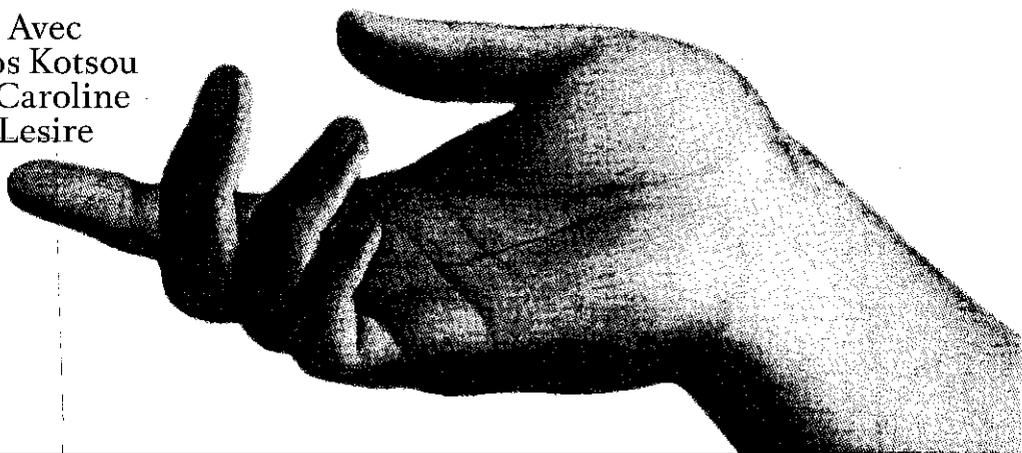


SE CHANGER, CHANGER LE MONDE

Christophe André,
Jon Kabat-Zinn,
Pierre Rabhi,
Matthieu Ricard

Avec
os Kotsou
Caroline
Lesire



Ils proposent des solutions
pour mieux vivre ensemble



3

PLEINE CONSCIENCE : LA RÉVOLUTION AU CŒUR DE SOI JON KABAT-ZINN

PROFESSEUR DE MÉDECINE ÉMÉRITÉ À L'UNIVERSITÉ
DU MASSACHUSETTS, IL A FAIT DE LA MÉDITATION
UN OUTIL DE SOIN UTILISÉ DANS PLUS DE 700 HÔPITAUX
À TRAVERS LE MONDE.*

Si l'on vous demande quelles actions mener
pour changer le monde, vous ne penserez
peut-être pas de manière spontanée au fait
de cultiver une intimité avec vous-même

* N. B. : ce chapitre a été rédigé à partir des interventions de Jon Kabat-Zinn lors des conférences Émergences à Bruxelles, les 28 et 29 septembre 2012.

comme une piste intéressante. Ou vous vous direz peut-être qu'il y a des choses plus urgentes à faire, que vous y penserez plus tard... C'est souvent ce que l'on fait d'ailleurs, quand on envisage un changement de cap dans nos habitudes: on fixe l'échéance à « plus tard », demain, dans une semaine, à la rentrée, l'année prochaine.

Mais quand, si ce n'est maintenant, sommes-nous vraiment vivants et quand pouvons-nous vraiment changer quelque chose en nous et dans le monde qui nous entoure? L'idée que la pleine conscience développe, c'est justement d'être présent à chaque instant de sa vie intensément. Pour expliquer l'importance du moment présent, j'ai coutume de regarder ma montre et, à la question « Quelle heure est-il? » de répondre: « C'est étonnant, mon Dieu, il est encore maintenant! »

Krishnamurti disait qu'une vraie relation existe non seulement entre l'intérieur et l'extérieur de soi-même, mais également entre le fait d'être immobile et de se mettre en mouvement. Eh bien, quand on s'attache au sens du moment présent, on voit vraiment qu'il n'y pas de réelle différence entre ce qui se passe à l'intérieur et à l'extérieur de nous-mêmes. Cela semble peut-être évident à lire mais, quand on le vit, c'est une évolution totale, complète.

Pour expliquer l'importance du moment présent, j'ai coutume de regarder ma montre et, à la question « Quelle heure est-il? » de répondre: « C'est étonnant, mon Dieu, il est encore maintenant! »

Dans un monde qui contribue à nous projeter hors de nous-mêmes, comme l'a expliqué Christophe André, la méditation de pleine conscience semble un outil indispensable pour changer le monde, un outil de changement pour s'autoriser à prendre conscience de qui nous sommes, pas pour devenir quelqu'un d'autre. En s'asseyant et en restant simplement immobile, on peut se changer et changer le monde. En fait, qui s'assoit et reste immobile, d'une manière modeste mais non négligeable, a déjà atteint cet objectif.

