


carrefour  des psychothérapies

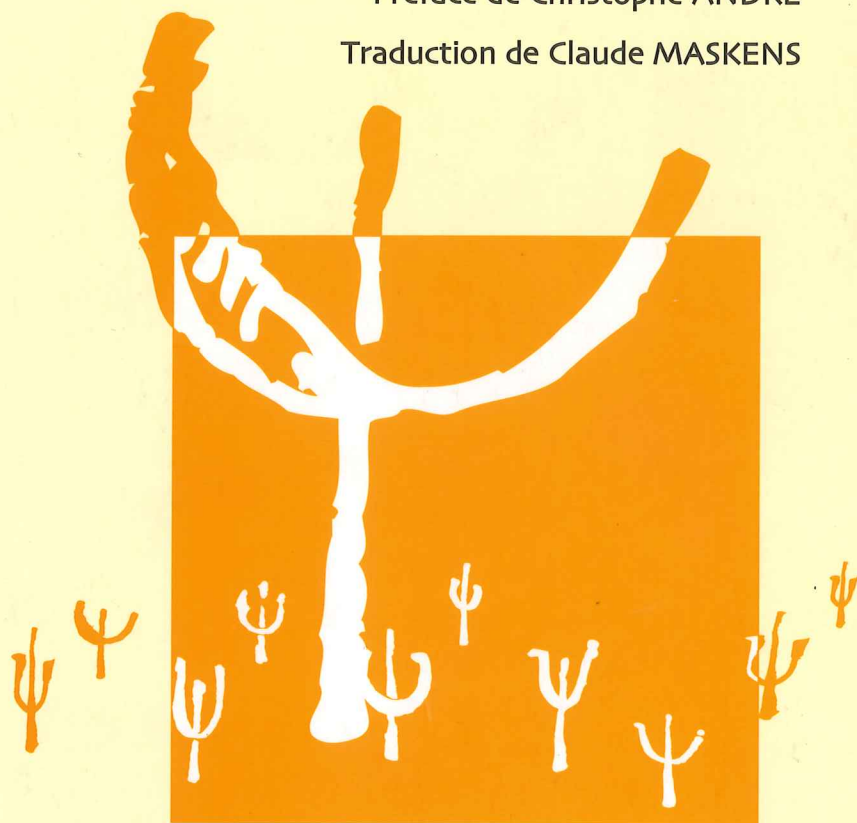
# Au cœur de la tourmente, la pleine conscience

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

### 1.5. Le non-effort

À peu près tout ce que nous faisons, nous le faisons dans un but, pour obtenir quelque chose ou pour arriver quelque part. Mais, dans la méditation, cette attitude peut constituer un véritable écueil. La méditation est en effet différente de toutes les autres activités humaines. Bien qu'elle demande beaucoup de travail et d'énergie d'un certain type, la méditation est en finale un « non-faire ». Elle n'a d'autre but pour vous que d'être vous-même. L'ironie est que vous l'êtes déjà. Cela a l'air paradoxal et un peu fou. Et pourtant, ce paradoxe et cette folie peuvent vous orienter vers une nouvelle façon de vous voir, dans laquelle vous essayez moins et êtes plus. Ceci survient en cultivant délibérément l'état de non-effort.

Si par exemple vous vous asseyez pour méditer et pensez « Je vais me détendre, ou être éclairé, ou contrôler ma douleur, ou devenir une personne meilleure », vous introduisez ainsi dans votre esprit une idée indiquant où vous devriez être, laquelle entraîne dans son sillage la notion que

vous n'êtes pas O.K. à cet instant précis. « Si seulement j'étais plus calme, ou plus intelligent, ou plus travailleur, ou plus ceci ou plus cela, si seulement mon cœur était en meilleure santé ou mon genou en meilleur état, alors je serais O.K. Mais juste là, maintenant, je ne le suis pas. »

Cette attitude mine la culture de la pleine conscience, qui implique simplement d'être attentif à ce qui arrive, quoi que ce soit. Si vous êtes tendu, faites seulement attention à la tension. Si vous avez mal, alors soyez avec la douleur du mieux que vous pouvez. Si vous vous critiquez, observez alors l'activité de jugement de votre esprit. Observez simplement. Souvenez-vous que nous permettons simplement à absolument tout ce dont nous faisons l'expérience d'instant en instant, d'être là, parce que c'est déjà là.

Les gens sont envoyés à la clinique du stress par leur médecin parce que quelque chose ne va pas. La première fois qu'ils viennent, nous leur demandons d'identifier trois buts desquels ils veulent s'approcher durant le programme. Mais ensuite, souvent à leur surprise, nous les encourageons à ne pas essayer de faire de progrès vers ces buts au cours des huit semaines. En particulier, si un de leurs buts est de réduire leur tension artérielle ou de réduire leur douleur ou leurs angoisses, ils reçoivent pour instruction de ne pas *essayer* de réduire leur tension, ni d'*essayer* de faire partir leur douleur ou leurs angoisses, mais simplement de rester dans le présent et de suivre soigneusement les instructions de méditation.

Comme vous le verrez bientôt, dans le domaine de la méditation, la meilleure façon d'atteindre vos propres buts est d'arrêter de chercher à avoir des résultats et de commencer plutôt à se centrer soigneusement pour voir et accepter les choses comme elles sont, d'instant en instant. Avec de la patience et une pratique régulière, un mouvement en direction de vos buts va prendre place de lui-même. Ce mouvement devient un déploiement que vous invitez à se produire au cœur de votre être.