

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

Mode Etre – Mode Faire

Etre présent dans le non-jugement

Thèmes de la séance ¹

Mode Etre – Mode Faire : La présence, l’instant présent.

Dans le « mode Faire » le passé, le présent et le futur co-habitent.

Notre tendance naturelle à chercher à vivre ce qui est agréable et à éviter tout ce qui est désagréable, nous conduit souvent dans le « mode « Faire », voire dans le mode « poussé à faire »; cela dans l’idée de réduire l’écart entre « ce qui est » et « ce que nous voulons ou nous désirons ». Dans ce mode, nous évaluons continuellement ce que nous sommes en train de vivre en le comparant avec les normes de bonheur ou de bien-être que nous nous sommes fixées ou/et avec les normes prévalant dans notre environnement social et culturel. Nous nous comparons ainsi avec ce que nous souhaitons être ou faire (ou encore avoir), et avec les autres (je suis moins intelligent, je suis plus jolie, il s’exprime mieux, je devrais en faire plus, etc.). La notion d’action, de vouloir réaliser quelque chose, de chercher à atteindre un état ou un objectif, est inhérent au mode faire : Faire la vaisselle pour qu’elle soit propre, faire à manger pour nous nourrir, faire du sport pour rester en forme, en faire encore plus pour être mieux, etc. Sur le plan mental cela se traduit, par exemple lorsque nous vivons une situation difficile, par un flot automatique de pensées visant à résoudre ou changer la situation et à nous sentir mieux.

Faire ce qui doit être fait, faire à la place de, faire des efforts, faire bien, faire mal...

Sous quelle forme le mode « faire » se manifeste-t-il dans votre vie quotidienne ? Projection, planification, remémoration du passé, empressement, précipitation, frénésie, activité inachevée, jugements, etc.

¹ 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.

Il est probable que, comme la plupart d'entre nous, vous ayez reconnu que le mode « faire » est quasi omniprésent. Le problème est qu'une fois en mode « faire », notre mental peut facilement glisser dans le mode « poussé à faire », où nous courons d'une tâche à l'autre sans réellement savoir ce que nous faisons, en nous jugeant souvent sévèrement et sans réaliser que la vie est plus que cela. En revanche le mode « être » peut souvent ressembler à une terre lointaine, un lieu que nous ne visitons que rarement et que nous ne savons pas comment rejoindre. (Segal, Teasdale, Williams, p. 45)

Dans le mode « Etre », seul le présent est présent ! La vie « pleinement conscient-e » ne peut l'être qu'au présent, instant après instant, maintenant... La pratique de la méditation est *la pratique du non-faire, un entraînement à être.* J. Kabat-Zinn.

Etre présent dans le non-jugement

Etre présent en prenant la posture d'un témoin impartial face à nos expériences internes et externes nous permet de les vivre pleinement. Habituellement notre mental génère un flot continu de commentaires, de jugements, d'appréciations sur ce que nous sommes en train de vivre, sur les situations, les personnes, les lieux et les objets qui nous entourent.

J'aime – je n'aime pas ; j'y arrive – je n'y arrive pas ; ça marche – ça ne marche pas ; c'est beau - c'est laid ; c'est sympa – c'est horrible ; ...

Inspirations

Quelle heure est-il ? C'est étonnant mon Dieu, il est encore maintenant (Kabat-Zinn, 2013, p. 76)

Pourquoi divisons-nous la vie, qualifiant telle chose de bonne, et telle autre de mauvaise, et créant par là-même le conflit des contraires ? Krischnamurti

Normalement nous faisons tout ce que nous pouvons pour éviter de simplement être. Livrés à nous-même, sans un projet pour nous occuper, nous devenons nerveux. Nous commençons à nous juger ou à penser à ce que nous « devrions faire » ou sentir. (Welwood, 2000)

Dans le mode Etre vous permettez le noir et le blanc, l'agréable et le désagréable, le beau et le Laid. Le mode Faire y met fin tout de suite. Dans le mode faire vous essayez de soumettre le monde à vos propres attentes. En soi, il n'y a pas de mal à cela. Mais quand cela nous rend frénétiques, quand nous consacrons toute notre énergie à atteindre quelque chose puis à le garder, nous devenons victimes de la crispation elle-même. Une bonne part de la réalité et de la beauté de ce que nous avons atteint se perd dans cette crispation. Le pire qui puisse parfois arriver avec nos souhaits, est qu'ils se réalisent. Nos souhaits sont souvent si limités, qu'ils réduisent fortement toute la créativité de la vie. Le monde que nous contrôlons est OK en soi, mais c'est là où il a échappé à notre emprise que se trouve l'émerveillement.

(Eybers cité par Maex, 2009, p. 64)

Il n'est pas tout à fait correct de dire que la méditation relève du « faire ». C'est plus un état qu'une action. Quand nous comprenons que « tout est là », nous pouvons abandonner le passé et l'avenir et nous éveiller à ce que nous sommes maintenant, dans le moment présent

(Kabat-Zinn, 2005, p 32)

Quand j'inspire, je sais que j'inspire.

Quand j'expire, je sais que j'expire.

Quand j'inspire longuement, je sais que c'est une longue inspiration.

Quand j'expire longuement, je sais que c'est une longue expiration.

Quand cette respiration est profonde, je sais que cette respiration est profonde.

