

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

même de le savoir, vous êtes aspiré dans une spirale de pensées et d'émotions. Plus une pensée est chargée en émotions, plus facilement elle se durcit. Les délires paranoïdes sont souvent des émotions solidifiées. Si vous agissez en réaction à ces pensées, cela s'aggrave davantage.

Si vous parvenez simplement à vous arrêter et regarder, vous verrez ce que vous faites. La pleine conscience est comme la flamme d'une bougie. La cire durcie fond à nouveau quand vous la versez dans de la cire liquide. Observez simplement ce qui vous taraude et voyez-le avec une attention ouverte et bienveillante, cela suffit. Il faut du courage, car la douleur et les émotions liées aux pensées nous poussent la plupart du temps dans la direction opposée.

C'est pourquoi la méditation est souvent très fructueuse (mais aussi très difficile) quand ça va mal. Vous voyez comment votre esprit recommence sans cesse à durcir vos pensées et, en les maintenant dans la chaleur de votre pleine conscience, vous leur permettez de s'adoucir à nouveau. C'est un processus douloureux et pénible, mais qui peut engendrer un profond sentiment de libération.

#### 4. Le bonheur



Une de nos plus grandes erreurs est de penser que nous serons heureux quand nous aurons ce que nous voulons. Cela peut nous tomber dessus en gagnant le gros lot à la loterie, nous pouvons travailler dur pour y arriver, ou nous battre à tout prix...

À chaque fois, vous découvrez que, à ce stade, rien de tout cela ne vous a vraiment rendu heureux. Combien de temps êtes-vous content quand vous recevez ce que vous voulez? Et combien de temps s'écoule-t-il avant que vous ne désiriez autre chose?

Si vous regardez derrière vous, vous observez que la vie, dans toute sa variété, est une alternance de moments heureux et de moments tristes, avec ici et là un moment très heureux et parfois un moment extrêmement douloureux. Il est facile de prévoir que ce va-et-vient va se poursuivre et que nous continuerons à rencontrer des moments de joie et des moments de tristesse.

Le bonheur nous échappe-t-il donc chaque fois? Est-ce une illusion inaccessible? Cela dépend de la façon dont vous le considérez. Peut-être le bon-

heur ne consiste-t-il pas à réaliser nos souhaits. Peut-être a-t-il plus à voir avec la façon dont vous savez surfer sur les vagues de joie et de tristesse.

Peut-être le bonheur est-il la capacité d'être joyeux avec les choses joyeuses et d'être triste avec les choses tristes.

Dans cette alternance de joie et de tristesse, vous éprouvez beaucoup de belles choses. Pouvez-vous les savourer? Les voyez-vous? Pouvez-vous y goûter avec la conscience de leur nature temporaire et passagère? Pouvez-vous y goûter sans vouloir les garder plus longtemps que possible?

Pouvez-vous accueillir les moments tristes sans paniquer, sans vous sauver avec désespoir devant l'inévitable? Pouvez-vous garder à l'esprit que cela aussi ne va pas durer?

Pouvez-vous surfer sur la vague de la joie et de la tristesse et vivre sans l'illusion que cela va durer éternellement, que ce soit joyeux ou triste? « Le Bodhisattva chevauche les vagues de la naissance et de la mort », dit l'enseignant de méditation Thich Nhat Hanh. Une chose est en tout cas certaine : en arrêtant de vous cramponner pour essayer de retenir le bon et de repousser le désagréable, vous causerez bien moins de problèmes à vous-même et aux autres. Il n'est jamais trop tard pour apprendre à surfer.

“

*The bodhisattva joyfully rides the waves of birth and death.*

*Le Bodhisattva chevauche joyeusement les vagues de la naissance et de la mort.*

Thich Nhat Hanh

#### 5. La pleine conscience, dedans ou dehors?

Dans l'entraînement à la pleine conscience, vous êtes attentif à ce qui est présent, maintenant. Peu importe si ce que vous expérimentez est intérieur ou extérieur à vous-même. Il s'agit de la perception telle qu'elle se présente. Vous considérez tout ce qui se présente comme un événement qui arrive maintenant. Pensées, bruits, souvenirs, sentiments, sensations corporelles, images... tout ce que vous pouvez imaginer, peut surgir pendant la méditation et a le droit d'y être.

Regardez bien ceci : vous ne pouvez entendre la différence entre la chute d'un arbre dans le bois et l'enregistrement de cette chute quelque part dans votre tête.

