

ICI ET MAINTENANT

Nous vivons à une époque où les exigences sont de plus en plus élevées et les standards d'excellence ne cessent d'augmenter : maintenir un poids santé, exceller académiquement ou professionnellement tout en maintenant une vie sociale active, réussir sa vie de couple tout en s'épanouissant personnellement. Fanget va même jusqu'à dire que « nous baignons dans une culture du bonheur obligé¹ ». Même être heureux devient une performance! De plus, tout va de plus en plus vite et l'efficacité est au cœur de nos préoccupations. La pression de performance s'immisce dans toutes les sphères de nos vies et peut encourager, chez certains, des comportements de perfectionnisme et même générer de l'anxiété de performance. À force de contrôler son environnement et ses comportements pour tenter de correspondre aux exigences et aux modèles présentés, on s'éloigne petit à petit de soi-même et on ne profite plus pleinement du moment présent.



LES TROIS PIÈGES DE LA CULTURE DE PERFORMANCE

1- Toujours plus vite

Le rythme de nos vies est actuellement très rapide : notre horaire est planifié au quart de tour. Les gens remplissent leurs journées du lever au coucher sans prendre le moindre moment d'arrêt pour souffler un peu. « Perdre du temps » semble inadmissible, c'est inefficace! C'est comme s'il ne fallait rien manquer, tout faire, tout expérimenter. Les moments d'arrêts sont synonymes d'ennui et de vide. Pourtant, s'arrêter pour passer du mode « faire » au mode « être », est la seule façon d'être à l'écoute de soi, de ses besoins et de son vécu. Se priver de ce contact, c'est prendre le risque de s'éloigner de soi-même, de faire des mauvais choix, d'être moins heureux et parfois, de s'épuiser.



2- Toujours plus parfait

La perfection est valorisée dans notre société : on n'a qu'à penser au nombre de chirurgies plastiques qui sont effectuées chaque année. En effet, l'Amérique du Nord se situe au second rang mondial, derrière l'Asie, avec 25,2 % du total des chirurgies plastiques dans le monde². Le corps n'est pas la seule cible des exigences élevées : la carrière, les amis, la famille, la santé, tout y passe. Les standards sont tellement élevés que les gens peuvent se sentir coupables, par exemple, de ne pas manger bio, de ne pas avoir une sexualité passionnée chaque semaine ou d'avoir un coup de cafard. Ce contexte encourage le perfectionnisme, c'est-à-dire :

- être continuellement à la recherche de l'inatteignable, de l'inaccessible;
- sentir que sa valeur dépend uniquement de ses succès et de ses réussites;
- ne pas accepter d'avoir des limites, se demander d'en faire toujours plus;
- porter un jugement sévère sur soi-même;
- vivre les critiques comme des défaites personnelles;
- être éternellement insatisfait³.

Même si des facteurs génétiques et familiaux influencent le développement du perfectionnisme, les exigences sociales sont aussi un facteur important dans son développement⁴. Lorsque les modèles sociaux véhiculés, en particulier dans les médias, sont irréalistes et quasi inatteignables pour la majorité, il devient difficile de ne pas se juger sévèrement lorsqu'on n'excelle pas en tout.

Les conséquences engendrées par le perfectionnisme et les exigences trop élevées sont multiples :

- diminution de l'estime de soi;
- discours intérieur construit de pensées toxiques : « Je suis nul(le), je devrais en faire plus, les autres seront sûrement plus performants que moi, pour réussir je dois toujours être au-dessus de la moyenne. » Bien entendu, cette attitude intérieure augmente le stress et l'anxiété de performance;
- diminution de la concentration et de la mémorisation, ce qui nuira aux études ou à la concentration au travail;
- apparition de problèmes de santé physique et psychologique tels qu'un épuisement ou des symptômes dépressifs³.

Le perfectionnisme finit donc par entraîner une baisse dans le rendement qui peut parfois mener à l'abandon des études ou du travail. À force de vouloir en faire plus, on en fait moins...

3- Toujours en contrôle : l'illusion de la toute-puissance

Vous vivez une rupture amoureuse? On vous demandera ce que vous avez fait, ou omis de faire, pour que votre couple ne survive pas. Vous avez un problème de santé? Qu'avez-vous mangé pour en arriver là? Vous avez eu une mauvaise note dans un seul examen? Qu'est-ce qui cloche dans votre étude?

