

COMPRENDRE

DÉVELOPPEMENT PERSONNEL



Edel Maex

Préface de Jon Kabat-Zinn

Traduction de Claude Maskens

Mindfulness: apprivoiser le stress par la pleine conscience

Une introduction aux approches
basées sur la pleine conscience



de boeck

ou moins à des champignons. Mais, si vous vous promenez sans attente dans le bois, vous serez alors surpris par sa beauté. Pas question ici de réussite ou d'échec. Il n'y a pas de but prédéterminé, simplement une attention ouverte.

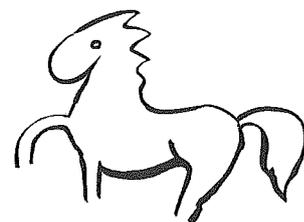
J'entends souvent les gens dire: « J'aimerais trouver plus de confiance en moi. » Comment arriver à cette confiance? La confiance n'est pas quelque chose qui se force. (Méfiez-vous des gens qui disent: « Vous devez me faire confiance. ») Vous trouvez de la confiance seulement dans la mesure où vous avez été contacté avec confiance, apprivoisé...

Regarder et être présent avec une attention bienveillante et ouverte, sans rien chercher: cela vous familiarise avec ce qui se passe en vous-même. C'est le seul chemin vers l'assurance et la confiance en soi.

3. La relaxation

« Vous domptez un cheval pour pouvoir le monter, pas pour en faire un vieux canasson docile. »

Tenkei ROSHI



Le programme de Réduction du Stress basée sur la Pleine Conscience², n'est pas en premier lieu un programme de relaxation mais un entraînement à la pleine conscience. Tout comme la relaxation, la pleine conscience est d'origine orientale. En même temps, la *mindfulness* renvoie à un phénomène humain universel qui peut être appliqué en différentes circonstances. La comparaison avec le dressage d'un cheval montre clairement la différence entre relaxation et entraînement à la pleine conscience. Il n'y a rien à reprocher à la relaxation. Elle est même nécessaire pour vous soustraire de temps en temps à l'agitation. Un arc ne peut rester toujours bandé.

Mais quand vous êtes triste ou joyeux, quand vous êtes en colère ou fou amoureux, si votre maison est en feu ou si vous venez de gagner au Loto... À ces moments-là, la relaxation n'est pas vraiment à l'ordre du jour. Si nous réussissions alors à nous détendre parfaitement, nous risquerions de passer totalement à côté de l'intensité de la vie. Il y a des moments où l'arc est bandé.

2. N.d.T.: Appelé aussi MBSR, de *Mindfulness-Based Stress Reduction*.

« Chaque instant est un nouveau commencement »

À ces moments, la *mindfulness* est par excellence à l'ordre du jour. À ces moments, un esprit ouvert et spontané est plus que jamais nécessaire pour rester présent, avec bienveillance et attention, et agir ou renoncer, savourer ou souffrir.

La pleine conscience est un état auquel vous vous exercez. Il vaut mieux ne pas vous y mettre quand votre maison est en feu, tout comme vous ne commencez pas à tisser votre parachute devant la porte ouverte de l'avion. L'entraînement à la pleine conscience se pratique jour après jour, les bons jours comme les mauvais.

S'exercer à la pleine conscience nécessite une grande bienveillance et un profond respect de soi. Vous ne pouvez dresser un cheval que si vous aimez les chevaux, si vous les comprenez. En vous entraînant à la pleine conscience, vous entrez en amitié avec vous-même et êtes touché par vos propres réactions, plus encore quand vous êtes tendu et stressé par la situation.

4. Être ouvert



Les termes « pleine conscience » et « *mindfulness* » ne renvoient plus exactement ici à leur signification stricte. C'est devenu une notion plus vaste dont une bonne définition serait : une attention bienveillante et ouverte.

Ici, tous les mots sont importants. Parfois *mindfulness* est simplement traduit par « attention ». On parle alors d'« entraînement à l'attention ». Mais le mot attention nous fait penser à l'attention requise à l'école, quand le professeur disait : « On ne regarde pas par la fenêtre ! » La pleine conscience est bien autre chose. C'est surtout une notion bien plus bienveillante.

Comment fonctionne notre attention ? Quelque chose m'attire, capte mon attention. Je vais par exemple remarquer une jolie fille en rue alors que je n'ai absolument pas remarqué un homme plus âgé croisé dix secondes plus tôt. Les choses désagréables ou menaçantes attirent aussi l'attention. Nous avons la plupart du temps tendance à accorder le moins d'attention possible aux choses désagréables. Mais nous pouvons également être empêtrés dans des émotions désagréables, au point de ne plus pouvoir nous en dépêtrer, même si nous faisons le maximum pour y parvenir. Plus nous leur résistons, plus elles semblent se renforcer.