

Vivre avec l'incertitude : Réflexion sur COVID-19

Russell Delman, le 13 mars 2020

Nous faisons partie d'un réseau de Vie imbriqué, complexe et incroyablement interconnecté.

Nous sommes faits pour être en harmonie avec la Vie.

La sagesse créative de notre corps a appris et continue d'apprendre à composer avec les dangers présents dans notre environnement. C'est notre génie collectif, capable de s'adapter.

Même si nous pouvons nous féliciter de cette sagesse incroyable, parfois, des changements dans le monde extérieur se produisent plus rapidement que ce à quoi nous pouvons nous adapter.

Dans ces moments-là, nous devons individuellement et collectivement faire tout ce que nous pouvons pour stimuler les réponses salutaires de nos systèmes immunitaires individuels et collectifs.

**La peur chronique et l'hystérie de masse sont préjudiciables à notre santé.
Il n'est pas sage de nier les dangers véritables, locaux et internationaux.
Que faire ?**

Dans cet article, je voudrais proposer une image de pourquoi il est si difficile d'affronter efficacement l'incertitude du long terme et comment la présence consciente à soi-même, ainsi que les pratiques incarnées, peuvent être un atout fondamental. Il y a en fait deux virus en interaction - COVID-19 et LE VIRUS DE LA PEUR CHRONIQUE-XX !

Pourquoi l'Incertitude quant au long terme est si Difficile

Comme le démontre ce virus, nous formons une communauté mondiale. De même qu'Internet, cette interconnectivité peut apporter de grands avantages et aussi d'immenses dangers. Notre approche des bienfaits et des défis qui en découlent déterminera notre avenir commun. Reconnaître notre interdépendance pourrait nous aider à faire face aux problèmes qui vont sûrement se poser à l'échelle de la planète au cours des prochaines années.

- La peur est faite pour répondre intelligemment à un danger immédiat. Au cours de notre évolution, notre cerveau et notre système nerveux ont développé des réactions de peur, avec les neurotransmetteurs et les hormones idoines, pour nous forcer à prêter attention et à agir. Lorsqu'un animal dangereux se précipite sur nous ou que quelqu'un nous attaque, la production d'adrénaline et de cortisol, la concentration de l'attention et l'afflux de sang dans nos membres sont très utiles. Ce même schéma de réaction est désastreux lorsqu'il est appliqué à des menaces à plus long terme, qui n'ont pas un aboutissement clair et contre lesquelles nous n'avons pas de moyen d'action précis. Nous avons besoin de la présence consciente pour calmer efficacement les parties les plus anciennes de notre cerveau, pour pouvoir utiliser nos lobes frontaux réflexifs et rassembler des pensées et des comportements plus porteurs de vie.

- Sous stress, notre esprit dualiste réduit les problèmes complexes à de simples équations « oui / non », « bon / mauvais », « tout ou rien ». Soit vous niez la menace, soit vous êtes terrifié. Ce schéma habituel est intelligent lorsqu'une réponse rapide est requise, car il simplifie les options ; il est très inefficace pour la plupart des défis actuels auxquels l'humanité est confrontée.

- Dans les moments où un danger est perçu, les parties les plus primitives de notre cerveau perçoivent « l'autre », sous presque toutes ses formes, comme dangereux. Avec tous les messages culturels actuels, beaucoup d'entre nous commenceront à voir toutes les autres personnes comme une menace pour leur vie. Cela ne nous aide pas. S'il est essentiel pour notre hygiène collective de maintenir un espace entre les personnes, notamment en groupes, la distanciation sociale revient facilement à fermer nos cœurs et à rigidifier inutilement nos limites.

COVID-19 provoque maladies et décès dans le monde entier. Personne n'en connaît l'étendue, la durée ou les effets ultimes. Nous vivons tous dans l'incertitude. Il s'agit d'une pandémie mondiale très forte que nous devons tous prendre très au sérieux. Vivre dans la peur crée une situation exécrable pour notre santé. La production chronique d'hormones de stress affaiblit dangereusement notre système immunitaire. Comment pouvons-nous faire pour recevoir toutes les actualités importantes, sans vivre dans un état de peur chronique ? Comment combattre le VIRUS DE LA PEUR CHRONIQUE-XX? Tel est notre défi.

