

CAS HES-SO / Université de Genève
Interventions basées sur la Pleine Conscience (MBI)
Module 1 – Séance MBI 8 ¹

Le changement : se changer, changer le monde ²

Etre présent dans l'acceptation

Le changement : se changer, changer le monde

Nous avons pour habitude de dire que la pleine conscience se doit d'être pratiquée sans but. Avoir un but est déjà une manière de ne plus être dans le présent et de vouloir changer quelque chose à la réalité de l'ici et maintenant. De nombreux auteurs, y compris bouddhistes, témoignent que si la pleine conscience avait un but, ce ne serait pas celui du bonheur, mais celui de la liberté. Pour un pratiquant de la méditation, la liberté est peut-être tout simplement l'une des dimensions majeure du bonheur ... Quoiqu'il en soit, que celui qui n'a jamais pratiqué la méditation sans espoir de changement (vers un mieux..) jette la première pierre !

Il peut s'agir de vouloir changer notre manque d'attention, notre mauvaise estime de soi, nos émotions désagréables, notre caractère, nos douleurs, etc. Parfois nous avons même l'espoir de pouvoir changer la mauvaise humeur de notre conjoint, la rigidité de notre chef, l'agitation de nos enfants ou encore ... le fol espoir de changer le temps qu'il fait. Désirer autre chose... Refuser ce qui est... pour être plus heureux bien-entendu ! Nous le savons bien, le plus souvent, cela ne marche pas !

Du point de vue du changement, il n'est pas habituel de faire cohabiter « changement » et « acceptation ». Lorsque nous cherchons à changer, nous cherchons justement à transformer ou quitter un état. Dans cette optique, « accepter » peut paraître être à l'opposé du changement. L'acceptation est-elle un leurre ? Un préalable au changement ? Le changement lui-même ? Ou encore l'ensemble de ces dimensions ?

Ne suis-je pas trop vieux pour changer ? Changer est inévitable. En soi, vieillir est déjà changer. Je vous défie de ne pas changer au cours des cinq années qui viennent. La question cruciale n'est pas de savoir si vous changez, mais comment vous changez. (Maex, 2011, p. 46). Dans le bouddhisme, la notion du changement est fortement associée à celle

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

² Titre inspiré de l'ouvrage : André C., Kabat-Zinn J., Rabhi P., Ricard M. (2013). *Se changer, changer le monde*. Paris : L'iconoclaste. Voir le chapitre écrit par Kabat-Zinn sur Moodle.

d'impermanence : tout est impermanent et notre nature fait que notre esprit a tendance à occulter cette réalité. En être pleinement conscient permet plus d'ouverture, de patience, de fluidité, de dédramatisation, de lâcher-prise, de confiance...

Changer le monde

Bien au-delà de notre propre volonté et pouvoir, le fait d'être continuellement en interconnexion avec notre environnement au sens large (air, eau, terre, personnes, animaux, végétaux, minéraux, ...) habilite l'« effet papillon ». Cette métaphore désigne certains phénomènes observés en physique (théorie du chaos), tel que le fait qu'un petit changement dans les conditions initiales provoque un grand effet en bout de chaîne. *Nous devenons heureusement de plus en plus conscients de notre interconnexion globale. Chaque repas que nous mangeons est associé à la sueur des agriculteurs, des travailleurs saisonniers, des camionneurs. Il dépend du climat de la planète et des vers de terre dans le sol, de siècles d'expérience dans la rotation des cultures, des découvertes scientifiques capitales de G. Mendel concernant la sélection des semences. L'origine de ce repas va des débuts de l'agriculture en Chine et Mésopotamie jusqu'au taux de marché ce matin à la Bourse de Chicago.* (Kornfield, 2011, p. 52)

Etre présent dans l'acceptation

Nous l'avons souvent constaté au cours de ce programme, l'une des manières la plus simple de sortir des boucles du stress est avant tout d'arrêter d'essayer de rendre les choses différentes de ce qu'elles sont. Accepter ce que l'on vit consiste simplement à autoriser ce qui se passe, quoique ce soit, plutôt que d'essayer de changer les choses. Par l'acceptation, nous nous réinstallons dans la conscience de ce qui est dans le présent. Nous "laissons être", en observant et remarquant simplement tout ce qui est actuellement présent. C'est une manière de répondre différemment aux expériences et de sortir du cercle vicieux de la réactivité automatique et du mode faire. L'acceptation n'est ni le fait d'être d'accord, ni celui de se résigner. Nous l'avons vu en séance 6, nous pouvons lâcher-prise seulement après avoir reconnu et accepté notre expérience dans ses différentes dimensions (pensées, émotions, sensations corporelles en lien à l'expérience interne ou externe). Accepter et lâcher-prise sont peut-être les premiers pas vers un changement plus radical. Pouvons-nous aussi lâcher-prise de cette perspective ?

