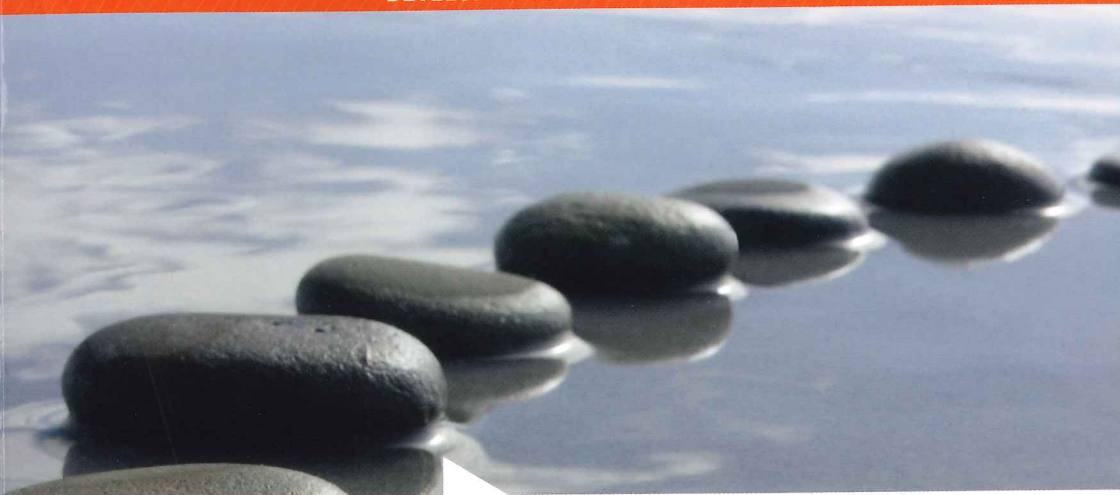


COMPRENDRE

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

Méditer ne signifie pas davantage arrêter de penser. Si vous êtes pleinement attentif à l'instant, vous remarquerez la présence de pensées. Vous préféreriez peut-être ne pas les avoir. Dans l'entraînement à la pleine conscience, nous leur permettons d'habitude d'être comme elles sont. En déplaçant votre attention, par exemple sur la respiration, la pensée passera plutôt à l'arrière-plan, mais il se peut qu'elle détourne à nouveau l'attention quelques secondes plus tard. Et c'est d'accord.

La méditation n'est pas ce que vous pensez. C'est un concept transversal, qui comporte plusieurs couches de significations différentes. Ne vous prenez surtout pas la tête. Ce n'est que par la pratique que vous y verrez plus clair.

5. Qu'est-ce que la bienveillance ?

La bienveillance est en fait ce que la plupart des gens sentent quand ils voient un enfant faire ses premiers pas. Vous regarderez avec tendresse et encouragement comment il se redresse, essaie de rester en équilibre, chancelle, savoure les premières réussites puis tombe à nouveau, puis se redresse à nouveau, puis...

Quand il tombe et que vous essayez aussitôt de le relever, vous n'êtes pas du tout fâché. Vous le laissez trouver sa façon de faire. C'est ainsi que nous apprenons. Quand il tend les bras vers vous avec enthousiasme, vous lui tendez les mains pour qu'il puisse les saisir et se réjouir une fois son but atteint.

La plupart des gens ne sont pas comme cela avec eux-mêmes. N'êtes-vous pas souvent envahi par le manque de confiance et l'autocritique ? Comme si ce n'était pas encore assez difficile, vous continuez à vous flageller quand ça ne s'arrange pas dans votre vie. Vous ne pouvez rien apprendre de cette façon. Au contraire, vous aggravez la situation.

Comment être bienveillant envers vous-même ? Qu'entend-on par bienveillance envers soi-même ? Si quelqu'un vous critiquait, vous reprochait quelque chose exactement de la même manière, vous ne seriez pas d'accord. Sans doute avez-vous assez d'amour-propre pour sentir que vous n'avez absolument pas besoin de critiques ni de reproches. Pourquoi alors vous imposer ce que vous n'accepteriez pas d'un autre ?

Alors, qu'est-ce que la bienveillance ? La meilleure façon de découvrir ce que c'est, c'est de regarder vos propres désirs. Comment vouloir que quelqu'un ait de bons rapports avec vous alors que vous y arrivez difficilement ? Souhaitez-vous recevoir des reproches ou des compliments ? Être respecté ou humili-

lié? Que l'on vous écoute ou que l'on vous dise que vous auriez dû faire tout autrement (comme si vous ne le saviez pas)?

La bienveillance est une décision consciente. Peu importe pourquoi vous la prenez. Peut-être comprenez-vous que ces reproches n'arrangent rien, au contraire. Peut-être n'y comprenez-vous rien du tout mais voulez-vous lui donner une chance.

N'importe comment, la bienveillance est une décision consciente. Vous choisissez de ne plus utiliser le schéma autodestructeur du doute de soi. Que remarquez-vous alors? Vous commencez par remarquer à quel point ce schéma est profondément ancré en vous. Vous remarquez qu'en général les jugements et les reproches viennent d'eux-mêmes et que vous ne réussissez pas à les arrêter. Vous avez tendance à vous juger à nouveau pour cet échec.

C'est le moment de vous rappeler que vous avez choisi la bienveillance. Vous en vouloir d'avoir manqué de bienveillance en rajouterait encore. Alors que faire? Comme avec un enfant qui tombe et se relève, vous regarder avec bienveillance, voir les schémas bien installés que vous ne parvenez pas encore à arrêter, voir votre douleur, vos souhaits. Cela ne change pas le schéma, en tout cas pas tout de suite. Les pensées sont toujours les mêmes. Mais les abandonner de cette nouvelle façon est en soi un changement radical.

Avez-vous jamais eu le sentiment de vivre dans un monde sans bienveillance, sans amour? La réponse est simple. Vous pouvez maintenant, avec une attention bienveillante et ouverte, convier la bienveillance envers vous-même et ce qui vous entoure. Ce pouvoir est entre vos mains. À vous de choisir.

“ **Apology
(to Ferris Urbanowski)**

I admit
It wasn't the plan
To sleep
During the bodyscan

But then that voice
So tender
I had no choice
But to surrender

**Désolé
(à Ferris Urbanowski)**

Je l'admets
Il n'était pas prévu
De dormir
Pendant le scan

Mais quand j'ai eu
Si tendre
Je n'ai eu d'autre
Que de me rendre