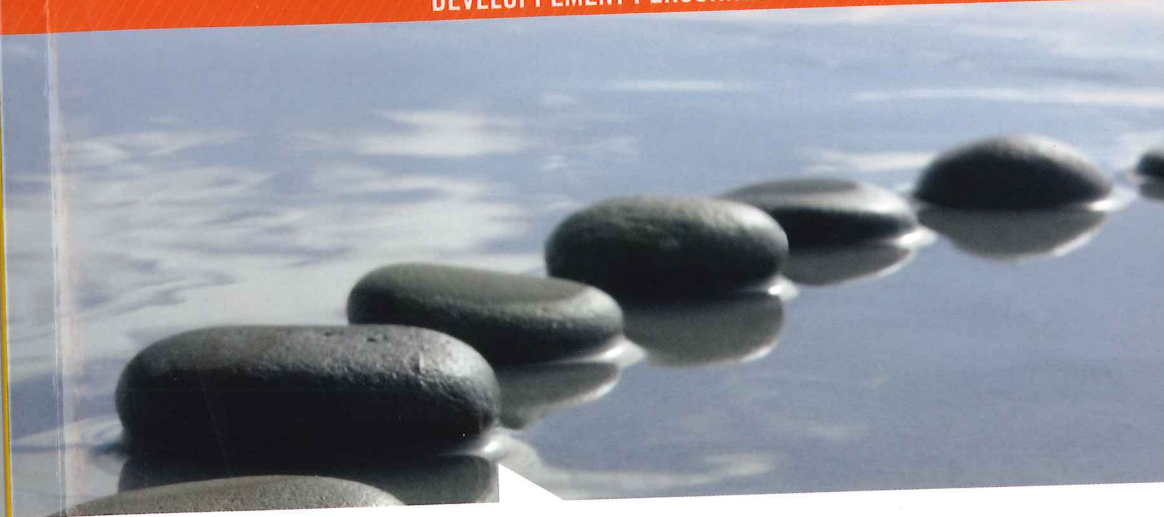


COMPRENDRE

DÉVELOPPEMENT PERSONNEL



**Edel Maex**  
Préface de Jon Kabat-Zinn  
Traduction de Claude Maskens

# Mindfulness: apprivoiser le stress par la pleine conscience

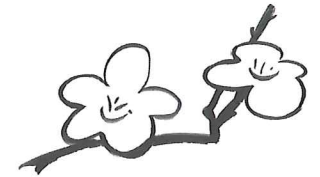
Une introduction aux approches  
basées sur la pleine conscience

 de boeck

## « Créer un espace d'attention ouverte et bienveillante... »

### 1. Écouter

Méditer, c'est être présent, avec toute notre attention et sans porter de jugement, à ce qui se présente ici et maintenant. Les exercices formels comme la méditation assise, sont une simplification de la réalité. Ce sont des exercices d'attention. Nous voyons les résultats dans notre façon d'être présents en dehors des exercices formels.



Quand nous discutons avec quelqu'un, sommes-nous ici et maintenant présents à l'autre ? Écouter n'est rien d'autre que méditer. Vous pouvez même dire que la méditation formelle est un bon exercice d'écoute.

Ici aussi il s'agit de s'arrêter, regarder et agir. Pour écouter, vous devez vous arrêter. Si vous êtes sous pression pour autre chose, il est très difficile d'écouter. S'arrêter ne suffit pas. Écouter signifie aussi accorder son attention à l'autre. C'est s'ouvrir à la présence et aux mots de l'autre, sans tout de suite juger ou interpréter. Si vous vous perdez vous-même dans vos propres réactions, vos interprétations et vos conclusions automatiques, il n'y a plus d'attention ouverte.

Écouter signifie aussi : avoir une attention ouverte à vos propres sentiments et à vos propres réactions. Dans la communication, la réalité est toujours vue sous deux perspectives, votre vision de la réalité et la vision de l'autre. La question n'est donc pas de savoir comment est la réalité, mais comment chacun la voit et la vit. Si une des deux perspectives manque, il n'est plus question de communication. Écouter n'est donc pas vous perdre dans le récit de l'autre. Autrement vous n'êtes plus là.

Dans un échange, vous pouvez trouver des sentiments agréables et des sentiments désagréables, du calme ou de l'agitation, de la joie ou de la tristesse,

de l'enthousiasme ou de l'embarras, de la clarté ou de la confusion, de l'espoir ou du désespoir. Écouter, c'est créer de l'espace pour tout cela. C'est cette qualité qui donne au dialogue sa force de guérison. Tout comme le temps guérit quand il s'accompagne d'attention et d'espace, l'attention et l'espace font de la présence d'un autre une présence de guérison.

