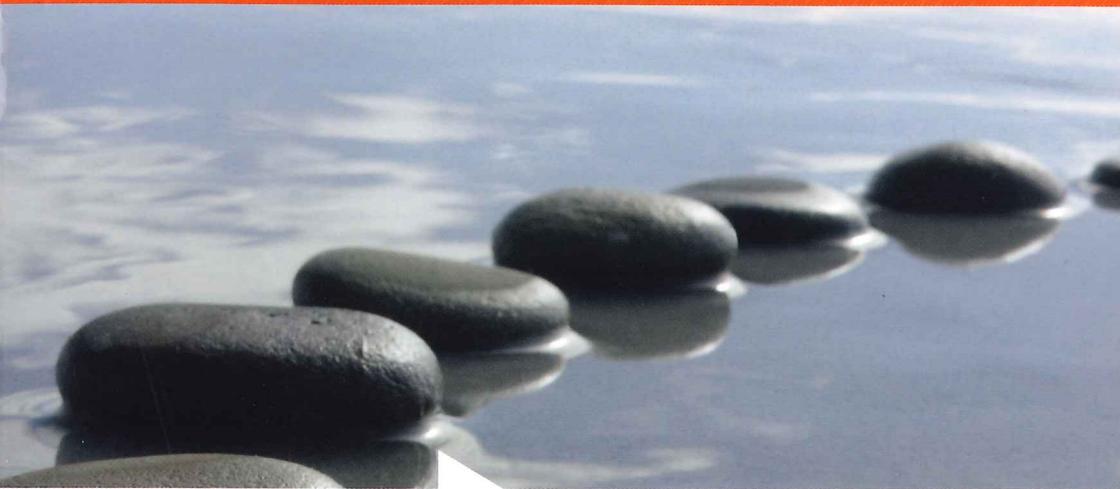


COMPRENDRE

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

Ne faites rien, n'attendez rien, laissez être.

Voyez si vous pouvez conserver quelque chose de cette attention ouverte après la fin de la méditation, et si vous pouvez y retourner de temps à autre pendant la journée.

4. Méditer n'est pas ce que vous pensez

Le choix du mot méditer est un peu malheureux. Si vous demandez à vingt personnes ce que méditer veut dire, vous recevrez peut-être vingt réponses différentes. Aucune d'entre elles n'est fausse. Ce mot est trop vague. Par ailleurs, si vous cherchez le terme « méditation » en sanscrit, il apparaît qu'aucun mot ne veut dire méditation dans cette langue. On dit des esquimaux qu'ils n'ont pas un mot pour représenter la neige, mais bien vingt mots différents qui renvoient à différentes formes de ces petites choses blanches dans lesquelles ils passent leur vie et que nous rencontrons bien plus rarement. De même, le sanscrit compte bien une vingtaine de termes différents pour renvoyer aux différentes activités que nous appelons actuellement méditation.

La racine latine du mot « meditari » signifie réfléchir longuement à, se préparer. La tradition chrétienne l'a également utilisé dans ce sens. Quand au 16^e siècle, les premiers missionnaires virent au Japon des moines zen en silence, ils furent fort impressionnés. Ils pensèrent naturellement que ces moines méditaient, qu'ils étaient en train de penser longuement à des thèmes religieux. Mais quelque chose clocha bien vite. Quand ils demandèrent aux moines à quoi ils réfléchissaient pendant leurs exercices, ceux-ci donnèrent des réponses tantôt amusées, tantôt évasives comme : « Oh, rien d'important... »

Il fallut quelques siècles avant que des Occidentaux cherchent à vraiment savoir ce qui occupait tant les moines. C'était ce que nous appelons maintenant l'entraînement à la pleine conscience. Quand nous utilisons le mot méditation dans ce livre, c'est uniquement dans le sens suivant : l'entraînement à ou la pratique de la pleine conscience¹.

Nous allons déjà clarifier ici deux idées fausses. Pendant la méditation, vous restez toujours ici, ancré dans la réalité. Le but n'est jamais de vous évader ou d'entrer dans une sorte de transe. Cet entraînement s'appelle « Apprivoiser le stress » et non « S'évader dans le cosmos ». La pleine conscience nous invite sans cesse à être présent ici et maintenant, à cet instant, et jamais à s'en échapper.

1. *N.d.T.* : Mindfulness-training en anglais.