

CAS HES-SO / Université de Genève

Interventions basées sur la Pleine Conscience (MBI)

Module 1 – Séance MBI 3

Le chemin est le but, le but n'est pas le chemin
Etre présent avec patience

Thèmes de la séance

Le chemin est le but, le but n'est pas le chemin

Le but n'est pas le but, c'est la voie. (Lao-Tseu)

Traditionnellement la méditation de Pleine Conscience se pratique sans but préétabli. L'intention (qui est différente du but) est celle de porter attention maintenant à notre expérience interne et externe, moment après moment et sans jugement. L'intention se vit habituellement dans le présent ; le but est toujours dans le futur. Etre en chemin au présent ne présage pas du chemin à parcourir.

Le but d'être bien, heureux ou éveillé est en soi un obstacle à la méditation puisqu'il peut susciter attentes, représentations irréalistes, non-acceptation de ce qui est, fermeture à l'expérience telle qu'elle se présente et projection dans le futur.

Comme nous l'avons vu en séance 2, le but est toujours en lien au mode faire. Alors que l'Etre est *un état dans lequel vous êtes simplement, sans rien vouloir atteindre, sans rien exiger de la réalité.* (Maex, 2011, p. 43)

Etre présent avec patience

Nous avons besoin de patience quand nous cherchons à atteindre un but... Si aucun but, ni objectif n'habitent notre esprit, l'impatience nous quitte bien souvent. La patience va aussi avec s'arrêter, prendre le temps d'être ici et maintenant, avoir une compréhension profonde des choses. La patience est indissociable de la Pleine Conscience et du présent. Pouvons-nous le constater lorsque nous sommes assis sur notre coussin de méditation ?

L'impatience et la patience ont à voir avec le temps qui passe, avec le désir, le futur, la précipitation, l'attente, l'ennui, la frustration, la colère, le stress... et aussi avec les rythmes naturels comme le jour et la nuit, les saisons, les âges de la vie, nos propres rythmes, les rythmes de ceux qui nous entourent. La patience a à voir avec la tranquillité et la paix.

Inspirations

Où tu vas, tu es (Kabat-Zinn, 1996)

Réfléchir sur « Quelle est ma voie ? » est un élément intéressant à introduire dans la méditation. Nous n'avons pas besoin de fournir des réponses.... Comme dans tout ce qui se rapporte à la méditation, nous ne faisons qu'observer, écouter, noter, laisser être, lâcher prise, tout en répétant la question : « Quelle est ma voie ? », « Quel est mon chemin ? », « Qui suis-je ? » (Kabat-Zinn, 1996, p.144.)

La paix ne peut exister que dans l'instant présent. Il est ridicule de se dire : « J'attends d'avoir fini ça pour être libre de vivre en paix ». Qu'est-ce que « ça » ? Un diplôme, un boulot, une maison, le remboursement d'un prêt ? Si vous pensez ainsi, vous ne connaîtrez jamais la paix. Il y aura toujours un autre « ça » qui remplacera le précédent. Si vous ne vivez pas en paix à cet instant précis, vous n'y vivrez jamais. (Thich Nhat Hanh cité par : Williams M. & al., 2009, p. 92.)

Celui qui, au départ, insiste pour savoir où il va, quand il part et par où il passe, n'ira pas loin. (Napoléon Bonaparte)

Quitter les résultats, les objectifs, les attentes, afin de se reposer dans le réel sans trop le travestir, voilà l'exercice... Désirs, craintes, préjugés, projections m'emportent sans cesse. Mais je commence tout de même à mettre un peu en doute le cinéma intérieur dans lequel je me complais. Quel travail pour décoller une à une les étiquettes apposées sur le réel ! Progresser revient ici à se délester. A nouveau, il n'y a rien à ajouter, juste à enlever ce qui empêche d'être et d'aimer. Résumons: quand ça va mal, comme dans la joie d'ailleurs, retourner au présent, y puiser mille ressources, quitter la rêverie permanente qui m'arrache du monde et me plonge si souvent dans l'insatisfaction. (Jollien, 2010, p. 84-85)

*Marcheur, ce sont tes traces ce chemin, et rien de plus ;
Marcheur il n'y a pas de chemin, le chemin se construit en marchant.
En marchant se construit le chemin, et en regardant en arrière
On voit la pente que jamais on ne foulera à nouveau.
Marcheur, il n'y a pas de chemin, seulement des sillages sur la mer. (A. Machado, 1912).*