“

*«...et une conversation est ainsi venue,  
comme une fleur sur une branche nue en hiver...»*

## 2. Gérer les émotions difficiles

Les émotions peuvent toucher chaque cellule de notre corps. Quoi qu'on fasse, pas moyen d'y échapper. Nous ne voulons pas de ce sentiment, mais il est là. Il se trouve que les émotions fortes peuvent nous pousser à des actes que nous n'approuvons plus du tout par après, quand le calme est revenu.

### 2.1. Résoudre

Quand l'émotion trouve sa source dans un problème défini, il est très important de résoudre ce problème. Mais les problèmes ne peuvent pas tous être résolus sur-le-champ (par exemple, une maladie grave). Certains sont carrément insolubles (par exemple, le décès d'un être cher). D'autres solutions sont seulement des solutions en apparence qui ne permettent pas de retrouver le calme intérieur (par exemple, la vengeance et les représailles). Enfin, l'émotion peut subsister même quand tout a été fait pour aboutir à une solution ou même quand le problème a été résolu.

### 2.2. Distraire

Diriger notre attention vers quelque chose d'autre peut être utile quand nous sommes accablés par l'émotion. Faire quelque chose de beau, écouter de la musique, lire un livre...

Certaines façons de détourner l'attention posent cependant problème. Boire de l'alcool, manger à outrance, recourir à des drogues... beaucoup de conduites à problème peuvent être comprises comme des tentatives très efficaces, mais néfastes à long terme, de se débarrasser d'émotions douloureuses.

Un exercice comme le scan corporel ou simplement l'attention au souffle, peut également adoucir l'émotion. Il peut être très thérapeutique d'avoir le

courage de s'asseoir ou de s'allonger pour prendre contact avec votre propre stabilité et votre propre tranquillité.

Mais cette méthode bien sûr n'agit pas à tous les coups. Il y aura toujours des moments où la détente et d'autres manières de détourner l'attention, n'aboutiront pas au résultat escompté.

### 2.3. Créer de l'espace

Vous pouvez alors faire de l'émotion l'objet de votre méditation. Vous créez ainsi de l'espace pour l'émotion. Si vous voulez enfermer une émotion dans un espace clos, vous aurez l'impression que vous allez exploser. C'est comparable à de la poudre: si vous la retirez de la cartouche et y mettez le feu, elle s'enflamme sans exploser. La tâche consiste ici à créer plus d'espace.

Vous commencez par créer de l'espace pour toutes les pensées liées à l'émotion. Il y a un monde de différence entre le fait de penser «Il m'a abandonné» et d'observer «Voici la pensée "Il m'a abandonné"». Dans le premier cas, vous collez tout à fait à la pensée et dans le second, vous créez un peu d'espace. Soyez attentif à ce que cet espace soit ouvert et bienveillant. Faites de votre attention une vasque qui accueille vos pensées.

«Pour contrôler un troupeau de montons, il vous faut une grande pâture», disait Shunryu Suzuki.

Si vous faites cela régulièrement, vous découvrirez peut-être des schémas dans vos pensées. N'y réfléchissez pas pendant la méditation. Permettez simplement aux pensées de venir. Peut-être la pensée qui se présente aura-t-elle un air familier. Par exemple: «Voici à nouveau la pensée "Il m'a abandonné"».

Si vous réussissez à moins vous identifier à vos pensées et à leur laisser leur espace propre, vous pouvez les laisser pour ce qu'elles sont (des pensées) et orienter votre attention vers la sensation physique proprement dite qui appartient à l'émotion. Chaque émotion est un ressenti corporel. Ce n'est pas pour rien que nous utilisons le mot sentir pour ressentir. Faites de votre attention une grande vasque, accueillez toutes vos sensations corporelles.

Cette méthode n'a pas pour but de supprimer ou de diminuer les émotions. C'est plutôt une façon de bien les gérer. Les émotions s'arrêtent d'ailleurs toujours d'elles-mêmes. Ni les douleurs les plus profondes ni davantage les plus grandes extases ne durent éternellement.

Qu'apporte en fait cette façon de gérer l'émotion?

En ne nourrissant pas (involontairement) l'émotion, vous ne l'entretenez pas.