L'acceptation peut être parfois le tremplin vers une action adaptée, destinée à réaliser un changement. Il y a aussi des situations qui peuvent être très difficiles, voire impossibles, à changer. Dans une telle situation existe le danger qu'en persistant pour tenter de résoudre un problème insoluble, ou en refusant d'accepter la réalité de la situation où l'on se trouve, on finisse par "se cogner au mur", en s'épuisant, augmentant ainsi les sentiments d'impuissance, d'anxiété et de stress. Dans ces situations, nous pouvons garder un certain sens de dignité et de contrôle en rendant pleinement consciente la décision de ne pas tenter d'exercer du contrôle et d'accepter la situation telle qu'elle est, avec bienveillance.

La huitième semaine dure toute la vie...

C'est ce que la plupart des instructeurs des différents programmes MBI disent à leurs participants lors de la dernière séance. Cette dernière séance implique un changement, important pour certains, celui de ne plus retrouver le groupe chaque semaine. Avec la fin du groupe, il y a parfois la perte d'une motivation et d'un soutien à la pratique. C'est aussi l'occasion d'expérimenter le fait que dans toute fin il y a changement, perte d'un état ou d'une situation et donc possible processus de deuil. *Le travail de deuil nous fait passer d'une perte subie à une perte acceptée. C'est un processus de renonciation.* (Hanus, 1998).

Inspirations

Acceptation ne signifie pas, quels que soient les efforts d'imagination qu'on déploie, résignation passive. Bien au contraire. Il faut énormément de courage et de motivation pour accepter ce qui est – en particulier quand ce n'est pas à notre goût – et pour travailler le plus consciemment et le plus efficacement possible sur notre situation, avec les ressources à notre disposition, pour établir des liens de sagesse avec ce qui est – ce qui peut signifier, à un moment donné, atténuer, guérir, rediriger ou changer ce qui peut être changé. (Kabat-Zinn, 2010, p. 90).

Un arbre qui tombe fait plus de bruit qu'une forêt en train de pousser. Proverbe africain

Le changement ne s'opère pas par la volonté, seulement lorsque le hiatus de l'acceptation permet une profonde respiration. Christiane Singer

Sous le prétexte de « changer », nombreux sont ceux en effet qui entretiennent à leur insu une guerre intérieure subtile avec eux-mêmes. (...) Cela n'arrange rien de chercher à nous débarrasser de nos prétendus aspects négatifs. Pema Chödrum

Sur nos détresses et nos souffrances du quotidien, la pleine conscience a un effet. Elle permet d'empêcher que nos soucis – qui le plus souvent sont des incertitudes préoccupantes – ne se transforment en certitudes ; et que nos émotions – qui sont des mouvements – ne se chronicisent et ne se durcissent en passions. Elle aide à ne pas rester bloqué, encastré, dans un état mental douloureux. (André, 2011, p.188)

Tout le monde a des problèmes, pourtant personne n'en veut ! (Lama Jigmé Rinpoché, 2017, p. 91)

Etudier la Voie, c'est s'étudier soi-même. S'étudier soi-même, c'est s'oublier soi-même. S'oublier soi-même, c'est être illuminé par toutes choses (Dogen, cité par Hanson, 2011, p. 279).

C'est parce qu'il n'y a rien à changer que l'on peut être disponible. Dans cette disponibilité, le changement prend sa place selon ses propres modalités et non selon un projet à accomplir... (Baret, 2006)

Au final, le bonheur revient à choisir entre l'inconfort de prendre conscience de nos souffrances mentales et l'inconfort d'être gouverné par elles. (Yongey Mingyur Rinpoche, cité par Hanson, 2011, p. 85).

