

carrefour  des psychothérapies

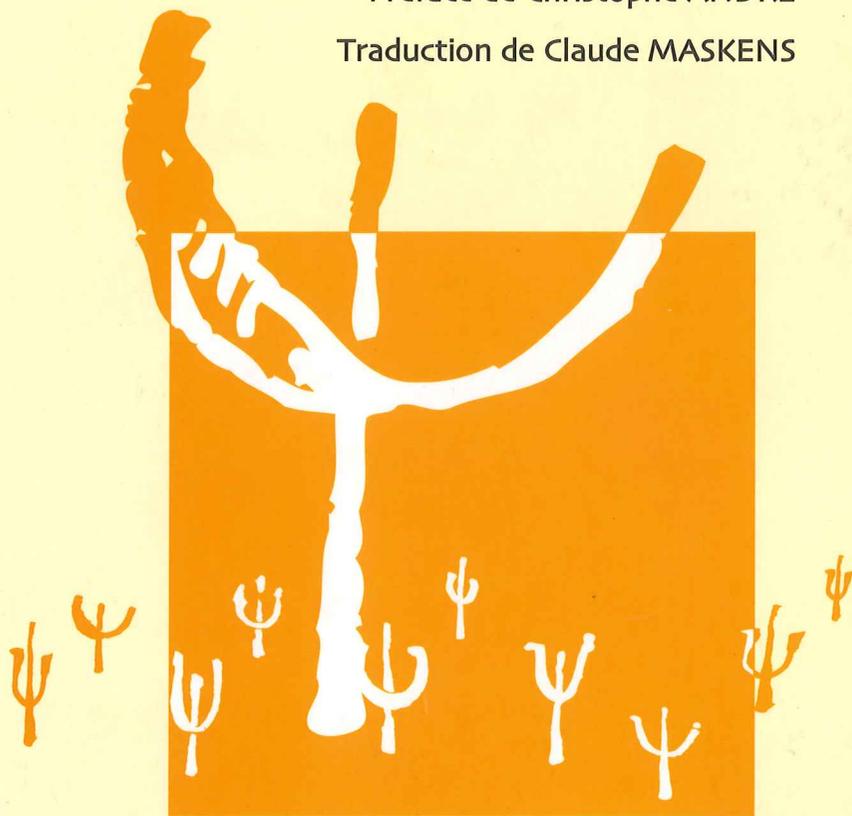
# Au cœur de la tourmente, la pleine conscience

MBSR, la réduction du stress basée sur la mindfulness :  
programme complet en 8 semaines

Jon KABAT-ZINN

Préface de Christophe ANDRÉ

Traduction de Claude MASKENS



de boeck

# Chapitre 7

## La méditation marchée

La méditation marchée est une façon simple d'introduire de la présence dans votre vie quotidienne. Comme vous le devinez sans doute, ceci consiste à diriger votre attention vers l'expérience même de la marche au moment où vous marchez. Cela signifie simplement marcher *et* savoir que vous êtes en train de marcher. Cela *ne* signifie *pas* regarder vos pieds !

Une des choses que vous découvrez quand vous avez pratiqué la pleine conscience pendant un certain temps est que rien n'est aussi simple qu'il n'y paraît. C'est aussi vrai pour la marche que pour n'importe quoi d'autre. Tout d'abord, nous avons notre esprit avec nous quand nous marchons, et nous sommes ainsi habituellement absorbés dans nos pensées du début à la fin. Nous sommes rarement en train de simplement nous promener, même quand nous « allons simplement faire une balade ».

