

CAS HES-SO / Université de Genève
Interventions basées sur la Pleine Conscience (MBI ²)
Module 1 – Séance MBI 1

Le pilote automatique

Etre présent avec l'esprit du débutant

Thèmes de la séance ³

Le pilote automatique : Qui est aux commandes ? – L'esprit vagabond

En voiture, nous pouvons parfois conduire pendant des kilomètres en « pilote automatique » sans être vraiment conscient de ce que nous sommes en train de faire. De la même manière, nous pouvons ne pas être réellement « présent », moment après moment, à une bonne part de notre vie : il nous arrive souvent d'être à « cent lieues » du moment présent, sans en avoir conscience. Par exemple, lorsque nous mangeons, comme nous l'avons vu avec l'exercice du raisin ou encore lorsque nous sommes avec une personne comme notre partenaire, notre enfant, un ami, nous pouvons répondre automatiquement ou machinalement (comme une machine) en étant « ailleurs » dans notre tête – C'est ainsi que nous pouvons être là, sans être là.

Le pilote automatique est le contraire de la Pleine Conscience.

La pleine conscience est la conscience qui émerge lorsque l'on porte son attention sans jugement sur l'instant présent (Kabat-Zinn, 2013, p. 79).

Etre présent avec l'esprit du débutant

Chaque chose que je vois, entends, goûte, sens, touche, fais - se passe comme si c'était la première fois – et c'est bien la première fois à cet instant là et de cette manière-là !

L'esprit du débutant est un esprit neuf. L'esprit du débutant, c'est aussi ne pas savoir. L'esprit du débutant est en lien avec l'humilité.

² Mindfulness Based Interventions

³ Les textes utilisés dans ce document sont en partie inspirés de 3 ouvrages :

Kabat-Zinn J. (2009). *Au cœur de la tourmente, la pleine conscience*. Bruxelles : De Boeck ; Maex E. (2011). *Mindfulness : apprivoiser le stress par la pleine conscience*. Bruxelles : De Boeck ; Segal Z.V. & Williams M.G. & Teasdale J.D. (2006). *La thérapie cognitive basée sur la pleine conscience pour la dépression*. Bruxelles : De Boeck

Inspirations

Un esprit ouvert, de « débutant », nous permet d'être réceptifs à de nouvelles possibilités, et nous empêche d'être pris dans l'ornière de notre propre expertise, qui pense souvent en connaître d'avantage qu'en réalité. Nul moment n'est semblable à aucun autre. Chacun est unique et contient des possibilités uniques. L'esprit du débutant contient cette vérité simple (Kabat-Zinn, 2009, p. 76).

L'esprit du débutant est vide, libre des habitudes de l'expert, prêt à accepter, à douter, et ouvert à toutes les possibilités. C'est le genre d'esprit qui peut voir les choses telles qu'elles sont, qui, pas à pas et en un éclair, peut saisir la nature originelle de toute chose. (Baker R. 1977).

Ce que nous allons entreprendre ensemble c'est une expédition, un voyage de découverte dans les recoins les plus secrets de notre conscience.

Et pour une telle aventure, nous devons partir léger, nous ne pouvons pas nous encombrer d'opinions, de préjugés, de conclusions :

de tout ce vieux mobilier que nous avons collectionné pendant deux mille ans et plus.

Oubliez tout ce que vous savez à votre propre sujet ; oubliez tout ce que vous avez pensé de vous-même ; nous allons partir comme si nous ne savions rien. » (Krischnamurti cité par Föllmi, 2004)

Ce n'est pas le doute, c'est la certitude qui rend fou. (Nietzsche).

Avec attention, nous sourions à cette nourriture et nous la regardons comme un ambassadeur du ciel et de la terre. Quand je regarde un morceau de haricot je peux voir un nuage flotter. Je peux voir la pluie. Je peux voir le soleil.(...). Et quand je le mets en bouche je prends conscience que c'est du haricot et que je l'ai mis en bouche. Je ne mets pas autre chose comme ma tristesse, ma peur, ma colère, mes projets et quand je mâche mon morceau de haricot je ne mâche que lui. Je ne mâche pas mes projets ou ma peur ou ma colère.(...). Je me sens en relation avec le ciel, la terre, avec les fermiers qui plantent la nourriture, avec les personnes qui cuisinent. En mangeant de cette manière je sens que la solidité, la liberté et la joie sont possibles et que le repas non seulement nourrit mon corps mais également mon âme, ma conscience et mon esprit. (Thich Nhat Hanh, 1999)

Questionnement personnel

Remarques : Lors de chaque séance MBI, nous vous invitons par le biais de plusieurs questions à observer les fonctionnements de votre propre esprit (sans chercher à résoudre quoique ce soit !). Il s'agit en quelque sorte de nourrir une autre forme de méditation en lien au thème et à l'attitude spécifique de la séance – méditation étant ici pris dans le sens philosophique du terme⁴.

- Qui est aux commandes de mon esprit ?
- Y-a-t-il des circonstances qui m'aident à être présent ? Quand suis-je aux commandes de mon attention ? Quand ne le suis-je pas ?
- Quand suis-je vraiment présent, par exemple lorsque je mange, marche, travaille, fais la vaisselle, embrasse un ami ?