Acceptation/non-aversion, non-attachement, consciente bienveillante : La motivation qui nourrit les habitudes cognitives automatiques est sous une forme ou l'autre de l'aversion ou du désir. Pour cette raison « l'acceptation de ce qui est » court-circuite le pouvoir qui actionne ces habitudes. L'acceptation et la conscience nous permettent également de voir la « mauvaise chose » ou la « bonne chose » dans une perspective plus claire, plus large, si bien que nous sommes plus capable de répondre à la situation dans sa totalité plutôt que de laisser un fragment de celle-ci appuyer à la seconde sur le bouton. (Segal, Williams, Teasdale, 2006, p. 117-118)

Prière de la sérénité : Puissé-je avoir la sérénité d'accepter les choses que je ne peux changer / Le courage de changer les choses que je peux / Et la sagesse d'en connaître la Différence. (Prière probablement écrite par Niebuhr R, reprise dans les groupes d'entraide des Alcooliques Anonymes ce qui l'a rendue populaire)

La pleine conscience n'est pas une thérapie, et certainement pas une psychothérapie, mais elle est thérapeutique. (Kabat-Zinn, 2013, p. 86)

C'est un paradoxe d'entendre tant de bruit en dedans lorsque nous essayons de nous asseoir en silence pour la première fois. C'est un paradoxe de sentir la douleur s'alléger lorsque nous acceptons l'expérience de la douleur. C'est un paradoxe de sentir que l'immobilité procure tellement de vie. (Norris, 1992)

Les efforts consentis par l'individu pour éviter la souffrance jouent un rôle majeur dans le développement et le maintien de ses difficultés. (Weber, Myers-Arrazola, Communication personnelle – Genève, HUG - 20.06.13).

Comme il est triste que les gens ignorent ce qui est proche et cherchent au loin la vérité. Ils sont semblables à celui qui, au milieu de l'océan, se lamente de soif ... Honnêtement, quelque chose nous manque-t-il maintenant ? (Hakuin Zenji, cité par Kornfield, 2010)

Questionnement personnel

- Est-ce de l'acceptation, vraiment ? ou encore une manière subtile de vouloir changer les choses...
- Comment est-ce que je me sens lorsque je veux me perfectionner, me développer, m'améliorer, me changer ?
- Puis-je observer toutes les différentes stratégies que je mets en place pour arriver à changer l'autre – ses manières de faire ou d'être - ?
- Que se passe-t-il lorsque j'accepte un autre de manière inconditionnelle ? Et lorsqu'il s'agit de moi-même ?
- Puis-je ne pas changer ?
- Qu'est-ce qu'il m'est vraiment difficile d'accepter ? ou que je ne veux pas accepter ?
- Est-ce que « accepter » a à voir parfois avec le pardon ?
- Qu'est-ce que l'acceptation me permet ?
- Pour que je sois plus heureux, il faudrait que ... :
 - J'ajoute... (syndrome du toujours plus ? objets, savoirs, activités, développement personnel,...) ?
 - J'enlève... (syndrome du toujours trop ? objets, travail, activités,...) ?

Le travail personnel suite à la séance 8 dure toute la vie... ou en tout cas jusqu'à la fin de la formation ☺ :

- Remplir le tableau *Facteurs et niveau de stress*
- Poursuivre la pratique formelle de 30 à 40 minutes par jour en variant les pratiques
- Continuer de développer la pratique informelle
- Lire les suggestions de J. Kabat-Zinn ci-dessous sur réduire le stress au travail.
- Continuez l'écriture du carnet de bord
- Echanger régulièrement avec son partenaire de binôme (toutes les 2 semaines environ).