En général nous avons une raison de marcher. La plus courante est notre souhait aller d'un endroit à un autre et c'est en marchant que nous pouvons le mieux le faire. L'esprit a bien sûr tendance à penser à l'endroit où il veut aller et à ce qu'il va y faire. Il presse le corps de se mettre à son service et, pour ainsi dire, de le conduire là. Nous pourrions donc dire que le corps est souvent le chauffeur de l'esprit, qu'il le transporte et fait ce que celui-ci lui demande, de son plein gré (ou contre son gré). Si le mental est pressé, le corps fonce. Si le mental est attiré vers quelque chose qu'il trouve intéressant, la tête tourne et votre corps peut changer de direction ou s'arrêter. Et

bien sûr, des pensées de toutes sortes cascaden à travers votre esprit, telles qu'elles sont, quand vous êtes assis et centré sur la respiration. Tout ceci arrive sans une once de conscience.

La méditation marchée implique de se centrer délibérément sur l'expérience de la marche elle-même. Elle implique de se centrer sur les sensations dans vos pieds ou dans vos jambes ou, alternativement, de sentir tout votre corps en mouvement. Vous pouvez également intégrer à l'expérience de la marche la conscience de votre respiration.

Nous commençons par nous attacher à être pleinement conscients quand un pied entre en contact avec le sol, quand le poids se déplace en lui tandis que l'autre pied se soulève et bouge vers l'avant puis descend pour entrer en contact avec le sol à son tour. Comme avec toutes les autres méthodes que nous avons explorées, quand l'esprit s'éloigne des pieds, des jambes ou de la sensation du corps en marche, nous l'y ramenons simplement quand nous nous en rendons compte. Pour approfondir notre concentration, nous ne regardons pas ce qui peut nous attirer alentour, mais gardons le regard focalisé devant nous. Nous ne regardons pas non plus nos pieds. Ils savent d'eux-mêmes fort bien comment marcher. C'est une attention intérieure qui est cultivée, simplement les sensations ressenties dans la marche, rien de plus.

Comme nous avons tendance à vivre si inconsciemment, nous considérons certaines choses comme tout à fait normales, comme par exemple la capacité de marcher. Si vous commencez à y faire attention, vous allez réaliser à quel point cet acte d'équilibre est surprenant, vu la petite surface de nos deux pieds. Il nous a fallu à peu près un an quand nous étions bébés pour être prêts à apprendre cet acte d'équilibre dynamique qu'est la locomotion.

Bien que nous sachions tous comment marcher, si nous sommes conscients que d'autres personnes nous observent ou même qu'il nous arrive de nous observer nous-mêmes, cette perception de nous peut nous rendre maladroit, au point même de perdre l'équilibre. C'est comme si, quand nous y regardons de près, nous ne savions pas vraiment ce que nous faisons quand nous marchons. Vous pourriez dire que nous ne savons même pas comment marcher ! Les futurs acteurs doivent réapprendre à marcher quand vient le moment de « simplement marcher » d'un bout à l'autre de la scène. Même marcher n'est pas si simple.

Tous les jours, il y a à l'hôpital de nombreuses personnes qui sont incapables de marcher suite à une blessure ou à une maladie, et d'autres ne pourront plus jamais marcher. Pour tous ces gens, être simplement capable de faire un pas sans être aidé – sans parler de descendre dans le hall ou de

sortir d'une voiture – relève du miracle. Et pourtant, nous apprécions rarement à quel point marcher est merveilleux.

Quand nous pratiquons la méditation marchée, nous n'essayons pas d'aller quelque part. Être simplement présent à chaque pas, réaliser que vous êtes simplement où vous êtes suffit. L'astuce est d'être complètement là.

Pour appuyer ce message, nous marchons en rond dans une pièce ou allons et venons dans une allée. Ceci aide à mettre l'esprit au repos car il ne doit littéralement aller nulle part, et rien d'intéressant ne se passe pour le divertir. Soit vous marchez en rond, soit vous allez et venez. Dans ces circonstances, l'esprit peut uniquement saisir le fait qu'il n'y a pas de raison de se dépêcher d'aller ailleurs et peut-être va-il vouloir être là où vous êtes en réalité à chaque instant et sentir les sensations dans les pieds.