Nous portons l'illusion du contrôle total face à notre vie : si nous faisons ce qu'il faut, rien ne devrait mal aller. Pourtant, la vie est remplie d'imprévu et de choses sur lesquelles nous n'avons pas le contrôle : la température, les réactions des autres, la génétique, le vieillissement... Nous vivons pourtant dans l'illusion que « si on veut, on peut ». C'est parfois vrai, mais c'est aussi parfois faux. Combien de personnes auraient voulu étudier en médecine et ont fait des efforts soutenus mais n'ont jamais réussi à entrer dans le programme? Croire que nous avons un contrôle total sur les événements peut nous mener à un sentiment d'échec, de culpabilité et à une sur-responsabilisation face aux souffrances vécues : « Comment se fait-il que je ne réussisse pas alors que j'ai fait tout ce qu'il fallait? Qu'est-ce qui cloche chez moi? » Certaines personnes font l'erreur de s'attribuer 100 % de la responsabilité de leurs difficultés. Ils oublient que de nombreux facteurs entrent en ligne de compte dans une difficulté et que certains de ces facteurs peuvent être externes. Réaliser et accepter que nous avons aussi des limites, que nous ne pouvons pas tout réussir, que nous sommes vulnérables, que des facteurs externes entrent en jeu et que la vie est parfois imprévisible et incontrôlable pourrait nous aider à mieux accepter les difficultés auxquelles nous sommes confrontés.



LÂCHER PRISE

Face aux demandes de performance et de perfection de la société d'aujourd'hui et aux exigences personnelles trop élevées, que pouvons-nous faire pour ne pas succomber sous la pression? Apprendre à lâcher prise pourrait bien être une solution.

Lâcher prise est un moyen pour diminuer le stress face aux événements de la vie. Cela consiste à « lâcher prise » sur notre désir de contrôle et de perfection. Bien que ça semble plutôt simple en théorie, en pratique, c'est autre chose! Voici donc un petit guide⁵ pour tenter de lâcher prise dans votre quotidien :

1. Oui lâcher prise, mais sur quoi? Lâcher prise s'applique à tout ce qui est hors de notre contrôle. La température, le trafic, le contenu des examens et surtout, les autres! C'est une libération d'arrêter de se faire du souci à propos de ces sujets puisque, peu importe l'énergie qu'on met à espérer qu'il fasse beau demain, qu'on n'attendra pas plus de 10 minutes dans un bouchon de circulation, que l'examen ne contiendra pas de question piège ou que notre coloc aura les mêmes standards que nous face aux tâches ménagères, ça ne changera rien à la situation. Lâcher prise c'est arrêter de sans cesse réfléchir à comment ça pourrait ou devrait être lorsque nous n'avons pas de pouvoir sur la situation.
2. Renoncer à contrôler l'avenir: en renonçant au contrôle de l'avenir, une énorme économie d'énergie est réalisée. Cette énergie peut donc être utilisée ici et maintenant pour être plus présent à la tâche que l'on effectue. L'énergie qui n'est pas dépensée en stress et en anticipation peut être utilisée pour l'action.
3. Techniques pour lâcher prise : quand vous sentez que les pensées à propos d'un sujet sur

