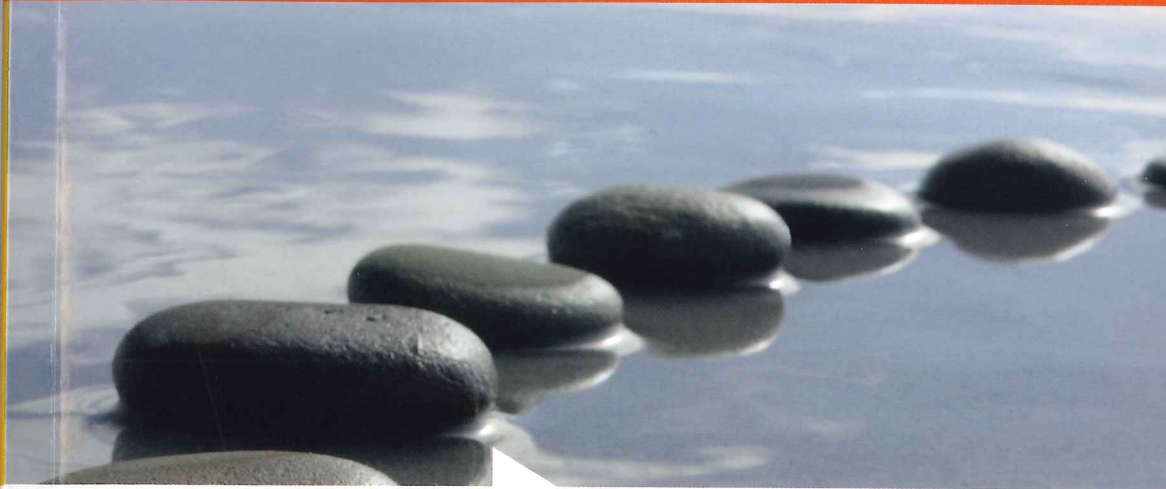


COMPRENDRE

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

peut être très difficile d'aller chercher du respect et de la compassion pour pouvoir également voir ces côtés-là de vous-même.

Quand vous vous rendez compte qu'à un moment précis il vous est très difficile de ressentir de la compassion, il ne vous reste qu'à voir ce fait-là également en pleine conscience, c'est-à-dire avec bienveillance et respect.

“

*This being human
Is a guest-house
Every morning
A new arrival.
Even if they're a
Crowd of sorrows,
Still treat every
Guest with respect*

Rumi

*Cet être humain est une maison d'hôte
Chaque matin une nouvelle arrivée.
Même s'ils sont une foule de douleurs,
Traitez toujours chaque hôte avec respect.*

2. Faire et être

Nous pouvons fonctionner de deux manières fort différentes: faire et être. En général, nous sommes plus habitués au mode faire. Faire est dirigé vers un but. Nous travaillons dans une direction. Nous comparons donc toujours l'endroit où nous sommes avec celui où nous voulons arriver. Nous mesurons la distance qui nous sépare du but. Dans le mode faire, il est donc toujours question de « ne pas encore » y être. Dès que nous y sommes, le mode faire installe un autre but. Sans le mode faire, nous n'arriverions nulle part. Le problème vient quand il devient problématique de ne pas pouvoir faire quelque chose tout de suite. Quand nous fixons un but qui ne peut être atteint. Vous ne pouvez par exemple pas changer grand-chose à la météo. C'est clair. Mais il y a bien plus que vous ne pouvez changer tout de suite. Émotions, pensées et humeurs vont et viennent et suivent souvent un baromètre qui échappe à notre contrôle. Être désespérément en lutte contre soi sur le mode faire, est excellent pour entretenir la frustration.

Un mode bien plus gratifiant est le mode être. C'est un état dans lequel vous êtes simplement, sans rien vouloir atteindre, sans rien exiger de la réalité. Simplement être présent. La vie est invivable si nous sommes toujours en train de « faire » sans dégager de l'espace pour « être ». Dans l'entraînement à la pleine conscience, nous allons cultiver consciemment le mode être. Être est simple mais pas facile. Nous sommes tellement habitués à faire que nous y revenons facilement.

L'entraînement à la pleine conscience nous donne l'occasion de nous exercer sans fin. Vous êtes chaque fois confronté à votre tendance à faire. Vous avez l'intention de vous détendre et vous récoltez de nouvelles tensions. Vous voulez rester présent à ces tensions et votre attention s'échappe. Vous voulez rester éveillé et vous tombez endormi. Vous voulez respirer calmement et votre respiration devient chaotique. Au sens du mode faire, c'est un échec après l'autre, mais au sens du mode être, c'est tout à fait normal. Dans le mode faire, essayer de ne rien faire est contradictoire. Rien que le fait d'essayer vous met déjà en mode faire. Cela vaut aussi pour vos pensées. Certains pensent qu'en méditation vous apprenez à ne pas penser, mais il est vain d'essayer d'arrêter de penser. Trop tard! Au départ du mode être, il n'y a absolument aucune contradiction. Toutes ces pensées, ces émotions et ces impressions vont et viennent normalement. Elles font partie de ce qui est maintenant.

Le passage de faire à être se fait très vite. Par définition, vous ne pouvez rien faire pour y arriver. Vous le faites simplement à cet instant. Vous avez le sentiment de ne pas y arriver, que vous n'y comprenez rien... et vous laissez ce sentiment être là, simplement. Vous ne le contrez pas. Vous n'essayez pas d'y mettre un terme. C'est ce qui est là pour le moment. Dix secondes plus tard vous vous tracassez à nouveau. D'accord, le remarquer et le laisser être. Simplement être.

3. Les limites

Levez les bras. Essayez de toucher le plafond. D'une manière ou de l'autre, votre corps vous informe que vous ne pouvez pas le faire, qu'il y a une limite. Nous avons nos limites et il n'est pas toujours facile de bien les gérer.

Comment sentez-vous vos limites? Certains ont beaucoup de difficultés à les sentir. Ce n'est pas toujours blanc ou noir. Il s'agit d'une large zone frontalière. Atteignez-vous la limite quand vous êtes mort, quand vous vous blessez, quand cela fait vraiment fort mal, un petit peu mal ou quand ce n'est plus