⁴ Ainsi, « méditation », terme né du grec « mélété » (entraînement, exercice), a été transcrit en latin par *meditatio* qui, dans le monde occidental, signifie plutôt « porter attention à un objet de pensée ». (Comu P., le Point, 52, p. 9)

- Est-ce qu'il est important pour moi d'être une personne qui a les bonnes réponses, une personne qui sait ? Comment est-ce que je me sentirais et vivrais si je n'avais pas cette idée ?
- Comment mes certitudes entravent-elles mes apprentissages ou encore mes relations avec les autres (lors d'une discussion par exemple) ?
- Puis-je voir les personnes qui m'entourent avec un regard neuf ? Ou vois-je seulement le reflet de mes propres représentations à leur sujet ?
- Puis-je être en contact avec mon environnement et/ou la nature de manière directe ? Ou un voile d'opinions, de jugements ou de préoccupations s'interpose-t-il ?

Travail personnel suite à la séance 1

Pratique formelle

- Faire six fois l'exercice du body scan de 40 minutes avec l'aide de la ressource audio

Pratique informelle

- Vivre, expérimenter l'attitude « l'esprit du débutant »
- Choisir une activité « automatique » à faire en Pleine Conscience (PC) 1 X/ j pendant toute la semaine
- Manger 1 aliment ou 1 boisson/j en PC pendant toute la semaine

Lectures en lien à l'attitude ou autre

- Disponible sur Moodle – séance 1. A chacun-e de choisir consciemment ce qu'il souhaite parcourir, lire, approfondir – ou non.

Remplir le questionnaire du FFMQ (*Five Facets Mindfulness Questionnaire*) (sur moodle)

Questionnaire en lien aux 5 facettes de l'expérience de la pleine conscience qui sont : observer l'expérience, décrire l'expérience, agir avec conscience, non-jugement de l'expérience, non-réactivité face à l'expérience.

Carnet de bord

1. Description quotidienne de votre pratique formelle sur le plan des sensations corporelles, des émotions et des pensées
2. Faire et remplir le tableau *Top ten des facteurs et niveau de stress*
3. Faire et remplir le tableau du calendrier des événements agréables
4. Autres propositions : écriture en lien au questionnement personnel de la semaine

Consignes, propositions en lien au carnet de bord

Point 1 :

Date, heure, type d'exercice	Sensations corporelles, sentiments, pensées	
	- au cours de l'exercice	- après l'exercice
Exemple : 10.09 - 22h Body scan	Fourmillements dans les jambes, légère pression dans la poitrine, comme anesthésie dans le reste du corps. Fatiguée et inquiète. Beaucoup de pensées sur si je vais arriver à faire cet exercice	Je m'endors !

Point 2 :

Tableau Top ten des facteurs et niveau de stress

Consignes : Ecrivez selon l'exemple ci-dessous le type d'évènements/contextes qui sont le plus stressant pour vous habituellement (une dizaine) et notez votre niveau de stress actuel sur une échelle de 1(min) à 10 (max). Vous reprendrez ce tableau en milieu et à la fin du programme. Les domaines qui sont fréquemment touchés par le stress sont : les relations interpersonnelles, le travail, la santé, la nourriture/habitude alimentaire, le sommeil/l'insomnie, le sport/le manque d'activité physique, l'état du monde.

Evènements/contextes stressants	Note de 1 à 10. Séance nu :		
	1	4	10
Ex. <i>Je dois absolument aller chez le dentiste : Je déteste cela et en plus ça va me coûter cher !</i>	4/10		
Ex. <i>La surcharge de travail par rapport à ce CAS en Mindfulness</i>	3/10		

Point 4 :

Calendrier des évènements agréables

Chaque jour, relatez un évènement agréable selon le modèle ci-dessous :

Quelle a été l'expérience (fait observable)	Avez-vous eu conscience de vos sentiments pendant l'expérience ? Lesquels ?	Pendant l'expérience, quel était le ressenti précis dans votre corps ?	Quelles pensées ont accompagné cette expérience ?	Quelles pensées vous viennent en ce moment ?
Exemple : en ouvrant ma fenêtre ce matin, je vois que les arbres se sont parés des couleurs de l'automne	Oui Plaisir, contentement	Légèreté dans la poitrine, gaîté sur le visage, Les épaules se relaxent, sourire aux lèvres	« c'est magnifique... J'ai de la chance d'habiter près de ces arbres »	Les petits plaisirs conduisent à de grands bonheurs !

Bibliographie :

- Baker R. (1977) *Introduction à Shunryu Suzuki. Esprit zen esprit neuf*. Paris : Seuil
- Föllmi D&O (2004). *Sagesses. 365 pensées de maîtres de l'Inde*. Paris : de la Martinière. P. 5 mars.
- Thich Nhat Hanh, enseignement donné au centre correctionnel de Maryland, U.S.A., 16.10.1999.

N.B. Références bibliographiques : Dans le texte les références sont indiquées entre parenthèses et comprennent le nom de l'auteur et la date d'édition de l'ouvrage. Pour les ouvrages que nous vous recommandons, vous trouverez les références complètes dans la bibliographie du module 1 qui se trouve sur la plate-forme Moodle. Les autres sont indiquées en bas de page du document de la séance.