Quand cette respiration est lente, je sais que cette respiration est lente. (Le soutra de l'Attention à la Respiration – Anapanasati Sutta (Bouddha))

Dans le mode « faire », il y a toujours l'idée de ne « pas encore y être » (Maex, 2009)

L'homme adulte fait ce qu'il aime, l'homme mûr aime ce qu'il fait. (Dürkheim, 1992)

L'acte de s'immobiliser, de cultiver des moments de non-agir, d'observation intérieure, nous met sur un autre plan vis-à-vis de l'avenir. Ce qui se passe maintenant, se passera plus tard. Si maintenant, il n'y a ni pleine conscience, ni sérénité, ni compassion, pendant le seul temps dont nous disposons pour nous en nourrir et nous en pénétrer, quelles sont les chances que ces qualités apparaissent plus tard en période de stress ou de détresse ?

(Kabat-Zinn, 2005, p 232)

Nous nous poussons toujours à accomplir un acte après l'autre et avons toujours le sentiment qu'il y a quelque chose à faire, c'est ce qui nous empêche de nous décontracter. L'être humain fonctionne sur ce mode. En cultivant l'idée de s'asseoir pendant de courts moments et en décidant de le faire, nous nous sentons naturellement libérés de la pression d'accomplir quelque chose le moment suivant. (Lama Jigmé Rinpoché, 2017, p. 118)

Questionnement personnel

- Sous quelle forme le mode « faire » et « poussé à faire » s'est-il manifesté aujourd'hui ?
- Quand suis-je spontanément dans le mode être ? Comment est-ce ?
- Qu'est-ce qui favorise ce mode ?
- Y-a-t-il des moments où je ne peux pas m'arrêter de faire ? ou alors où je ne peux pas m'arrêter de penser ? Qu'est-ce qui me pousse ou m'entraîne ?
- A quel moment est-ce que je m'arrête de faire ? Quand je suis fatigué-e ? Quand j'ai fini ? Quand je suis totalement épuisé-e ? Quand les autres se sont arrêtés ? Quand c'est parfait ?
- Quelle est la nature de mes auto-jugements ? Qu'est-ce qu'ils me permettent ou m'empêchent de faire ou d'être ?
- Lorsque je suis en train de me juger ou de juger les autres, puis-je prendre le temps de ressentir les émotions qui m'habitent ? Mes sensations corporelles ? Comment est-ce en suite ?
- Comment est-ce que je me sentirai si je mettais en suspens tous mes jugements ?

Travail personnel suite à la séance 2

Pratique formelle

- Faire trois fois l'exercice du body scan/semaine de 40 minutes avec l'aide d'une ressource audio
 - *La méditation en position couchée est aussi un bon moment d'entrer en contact avec notre corps émotionnel. Nous possédons un cœur symbolique tout comme nous avons notre cœur physique. En nous focalisant sur la région du cœur, ça peut être utile de se mettre à l'écoute des sensations de blocage, de lourdeur au niveau de la poitrine en prenant conscience des sentiments de tristesse, de*

détresse, de solitude, de désespoir ou de rage qui se dissimulent sous la surface de ces sensations physiques. (Kabat-Zinn, 2005, p 164)

- Pratiquer la méditation assise centrée sur la respiration de 15 minutes 3 fois/semaine accompagnée d'un body scan de 25 ou 40 min

Pratique informelle

- Vivre, expérimenter l'attitude « le non-jugement »
- Choisir une activité à faire en Pleine Conscience (PC) 1 X/ j pendant toute la semaine

Lectures en lien à l'attitude ou autre

- Disponible sur Moodle – séance 2

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 du calendrier des évènements désagréables
3. Faire l'exercice des 9 points
4. Autoévaluer l'équilibre entre le mode « faire » et le mode « être » dans votre vie quotidienne à l'aide du questionnaire déposé sur moodle (Segal, Williams, Teasdale, 2017, pp 41-44)
5. Autres propositions : écriture en lien au questionnement personnel de la semaine

Consignes, propositions en lien au carnet de bord

Point 2

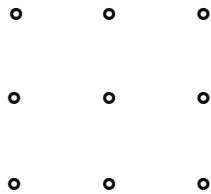
Calendrier des évènements désagréables

Chaque jour relatez un évènement désagréable

Quelle a été l'expérience	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 ?
Mon responsable hiérarchique me dit que je ne pourrai pas prendre de vacances en octobre	Oui Déception Colère Inquiétude	Bouillonnement intérieur. Tension dans les bras et les épaules	« Oh non, ce n'est pas possible ! J'ai déjà tout organisé... Il n'a pas le droit de faire ça... Je ne vais jamais tenir jusqu'à Noël... »	« Il va bien falloir que je fasse avec cette décision, je n'ai pas le choix... »

Point 3

Relier ces 9 points en 4 lignes droites sans soulever le crayon.



Indicateur : Est-il nécessaire de rester dans le cadre/norme ?

Bibliographie

- Durkheim K.G. (1992). *Le centre de l'Être. Propos recueillis par Jacques Casterman*. Paris : Albin Michel.
- Lama Jigmé Rinpoché (2017). *Un chemin de sagesse*. France : Rabssel éditions.
- Welwood J. (2000) *Pour une psychologie de l'éveil*. Paris : La table ronde.