

Faire de la place à ce qui est là

Acceptation / Ouverture
à l'expérience / Flexibilité
psychologique

Avant de commencer

Accepter, ce n'est pas dire "oui" à ce qui est injuste ou douloureux. C'est cesser de se battre contre la présence d'une pensée, d'une émotion ou d'une sensation, afin de garder son énergie pour agir avec plus de liberté.

Principe commun aux exercices

Ces exercices ne cherchent pas à faire disparaître l'inconfort. Ils aident à faire de la place à l'expérience intérieure, avec douceur et discernement. Le but est de passer d'une lutte automatique contre ce qui est là à une posture plus ouverte, depuis laquelle il devient possible de choisir une action plus proche de vos valeurs.

Choisir le bon exercice

Il n'est pas nécessaire de tout faire. Commencez par l'exercice le plus simple et le plus sûr pour vous aujourd'hui.

Quand je remarque...	Exercice conseillé	Pourquoi
Une résistance intérieure : "je ne veux pas ressentir ça", "ça ne devrait pas être là".	1 • Dire oui	Comparer la posture du refus et celle de l'ouverture.
Une émotion, un souvenir ou une sensation que je repousse durement.	2 • Un exercice d'affection	Approcher l'expérience avec plus de douceur et moins de lutte.
Une douleur qui prend toute la place et rétrécit la perspective.	3 • Élargir la perspective	Découvrir ce que l'expérience révèle sur les besoins, les valeurs et le sens.
Une situation évitée à cause de la peur ou de l'inconfort.	4 • Pratiquer les contraires	Faire un petit pas volontaire vers un espace de vie récupéré.

Chaque exercice propose une manière différente de faire de la place à ce qui est déjà là, sans se résigner ni se brutaliser.

EXERCICE 1

Dire oui à ce qui est là

Objectif · Ressentir la différence entre la lutte intérieure et l'ouverture à l'expérience présente.

Durée · 5 à 10 minutes

Quand l'utiliser : Quand vous remarquez une attitude de refus : "je ne veux pas ressentir ça", "ça devrait être autrement", "il faut que ça parte".

Étapes

- Regardez un objet autour de vous. Adoptez intérieurement une attitude de « Non » :
« Ce n'est pas bien », « ça devrait être différent », « je refuse », « je veux que cela change ».
Observez l'effet sur votre corps, votre humeur et vos pensées.
- Passez ensuite à un autre objet et recommencez avec la même attitude de « Non ». Faites cela pendant quelques minutes, en changeant plusieurs fois d'objet.
- Reprenez l'exercice depuis le début, cette fois avec une attitude de « Oui » :
« C'est là », « je peux reconnaître que cela existe », « cela peut être comme c'est, pour l'instant ».
Observez ce qui change dans votre corps, votre humeur et votre esprit.
- Passez ensuite d'un objet à l'autre en gardant cette attitude de « Oui », pendant quelques minutes.
- Marquez une pause et comparez les deux expériences. Remarquez les différences : tension ou détente, fermeture ou ouverture, irritabilité ou calme, besoin de contrôler ou disponibilité.
- Refaites maintenant l'exercice en ajoutant le corps. Avec le « Non », prenez une posture fermée : tête baissée, mâchoire serrée, poings fermés, épaules rentrées. Avec le « Oui », prenez une posture plus ouverte : tête redressée, regard ouvert, épaules relâchées, paumes tournées vers le haut.
- Appliquez enfin l'exercice à une expérience intérieure modérément difficile : une pensée, une émotion, une sensation, une envie ou un souvenir. Essayez : « Oui, cette expérience est là. Je n'ai pas besoin de l'aimer pour la reconnaître. »

Ce que j'ai remarqué

À retenir :

Dire « **Oui** » ne signifie pas aimer ce qui arrive, être d'accord, se résigner ou renoncer à agir. Cela signifie simplement reconnaître ce qui est déjà là : une pensée, une émotion, une sensation, une envie ou une situation présente.

Le « **Non** » ajoute souvent une lutte à la difficulté : il y a la peur, puis l'idée « je ne devrais pas avoir peur » ; il y a la tristesse, puis « il faut que ça parte ». Cette lutte peut renforcer la tension et réduire votre liberté d'action.