Je ne passerai pas en revue les connaissances communes et salutaires que vous connaissez probablement : se laver les mains souvent et complètement, bien dormir, éviter les poignées de main et les câlins (mais sans s'éloigner

émotionnellement de ceux qui nous entourent), manger beaucoup de fruits et légumes, rire autant que possible, etc. Je vais plutôt me concentrer sur les comportements moins évidents **mais tout aussi importants**.

ANTIDOTES UTILES et PRATIQUES FIABLES

Faire des pauses

Les fonctions les plus évoluées de notre cerveau ont besoin d'un peu de temps pour se mettre en route et contrer les mécanismes plus anciens plus rapides.

Au milieu de de pensées effrayantes et d'images anxiogènes, il est essentiel de faire une pause. La pause est la clé pour revenir à l'instant présent. C'est seulement quand on est présent à soi-même qu'on peut interroger ses schémas de réaction.

La bonne nouvelle, c'est que nous n'avons pas besoin de combattre les pensées effrayantes ni de les éliminer. Simplement les interrompre modifie l'environnement intérieur. Autrement dit, la pause fournit aux parties réflexives du cerveau les secondes nécessaires à ce qu'elles exercent leur magie.

Les principales façons de faire une pause :

La présence consciente à soi-même (auto-réflexion)

L'un des grands cadeaux de la capacité humaine à la présence consciente, c'est d'être capable de voir les pensées inutiles et de faire le choix de ne pas les laisser prendre possession de notre cerveau, de notre corps et de notre esprit. C'est une grande part de notre liberté d'humain. Entretenez cette capacité en cultivant les graines que sont les pensées vitalisantes et remettez en question les autres pensées - c'est une étape majeure.

- Nommer ses pensées aide beaucoup.
- Sentir leur effet dans notre corps et respirer doucement.
- Les remettre en question - nous n'avons pas à croire nos pensées.

Dire « Bonjour vie intérieure »

La présence consciente crée une distance entre le schéma de panique et le « Soi conscient ». Dans cet espace, vous pouvez vous adresser à l'endroit apeuré à l'intérieur de vous, et lui dire « bonjour vie intérieure, je suis avec toi ». Aussi étrange que cela puisse paraître, c'est remarquablement efficace. C'est comme si la partie parentale de votre cerveau s'occupait de l'enfant effrayé. Cela aide souvent

de placer une main sur l'endroit de votre corps, souvent la poitrine ou le ventre, où vous ressentez le plus la peur. Essayez !

S'ancrer au sol

Dans les enseignements "Embodied Life", c'est le point de départ. Pour sortir des schémas de pensée et de ressenti, notre cerveau a besoin d'une alternative tangible. Il n'y a pas grand chose de plus solide dans notre expérience que le poids de notre corps physique et son contact avec l'environnement. Amener votre attention, en position assise, sur le contact avec votre chaise ou, en position debout, sur le contact avec le sol, sentir votre poids, vous « ancrera » dans le moment présent.

Respiration

Tous les schémas de peur affectent notre respiration, soit parce qu'on retient sa respiration, soit parce qu'on accélère la respiration. Chacun de ces deux schémas encourage et maintient l'anxiété. Parmi nos différentes pratiques respiratoires, il y en a deux très efficaces et très fiables : l'une, suivre trois respirations complètes, et l'autre, respirer en quatre temps.

En suivant trois respirations complètes, faites une pause et accordez toute votre attention à trois respirations, en les ressentant du début à la fin. Simple et puissant ! Même si votre esprit vagabonde, laissez les pensées en arrière-plan. Pour conserver la concentration, vous pouvez compter chaque expiration. Essayez ceci maintenant.

