

# Le Point

Références



BOUDDHA, ARISTOTE, SAINT IGNACE  
PATANJALI, IBN ARABI, LAO TSEU

AUX ORIGINES  
LA MÉDITATION

TEXTES FONDAMENTAUX

### Jon Kabat-Zinn et la pleine conscience

# Être plutôt que faire

**E**n 1979, l'Américain Jon Kabat-Zinn (né en 1944), docteur en biologie moléculaire du prestigieux Massachusetts Institute of Technology (MIT), fonde la Clinique de réduction du stress à l'hôpital universitaire du Massachusetts. C'est là qu'il développe son programme MBSR (*Mindfulness-Based Stress Reduction* : « Réduction du stress par la pleine conscience »). Conçue à l'origine pour diminuer le stress généré par des douleurs extrêmes, cette méthode de méditation a été adoptée depuis par des centaines de centres hospitaliers dans le monde, notamment grâce au succès de son livre, *Au cœur de la tourmente, la pleine conscience* (1991), présenté ici.

#### RÉDUIRE LE STRESS

Ce programme de méditation ne vise pas à remonter aux origines profondes du mal-être des patients, mais à modifier leur comportement face à la « tourmente » de la vie. Plus précisément, il s'agit d'un protocole curatif visant à réduire le stress en modifiant la façon dont les patients répondent aux pressions et limitations qu'ils subissent, qu'elles soient physiques ou psychologiques. Il se développe sur huit semaines, à raison de quarante-cinq minutes par jour. Les participants s'engagent pendant cette période à porter toute leur attention sur leurs sensations, émotions et pensées, sans chercher à les changer. À l'aide de différentes

techniques de méditation assise (dégustation d'un raisin, attention portée sur la respiration, sur les sensations corporelles, sur l'écoute d'un son...) et parfois de postures corporelles (yoga), l'attitude recherchée est celle d'un observateur neutre, qui ne porte-

**Jon Kabat-Zinn a dépeuplé son programme de toutes références religieuses, pour qu'il soit accessible à tous.**

rait pas de jugements sur ce qui se présente à lui, d'instant en instant, même si les sensations, émotions ou pensées sont pénibles, voire douloureuses.

L'objectif n'est toutefois pas de s'entraîner à résister à la douleur, mais de la vivre comme elle se présente. Un entraînement à « être » plutôt qu'à « faire », précise le médecin dans l'extrait ci-contre, convaincu que ce programme peut aider à vivre un sentiment de plénitude, qu'il associe à une réelle « guérison » – non pas des maladies comme telles, ni de la « tourmente » qu'il juge inhérente à la vie, mais du sentiment de détresse qu'elles génèrent.

Est-ce vraiment nouveau ? Sur le fond, pas du tout, reconnaît volontiers Kabat-Zinn. Bien avant de créer son programme, lui-même fréquentait des cours de yoga et recevait les leçons de maîtres

bouddhistes\* très influents aux États-Unis dans les années 1970, dont le moine zen Thich Nhat Hanh (cf. p. 81). Une influence qui se retrouve dans l'usage même du mot *mindfulness*, traduction d'un terme bouddhique (*sati*, en langue pali\*) que Kabat-Zinn a popularisée. Mais le créateur de la MBSR a dépouillé son programme de toutes références religieuses afin qu'il soit accessible à tous, autant pour affronter la douleur (cancer, rhumatismes aigus, etc.) que les troubles psychologiques.

Malgré son énorme succès, la MBSR fait l'objet de débats sur ses bénéfices réels et sur sa prétendue universalité : est-il vraiment possible de « faire tenir » assis, en méditation, un dépressif profond quarante-cinq minutes par jour ? C'est pour mieux traiter cette pathologie qu'avec les Britanniques Mark Williams et John Teasdale, le psychologue canadien Zindel Segal a fait évoluer la pleine conscience vers la MBCT (*Minfulness-Based Cognitive Therapy*). Destinée à des dépressifs en rémission qui redoutent une nouvelle crise, cette thérapie est aujourd'hui pratiquée à l'hôpital Sainte-Anne, sous la direction du psychiatre Christophe André\*, lui-même auteur de plusieurs ouvrages sur la pleine conscience. Le succès de ces approches est tel que le mot « méditation » a changé de sens. Jusque-là, en Occident, méditer consistait plutôt à réfléchir aux grandes questions sur la vie, la mort, l'origine du monde ou Dieu... ● F.G.

