

Document pour le participant

CAS HES-SO / Université de Genève

Interventions basées sur la Pleine Conscience (MBI)

Module 1 – Journée en silence ¹

Prendre soin de soi, prendre soin du monde

Etre présent avec bienveillance

Prendre soin de soi, prendre soin du monde

Prendre soin de soi commence souvent par le fait de se connecter avec soi-même. Comme nous l'avons exploré ces dernières semaines au cours du programme MBI, nous développons cette connexion en pratiquant la pleine conscience de nos pensées, de nos sentiments, de nos sensations corporelles et de notre environnement. Le sentiment de se sentir connecté surgit lorsque nous sommes reliés aussi bien à nos expériences internes que externes, tant à l'intérieur de soi, qu'avec le temps, l'espace, l'environnement dans lequel on vit. Ce sentiment de connexion repose sur l'unification du corps et de l'esprit : ce vécu de soi comme un tout harmonieux et qui intègre toute expérience et tout aspect de soi, sans à priori, jugement ou rejet. Ce contact intime avec nous-même nous permet de découvrir, connaître ou reconnaître avec curiosité, ouverture, non-jugement, patience, confiance et bienveillance les différentes facettes de notre être dans ces multiples dimensions. De cette présence à soi, prendre soin de nos propres besoins devient plus évident, plus simple, plus adéquat... Et peut nous conduire à répondre aux besoins de notre entourage, de nos patients, de notre environnement et du monde avec plus de sensibilité, de créativité et de cohérence. Prendre soin du monde... Cette intention peut paraître grandiloquente, ambitieuse, irréaliste ! Elle s'inscrit pourtant dans un continuum et a à voir avec l'altruisme dont la bienveillance est une des composantes. Pour approfondir ce thème, le lien ci-dessous vous permet d'écouter la conférence de Matthieu Ricard, auteur, moine bouddhiste et photographe, donnée à l'université de Genève le 01.10.14 : *Pourquoi les autres? Plaidoyer pour l'altruisme*

<https://mediaserver.unige.ch/play/85646>

¹ Les textes utilisés dans les documents distribués sont en partie inspirés de 3 ouvrages :

- Kabat-Zinn J. (2009). *Au cœur de la tourmente, la pleine conscience*. Bruxelles : De Boeck
- Maex E. (2011). *Mindfulness : apprivoiser le stress par la pleine conscience*. Bruxelles : De Boeck.(Programme MBSR).
- Segal Z.V.& Williams M.G.& Teasdale J.D. (2006). *La thérapie cognitive basée sur la pleine conscience pour la dépression*. Bruxelles : De Boeck

Etre présent avec bienveillance

La bienveillance, issue du latin « benevole » « vouloir le bien de l'autre », est une disposition favorable envers autrui avec une volonté de passer à l'acte. (Ricard, 2013, p. 24). Dans certaine branche du bouddhisme, on parle de la pratique « metta » qui signifie amour, gentillesse ou bienveillance. La bienveillance peut être décrite comme ce que la plupart d'entre nous sentons lorsque nous voyons un enfant faire ses 1^{ers} pas : une forme de tendresse et d'encouragement. Comme le décrit si bien Edel Maex (2009), il ne nous viendrait pas à l'esprit de le réprimander s'il vient à tomber... Pouvons-nous percevoir la même qualité de bienveillance envers nous-même ?

Etre bienveillant envers soi est essentiel. Cette attitude nous permet d'être vraiment nous-mêmes ; d'accueillir nos expériences telles qu'elles sont ; de nous déployer dans le sens de notre vraie nature ; de mieux apprécier la personne que nous sommes ; de ressentir l'amour dont nous avons tant besoin ; de pouvoir vivre intérieurement et profondément la paix ; de pouvoir être pleinement bienveillant avec les différentes personnes qui nous entourent. L'auto-empathie et l'empathie vont souvent de pair avec la bienveillance : l'auto-empathie étant le fait d'être conscient de nos différents ressentis et besoins, et l'empathie étant *un état affectif semblable à l'état affectif de l'autre déclenché par l'observation ou l'imagination de l'état affectif de l'autre et qui implique la prise de conscience que c'est bien l'autre qui est la source de notre état affectif* (Singer et Vignemont cité par Ricard, 2013, p. 62)

Inspirations

Puissé-je m'aimer tel que je suis

Puissé-je être conscient de ma valeur et de mon bien-être

Puissé-je avoir confiance en ce monde

Puissé-je me considérer avec compassion

Puissé-je répondre à la souffrance et à l'ignorance des autres avec compassion

(Kornfield, 2008, p. 424)

Puisque les processus de guérison et de maladie peuvent être pensés comme se déroulant dans le temps en nous, leur équilibre relatif à tout moment de notre vie peut s'orienter vers la qualité d'attention que nous accordons à l'expérience de notre corps et de notre esprit, et le degré auquel nous pouvons établir un degré confortable de connexion et d'acceptation. (Kabat-Zinn, 2009, p. 293).

« La bienveillance, la bonté envers soi-même ne veut pas dire « se débarrasser de quoique ce soit ». Cela signifie qu'on peut encore être folle, être colérique, jalouse, timide ou avoir l'impression de ne pas valoir grand-chose. La pratique de la méditation ne consiste pas à se jeter aux ordures pour devenir quelqu'un de meilleur. Il s'agit d'entrer en amitié avec la personne qu'on est déjà. La base de la pratique, c'est ce que l'on est aujourd'hui, c'est ce que l'on arrive à connaître avec une immense curiosité. (..)»