Ceci ne signifie pas que votre esprit va être d'accord avec votre intention d'être simplement avec chaque pas pendant bien longtemps, sans un effort concerté de le maintenir centré. Vous le trouverez peut-être bientôt en train de condamner l'exercice en bloc, le traitant de stupide, d'inutile et d'idiot. Il pourrait aussi commencer à jouer avec le rythme ou avec l'équilibre, vous faire regarder autour de vous ou penser à d'autres choses encore. Mais si votre vigilance est forte, vous prendrez rapidement conscience de cette activité et ramènerez simplement votre attention à vos pieds, à vos jambes et à votre corps. C'est une bonne idée de commencer par la conscience des pieds et des jambes et de pratiquer sous cette forme pendant un temps. Ensuite, quand votre concentration est plus forte, vous pouvez élargir le champ de votre attention pour y inclure le ressenti de tout votre corps en marche.

Vous pouvez pratiquer la méditation marchée à n'importe quelle allure. Nous le faisons parfois très lentement et un pas peut alors prendre une minute. Ceci vous permet d'être vraiment avec chaque mouvement, d'instant en instant. Mais nous la pratiquons également à un rythme plus naturel. À la clinique du stress, au cours de la séance d'une journée décrite au chapitre suivant, nous pratiquons à certains moments la méditation marchée à très vive allure. Cette pratique consiste alors à rester conscient même quand on bouge rapidement. Si vous essayez, vous constaterez que vous ne pouvez être aussi facilement avec chaque pas, mais que vous pouvez plutôt déplacer votre conscience vers un ressenti plus global de votre corps qui se déplace dans l'espace. Ainsi, même quand vous vous dépêchez, vous pouvez être conscient, si vous pouvez vous en souvenir.

\*

\* \*

Pour commencer la marche en tant que pratique formelle de méditation, vous devriez avoir l'intention précise d'y consacrer un certain temps, disons dix minutes, dans un endroit où vous pouvez aller et venir sur une ligne. Pour garder une attention ferme, il est utile de centrer votre attention sur *un* aspect de votre marche, plutôt que de changer tout le temps. Si donc vous avez décidé de faire attention à vos pieds, vous devriez alors rester avec vos pieds pendant toute cette période de marche, plutôt que de passer au souffle ou aux jambes ou à l'ensemble de la marche. Puisque les gens trouvent étrange d'aller et venir sans but apparent, spécialement si vous le faites lentement, vous devriez le faire dans un endroit où vous ne serez pas observé, comme dans votre chambre à coucher ou dans votre salon. Choisissez un rythme qui optimise votre capacité à être attentif. Cela peut varier d'une fois à l'autre, mais en général, il devrait être plus lent que votre rythme de marche habituel.

Une jeune femme était si nerveuse quand elle a commencé le programme de réduction du stress qu'elle ne pouvait supporter aucune immobilité. Elle était incapable de rester tranquille. Elle gigotait, allait et venait, tapait sur les murs ou triturait nerveusement le fil du téléphone du bureau pendant que nous parlions. Il était hors de question pour elle de pratiquer le scan corporel ou l'assise, même pendant de courts laps de temps. Même le yoga était trop statique. Mais malgré son anxiété extrême, cette femme savait intuitivement que la pratique de la méditation était pour elle un chemin vers la santé, si elle parvenait seulement à trouver un moyen de le faire. Il s'avéra que la marche méditative devint sa ligne de sauvetage. Elle l'utilisait pour ancrer son mental quand elle commençait à travailler en pleine conscience avec ses démons, à un moment où les choses échappaient totalement à son contrôle. Au fil des mois et des années, sa condition s'améliora progressivement, et elle fut capable de pratiquer aussi les autres techniques. Mais c'est la méditation marchée qui venait à elle quand plus rien d'autre n'était possible. La méditation marchée peut être une pratique méditative aussi profonde que l'assise, le scan corporel ou le yoga.