# « S'entraîner à simplement être »

D'une certaine façon, notre travail équivalait à donner aux gens la permission de vivre pleinement et complètement ce qu'ils rencontrent, et à leur fournir des outils pour y arriver systématiquement. Nous leur montrons comment écouter leur corps et leur esprit et commencer à faire davantage confiance à leur propre expérience. Ce que nous offrons vraiment aux gens est de sentir qu'il y a une façon d'être, une façon de considérer les problèmes, une façon d'être en relation avec la tourmente qui peut rendre la vie plus joyeuse et plus riche, et de sentir aussi qu'ils ont en quelque sorte plus de contrôle qu'ils ne le croient. Nous appelons cette façon d'être *la voie de l'attention vigilante* ou *la voie de la pleine conscience*. [...]

Si vous pouviez nous voir au cours d'une séance, à l'hôpital, vous nous verriez probablement les yeux fermés, immobiles, paisiblement assis ou allongés sur le sol. Cela peut durer de dix à quarante-cinq minutes d'une traite.

Pour l'observateur extérieur, cela peut paraître étrange, voire un peu fou. On dirait que rien ne se passe. Et, d'une certaine manière, rien ne se passe. Mais c'est un « rien » très riche et très complexe. Ces personnes que vous observeriez ne passent pas seulement du temps à rêver ou à dormir. Vous ne pouvez voir ce qu'elles font. Mais elles travaillent dur. Elles pratiquent le *non-faire*. Elles s'ajustent activement à chaque moment, s'efforçant de rester les éveillées et conscientes d'un moment à l'autre. Elles pratiquent la pleine conscience.

On pourrait aussi dire qu'elles « s'entraînent à être ». Pour une fois, elles arrêtent délibérément tout ce qu'elles sont en train de faire dans leur vie et se détendent dans le présent sans essayer de le remplir de mille et une choses. Elles permettent délibérément à leur corps et à leur mental de se reposer dans l'instant, peu importe ce qui encombre leur mental ou comment se sent leur

corps. Elles se connectent aux expériences de base de la vie. Elles se permettent simplement d'être présentes à l'instant, les choses étant telles qu'elles sont, sans essayer de rien y changer.

Pour être admis à la clinique du stress, chaque candidat doit en premier lieu prendre l'engagement important et personnel de consacrer chaque jour du temps à s'entraîner à « simplement être ». L'idée de base est de créer un flot d'« être » dans l'océan de « faire » constant dans lequel notre vie est en général immergée, un temps où nous permettons à tout ce qui relève du « faire » de s'arrêter. Apprendre comment arrêter tout ce que vous êtes en train de faire pour passer à un mode « être », apprendre comment dégager du temps pour vous-même, comment ralentir le rythme et nourrir en vous le calme et l'acceptation de vous-même, apprendre à observer l'agitation de votre esprit d'instant en instant, la façon d'observer vos pensées et de les laisser passer sans être pris et emporté par elles, la façon de créer de l'espace pour voir sous un angle nouveau d'anciens problèmes et percevoir l'interconnexion entre les choses : voici quelques enseignements de la pleine conscience. Ce type d'apprentissage implique de préserver des moments où « être » et où nous cultiver l'attention.

Plus votre pratique est systématique et régulière, plus le pouvoir de la *mindfulness* grandira et plus il travaillera pour vous. Ce livre est destiné à vous servir de carte pour vous guider dans ce processus, exactement comme les classes hebdomadaires guident les personnes qui viennent à la clinique du stress car leur médecin les y a vivement encouragées.

**Jon Kabat-Zinn, *Au cœur de la tourmente, la pleine conscience - MBSR, la réduction du stress basée sur la mindfulness : programme complet en 8 semaines*, traduction Claude Maskens, © De Boeck, 2009**