

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

À ces moments, la *mindfulness* est par excellence à l'ordre du jour. À ces moments, un esprit ouvert et spontané est plus que jamais nécessaire pour rester présent, avec bienveillance et attention, et agir ou renoncer, savourer ou souffrir.

La pleine conscience est un état auquel vous vous exercez. Il vaut mieux ne pas vous y mettre quand votre maison est en feu, tout comme vous ne commencez pas à tisser votre parachute devant la porte ouverte de l'avion. L'entraînement à la pleine conscience se pratique jour après jour, les bons jours comme les mauvais.

S'exercer à la pleine conscience nécessite une grande bienveillance et un profond respect de soi. Vous ne pouvez dresser un cheval que si vous aimez les chevaux, si vous les comprenez. En vous entraînant à la pleine conscience, vous entrez en amitié avec vous-même et êtes touché par vos propres réactions, plus encore quand vous êtes tendu et stressé par la situation.

4. Être ouvert



Les termes « pleine conscience » et « *mindfulness* » ne renvoient plus exactement ici à leur signification stricte. C'est devenu une notion plus vaste dont une bonne définition serait: une attention bienveillante et ouverte.

Ici, tous les mots sont importants. Parfois *mindfulness* est simplement traduit par « attention ». On parle alors d'« entraînement à l'attention ». Mais le mot attention nous fait penser à l'attention requise à l'école, quand le professeur disait: « On ne regarde pas par la fenêtre! » La pleine conscience est bien autre chose. C'est surtout une notion bien plus bienveillante.

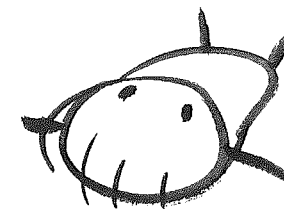
Comment fonctionne notre attention? Quelque chose m'attire, capte mon attention. Je vais par exemple remarquer une jolie fille en rue alors que je n'ai absolument pas remarqué un homme plus âgé croisé dix secondes plus tôt. Les choses désagréables ou menaçantes attirent aussi l'attention. Nous avons la plupart du temps tendance à accorder le moins d'attention possible aux choses désagréables. Mais nous pouvons également être empêtrés dans des émotions désagréables, au point de ne plus pouvoir nous en dépêtrer, même si nous faisons le maximum pour y parvenir. Plus nous leur résistons, plus elles semblent se renforcer.

La pleine conscience est une attention ouverte. Cela signifie que nous découvrons avec la même attention la jolie fille et le vieil homme, que nous accordons la même attention aux sentiments et aux pensées, agréables et désagréables.

La pleine conscience est une attention bienveillante. L'une ne va pas sans l'autre. Accueillir avec ouverture, d'humeur égale, tout ce qui se présente à notre attention, nécessite une forte dose de bienveillance. Équipé de cette sorte de franchise avec vous-même, vous pouvez tout affronter. Et tout n'est pas toujours beau. Il peut arriver que j'aie m'asseoir sur mon coussin de méditation le soir et que je me souvienne de quelque chose de tout à fait stupide, une gaffe, vraiment ridicule... J'ai été tellement occupé toute la journée que je n'y ai plus songé. Mes nombreuses occupations m'ont aidé à ne plus penser à cette gaffe. Et ce soir, sur mon coussin de méditation, la voilà qui remonte à la surface. Pas moyen d'y échapper. Il serait très dur de regarder mes propres bêtises sans une attention ouverte et bienveillante. La bienveillance est nécessaire pour permettre et soutenir ce processus d'attention ouverte, non affectée.

5. Le scan corporel – Attention et détente

Recevoir de l'attention est un de nos besoins les plus fondamentaux. Pour notre corps aussi, l'attention est nourrissante. Accorder de l'attention à son corps ne va pas de soi. Quand nous avons mal ou ne nous sentons pas bien, sans doute avons-nous spontanément tendance à ignorer les endroits de notre corps qui nécessitent le plus d'attention.



Dans le scan corporel, nous allons accorder consciemment de l'attention à chaque endroit de notre corps. Une attention nourrissante est bienveillante et sans jugement. Respirez vers chaque endroit de votre corps, plus encore là où ça ne vous plaît pas. Faites exactement la même chose avec les endroits où vous vous sentez détendu et à l'aise. Parfois le désagrément nous fait perdre de vue les sentiments agréables.

L'exercice du scan corporel peut mener à une profonde détente. N'essayez surtout pas trop fort de vous détendre. Vous ne pouvez contrôler consciemment la relaxation. Tous les efforts que vous faites pour vous détendre peuvent augmenter fortement les tensions. C'est comme si vous vouliez aplanir les