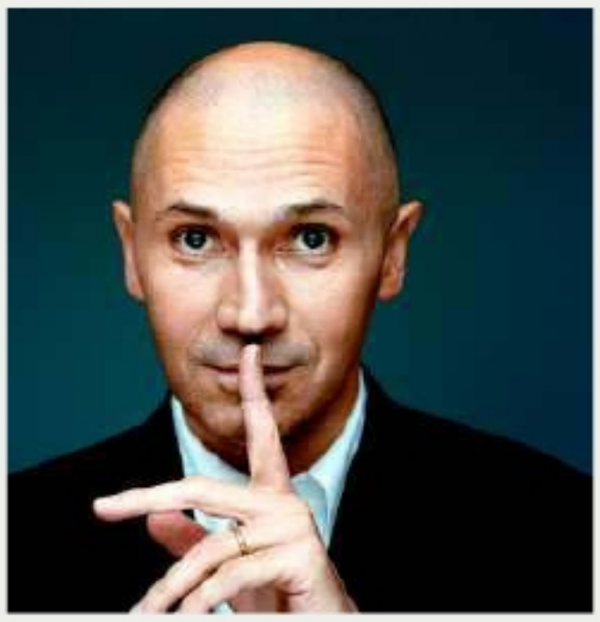
Mes sens en éveil dans un opéra de verdure. Le temps s'écoule, loin du tic-tac oppressant de l'horloge.

Un moustique sur mon bras : repais-toi, gredin, je préfère être là avec toi que sans toi dans mon bocal. Mon regard s'envole le long des branches, vers les cimes, suit la course des nuages. L'urgence m'a quittée. Mon corps détendu. Mon regard s'enfonce entre les brins d'herbe, les tiges des pâquerettes. J'ai 5 ans. J'ai 10 ans. Je joue avec la fourmi qui s'est aventurée entre mes doigts. Trois quarts d'heure passent sans la moindre impatience. Mais je dois repartir.

En retrouvant Jean-Pierre Le Danff, je ressens une paix, une joie, un accord. Nous rentrons doucement vers le bureau. Remontons les marches vers le pont. Devant nous, la voie rapide, les façades de verre. « Est-ce ainsi que les hommes vivent? » Le paysage m'agresse, mais je ne ressens plus l'angoisse de celui qui se croit inadapté à ce monde-là. Ce qui est juste, c'est la plénitude que j'ai ressentie. Que faisons-nous dans ce quartier? Quel journal ferions-nous dans un autre environnement? « Dans des espaces si peu hospitaliers, comment s'étonner que l'humain se durcisse jusqu'à la violence, se soumette jusqu'à l'esclavage, s'insensibilise jusqu'à des formes d'autisme? » commente Jean-Pierre Le Danff, semblant deviner mes pensées. Il suffirait d'un peu de nature pour redonner à ces lieux un peu plus d'humanité.

1. Vers tiré du poème Bierstube magie allemande *de Louis Aragon, in* Le Roman inachevé *(Gallimard, 1978).*

DENIS ROUVRE/MODDS



MON EXPÉRIENCE

“En pleine nature, je prends ma dose de calme”

« Je marche presque tous les jours environ une heure. J'aime les cathédrales de verdure. Dans ces espaces, je peux prendre ma dose de calme, de lenteur, de continuité. Ce sont des moments où j'atteins facilement un état contemplatif, une présence intense au réel. J'expérimente un sentiment d'appartenance au monde, aux saisons qui se succèdent. Des études ont montré que deux heures mensuelles de marche en forêt améliorent nos réponses immunitaires pendant un mois. Mais, attention, je parle d'une vraie balade, sans recherche de performance, sans portable à la main ou écouteur dans les oreilles. Une marche où l'on ouvre son esprit et son cœur à tout ce qui est là. »

Propos recueillis par H. F.

POUR ALLER PLUS LOIN

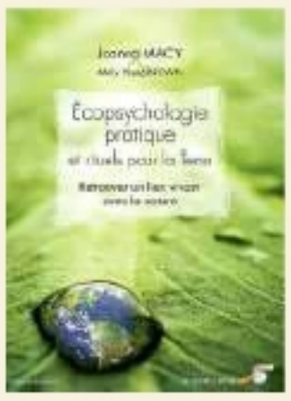
À LIRE

ÉCOPSYCHOLOGIE PRATIQUE ET RITUELS POUR LA TERRE

de Joanna Macy et Molly Young Brown

Joanna Macy est la papesse de l'écopsychologie. Cet ouvrage présente sa méthodologie : le travail qui relie. Elle inspirera tous ceux qui souhaitent approfondir leur lien au vivant et œuvrer contre la catastrophe écologique.

