

« Il y a une idée, qui m'est venue il y a quelques années, et que j'aime beaucoup: mon bonheur est simplement proportionnel à mon acceptation, et inversement proportionnel à mes attentes. C'est la clé pour moi. Si je peux accepter la vérité de "voilà ce que j'ai à vivre - ce n'est pas ce que j'attendais mais c'est la réalité de mon expérience", alors il me vient toute cette liberté de vivre d'autres choses. »

Michael J. Fox

Aller à l'obscurité avec de la lumière, c'est connaître la lumière. Pour connaître l'obscurité, reste dans le noir. Va, sans y rien voir. Tu comprendras que l'obscurité, elle aussi, fleurit et chante, Qu'elle est parcourue par de sombres pattes et de sombres ailes.

Wendell Berry

Cette soirée aborde deux « difficiles » différents : 1) le moment de stress « aigu », cette expérience désagréable sur le plan émotionnel qui peut nous conduire à ruminer ou à réagir par des comportements qui prolongent et aggravent le mal-être ; 2) le « Difficile » chronique, « Problème » (en majuscules) au long court (de santé psychologique, relationnel, de deuil) qui finit par imposer sa présence quasi permanente, comme un nuage au-dessus de nos têtes.

Vivre le stress aigu en pleine conscience a déjà été abordé dans le cours, donc c'est une sorte de rappel, avec un approfondissement de certains aspects, notamment le fonctionnement de notre cerveau dans ces moments-là.

Pour le stress chronique lié à un « Problème », l'idée générale est évidemment de le voir non comme un état permanent, mais plutôt comme une succession de moments finalement assez indépendants les uns des autres, chacun de ces moments pouvant être vécu, individuellement, en pleine conscience.

Mais comme c'est plus facile à dire qu'à faire, il y a aussi plusieurs aspects de ce « Problème » que l'on peut travailler au travers de moments méditatifs spécifiques que j'ai essayé de présenter pendant cette soirée.