L'acceptation commence lorsque vous cessez de vous battre contre la présence de l'expérience. Vous pouvez alors la regarder plus clairement et choisir ce que vous voulez faire ensuite.

Dire « **Oui** » à ce qui est là, ce n'est pas abandonner. C'est reconnaître le point de départ réel, afin d'agir avec plus de lucidité et de liberté.

EXERCICE 2

Un exercice d'affection

Objectif - Approcher une expérience difficile avec douceur plutôt qu'avec rejet ou dureté.

Durée - 5 à 10 minutes

Quand l'utiliser : Quand une émotion, une pensée, un souvenir ou une sensation est traité comme un ennemi intérieur.

Précaution - Commencez par une expérience modérément difficile. Ne choisissez pas d'emblée le souvenir ou l'émotion la plus douloureuse.

Étapes

- Choisissez une expérience présente ou récente que vous avez tendance à repousser : anxiété, honte, tristesse, tension corporelle, envie de fuir, pensée douloureuse.
- Reconnaissez simplement : “cette expérience est là”, “je n’ai pas besoin de l’aimer”, “je peux essayer de lui faire un peu de place”.
- Choisissez une image d'affection : tenir l'expérience comme une fleur fragile, accueillir un enfant qui pleure, accompagner une personne malade, contempler une peinture, porter une photo dans votre portefeuille.
- Restez avec cette image pendant environ une minute. Ne cherchez pas à réussir parfaitement. Laissez seulement l'image modifier légèrement votre rapport à ce qui est là.
- Observez ce qui change : la lutte diminue-t-elle un peu ? L'expérience paraît-elle un peu moins menaçante ? Pouvez-vous faire un peu plus de place autour d'elle ?
- Si vous remarquez surtout de la résistance, accueillez aussi cette résistance : “voilà une partie de moi qui ne veut pas ressentir cela”.

Ce que j'ai remarqué

.....

.....

.....

.....

.....

À retenir :

L'acceptation ne consiste pas à aimer ce qui fait mal. Elle consiste à cesser de traiter votre expérience intérieure comme un ennemi.

Lorsque nous souffrons, le premier réflexe est souvent de repousser : “je ne veux pas ressentir ça”, “ce n’est pas normal”, “je ne devrais pas être comme ça”. Cette lutte ajoute souvent une couche de souffrance.

L'exercice d'affection propose une autre attitude : tenir une émotion, une pensée ou un souvenir avec plus de délicatesse, comme une fleur fragile ou comme une partie de votre histoire qui mérite d’être approchée avec humanité.

Je peux faire de la place à ce que je ressens, avec douceur, sans me laisser définir ni diriger par cette expérience.

EXERCICE 3

Elargir la perspective

Objectif · Observer une expérience douloureuse depuis un espace plus large pour repérer les besoins, les valeurs et les choix possibles.

Durée · 15 à 25 minutes

Quand l'utiliser : Observer une expérience douloureuse depuis un espace plus large pour repérer les besoins, les valeurs et les choix possibles.

Précaution · Avancez lentement. Si un souvenir ou une émotion devient trop intense, arrêtez l'exercice, revenez au corps et demandez du soutien si besoin.

Étapes

- Choisissez une expérience difficile que vous pouvez approcher aujourd'hui sans être submergé : peur, conflit, perte, honte, échec, colère ou blessure relationnelle.
- Repérez la sensation corporelle associée et demandez-vous : "Puis-je dire oui à cette sensation, juste pour maintenant ?"
- Regardez la pensée associée comme une pensée : "j'ai la pensée que...", "mon esprit me raconte que...". Puis demandez-vous si vous pouvez dire oui à sa présence, sans dire qu'elle est vraie.
- Demandez-vous ce que cette expérience révèle : un besoin, une limite, une valeur touchée, une vulnérabilité importante.
- Imaginez que votre vie est un roman : comment ce chapitre pourrait-il rendre le personnage plus conscient, plus sage ou plus vivant ?
- Imaginez un ami très cher dans la même situation : que lui diriez-vous avec compassion ? Pouvez-vous vous adresser à vous-même avec une partie de cette même douceur ?
- Terminez par cette question : "Si cette expérience pouvait venir avec moi sans me diriger entièrement, de quoi serais-je capable dans ma vie ?"

Ce que j'ai remarqué

.....

.....

.....

.....

.....