Le Souffle d'Or, 2008.



COMPASSION, MANIFESTE RÉVOLUTIONNAIRE POUR UN MONDE MEILLEUR

de Karen Armstrong

Pour cette Britannique, la compassion reste le défi de notre époque : remplacer les instincts grégaires par l'empathie, le préjugé par la compréhension, etc. Et la clé vers un monde plus juste et harmonieux.

Belfond, 2013.

SUR PSYCHOLOGIES.COM

TCHATTER AVEC CHRISTOPHE ANDRÉ

Comment gagner en sérénité ? Le psychiatre Christophe André répond en direct à toutes vos questions le mercredi 4 septembre entre 10 heures et midi, rubrique « Tchats ».

BIEN RESPIRER

Les yogis le savent depuis des millénaires. Les scientifiques le démontrent aujourd'hui : pour gagner la paix du corps et du cœur, il suffit de respirer… en conscience.

Article « Apprendre à respirer la sérénité ».

MANGER EN PAIX

À l'heure où se nourrir est devenu un acte complexe mêlant émotions, préoccupations esthétiques, considérations sanitaires et bien évidemment besoins physiologiques, Jean-Philippe Zermati, nutritionniste et spécialiste des troubles du comportement alimentaire, nous invite à une certaine sagesse.

Article « Retrouver la sérénité nutritionnelle ».

PARTAGER UNE EXPÉRIENCE

« Apprenez à vivre seul, apprenez à affronter la solitude qui permet à notre âme de réfléchir et de puiser en nous cette force qui est enfouie. Chacun de nous comprendra ainsi que l'esprit est la seule force de notre bien-être. » Marianne (extrait).

Témoignage « Affronter la solitude m'a rendue sereine ».

TESTER SA CAPACITÉ À LÂCHER PRISE

En nous abandonnant, nous ouvrons notre conscience sur de nouvelles alternatives, qui nous font évoluer. Pour certains, cet apaisement est instinctif. Pour d'autres, c'est plus difficile, car le relâchement peut s'accompagner d'une peur inconsciente de ne plus maîtriser sa vie ou de décevoir son entourage.

Test « Savez-vous lâcher prise ? ».

LES 5 CLÉS DE LA SÉRÉNITÉ

Dans l'émission d'Helena Morna *Les Experts Europe 1,* Violaine Gelly, rédactrice en chef de *Psychologies*, reviendra sur ce sujet le mercredi 4 septembre de 15 heures à 16 heures. Une heure d'expertise et de conseils pour mieux vivre son quotidien. Toutes vos questions au 3921 (0,34 €/min).

NOUVEAU

ZÉRO STRESS

L'APPLI IPHONE DE *PSYCHOLOGIES*

Le stress n'est pas une fatalité. Nous pouvons apprendre à faire baisser la pression. C'est pourquoi nous avons conçu Zéro Stress, une application pour Smartphone sans équivalent, en collaboration avec Teach on Mars, spécialisé en pédagogie numérique. Jour après jour, d'un clic sur votre portable, vous découvrirez des infos, des conseils, des exercices pour aborder la vie (et la rentrée !) avec davantage de sérénité. L'application comporte cinq niveaux (ou étapes).

Niveau 1. Comprendre le stress

D'où vient-il ? Comment se manifeste-t-il ? Testez vos connaissances et remettez en question vos idées reçues.

Niveau 2. Faire face au stress

Un rendez-vous angoissant ? Une bouffée de panique ? Faites nos exercices et piochez des remèdes pour décompresser.

Niveau 3. Gérer son temps

Est-ce urgent, important, les deux à la fois ? Découvrez nos méthodes pour hiérarchiser vos tâches… et prendre du temps pour vous.

Niveau 4. Réguler ses émotions

Êtes-vous une « éponge émotionnelle » ? Faites notre test et suivez nos conseils pour ne plus vous laisser déborder par les émotions des autres.

Niveau 5. Communiquer sereinement

Comment oser dire non ? recevoir une critique sans vous effondrer ? Appliquez nos exercices pour vous exprimer avec calme et fermeté.

Disponible sur iPhone et Android, 2,69 €. Plus d'infos sur la page zerostress.psychologies.com.