

L'ÉquinoXe

COACHING ET ACCOMPAGNEMENT PERSONNEL

Épisode 3 — Accepter : La résistance

Bonjour à tous, je m'appelle Xavier, et je vous souhaite la bienvenue sur L'Équinoxe.

Dans ce podcast, je vous proposerai des outils et des pistes de réflexion autour du coaching et du développement personnel. Des épisodes courts, concrets, que vous pourrez réécouter quand vous en aurez besoin.

Et pour ce troisième épisode... j'aimerais vous parler de la résistance.

Introduction

On va avancer ensemble.

Peut-être pendant des mois. Peut-être pendant des années. En tout cas tous les vendredis.

Et si vous devez rencontrer un obstacle sur ce chemin, ce sera très souvent le même. La résistance.

Avant de parler de décision. Avant même de parler de changement. Il faut comprendre cela.

La résistance sera votre première difficulté. Mais aussi votre meilleur allié.

I — Comprendre la résistance

Nous avons commencé par observer nos pensées. Le flot de pensées nous a permis de voir que nous ne sommes pas nos pensées.

Mais très vite, une autre chose apparaît.

Une tension.

Une contraction.

Un “je n’ai pas envie”.

C’est cela, la résistance.

Ce n’est pas un défaut. Ce n’est pas un problème psychologique. Ce n’est pas un manque de discipline.

La résistance, c’est une tension intérieure face à ce qui est.

Vous vous en êtes peut être déjà rendu compte dans vos flots de pensées.

Vous avez pu vous dire : « je n’ai pas envie de le faire aujourd’hui »

Ou « Non, ça je ne peux pas l’écrire » ou encore « Vraiment penser ça c’est être nul »

Résistance.

Mais la résistance existe partout dans la vie de tous les jours.

Les enfants crient. Vous sentez l’agacement monter. Résistance.

Vous devez vider le lave-vaisselle. Vous pensez : “Pas maintenant, je veux être tranquille.” Résistance.

Vous observez que vous êtes jaloux. Et immédiatement : “Je ne devrais pas être jaloux.” Résistance.

La résistance prend mille formes :

- Le jugement
- La honte
- L’ironie
- L’évitement

- La distraction
- La rationalisation

Mais au fond, c'est toujours la même chose :

Un refus subtil de l'instant.

Un refus de ce qui existe en dehors de vous et qui est incontrôlable.

Un refus de ce qui existe en vous et qui vous dérange.

Et cette résistance apparaît exactement au moment où l'acceptation devrait commencer.

C'est pour cela que l'observation est fondamentale.

Si vous ne voyez pas la résistance, vous croirez que vous êtes rationnel. Ou fatigué.

Ou réaliste.

Mais en réalité, vous résistez.

Comment fonctionne la résistance ?

C'est simple.

L'esprit utilise ses outils.

Les pensées. Les émotions.

Ce sont des messagers. Leur rôle est de transmettre une information.

Pendant des milliers d'années, la peur, la colère, la jalousie ont permis à nos ancêtres de survivre.

Il n'était pas question d'observer ces émotions. Elles étaient vitales.

Si l'on reprend l'exemple du tigre à dents de sabre évoqué dans le premier épisode :

Lorsque le cerveau perçoit un danger, il doit agir vite.

L'adrénaline se diffuse. Le corps se prépare à courir. Les fonctions secondaires se mettent en pause.

Le message doit être entendu immédiatement.

La résistance n'était pas une option.

Tant que l'information n'était pas reçue, le système insistait. Plus fort. Plus vite.

Aujourd'hui, le danger n'est plus un tigre.

Mais le mécanisme est le même.

La jalousie protège notre place dans le groupe. La peur protège d'une exclusion. La colère protège une limite.

Tant que le message n'est pas entendu, l'émotion insiste.

Plus vous résistez, plus elle devient intense.

Plus vous vous jugez, plus elle s'accroche.

La résistance nourrit ce qu'elle cherche à éliminer.

III — Le remède : la curiosité

On ne combat pas la résistance.

Vous l'avez compris : plus vous luttez, plus elle s'accroche.

Alors on ne lutte pas.

On observe.

Et ensuite... on devient curieux.

La prochaine fois qu'une tension apparaît, au lieu de dire :

“Je ne devrais pas ressentir ça.”

Essayez autre chose.

Demandez-vous :

- Qu'est-ce qui me fait penser cela ?
- Qu'est-ce que je cherche à protéger ?
- Qu'est-ce que je refuse d'accepter ?
- Quelle émotion se cache derrière cette tension ?

La curiosité est l'opposé du jugement.

Le jugement contracte. La curiosité ouvre.

Le jugement cherche à corriger. La curiosité cherche à comprendre.

Quand vous devenez curieux, le conflit s'apaise.

Il n'y a plus de combat intérieur.

Et c'est précisément là que commence l'acceptation.

Dans ce podcast, nous parlons beaucoup de nous. De notre vie intérieure.

Mais j'aimerais vous offrir une pensée supplémentaire.

La curiosité fonctionne à merveille pour nos résistances internes. Mais c'est aussi un outil puissant face aux résistances externes.

La prochaine fois que quelqu'un vous énerve... ou qu'une situation vous irrite...

Que se passerait-il si vous deveniez curieux ?

Au lieu de penser :

“Cette personne m'énerve. Elle devrait changer.”

Essayez :

“Pourquoi agit-elle ainsi ? Qu'est-ce que cela vient toucher en moi ? Qu'est-ce que cela m'apprend sur mes propres attentes ?”