La douceur, c'est ce sentiment d'avoir bon cœur pour soi-même. La précision rend capable de voir clair, sans craindre de regarder ce qui est vraiment là.

Quand on est arrivé à cette sorte d'honnêteté, de douceur et de bonté assorties à la clarté à propos de soi-même, plus rien n'empêche d'éprouver de la bienveillance pour ses semblables. » (Chödrön, 1997)

Ne détourne pas les yeux de ta blessure, car c'est de là que la lumière jaillit Rumi (cité par Santorelli, communication personnelle, 2014).

Contempler est une manière de prendre soin.

C'est casser tout ce qui en nous ressemble à une avidité, mais aussi à une attente ou un projet. Regarder et s'émouvoir de l'absence de différence entre ce qui est en face et nous.

J'ai là sous les yeux, dans cette forêt, quelque chose qui est beaucoup plus riche que tout ce qu'un musée ne pourra jamais offrir. Dans l'ordre, un peu de mousse, un peu plus loin des ronces, une fougère que le soleil traverse comme un vitrail. Cette fougère est sainte par sa mortalité, par sa fragilité, par le fait qu'elle va connaître le dépérissement.

Que faire de mieux que de saluer ceux qui sont dans le passage avec nous ?

Les instants de contemplation sont des instants de grand répit pour le monde, car c'est dans ces instants-là que le réel n'a plus peur d'arriver à nous.

Il n'y a plus rien de bruyant dans nos cœurs ou dans nos têtes.

Les choses, les animaux, les fantômes qui sont très réels, tout ce qui est de l'ordre du vivant se rapproche de nous et vient trouver son nom, vient mendier son nom.

Les contemplatifs sont les guerriers les plus résistants. Christian Bobin

Compte tenu de notre tendance ancestrale à réduire le champ de l'amour à un petit « nous » entouré d' »eux », il est bon d'entretenir l'habitude de repousser les limites de ce cercle – en l'élargissant en définitive jusqu'à inclure le monde entier. (Hanson, 2011, p.233)

Un être humain est une partie de la totalité, que nous appelons « univers », une partie limitée dans le temps et l'espace. Il fait l'expérience de lui-même, de ses pensées, de ses sentiments, comme quelque chose de séparé du reste – une sorte d'illusion otique de sa conscience. Cette illusion est une sorte de prison pour nous, nous limitant à nos désirs personnels et à notre affection pour quelques personnes les plus proches de nous. Notre tâche doit être de nous libérer de cette prison en élargissant notre cercle de compassion pour embrasser toutes les créatures vivantes et la nature entière dans sa beauté. Personne n'est capable de réaliser cela complètement, mais tendre à cet accomplissement est en soi une part de la libération et le fondement d'une sécurité intérieure. (Einstein, cité par Kabat-Zinn, 2009, p. 223).

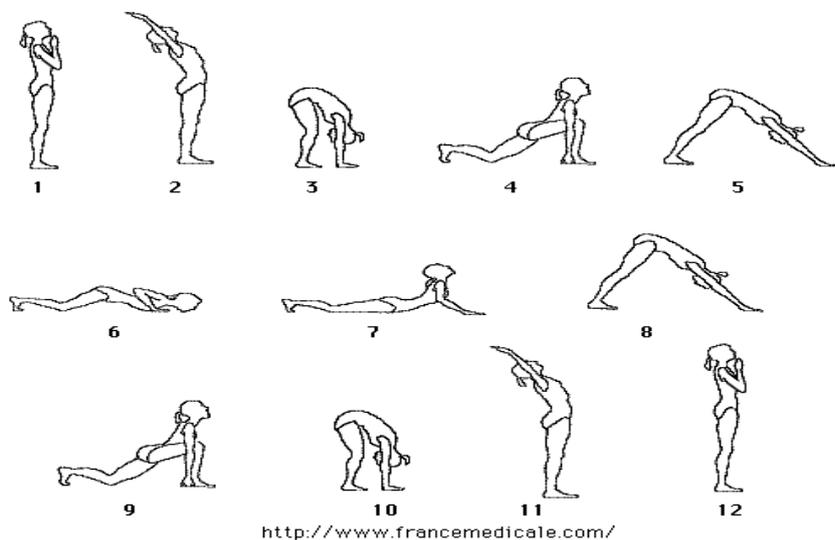
Questionnement personnel

- Quelles sont les situations qui suscitent ma bienveillance ?
- Quelles sont les situations pour lesquelles je ne peux éprouver de la bienveillance ? Qu'aurais-je besoin pour pouvoir la ressentir ? Quels sont mes pensées, sentiments et sensations dans ce genre de situations ?
- Puis-je me témoigner de la bienveillance lorsque je considère avoir commis une faute ?
- Comment ma bienveillance envers moi-même se manifeste-t-elle ?
- Puis-je me témoigner de la bienveillance autant que je le fais pour les autres ?
- Lorsque je me sens blessé(e), puis-je tout de même considérer l'autre avec bienveillance ?
- Prendre soin de moi fait-il partie de mes priorités ?
- Comment puis-je prendre soin de moi au mieux ?
- De quels profits puis-je bénéficier si je prends mieux soin de moi ? et les autres ?

Travail personnel suite à la journée

Librement, choisissez les pratiques formelles et informelles qui vous correspondent sur le moment. Sur Moodle vous trouverez en plus la méditation de la bienveillance, celle des 6 sens et de la conscience ouverte, et celle du refuge. Le texte sur l'équanimité (Hanson, 2011) accompagne bien cette dernière.

Pratique de mouvements en pleine conscience – Yoga : la salutation au soleil



Ou <http://www.youtube.com/watch?v=rpUDjiQ5-1I>