

Bienveillance et autobienveillance

La texture profonde du soin

Madame Véronique G. souffre d'acouphènes depuis de trop nombreuses années : elle ne supporte plus ce son qui lui perturbe la vie et les médicaments qu'elle doit prendre.

Monsieur Vincent B. n'arrive pas à pardonner à son épouse qui a vécu une « passade » et qui le regrette : il ne supporte plus ses pensées ruminatives et souhaite reconstruire son couple.

Madame Amélie N. se culpabilise de se mettre trop souvent en colère contre son fils, notamment quand il refuse de faire ses devoirs. Elle s'en veut considérablement de reproduire le comportement de sa propre mère.

Ces situations difficiles de la vie quotidienne bénéficient de la sophrologie et de ses relaxations dynamiques qui permettent d'asseoir un ancrage corporel, des respirations qui amènent de la sérénité, et de l'état de relaxation qui favorise une ouverture de l'esprit permettant de considérer ces diverses situations autrement, et souvent d'y trouver une solution qui n'apparaissait pas en situation de stress.

Et au-delà de la grande diversité des techniques que propose la sophrologie, il y a constamment en toile de fond, en filigrane, quelque chose de subtil qui colore la voix et la posture du sophrologue, et qui en est même l'ingrédient fondamental, voire essentiel ...

La bienveillance

Nous connaissons tous cette façon d'être présent à la vie, émerveillé d'en découvrir la saveur devant un enfant profondément endormi, la bouche à demi entr'ouverte. Puis plus tard, en soignant son genou bien couronné d'une chute à l'école. Ou encore plus loin lors de ses premières déceptions d'amitiés, puis amoureuses. Puis en étant proche de nos amis, sachant trouver les justes mots pour les aider dans les épreuves de la vie.

En sophrologie, nous parlons *d'alliance* entre le praticien et la personne qui consulte. Cette alliance peut aussi être appelée empathie bienveillante, et de très nombreuses études ont pu établir que c'est cette posture, cette façon d'être, qui favorise le soin et est fondamentalement essentielle pour accompagner le chemin vers la guérison.

La bienveillance, c'est veiller au bien. Au bien-être, à la bonne santé. C'est ainsi une posture de soin, une « médecine », et en cela elle se rapproche de la méditation dont l'origine étymologique est aussi proche de médication.

Veiller, c'est aussi rester vigilant. Longtemps, la nuit par exemple quand on prend « son quart », avec une attention soutenue. Or, c'est exactement la définition de la posture méditative qui consiste à porter une attention continue et bienveillante aux phénomènes multiples que nous présente la vie.

Et en allant un peu plus loin bienveiller, c'est aussi veiller avec bonté, avec non seulement douceur et tendresse, mais aussi une petite dose d'intention active : c'est vouloir le bien. Mais subtilement, avec une volonté non tendue, non inductive : juste une présence , une invitation.

Vers une réalité plus objective

Un des grands principes de la sophrologie est appelé « principe de réalité objective ». Mû par ce principe, le sophrologue accompagne son client à travers des exercices qui vont peu à peu lui permettre de découvrir la réalité de façon plus vaste que ce qui lui apparaît à travers un corps tendu par le stress.

Nous avons tous pu remarquer que quand nous sommes en colère contre quelqu'un, nous ne voyons plus que ses défauts et ne pouvons considérer ses qualités. Et si nous faisons une randonnée avec une ampoule au pied, nous ne pouvons plus communier et profiter d'un paysage magnifique. Nos amis Véronique, Vincent et Amélie ne perçoivent qu'une petite partie de leur réalité : leurs amis essayent de les aider à relativiser, à les raisonner, ils n'y arrivent pas, leur attention reste focalisée sur leur souci, renforçant continuellement leur façon de considérer leur souffrance, les maintenant dans une dualité : un moi qui souffre – et la cause de la souffrance : l'acouphène, les pensées ruminatives ou la culpabilité.