Vous ne cherchez plus à supprimer. Vous cherchez à comprendre.

Et comprendre calme bien plus que contrôler.

IV — L'acceptation

Observer sans accepter ne suffit pas.

Beaucoup de personnes comprennent leurs schémas. Mais continuent à se battre contre eux.

Et croyez-moi... On perd toujours quand on commence à se battre.

Le combat, c'est le terrain de l'esprit. Et il est excellent dans son domaine.

Il argumente. Il justifie. Il rationalise. Il oppose une pensée à une autre.

Si vous entrez dans son jeu, vous recommencez à vous identifier à vos pensées.

Et vous appelez cela du changement.

Mais ce n'est que du conflit intérieur.

Le changement ne passe pas par le combat. Il passe par l'acceptation.

Attention cependant :

Accepter ne veut pas dire approuver. Accepter ne veut pas dire aimer. Accepter ne veut pas dire rester passif.

Accepter veut dire :

“Oui. C'est là.”

Oui, je suis jaloux. Oui, je suis fatigué. Oui, je résiste.

Et à partir du moment où vous cessez de lutter, l'émotion n'a plus besoin de frapper.

Elle a été entendue.

C'est simple. Mais c'est difficile.

Parce que nous avons appris à nous corriger. Pas à nous comprendre.

V — Comment je la vis

Je vais vous donner un exemple simple.

J'ai arrêté le café.

Pas par conviction morale. Pas pour être “meilleur”. Mais pour travailler mon acceptation.

Une fois la difficulté physique passée, il reste l'envie.

À certaines heures précises.

L'envie n'est pas dramatique. Elle est subtile.

Une pensée apparaît : “Un café me ferait du bien.”

Avant, je la suivais.

Maintenant, je l'observe.

Je regarde la tension. Je regarde le dialogue intérieur. Je regarde la justification.

Et je reste avec.

Je ne lutte pas contre l'envie. Je ne me dis pas que c'est mal. Je ne me force pas.

Je l'accepte.

Et souvent... elle disparaît.

Pas parce que je l'ai vaincue. Mais parce qu'elle a été vue.

Et parfois, malgré tout ce que je viens de vous dire, je résiste encore.

Je sais ce qui se passe. Je vois la pensée.

Et pourtant... je n'ai pas envie d'accepter.

Alors je résiste.

Et je suis en accord avec ça aussi.

Parce que l'acceptation commence là. Dans le fait d'accepter... que parfois, on n'accepte pas.

VI — L'exercice

Alors cette semaine, je vous propose quelque chose de simple.
Choisissez une habitude.

Pas une addiction profonde. Quelque chose de léger.

Par exemple :

- Pas de téléphone pendant cinq minutes au réveil.
- Attendre deux minutes avant de répondre à une envie.
- Supprimer un petit plaisir automatique.
- Reporter un réflexe.

Rien d'extrême.

Juste un petit espace.

Pendant cet espace, observez.

Que se passe-t-il en vous ?

Quelle pensée apparaît ? Quelle tension ? Quelle justification ?

Puis faites une chose essentielle :

Acceptez.

Ne vous jugez pas. Ne vous corrigez pas. Ne vous forcez pas à devenir meilleur.

Restez curieux.

La résistance deviendra votre indicateur.

Plus vous la voyez, plus vous progressez.

Vous me demanderez peut-être :

Comment savoir si j'ai vraiment accepté cette tension ?

Vous le saurez quand vous arrêterez de vous poser la question.

Quand il n'y aura plus de débat intérieur. Plus de lutte.

Pour vous aider, prenez un carnet.

Chaque fois que vous observez une résistance, notez-la.

Vous avez attendu cinq minutes avant de prendre votre téléphone ? Notez-le.

Vous avez ressenti une frustration ? Notez-la.

Vous n'avez rien ressenti ? Notez-le aussi.

Faites cet exercice cent fois.

Observez la résistance à une envie en vous cent fois.

Et quelque chose en vous aura changé.

Conclusion — Les piliers

Nous avons maintenant deux premiers piliers.

Observer. Avec le flot de pensées.

Accepter. Avec la résistance.

Sans observation, il n'y a pas de conscience. Sans acceptation, il n'y a pas de transformation.

Dans le prochain épisode, nous parlerons du troisième pilier :

Décider.

Car accepter ne suffit pas.

À un moment, il faut choisir. Et il faut agir.
Avec ces trois piliers, nous aurons le socle du changement.
Il n'y a besoin de rien d'autre.
Je vous l'ai dit : le changement est simple.
Trois piliers. De la pratique. Et de la répétition.
Rien de plus.
Pas besoin de chercher plus loin. Pas besoin de compliquer. Pas besoin de résister à la simplicité.
Entre ce qui se passe et ce que vous en pensez, il existe un espace.
C'est dans cet espace que l'observation devient possible.
C'est dans cet espace que l'acceptation devient réelle.
Et c'est dans cet espace que la décision peut émerger.
C'est ici que tout commence.
Merci d'avoir écouté L'Équinoxe.
Si cet épisode vous a aidé, vous pouvez vous abonner, laisser une note, ou le partager à quelqu'un qui pourrait en avoir besoin.
Vous trouverez également un lien vers la newsletter dans la description si vous souhaitez aller plus loin.
On se retrouve vendredi prochain pour le troisième pilier :
La décision.

À bientôt sur L'Équinoxe.

Toutes les ressources des épisodes : www.lequinoxecoaching.com/ressources

Pour s'inscrire à la newsletter : www.lequinoxecoaching.com/#inscription

Pour découvrir le coaching : www.lequinoxecoaching.com