À retenir :

Quand une expérience douloureuse apparaît, l'attention se rétrécit. La peur, la honte, la tristesse ou la colère peuvent sembler prendre toute la place.

Élargir la perspective ne veut pas dire minimiser la douleur ni chercher immédiatement le positif. Il s'agit plutôt de regarder ce que l'expérience contient : besoins, limites, valeurs blessées, souvenirs, apprentissages possibles.

La souffrance indique souvent qu'une valeur importante a été touchée : lien, respect, dignité, sécurité, authenticité, amour, contribution ou justice.

L'acceptation ne transforme pas la douleur en plaisir. Mais elle peut transformer la douleur en espace de contact, de sens, de compassion et de choix.

EXERCICE 2

Pratiquer les contraires

Objectif · Repérer les ordres d'évitement de l'esprit et choisir un petit pas volontaire vers plus de liberté.

Durée · 5 à 15 minutes

Quand l'utiliser : Quand votre esprit dit : “n’y va pas”, “évite”, “tu ne vas pas supporter”, “ne fais surtout pas ça”.

Précaution · Commencez par une expérience modérément difficile. Ne choisissez pas d'emblée la situation la plus compliquée.

Étapes

- Choisissez une situation que vous évitez légèrement ou modérément. Ne commencez pas par votre peur la plus intense.
- Demandez-vous : “Qu’est-ce que mon esprit me dit de ne pas faire ? Quelle émotion essaie-t-il de m’éviter ? Quelle situation ai-je commencé à contourner ?”
- Choisissez un petit pas réaliste : envoyer un message, demander une information, marcher dans un lieu évité, prendre la parole une fois, rester quelques minutes avec une émotion, commencer une tâche repoussée.
- Pendant le pas, remarquez ce que votre esprit raconte : “mauvaise idée”, “tu vas le regretter”, “tu ne vas pas tenir”. Utilisez la défusion : “mon esprit me dit que...”, “merci, mon esprit”.
- Revenez au corps : sentez vos pieds au sol, respirez, observez les sensations, rappelez-vous que vous êtes en train de choisir.
- Après l'exercice, notez : “qu’est-ce que mon esprit avait prédit ? Que s’est-il réellement passé ? Quelle émotion ai-je pu accueillir ? Quel territoire ai-je un peu récupéré ?”

Ce que j’ai remarqué

À retenir :

Pratiquer les contraires ne signifie pas faire n’importe quoi, se mettre en danger ou se forcer brutalement. C’est une pratique volontaire, progressive et choisie.

Souvent, l’évitement rétrécit la vie : plus une situation est évitée, plus elle semble menaçante ; plus elle semble menaçante, plus elle est évitée. Chaque petit pas peut rouvrir un espace.

La peur n’est pas toujours un panneau “Stop”. Parfois, elle indique simplement : “ici, il y a quelque chose d’important à récupérer”.

L’acceptation devient plus forte lorsque nous cessons de laisser la peur décider seule de la taille de notre vie.

Cadre de sécurité

Ces exercices peuvent toucher des émotions, des souvenirs ou des sensations sensibles. Ils se pratiquent avec douceur, curiosité et discernement.

Ne forcez pas	Commencez par une expérience modérément difficile. Il n'est pas nécessaire de travailler immédiatement sur l'émotion, le souvenir ou la situation la plus douloureuse.
Restez dans la fenêtre de tolérance	Si vous vous sentez submergé, arrêtez l'exercice, revenez au corps, regardez autour de vous, respirez et demandez du soutien si besoin.
L'acceptation n'est pas de la résignation	Dire oui à ce qui est là ne veut pas dire aimer la situation, l'approuver ou renoncer à agir. Cela veut dire reconnaître le présent pour mieux choisir la suite.
Avancez par petits pas	Pour les exercices d'exposition ou de pratique des contraires, choisissez une action réaliste, volontaire et suffisamment sûre.
Pas de réussite attendue	Une pratique est utile dès lors que vous observez quelque chose : une résistance, une émotion, une pensée, une sensation, ou un peu plus d'espace.
Revenir aux valeurs	Le but n'est pas d'être confortable à tout prix, mais de pouvoir avancer plus librement vers ce qui compte pour vous.

Vous n'avez pas besoin de faire disparaître l'inconfort pour vivre. Vous pouvez apprendre à lui faire une place, puis choisir un pas dans la direction de ce qui compte.