En termes de changement, on ne peut pas dire que la méditation soit une pratique très variée, mais, dans la méditation, la répétition est une bonne chose. C'est elle qui nous permet de prendre conscience que nous appartenons à un réseau, que nous faisons partie d'un tout qui va bien plus loin

L'essence de la pleine conscience est véritablement universelle. Elle est davantage liée à la nature de l'esprit humain qu'à toute idéologie, croyance ou culture.

que la surface de notre peau. Et donc, en répétant le même processus d'introspection, on se « taoïse », on prend conscience qu'on est inclus dans un flot de changements perpétuels qui existent indépendamment de nous et de notre conscience.

Les outils de la pleine conscience vous permettent de vous rendre compte que, dans votre vie vous êtes votre propre autorité et la plus importante. Personne sur la planète ne vous connaît aussi bien que vous-même. Et personne n'a autant de possibilités que vous pour incarner la totalité de votre potentiel pour grandir et devenir vous-même.

Un havre de stabilité au milieu de la tourmente

Dans la langue parlée à l'époque du Bouddha, le pali, le mot utilisé pour désigner la méditation

était « bhavana », que l'on traduit littéralement par cultiver, se familiariser. Dans la littérature, et notamment à travers les différents courants du bouddhisme, on trouve de nombreuses définitions qui expriment la pleine conscience de manière complémentaire, en se référant à ce qu'en avait dit initialement le Bouddha. Pour ne pas entrer dans la définition des différents termes, retenons qu'il s'agit de cultiver notre sagesse, notre capacité de discernement (au sens de voir clair), notre équilibre d'esprit et de cœur, ce qui peut s'exprimer en termes d'intelligence émotionnelle, de compassion et de bienveillance à l'intérieur de nous-mêmes.

La pleine conscience est la conscience qui émerge lorsque l'on porte son attention sans jugement sur l'instant présent. Nyanaponika Thera, un moine bouddhiste d'origine allemande, disait à propos de la pleine conscience que c'était la clé maîtresse de notre capacité infaillible à connaître l'esprit. L'attention et la conscience n'ont rien de particulièrement bouddhiste. L'essence de la pleine conscience est véritablement universelle. Elle est davantage liée à la nature de l'esprit humain qu'à toute idéologie, croyance ou culture.

Ce à quoi la méditation de pleine conscience nous invite, c'est à cultiver et à développer des capa-

cités qui sont déjà présentes en nous. Pour utiliser une métaphore de Thich Nhat Hanh, qui est en lien avec le chapitre de Pierre Rabhi, les graines sont en terre, le potentiel est là : il est maintenant question d'arroser ces graines régulièrement, de la bonne façon. Il suffit d'ouvrir son cœur. Et comme vivre en pleine conscience nous est très difficile à nous, humains, cette attitude nécessite d'être cultivée non pas une fois de temps en temps quand on se sent particulièrement stressé, mais sur une base vraiment régulière, quotidienne.

Cependant, la véritable pratique méditative est une façon d'être, pas une technique : c'est plus que se tenir assis, sur un coussin ou un tapis. Bien sûr, la posture est aussi importante, mais on ne peut pas limiter la méditation à cela. La pratique embrasse toute notre vie, instant après instant, et concerne les choix que nous faisons ; elle nous ouvre les yeux sur des fonctionnements automatiques fondés sur des habitudes. Il est tellement facile de regarder sans voir, d'écouter sans entendre, de manger sans rien goûter, de ne pas sentir le parfum de la terre humide après une averse, et même de toucher les autres sans être conscient des émotions que l'on échange.

De manière imagée, on pourrait considérer que développer la pleine conscience, c'est un peu comme

La véritable pratique méditative est une façon d'être, pas une technique : c'est plus que se tenir assis, sur un coussin ou un tapis.

se muscler avec des poids dans une salle de sport. Dans la pratique de la pleine conscience, on entre en résistance avec la force de l'habitude et on travaille les muscles du calme, de la clarté mentale, du discernement.

Quand on commence à porter attention et à regarder ce qui se passe dans son esprit, on s'aperçoit que ce n'est peut-être pas le chaos total, mais un chaos mêlé de beaucoup d'autres choses, un mélange complexe dans lequel nous sommes sans cesse en train d'essayer de trouver notre chemin. L'idée de la méditation, c'est de trouver un endroit de stabilité où se poser, au milieu de toute cette complexité. Et le corps est un formidable endroit pour commencer. En anglais, il y a une expression qui dit : « *You can't leave home without it* », vous ne pouvez quitter la maison sans lui (sans votre corps), à l'inverse de tout ce qu'on peut y oublier, comme ses lunettes, ses clés, son portable. C'est la même chose pour notre

respiration, qui nous accompagne de notre premier à notre dernier souffle. C'est pourquoi le corps et la respiration peuvent devenir de formidables alliés de votre attention et vous ramener dans le moment présent.