Le miracle de la bienveillance

Peu à peu et tout doucement, dans cette texture de l'accompagnement du sophrologue empreint de bienveillance, dans cette couleur qu'il donne à sa voix, à son écoute profonde et à ses reformulations, peu à peu et sans que cela ne soit jamais nommé, une proposition subtile transparait : accueillir nos difficultés avec compréhension, puis avec bienveillance. Entrer en amitié avec soi-même, avec tout ce qui nous compose, comforts et inconforts, émotions heureuses et difficiles, belles pensées ou ruminations. Sans que cet accueil ne soit jamais une résignation. Et un jour le miracle survient, par petits éclairs : la veille bienveillante permet de se réveiller, de révéler une réalité qui n'apparaissait pas et qui va non seulement nous illuminer, élargir notre horizon d'attention, de cœur et de pensées. Mais aussi nous amener à construire de nouveaux avenir.

Einstein nous a légué une façon de penser qui est devenu un adage, un cadeau, une idée lumineuse : « On ne résout pas un problème avec les modes de pensée qui l'ont engendré ».

Véronique pense au contraire – d’ailleurs quoi de plus normal !! – qu’il faut trouver un moyen de supprimer son acouphène. Vincent cherche à tout prix à pardonner pour supprimer ses ruminations. Amélie se culpabilise, elle ne veut plus de sa colère. Et ils consultent pour cela. Or, dans tous les cas, le problème vient (aussi) du mode de pensée qui l’a engendré.

La méditation : une auto-bienveillance soignante

Ce médicament extraordinaire propose une façon d’accueillir la vie à la fois simple et compliquée : fondamentalement, il s’agit de porter une attention curieuse, bienveillante et sans jugement à tout ce qui vient à la conscience, instant après instant. Longtemps.

Quoi de plus simple. Surtout quand on est en vacances, loin de tout souci, devant un coucher de soleil émouvant. Un tantinet bisounours.

Mais cette icône de la méditation fusionnelle ne favorise pas l’entraînement de l’esprit permettant d’accueillir l’inconfort, permettant à la longue d’arriver à le considérer avec plus de bienveillance, de s’ouvrir à une réalité plus objective et d’aller vers d’autres avenir.

Bien compliqué ...

Car devant l’inconfort et toutes sortes de stress, l’esprit réagit de façon automatique de deux façons : la fuite ou l’attaque, ce qui se traduit sur le plan du processus attentionnel soit par l’évitement, soit par la surfocalisation : soit on essaye de ne pas y penser, de chasser le souci, ou bien on se focalise dessus et il prend toute la place. Et dans les deux cas, rien ne peut évoluer ou se transformer.

Aussi, l’entraînement va-t-il être très progressif, empreint de douceur vis-à-vis de ses limites. L’amour de soi, puis l’estime de soi sont à ce prix, à ce lâcher de l’intention, et nous découvrons ici l’extraordinaire paradoxe de la méditation : on ne médite pas pour guérir ou pour devenir une meilleure personne, mais pour s’accueillir tel que l’on est. Et le miracle survient, justement parce qu’on ne s’est pas attaqué au problème avec le mode de pensée qui l’a engendré ...

L’alliance en sophrologie : une méditation du soin

Et il en est de même de notre relation d’aide en sophrologie, qui procède d’un paradoxe semblable : on n’accompagne pas nos clients parce que l’on aurait jugé – au nom de quelles règles ? – qu’ils devraient changer, ou considérer les choses selon notre point de vue.

Notre accompagnement est présence bienveillante. C’est une méditation en inter-être.

C’est cette qualité d’alliance, présente au cœur de notre écoute profonde et de nos propositions de pratiques, que nos clients vont peu à peu adapter, personnaliser et

intégrer dans leur vie pour la regarder avec plus de bienveillance, d'objectivité, permettant de la conduire de façon plus adaptée, efficace et heureuse. Car la bienveillance n'est pas passivité : l'acceptation qu'elle induit implicitement nous remet ultimement en relation avec nos valeurs, et nous relance dans l'action et dans le bonheur de vivre.

Au-delà de la dualité

Au fur et à mesure du chemin qui avance, la dualité égo – souffrance s'amenuise progressivement, et quand l'être commence à s'unifier, y compris avec ses inconforts, la souffrance se réduit d'autant.

Alors l'acouphène, la pensée noire ou la culpabilité de nos amis vont attirer de moins en moins leur attention, leur permettant peu à peu de se retrouver libres, libérés et grandis.