Suggestions pour réduire le stress au travail

1. Quand nous nous éveillons, prenons quelques instants pour affirmer que nous choisissons d'aller au travail aujourd'hui. Peut-être passons brièvement en revue ce que nous pensons faire et souvenons-nous que cela se passera ainsi ou pas !
2. Introduisons de l'attention dans toute la préparation qui précède notre départ : douche, s'habiller, manger, être en relation avec les autres si nous ne vivons pas seul. Recentrons nous sur notre respiration et nos sensations corporelles.
3. Si c'est notre situation, disons au revoir sans automatisme, en prenant le temps d'être en contact. Quittons notre domicile en étant conscient de ce passage dedans-dehors.
4. Ressentons notre corps en mouvement lorsque nous marchons, prenons les transports publics, notre voiture ou autre moyen de locomotion. Soyons conscient de notre environnement : odeurs, sons, images, perception des sensations dans nos mains, pieds,... Lorsque nous arrivons à destination faisons un arrêt, par exemple après s'être garé.
5. En arrivant au travail, prenons un temps pour gérer nos tensions : épaules, visage, mains, dos sont-ils tendus ? Laissons aller consciemment nos tensions à l'aide de la respiration. Laissons un sourire se dessiner sur notre visage...
6. Pendant notre travail, lorsque nous devons nous déplacer, marchons avec présence à soi et à notre environnement, sans nous dépêcher. Si nous devons le faire, faisons-le avec conscience.
7. Utilisons des moments de pause ou d'attente pour nous détendre ou exercer les 3 minutes d'espace pour la respiration. Lorsque nous en avons la possibilité, faisons quelques exercices corporel de détente ou sortons dehors un moment.
8. Pour la pause du repas, choisissons les personnes avec lesquelles nous partageons ce moment ou choisissons de passer ce temps seul, peut-être à l'extérieur. 1 ou 2 fois par semaine, prenons un repas seul en pleine conscience comme lors de l'exercice du raisin.
9. Rappelons-nous que l'exercice physique fait pleinement partie des stratégies pour réduire le stress. Voyons si pendant notre pause ou en fin de journée nous pouvons aller marcher, courir ou pratiquer une autre activité sportive.
10. Chaque heure, accordons-nous une à trois minutes de conscience de l'instant présent en nous demandant : Quelle est mon expérience en ce moment ? et en faisant une mini méditation comme dans les 3 minutes d'espace pour la respiration. Nous perdons bien plus de temps en rêvassant ou en nous agitant !
11. Ayons chaque jour des rappels dans notre environnement qui nous invitent à nous recentrer et à nous détendre : la sonnerie du téléphone, lorsque nous sommes dans une file d'attente, devant notre ordinateur qui est en train de s'allumer, etc. Soyons présent au lieu de rêvasser...
12. Soyons conscient de nos communications avec les autres au cours de la journée. Explorons de quelle façon nous pouvons améliorer notre contact avec les autres, plus particulièrement lorsque nous avons des difficultés. Soyons conscient de nos pensées à propos des personnes et rappelons-nous que nos pensées ne sont pas des faits ! Soyons conscient de notre ton de voix, de notre langage corporel : pourraient-ils nous aider dans nos communications ?
13. A la fin de journée, passons en revue ce qui s'est passé et listons par écrit ce que nous devons faire le lendemain. Lâchons prise avec notre travail consciemment, en nous centrant sur notre respiration, la sensation de la marche, de quitter notre lieu de travail. Observons notre corps : sommes-nous épuisés ? vouté ? quelle est l'expression de notre visage ? quelle est notre expérience en ce moment ?
14. Quittons notre lieu de travail et déplaçons-nous avec la même conscience que nous l'avons fait le matin en quittant notre domicile.
15. Avant d'ouvrir la porte, réalisons que nous sommes en train de le faire, ce moment de passage : rentrer chez soi. Soyons attentif à notre expérience. Tâchons de saluer les

personnes en pleine conscience, croisons nos regards, et/ou touchons-nous plutôt que de crier que nous sommes là. Si nous sommes seuls, soyons plus particulièrement en contact avec nous-mêmes et notre environnement.

16. Se changer, prendre une douche peut nous aider plus rapidement à laisser notre rôle professionnel derrière nous. Si nous le pouvons, prenons un temps de méditation formelle avant de passer à autre chose.

Inspiré de Kabat-Zinn (2009), p. 472.

Bibliographie

Baret E. (2006). *Le seul désir : Dans la nudité des tantras*. Paris : Alhora.

Hanus M. (1998). *Les deuils dans la vie*. Paris : Maloine.

Kornfield J. (2010). *Après l'extase, la lessive*. Paris : Pocket.

Lama Jigmé Rinpoché (2017). *Un chemin de sagesse*. France : Rabssel éditions.

Norris G. (1992). *Sharing silence : Meditation practice and Mindful living*. Harmony books