Marcher comme un touriste, c'est marcher sur l'écorce de la terre. Marcher comme un randonneur, c'est en connaître la sève, entrer dans le mouvement, l'énergie même de l'univers, et revenir le soir avec des odeurs de nature, de forêt traversée, peut-être de sanglier dont on suit les traces... Marcher comme un pèlerin, c'est marcher proche du Souffle qui est dans la sève, avec ce qui informe la sève et donne à l'arbre son écorce, sa droiture vive au bord du chemin. Il ne s'agit pas d'opposer l'écorce, la sève et le Souffle, le touriste, le randonneur le pèlerin, mais simplement de rappeler que la terre sainte est sous nos pas. Elle n'est pas « ici », elle n'est pas « là » ; c'est notre façon de marcher, la qualité de notre marche, qui rend la terre sainte ou « profanée ». Hölderlin dit que « c'est poétiquement qu'il faut habiter la terre », on pourrait dire que c'est poétiquement qu'il faut marcher sur terre. (...) Chaque pas nous conduit alors vers nous-même, vers celui qui habite la profondeur en nous (Jean-Yves Leloup)

Tous les hommes pensent que le bonheur est au sommet de la montagne alors qu'il est dans l'art de la gravir. (Confucius)

On peut aussi construire quelque chose de beau avec les pierres qui entravent le chemin. (Johann Wolfgang Goethe)

La patience peut être une qualité particulièrement utile à invoquer lorsque l'esprit est agité. Elle peut nous aider à accepter cette tendance de l'esprit au vagabondage, tout en nous rappelant que nous n'avons pas à être emporté dans ces voyages. La pratique de la patience nous rappelle que nous n'avons pas à remplir nos moments avec des activités et d'avantage de pensées pour qu'ils soient riches. En fait, elle nous aide à nous rappeler que c'est le contraire qui est vrai. (Kabat-Zinn, 2009, p. 75)

Questionnement personnel

- Quelle est ma voie ?
- Quels sont les moments durant lesquels je parviens à savourer le « voyage », ce qui est là, sans être obnubilé par le résultat ou un but visé ?
- Avoir un but, des objectifs : qu'est-ce que cela me permet ou m'empêche ? A quel moment lâcher mes buts ? Lesquels ?
- Lorsque j'étais petit(e), est-ce que je pensais : « Quand je serais grand(e), je ... » ? et ensuite peut-être : « Quand j'aurais des enfants, une profession, une maison, je... », « Quand je serais en vacances, je... », « Quand j'aurais du temps, je... », « Quand j'aurai fini cette formation, je... », « Quand je serais à la retraite, je... », etc.
- Quelle est la nature de mon impatience ? Comment se construit-elle ? Puis-je me connecter plus souvent aux aspects patients en moi ? Que se passe-t-il dans ces moments ?
- Comment est-ce que je me sens quand d'autres personnes manifestent de l'impatience envers moi ?
- Comment est-ce que je me sens lorsque je suis impatient(e) envers quelqu'un ? irrité, énervé, critique, inquiet ? Quels sont mes comportements ?

Travail personnel suite à la séance 3

Pratique formelle

- Méditation assise avec focus sur la respiration 30-40 min/j pendant 5 jours (ressources audio)
- 1 j/6 jour remplacer une méditation assise par le coloriage en PC d'un mandala (sur moodle ou support de votre choix)
- Marche méditative 10 min/j, 1 jour sur 2, comme nous l'avons pratiqué en séance.
- Lire sur Moodle le chapitre 7 *La méditation marchée* (Kabat-Zinn, 2009, p. 163)
- Pratiquer les 3 minutes d'espace pour la respiration (ressource audio)

Pratique informelle

- Vivre, expérimenter l'attitude « la patience ». Par exemple en repérant d'abord les situations où vous vivez l'impatience (dans une file d'attente, un bouchon, coincé au téléphone avec une musique d'ambiance, quand vous avez faim et que le serveur ne vient pas, avec les autres lorsqu'ils ne vont pas au « bon » rythme !), puis en observant et en accueillant pleinement votre expérience, et en portant votre attention sur votre respiration et sensations corporelles

- Se déplacer en marchant en Pleine Conscience au moins 1 fois par jour (pour aller au travail, pour faire les courses, sur son lieu de travail, chez soi, etc.) : Observer si les pensées sont déjà à l'endroit où vous allez et ramenez l'attention sur vos sensations
- Contacter son binôme

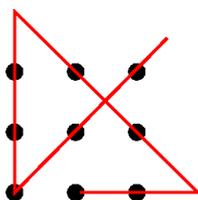
Lectures en lien à l'attitude ou autre

- Disponible sur Moodle – séance 3

Carnet de bord

1. Description quotidienne de votre pratique formelle sur le plan des sensations corporelles, des émotions et des pensées
2. Autres propositions : écriture en lien au questionnement personnel de la semaine

Résolution de l'exercice des 9 points séance 2



Bibliographie : Jollien A. (2010). *Le philosophe nu*. Paris : Seuil.