\*

\* \*

Quand mes enfants étaient bébés, j'ai fait de nombreuses méditations marchées « forcées ». Cela se passait à la maison, tard le soir, en tenant l'un d'eux sur mon épaule. Aller et retour, aller et retour. Puisque je devais « faire les quatre cent pas » de toute façon avec eux, en faire une occasion de méditer m'aidait à être présent cent pour cent à ce qui se passait.

Une bonne partie du temps, mon esprit résistait bien sûr à être levé au milieu de la nuit. Je n'aimais pas être privé de sommeil et avais grande envie de retourner au lit. Chaque parent sait de quoi je parle, spécialement quand un enfant est malade.

La réalité de la situation était que je devais être levé. Cela avait donc du sens pour moi de décider d'être complètement debout, en d'autres mots de pratiquer à être pleinement présent en tenant le bébé et en marchant lentement dans un sens puis dans l'autre, et de travailler à lâcher prise sur la question de savoir si j'avais envie ou pas de faire ceci. Parfois, cette marche lente se poursuivait pendant un temps interminable. La pratique de la pleine conscience rendait bien plus facile à faire ce qui devait de toute façon être fait, et elle me mettait en contact beaucoup plus étroit avec mes enfants pendant ces moments-là, puisque j'inclusais dans le champ de ma conscience la perception du petit corps pelotonné sur mon épaule ou dans mes bras et de nos corps respirant ensemble. Quand un parent est dans un état méditatif, c'est très sécurisant et réconfortant pour l'enfant qui sent le calme et l'amour venir en lui par son propre corps.

Il y a sans doute des circonstances dans votre vie, où vous devez marcher, de gré ou de force. Elles peuvent être de merveilleuses occasions d'amener de la conscience à votre marche et, du coup, de transformer une charge pesante, en grande part inconsciente, en quelque chose de riche et de nourrissant.

\*

\* \*

Une fois que vous avez une pratique de marche consciente comme exercice formel et quelque expérience de ce qui est impliqué, vous verrez que vous pouvez facilement pratiquer une marche consciente de façon informelle dans différentes circonstances. Quand vous garez votre voiture par exemple pour aller faire des courses dans un magasin, c'est une bonne occasion d'essayer de marcher jusque-là en restant continuellement conscient. Bien souvent, quand nous faisons nos courses habituelles, nous sentons une urgence qui nous presse d'un endroit à l'autre jusqu'à ce que toutes les courses soient terminées. Cela peut être épuisant, même déprimant, en raison de la monotonie de ces commissions que nous faisons depuis bien longtemps dans les mêmes endroits. Le mental aspire à quelque chose de neuf. Mais si nous nous mettons à marcher avec conscience au cours de ces tâches routinières, nous allons court-circuiter le mode de pilotage automa-

tique et rendre nos expériences habituelles plus vives et, en fait, plus intéressantes. En finale, nous serons plus calmes et moins épuisés.

Je le fais habituellement en sentant tout mon corps marcher et respirer. Vous pouvez marcher à votre rythme habituel ou décider de simplement ralentir votre pas pour être plus attentif. Personne ne remarquera que vous faites cela, mais vous constaterez peut-être une grande différence dans votre état d'esprit.