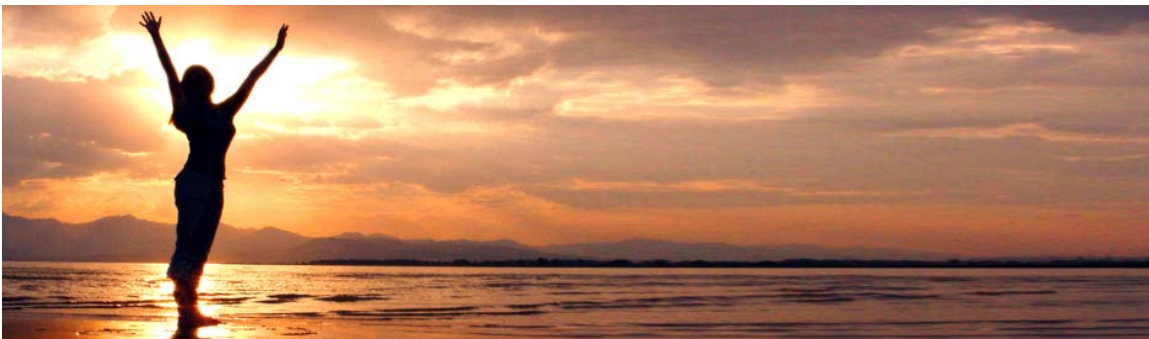
lequel vous tentez de lâcher prise se multiplient, prenez un court temps d'arrêt et concentrez-vous sur votre respiration. Vous pouvez vous imaginer dans un lieu rassurant, libéré de votre problème. Aussi, si vous tentez de lâcher prise sur un événement passé, vous pouvez vous séparer symboliquement de ce problème. Par exemple, l'écrire sur un bout de papier que vous brûlerez ou jetterez à la poubelle ou bien faire un « contrat » oral avec un ami en vous engageant à passer à autre chose. Évidemment, apprendre à lâcher prise se fait un pas à la fois, c'est un apprentissage qui peut demander de la pratique et du temps!

UN OUTIL POUR LÂCHER PRISE : LA PLEINE CONSCIENCE

La pleine conscience est aussi un moyen très efficace pour lâcher prise et vivre le moment présent. Kabat-Zinn définit ce concept comme « un état de conscience qui résulte du fait de porter son attention intentionnellement au moment présent, sans juger, sur l'expérience qui se déploie moment après moment »⁶. En d'autres mots, la pleine conscience fait référence à notre capacité d'être présent intentionnellement dans « l'ici-et-maintenant » et d'accepter sans jugement l'expérience vécue. L'« ici-et-maintenant » comprend toutes les stimulations qu'il est possible de percevoir, qu'elles soient extérieures (les bruits ambiants, la luminosité d'une salle) ou intérieures (nos pensées et nos émotions)⁷.

COMMENT UTILISER LA PLEINE CONSCIENCE?

Dans la pleine conscience, l'observation des stimulations est caractérisée par un non-jugement, c'est-à-dire que l'expérience vécue est acceptée telle qu'elle est, sans l'étiqueter comme bonne ou mauvaise, vraie ou fausse⁸. Par exemple, imaginez-vous la veille d'un examen, quand le stress commence à monter en vous. Au lieu d'évaluer le stress comme une mauvaise réaction de votre part, vous pourriez plutôt vous dire : « Je sens mon cœur palpiter et ma respiration s'accélérer. Je suis stressé(e). J'accepte cet état. Il n'est ni bon, ni mauvais, il est simplement présent. Je ne tente pas de le contrôler. Je ne fais que constater sa présence. » Après tout, nous attribuons nous-mêmes une valeur positive ou négative à une émotion qui au fond, n'est qu'une simple sensation.



LES QUATRE DIMENSIONS DE LA PLEINE CONSCIENCE⁹

Conscience

Prendre conscience des éléments externes (sons, images) qui nous entourent et des éléments internes (pensées, émotions, sensations physiques) qui nous habitent.



Attention soutenue

Maintenir son attention sur un élément particulier. Lorsque l'attention est déviée, la ramener sur l'élément.

Concentration sur le moment présent

Se concentrer sur les éléments qui se passent au moment présent, dans l'« ici-et-maintenant ».

Acceptation sans jugement

Accepter l'expérience vécue, sans lui porter de jugement.

La pleine conscience est reconnue pour ses nombreux bienfaits psychologiques¹⁰. Les recherches montrent que cet état d'esprit augmente le bien-être, améliore la régulation des émotions en diminuant la rumination et l'intensité des réactions émotionnelles et réduit la détresse psychologique comme l'anxiété et la dépression. Dans les relations intimes, la pleine conscience améliore la satisfaction dans le couple, la capacité à bien réagir aux stressors d'une relation, la communication des émotions et l'empathie. Cette technique réduit aussi les conflits. Dans le domaine scolaire, la pratique de la pleine conscience permet d'avoir une plus grande capacité de concentration, une plus grande mémoire de travail et une plus grande flexibilité cognitive. Finalement, en rafale, la pleine conscience permet de mieux se comprendre tout en augmentant le sentiment de bien-être, l'intuition, la compassion, l'effort à la tâche, la rapidité de traiter l'information et même le système immunitaire¹⁰. Bref, c'est un outil précieux à garder sous la main. Mais comment fonctionne



cette technique?

