

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

La méditation comporte sa propre sécurité. En vous maintenant dans le calme, en restant présent avec le souffle, vous créez un espace de sécurité. Dans cet espace, votre espace, vous pouvez sans pression aucune inviter et sentir des émotions qui, autrement, pourraient paraître menaçantes ou même risquer de vous submerger.

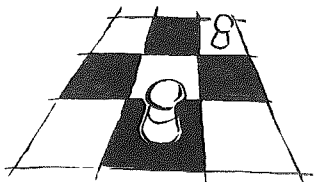
Mais cette expérience renferme aussi un piège. La méditation est une présence ouverte et attentive, sans jugement, sans attente. À partir du moment où vous remarquez son potentiel guérisseur, vous pouvez être tenté de méditer pour être aidé. En introduisant ainsi une attente, vous ne méditez donc plus avec une attention ouverte. Il vous reste alors à prendre note de cette attente, avec une attention ouverte et bienveillante, et à la laisser être.

“

*Healing gradually takes place when you're alone with nature.  
La guérison se fait petit à petit quand vous êtes seul avec la nature.*

J. Krishnamurti

## 2. Les pensées



Parfois nous sommes nos pensées, d'autres fois nous avons des pensées, d'autres fois encore ce sont nos pensées qui nous tiennent.

Dans l'entraînement à la pleine conscience, nous apprenons à considérer nos pensées comme des événements. Si vous vous asseyez pour examiner cela attentivement, vous remarquez à quel point les pensées vont et viennent d'elles-mêmes. Notre tête fait ce pour quoi elle est faite : elle génère toutes sortes de pensées, d'une variété incroyable.

Certaines pensées sont pleines de bon sens, d'autres parfaitement insensées. Certaines sont agréables, d'autres douloureuses. Certaines pensées sont convenables, d'autres carrément impudentes ou honteuses. (Heureusement, personne ne peut lire nos pensées !) Nous trouvons normal que certaines se présentent à nous, mais nous ne comprenons pas que d'autres surviennent.

Les mécanismes qui sont à l'origine des pensées sont parfois clairs. Certains liens sont logiques, d'autres sont purement associatifs. Parfois aussi d'anciens schémas génèrent sans cesse le même style de pensées. Il y a d'autres pensées enfin dont nous ne saisissons pas vraiment l'origine.

Certaines pensées contiennent une forte charge émotionnelle, d'autres sont neutres.

Ce sont les pensées le plus chargées émotionnellement qui émergent le plus. Ceci leur donne parfois l'air très « vraies » ou « réelles ».

Nous avons peu de contrôle sur la naissance des pensées. Nommer ce que nous « pensons » est un processus de sélection. Cette production de pensées, irréfléchie et énorme tout à la fois, nous rend créatifs. Tout l'art consiste à sélectionner les pensées avec lesquelles nous voulons aller plus loin. Là se trouve notre contribution.

C'est comme les jeux d'échec, de cartes ou autres. Plusieurs coups sont possibles. Certains d'entre eux sont clairement insensés. D'autres sont bien à notre portée, mais peut-être pas vraiment indiqués. À vous de jouer...

Dans l'entraînement à la pleine conscience, vous vous familiarisez avec ce jeu des pensées. Vous apprenez à les voir pour ce qu'elles sont : des pensées. Vous apprenez aussi à ne pas être automatiquement conditionné par celles qui s'imposent en force. La distinction entre « réagir » et « répondre » vaut aussi pour la gestion des pensées. L'entraînement à la pleine conscience est un processus d'émancipation, il conduit à plus de liberté.

## 3. La dureté

Quel est le degré de « dureté » de vos pensées ? En soi, les pensées sont inoffensives. Elles vont et viennent. Certaines pensées sont vraiment utiles et concrètes, d'autres n'ont aucun sens.

Les pensées deviennent dangereuses quand vous les laissez se durcir. « On m'a fait du mal » ou « Tout ça c'est ma faute » sont des pensées. La pleine conscience maintient les pensées fluides. Vous observez leur présence, leur couleur émotionnelle, leur résonance dans votre corps. Ceci vous permet de choisir comment vous allez y répondre. Vous pouvez les approfondir et voir dans quelle mesure elles conviennent. Vous pouvez en faire quelque chose ou les laisser passer.

Des pensées figées et dures sont source de problèmes. Si vous examinez cela, vous verrez vite la différence. Une pensée n'est plus une simple pensée mais devient une certitude crispée. Vous en êtes prisonnier. Le mal, votre faute ou autre chose devient tout à coup un fait absolu et blessant. Vous perdez votre liberté. La certitude hypothétique renforce davantage vos émotions et, avant