Beaucoup de nos patients s'exercent régulièrement à marcher en pleine conscience. Ils observent qu'ils apprécient bien plus la marche quand ils sont délibérément conscients de leur respiration, de leurs pieds et de leurs jambes à chaque pas. Certains le font chaque jour comme discipline régulière. Jean, agent de change de quarante-quatre ans et père de deux enfants, avait été référé à la clinique du stress avec une cardiomyopathie idiopathique (une maladie peu comprise et très dangereuse impliquant le muscle cardiaque lui-même, où le cœur se remplit mal sa fonction). Il était, selon sa propre description, une épave quand il vint à la clinique du stress. Le diagnostic établi deux ans plus tôt, après de graves problèmes au cœur, l'avait plongé dans une profonde dépression et dans des comportements autodestructeurs. Tout dans son attitude disait alors « Je vais de toute façon mourir, pourquoi m'emmerder à essayer de prendre soin de moi ». Il aimait tout ce qui était mauvais pour lui : l'alcool et une nourriture riche en sel et en graisses. Ses mouvements d'humeur sauvages déclenchaient un cercle vicieux composé d'anxiété suivie d'essoufflement. Il mangeait alors sciemment des aliments qui ne lui convenaient pas. Ces comportements provoquaient des œdèmes pulmonaires sévères (un état dangereux dans lequel les poumons se remplissent de liquide) nécessitant l'hospitalisation.

À une session de suivi pour son groupe, trois mois après le programme, il rapporta qu'au début de la clinique du stress, il était incapable de marcher plus de cinq minutes. Après les huit semaines, il se levait à 5 h 15' le matin et marchait consciemment pendant quarante-cinq minutes chaque jour avant d'aller travailler. Et maintenant, trois mois plus tard, il le faisait encore. Son pouls était descendu en dessous de 70 et son cardiologue lui avait dit que le volume de son cœur avait diminué, un très bon signe.

Jean me rappela six mois plus tard pour m'informer que sa pratique allait bien et qu'elle « marchait » encore pour lui. Il dit qu'il le savait parce qu'il avait eu beaucoup de stress récemment dans sa vie et l'avait géré, pensait-il, fort bien même. Sa mère était décédée plusieurs semaines auparavant, et il sentait qu'il avait pu l'accepter, être conscient pendant tout ce temps et en cela aider sa famille. Il venait de traverser une période d'étude très intense

pour un examen professionnel, pendant laquelle il n'avait dormi que trois heures par nuit. Il dit que la pratique de la méditation l'avait aidé à traverser cette période sans recourir au moindre médicament pour ses angoisses. Il continue à pratiquer le scan corporel avec l'enregistrement environ trois soirs par semaine. Ces jours-là, dès qu'il rentre du travail, il monte et le fait immédiatement. Avant le programme de réduction du stress, il disait qu'il avait passé deux années à se sentir uniquement désolé pour lui-même. Il restait assis chez lui et disait « Mon Dieu, je suis en train de mourir ». Maintenant il se lève et sort chaque matin, même dans le temps froid de la Nouvelle-Angleterre – et il se sent en meilleure santé chaque jour. Son cardiologue m'a récemment dit que la *mindfulness* convient parfaitement à Jean. Selon lui, Jean *doit* être conscient toute sa vie. Quand il fait vraiment attention à tous les aspects de son existence, il va fort bien. Quand ce n'est pas le cas, il attire à lui de graves urgences médicales.

Au cours de la même séance de suivi trois mois après la fin d'un programme, plusieurs autres personnes expliquèrent la façon dont la méditation avait amélioré leur capacité à marcher et augmenté leur joie de marcher. Rose dit qu'elle avait pratiqué la méditation marchée régulièrement depuis la fin de la session et qu'elle le faisait habituellement en se centrant sur les sensations de contact, comme la chaleur du soleil ou le souffle du vent sur sa peau. Carine, une femme d'environ quarante-cinq ans, raconta qu'elle marche cinq à six kilomètres chaque soir comme part de sa pratique méditative. Elle n'avait pas fait le moindre exercice corporel régulier depuis vingt-deux ans et était très touchée d'« utiliser son corps » à nouveau.

En bref, tout moment où vous marchez est un bon moment pour pratiquer la pleine conscience. Mais il est parfois bon de trouver un endroit isolé et de la pratiquer également de façon formelle, allant et venant, pas à pas, d'instant en instant, marchant doucement sur la terre, en cadence avec votre vie, étant exactement où vous êtes.