Vous avez sûrement déjà entendu dire que le meilleur moyen de vaincre une peur, c'est de la confronter. La pleine conscience fonctionne un peu de cette façon. En s'exposant à nos émotions et pensées dites négatives, c'est-à-dire en n'essayant ni de les éviter, ni de les contrôler, on apprend à les tolérer. Cette exposition diminue les réactions émotionnelles leur étant associées¹¹. La pleine conscience permet aussi une restructuration cognitive, c'est-à-dire une modification des réflexes de pensées toxiques¹¹. En effet, devant le syndrome de la page blanche, la personne passe d'une pensée comme « Je suis nul(le) car je n'ai pas d'inspiration » à une pensée sans jugement comme « Je constate que je n'ai pas d'inspiration en ce moment ». Il est clair que cette dernière pensée ne produit pas le même effet que la première!

INTÉGRER LA PLEINE CONSCIENCE DANS NOS VIES

La pleine conscience peut s'insérer dans le quotidien sans réorganisation de l'horaire, par exemple, lors d'actions qui ne demandent pas beaucoup d'attention (faire la vaisselle, prendre sa douche, manger, marcher pour se rendre à ses cours, etc.)¹². Elle peut être pratiquée en portant toute son attention sur l'action effectuée : ressentir le vent sur votre visage, écouter le bruit de vos pas, regarder l'environnement autour de vous, sentir les odeurs présentes... Ce sont des actions qui occupent la pensée et qui empêchent de focaliser sur les différentes sources de stress à des moments où il est impossible d'agir concrètement sur celles-ci. Ces actions ont donc une vertu relaxante¹².

La pleine conscience peut aussi se pratiquer d'une façon soutenue, lors d'un moment d'arrêt volontaire, afin d'augmenter sa conscience sur son expérience. Elle se pratique en prenant une position d'observateur face à ses réflexions et ses émotions. La personne est amenée à prendre conscience de ce qui se passe en elle-même sans évaluer, juger ou tenter de le modifier¹². Par exemple, en portant attention à mon état intérieur, je peux prendre conscience que je suis tendu(e) et préoccupé(e) dans ma relation de couple. Je peux alors laisser émerger l'expérience intérieure sans la juger et identifier que je me sens frustré(e) du manque de communication dans ma relation. Cette expérience n'est ni bonne ni mauvaise, elle est juste présente. L'accepter telle qu'elle est sans tenter de la banaliser ou de l'invalider permettra de prendre conscience d'un besoin important, celui de faire le point avec l'autre, par exemple.



À insérer dans son quotidien	À modifier pas à pas...
<ul style="list-style-type: none"> • Identifier un lieu où on peut se retirer dans les moments de stress. • Prendre conscience du moment présent. • Porter son attention sur ses émotions. • Se rappeler qu'une émotion n'est ni bonne, ni mauvaise. C'est plutôt l'interprétation qu'on en fait qui lui donne sa valeur. • Prendre un petit moment pour se concentrer sur sa respiration. • Devant un événement perturbant, prendre le temps d'observer ses émotions et ses pensées sans les juger. ¹³ et 14 	<ul style="list-style-type: none"> • Ne jamais prendre de temps d'arrêt. • Vivre dans le passé et le futur. • Se refuser le droit de ressentir certaines émotions qu'on considère « négatives ». • Rester centré sur des pensées catastrophiques liées au futur ou au passé. • Réagir automatiquement par le jugement de soi et de ses émotions.



LA PLEINE CONSCIENCE AVANT DE S'ENDORMIR¹³

Nous savons que le coucher est pour beaucoup d'étudiants un moment où la tête est assaillie par des milliers de pensées qui défilent. Ceci occasionne un stress et nous empêche souvent de nous endormir. L'exercice de la pleine conscience par la méditation guidée est une bonne solution pour faire cesser ces pensées. Le site passeportsante.net (dans l'onglet audio-vidéo, baladodiffusion) suggère plusieurs méditations guidées qui nous amènent à pratiquer la pleine conscience pour, entre autres, faciliter l'endormissement.

