

## L'intégration des pensées avec et sans étiquetage

La reconnaissance des pensées peut se faire avec ou sans étiquetage.

### La reconnaissance avec étiquetage

#### Descriptif

Il s'agit de reconnaître les pensées en les étiquetant mentalement en se disant « pensée » dès qu'une pensée surgit. Il y a une verbalisation mentale "pensée" qui fait reconnaître la pensée pour ce qu'elle est : une simple pensée. C'est une méthode très simple et efficace pour décharger les pensées de leurs pouvoirs d'attraction ou de répulsion, pour ne pas entrer dans la réaction, dans la réactivité. Il s'agit simplement de ne pas réagir aux pensées, de les laisser passer, sans donner suite. En disant "pensée" nous ne jugeons pas, ne réagissons pas, ne donnons pas suite.

#### Exercice (Durée : 5 mn)

- Comme d'habitude, installez-vous dans une posture confortable, respirez naturellement, les sens bien ouverts, le regard détendu dans la vision panoramique.  
.....
- En cet état, observez vos pensées et apprenez à ne pas les saisir. Il s'agit de ne pas leur donner d'importance, de les banaliser. Ne les juger pas. Sans répondre, sans réagir à celles-ci vous vous en désinvestissez.  
.....
- Vous apprenez à reconnaître toutes les pensées comme étant simplement des pensées, non pas des pensées blanches, noires, rouges, bleues, nobles, ignobles, bonnes, mauvaises, ou quoi que ce soit, mais comme étant de **simples pensées**. Elles perdent leur pouvoir captivant et vous pouvez les laisser passer, sans vous y investir, sans leur répondre, sans les suivre. Si vous ne vous investissez pas dans les pensées, elles ont tendance à s'apaiser, car c'est notre investissement qui les nourrit et les entretient.  
.....
- Ainsi, vous apprenez à reconnaître vos pensées dans une reconnaissance verbale : chaque fois qu'une pensée émerge, vous la reconnaissez pour ce qu'elle est, en disant mentalement : « pensée ». N'interagissez pas avec elle : sans interférence, sans implication, en voyant la pensée vous l'étiquetez mentalement : « pensée ». Ceci coupe court à toute autre considération. Vous la voyez comme une simple production du mental, ni plus, ni moins.  
.....

- Continuez ainsi autant que faire se peut tout le temps que dure la pratique.

.....

**Remarque :** Cet étiquetage ou reconnaissance verbale est une forme de rappel qui évite de s'investir dans les pensées. Il aura une efficacité seulement si nous l'utilisons régulièrement et avec patience. Il est contreproductif de créer des tensions en voulant « réussir » l'exercice. Soyons persévérant, endurant, mais tolérant et doux avec vous-même. La pratique du rappel est toujours une question de dosage, comme nous l'avons vu dans les obstacles à l'entraînement et leurs remèdes, comme dit le vieil adage "poison ou remède, tout n'est que question de dosage". Progressivement, la reconnaissance des pensées deviendra non verbale.

## **La reconnaissance non-verbale ou sans étiquetage**

### **Descriptif**

Il s'agit de reconnaître les pensées quand elles surgissent, mais sans avoir besoin de les étiqueter. La reconnaissance non verbale, sans étiquetage est généralement précédée de la reconnaissance verbale avec étiquetage. Lorsque l'habitude de la reconnaissance avec étiquetage s'est développée elle se transforme petit à petit en reconnaissance non verbale. Pour prendre un exemple : lorsque nous avons pris l'habitude du nom d'une personne qui nous est familière, nous n'avons plus besoin de nous dire "c'est untel" ou "unetelle". La reconnaissance de la personne se fait sur un mode non verbal, nous savons qui elle est sans avoir besoin de lui accoler son nom.

### **Exercice (Durée : 5 mn)**

- Comme d'habitude, installez-vous dans une posture confortable, respirez naturellement, les sens bien ouverts, le regard détendu dans la vision panoramique.

.....

- Dans un état relaxé et détendu, vous restez en état d'observation, d'attention, et reconnaissez simplement les pensées quand elles émergent sans avoir besoin de les nommer. Vous les reconnaissez simplement comme vous reconnaitriez une personne familière.

.....

- Dès qu'une pensée apparaît, vous la voyez mais vous ne vous y investissez pas. Vous la laissez telle qu'elle, sans la fuir ni la suivre. Vous savez que c'est simplement une pensée.

.....

- Cet entraînement à la reconnaissance non verbale conduit peu à peu à l'état d'observateur abstrait.

.....

- Continuez autant que faire se peut, sans distraction.

.....