

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

3.3. Agir

Regarder ne suffit pas. L'action suit l'observation. Tant que les choses vont d'elles-mêmes, nous y réagissons de façon quasi automatique. La méditation enlève l'automatisme de cette réaction et demande de répondre à la situation. La méditation nous rend également attentifs à nos actes.

Exercice

Choisissez quelque chose que vous faites régulièrement sans y penser. Ce peut être prendre un bonbon, zapper, se gratter où ça démange... Essayez d'être conscient de l'impulsion à faire cela. Au lieu de suivre tout de suite cette impulsion, commencez par la voir. Examinez-la. Qu'est-ce qui vous pousse? Que ressentez-vous d'avoir freiné l'impulsion? Disparaît-elle ou au contraire devient-elle plus forte? Faites ensuite ce que vous vouliez faire, non plus de façon automatique mais bien avec toute votre attention. Que faites-vous? Quels mouvements faites-vous? Que se passe-t-il ensuite? Est-ce agréable ou décevant d'agir de cette façon?

4. S'arrêter

S'arrêter est souvent le moment le plus difficile dans l'entraînement à la pleine conscience. Dès que nous sommes allongés sur notre tapis ou sur notre coussin, cela coule de source, mais arriver à s'allonger ou à s'asseoir... Nous sommes tellement pris dans le tourbillon de la vie! Si vous attendez d'avoir dégagé du temps pour cela, d'y parvenir... Alors vous n'y arriverez peut-être jamais.

Quand nous sommes pris dans l'agitation de ce tourbillon, la réalité revêt une toute autre allure. Il semble que tout ce qui doit être fait, doive l'être maintenant. Nous n'avons d'ailleurs certainement pas le temps de nous reposer maintenant. C'est comme si nous étions indispensables, comme si le monde allait s'arrêter si nous ne mettions pas toutes nos forces à le faire tourner.

S'arrêter est un choix conscient. Il y a bien entendu encore tant à faire. Mais vous choisissez à présent de vous arrêter de faire, pour créer un espace pour



être. Ceci nous donne une toute autre perspective sur la réalité. Vous allez peut-être commencer par voir votre agitation. Peu après, vous vous demanderez peut-être la raison de toute cette agitation. Peut-être arrivera-t-il un moment où arrêter équivaudra pour vous à un véritable bienfait.

Il n'y a pas que la pratique formelle qui est importante. S'arrêter n'est pas seulement une affaire de (plus ou moins) trois quarts d'heure par jour. S'arrêter est à recommencer à chaque instant. Vous faites quelque chose et vous vous arrêtez, vous faites quelque chose et vous vous arrêtez. C'est un rythme naturel.

C'est une aide précieuse d'installer consciemment des moments d'arrêt dans la journée, au milieu de l'agitation des activités. Prendre trois minutes d'espace de respiration est une façon de le faire. Cela ne doit d'ailleurs pas durer trois minutes. Rester simplement dans la conscience du souffle pendant trois respirations est une autre façon de s'arrêter. La marche méditative aussi est une façon idéale de s'arrêter. Elle peut se pratiquer à la maison, au travail, en rue, partout où vous marchez.

Cherchez des rappels pour vous arrêter. Il existe par exemple des logiciels qui vous signalent depuis après une heure combien de temps vous travaillez en continu. Arrêtez-vous, suivez votre respiration pendant quelques minutes et reprenez ensuite le travail. Vous pouvez utiliser n'importe quelle sonnerie. Vous pouvez laisser le téléphone sonner trois coups, attentif à votre souffle, avant de le décrocher. Vous pouvez manger la première bouchée de chaque repas avec toute votre attention. En bref, vous pouvez trouver vos propres manières d'introduire des temps de pause dans votre vie.

“ *Comme la douce pluie sur mon visage,
le son de la cloche rafraîchit mon cœur.* ”

5. Regarder

Une seule question peut résumer à elle seule l'enseignement le plus simple de la pleine conscience: comment est-ce maintenant? Peu importe si vous êtes assis, debout ou si vous marchez. Avec une attention ouverte et bienveillante, être simplement présent à ce qui est à cet instant. Cette consigne extrêmement courte ne dure, elle aussi, qu'un instant. Puis elle se repose à nouveau: comment est-ce maintenant?

Si vous pouvez vous en tenir à cet enseignement, les piles de livres sur la méditation, les formations et les cours deviennent inutiles. Le scan corporel, la question des limites et l'espace de respiration: tout y est résumé.

C'est peut-être dit de manière irrespectueuse mais ceci, tous les autres enseignements de méditation vous ont donné un jouet, quelque chose qui vous donne l'illusion de faire quelque chose de pratique à laquelle vous raccrochez pour éviter de tout laisser tomber et pouvoir continuer.

L'avantage d'un enseignement comme « Commen... » est que vous n'avez besoin d'absolument rien de plus que la conscience pure. L'inconvénient est que vous n'avez rien d'autre que la conscience. C'est plus difficile de continuer, en tout cas au début sans ambition...

Ce l'est en effet par définition. Qu'est-ce que cela signifie? Un jour vous êtes surpris de tout ce que cela vous fait.

C'est pourquoi on commence souvent par suivre quelque chose de simple, une ancre, vous pouvez chaque fois y revenir. Vous l'avez, vous la nuit, vous ne pouvez le déposer sur votre table de nuit. Ses avantages est qu'il est lui-même toujours en mouvement, vous y tenir, mais pas trop fermement. Votre attention est toujours là.

Que se passe-t-il alors quand vous regardez? Et bien...

“ *Je chéris ce moment comme un nouveau-né,
je chéris ce moment comme un ami mourant.* ”

6. Agir

Imaginez ceci: vous roulez sur l'autoroute. Soudain, une auto vous dépasse par la droite et vous fait une queue de poisson. Elle se retrouve devant vous et vous êtes obligé à freiner brusquement, si bien que la personne derrière manque de vous emboutir. Que se passe-t-il alors en vous? Beaucoup de gens sentent à ce moment-là comme un bouillonnement dans leur corps, souvent de l'adrénaline, colère...

C'est une réaction inévitable, vous l'avez grâce à votre corps.

La question est: que faites-vous ensuite? Aveuglément, vous accélérez, rattrapez l'automobiliste, l'obligez à s'arrêter, empoyez le cric, le battre à mort... L'exemple