Plusieurs outils et ressources sont à votre disposition afin de vous aider à cultiver votre bien-être. Cette brochure n'étant qu'un aperçu des connaissances sur le sujet, nous vous encourageons à poursuivre vos recherches dans le domaine, entre autres par le biais du site PasseportSante.net, mine d'information sur le bien-être, ou encore en explorant les rayons des librairies ou des bibliothèques!

En terminant, donnez-vous du temps pour intégrer ces techniques à votre vie : il s'agit d'un apprentissage, non d'une performance!



Document préparé par l'équipe PE-SPO du
Service de psychologie et d'orientation de l'Université de Sherbrooke
Local E1-236, Pavillon de la vie étudiante
Téléphone : 819-821-7666 — spo@USherbrooke.ca

Liste des références

- (1) Fanget, F. (2008). *Toujours mieux ! : Psychologie du perfectionnisme*. Paris : Éditions Odil Jacob.
- (2) Hope Foutain, L. (2011). International Survey on Aesthetic/Cosmetic Procedures Performed in 2011. ISAPS. Repéré à <http://www.isaps.org/Media/Default/global-statistics/ISAPS-Results-Procedures-2011.pdf>
- (3) Université du Québec (2000). Le perfectionnisme. *Université du Québec*. Repéré à http://www.quebec.ca/edusante/mentale/imp_le_perfectionnisme.htm
- (4) Careau, C. (2007). Un accompagnement réciproque dans le processus de développement du potentiel humain et de l'estime de soi, auprès d'un groupe d'enfants de quatre et cinq an. *Université du Québec*. Repéré http://semaphore.uqar.ca/336/1/Christine_Careau_juin2007.pdf
- (5) Senk, P. (2009, août). Lâcher prise c'est accepter ses limites. *Psychologies.com*. Repéré à <http://www.psychologies.com/Moi/Se-connaître/Comportement/Interviews/Lacher-prise-c-est-accepter-ses-limites>
- (6) Kabat-Zinn, J. (1990). *Full catastrophe living: using the wisdom of your body and mind to face stress, pain and illness*. New York, NY : Dell Publishing, cité dans Csillik, A., & Tafticht, N. (2012). *Les effets de la mindfulness et des interventions psychologiques basées sur la pleine conscience*. *Pratiques psychologiques*, 18, 147-159)
- (7) Heeren, A., & Philippot, P. (2010). Les interventions basées sur la pleine conscience : une revue conceptuelle et empirique. *Revue québécoise de psychologie*, 31(3), 37-61
- (8) Bondolfi, G. (2004). Les approches utilisant des exercices de méditation de type « mindfulness » ont-elles un rôle à jouer? *Santé mentale au Québec*, 29(1), 137-145.
- (9) Kang, K., Gruber, J., & Bray, J. R., (2013). Mindfulness and de-automatization. *Emotion Review*, 5(2), 192-201
- (10) Davis, D. M., & Hayes, J. A. (2011). What are the benefits of mindfulness? A practice review of psychotherapy-related research. *Psychotherapy*, 48(2), 198-208
- (11) Bondolfi, G. (2004). Les approches utilisant des exercices de méditation de type « mindfulness » ont-elles un rôle à jouer? *Santé mentale au Québec*, 29, 137-145. doi: 10.7202/008827ar
- (12) Ravier, L. (2012, Avril). Vivre en pleine conscience. *Psychologies.com*. Repéré à <http://www.psychologies.com/Culture/Philosophie-et-spiritualite/Meditation/Interviews/Vivre-en-pleine-conscience>
- (13) Berghmans, C., Tarquinio, C., Strub, L. (2010). Méditation de pleine conscience et psychothérapie dans la prise en charge de la santé et de la maladie. *Santé mentale au Québec*, 35, 49-83. doi: 10.7202/044798ar
- (14) Oxygem. Les balados de passeportsanté.net. *Passeportsanté.net*. Repéré à <http://www.passeportsante.net/fr/audiobalado/Balado.aspx>