

EXERCICE 10.3 : Apprendre à accepter

Suivez les indications ci-dessous pour vous exercer à avoir une attitude d'acceptation envers des situations du type de celles que nous vous avons présentées ci-dessus.

- Identifiez une situation dépendante de facteurs externes (famille, travail, santé, relations de couple) pour laquelle vous pensez qu'il peut être utile de développer davantage d'acceptation. Nota : il doit s'agir d'une situation ne pouvant pas être aisément changée ou résolue. Vous pouvez aussi choisir de vous exercer sur un vécu personnel récurrent (de l'ordre de la pensée ou de l'émotionnel) ayant un impact négatif sur votre humeur.

Situation :

Pensées :

Émotions :

- Vous trouverez ci-après trois voies que nous vous invitons à emprunter pour pratiquer l'acceptation. Il n'est pas nécessaire de les suivre toutes pour chaque situation, chaque pensée ou chaque émotion. Mais à mesure que vous avancerez en pratique, il peut être intéressant de les avoir testées au moins une fois chacune pour savoir ce qu'elles peuvent vous apporter.

1. Observez vos pensées et vos émotions (au sujet de la situation que vous avez notée ci-dessus) sans les juger, ni les critiquer, ni essayer de les changer. Contentez-vous de les regarder apparaître avec curiosité et intérêt. Essayez de consacrer à ces observations quelques minutes par jour pendant une semaine. Cet exercice est plus difficile qu'il n'y paraît. Si vous remarquez que vous êtes frustré, distrait, ennuyé ou que vous vous jugez, pas de problème. Constatez-le, puis retournez en douceur aux pensées et émotions que vous voulez observer.

2. Prenez du recul, considérez les choses dans leur ensemble. Que vous apporte le fait d'accepter plutôt que d'être malheureux ? Est-ce que vous avez tendance à voir uniquement les aspects négatifs de ce qui vous arrive et à ne pas reconnaître les autres dimensions ? La situation comporte-t-elle des facettes qui contrebalancent les aspects négatifs ? Si vous parvenez à accepter les aspects qui vous rendent malheureux, pourrez-vous profiter plus facilement du reste de votre expérience ?

3. Il arrive que le fait d'accorder trop d'attention à nos émotions négatives nous empêche d'atteindre nos buts ou de vivre selon les valeurs qui comptent pour nous.

a) Dans cette situation, pouvez-vous discerner un but ou une valeur qui vous paraît plus important(e) que votre mal-être ? Dans l'affirmative, notez-le(la) ici :

b) Prenez conscience de son importance pour vous.

c) Comment pouvez-vous mettre à profit les compétences que vous enseigne cet ouvrage pour gérer une situation, une pensée ou une émotion qui vous perturbe, et poursuivre vos buts sans perdre de vue vos valeurs ?

d) Pouvez-vous progresser vers vos valeurs et vos buts tout en acceptant le mal-être que vous vivez actuellement?

.....

■ Que vous ayez suivi la première, la deuxième ou la troisième voie vers l'acceptation, notez ici ce que vous a appris cet exercice :

.....

.....