Dans la respiration en quatre temps, simplement, faites une pause claire, quoique brève, entre chaque respiration. En plus d'inspirer et d'expirer, aménagez un bref espace entre les deux, et restez-y présent. Là encore, compter doucement chaque temps peut aider votre esprit à rester concentré. Prenez peut-être un moment pour expérimenter cette possibilité.

Se reposer des écrans

Par l'intermédiaire du cortex visuel, nos yeux ont une grande influence sur notre état intérieur. Pour vous régénérer régulièrement, placez vos paumes sur les yeux et, les yeux fermés, portez doucement votre regard sur les endroits les plus sombres de votre champ visuel - cela aide beaucoup. Faites cela toutes les heures pendant une minute - cette durée est suffisante pour permettre à votre système nerveux d'entrer dans un état de repos. Calmer le cortex visuel a des effets d'une grande portée.

Nature

Se connecter au monde naturel, même un bref instant, est étonnamment bénéfique pour réajuster le système nerveux. Regarder par la fenêtre, observer un arbre, être debout dans l'herbe, passer du temps avec une plante ou un animal sans se laisser distraire : toutes les façons de raviver sa connexion au monde naturel peuvent être réparatrices. Cela peut littéralement revitaliser votre neurochimie. Même en ville, il y a des occasions de se ressourcer avec la nature. Nous n'avons pas besoin de vacances, ni d'une journée complète, ni même d'une heure pour recevoir ces bienfaits.

PRENDRE LA RESPONSABILITÉ DE NOTRE ÉTAT

Par le pouvoir de notre attention, nous pouvons influencer étonnamment l'état de notre système nerveux. Nous ne pouvons pas éliminer le danger, mais nous pouvons apprendre à vivre avec lui plus efficacement. Ne vous inquiétez pas si les états difficiles reviennent, continuez à utiliser les antidotes et prenez soin sans relâche des peurs intérieures et des pensées inutiles.

Pour moi, la chose la plus importante est d'utiliser notre capacité de présence consciente pour discerner quand la peur a pris possession de nos pensées, de nos sentiments et de nos schémas corporels. Nous avons le pouvoir de modifier cet état de peur. Cela renforcera votre système immunitaire, cela aura un effet sur les personnes qui vous entourent et influera sur le champ collectif que nous partageons. Indéniablement, en tant qu'individus et en tant que nations, nous sommes interconnectés.

Pour ceux d'entre nous qui ont pratiqué la présence consciente, nous nous sommes préparés à des moments comme CELUI-CI. Nous pouvons être source de lumière, de clarté et d'idées utiles pour les autres, autant que pour nous-mêmes. Pour ceux qui découvrent ces idées et ces pratiques, c'est en votre capacité de développer rapidement des réponses à l'incertitude de la vie qui soient réalistes, intelligentes et vitalisantes. Nous sommes tous concernés !

Puissions-nous tous être en bonne santé, heureux et sans difficultés inutiles.

UN POÈME INSPIRANT

Pandémie

Et si vous pensiez à cela
comme les Juifs voient le sabbat -
le plus sacré des temps ?
Cessez de voyager.
Cessez d'acheter et de vendre.
N'essayez plus, pour l'instant,
de rendre le monde
différent de ce qu'il est.
Chantez. Priez. Touchez uniquement ceux
à qui vous consacrez votre vie.
Centrez-vous, ancrez-vous.

Et lorsque votre corps sera devenu tranquille,
offrez votre cœur.
Soyez conscient que nous sommes connectés
de manière terrifiante et belle.
(Vous ne pouvez guère le nier maintenant.)
Soyez conscient que nos vies
sont entre les mains les uns des autres.
(Sûrement, c'est devenu clair.)
Ne tendez pas la main.
Tendez votre cœur.
Tendez vos mots.
Tendez toutes les pousses
de compassion qui se déplacent, invisiblement,
là où nous ne pouvons pas toucher.

Promettez votre amour à ce monde -
pour le meilleur ou pour le pire,
dans la maladie et dans la bonne santé,
aussi longtemps que nous vivrons tous.

--Lynn Ungar, le 11 mars 2020