Se servir de la respiration pour s'ancrer dans le présent, ce n'est pas penser au souffle ou aux sensations du souffle, mais sentir le souffle: c'est un peu comme chevaucher les vagues du souffle telle une feuille sur un étang, ou comme si nous étions à bord d'un radeau flottant sur les douces vagues d'un océan ou d'un lac, en sentant les sensations du souffle, moment après moment.

Une connaissance de soi transformatrice

Un jour, le célèbre sage soufi Nasreddin se rend à la banque pour déposer un gros chèque. Le banquier lui dit: «Nasreddin, c'est vraiment un chèque très important. Pourrais-tu t'identifier?» Nasreddin farfouille dans sa poche mais, au lieu de prendre sa carte d'identité, il en sort un petit miroir. Et après avoir regardé son reflet, très sûr de lui, il répond au banquier: «Oui, c'est ça, c'est bien moi!»

Dans la pratique de la pleine conscience, on entre en résistance avec la force de l'habitude et on travaille les muscles du calme, de la clarté mentale, du discernement.

Nous avons tous un nom, un âge, nous avons tous une histoire ou plusieurs histoires que nous nous racontons et à laquelle nous nous raccrochons. Nous pensons savoir qui nous sommes, d'où nous venons, où nous allons. Mais en fait, aucune de ces histoires n'est tout à fait vraie. Si nos parents avaient été dans un autre esprit au moment de notre naissance, peut-être nous serions-nous appelés autrement. Et notre âge, finalement, est-il si important? Après tout, ce n'est qu'une convention calculée sur le nombre de fois où la Terre a tourné autour du Soleil depuis le premier jour de notre vie.

Si, en nous exerçant à la méditation, nous arrivons à habiter la totalité de notre présence, ne serait-ce que le temps d'une nanoseconde, nous pourrions goûter à une autre expérience de nous-mêmes et du monde. Dès que notre esprit se remettra à vagabonder, nous prendrons l'habitude, tout d'abord, de

« Vivre, c'est être utile aux autres. » SÉNÈQUE



La pleine conscience n'est pas une thérapie et certainement pas une psychothérapie, mais elle est thérapeutique.

nous rendre compte de ce qui occupe notre esprit, puis, dans un second temps, de le ramener à l'objet premier de notre attention, peut-être la sensation du souffle dans notre corps ou autre chose, quoi que ce soit, et ce à chaque fois qu'il se laissera distraire par nos pensées habituelles. C'est de cette manière que l'on pourra développer cette capacité à être plus pleinement en présence de la totalité des potentiels de notre être humain.

La pleine conscience n'est pas une thérapie et certainement pas une psychothérapie, mais elle est thérapeutique. La connaissance de soi qu'elle apporte est transformative et guérissante en elle-même. C'est là que la sagesse et la compassion résident. Méditer, ce n'est pas se forcer à être heureux quand on est malheureux, ce n'est pas ralentir lorsqu'on va vite, ce n'est pas se forcer à ne pas juger alors que nous jugeons. Car en faisant de la sorte, nous nous jugeons, nous mettons en marche notre

esprit autocritique. En outre, cela sous-entend qu'il s'agit simplement de réparer deux ou trois choses pour devenir des êtres éveillés, réalisés, de parfaits bouddhas. Voir la méditation de cette manière, c'est faire fausse route car, en fait, il n'y a rien à réparer, nous sommes déjà parfaits. Il est normal de se sentir par moments angoissés, perdus, tristes. Ce qu'on essaie de développer, c'est simplement une nouvelle façon d'être pendant ce genre d'expérience. Un état où nous étreignons et englobons notre peur, notre anxiété, notre douleur à l'intérieur de cette pleine conscience. Cette attitude nous permet d'entrer en contact avec une tout autre dimension de nous qui était là mais qu'on ne percevait pas, la dimension de notre propre sagesse intérieure que certaines traditions appellent la « nature de Bouddha ».

À cet égard, la pleine conscience peut être vue comme une pratique de libération de l'esprit, au sens où l'on se libère de la mauvaise compréhension que l'on a de la nature réelle du soi. Cela met en clarté l'aspect non dual de la réalité en nous-mêmes. Comme il est écrit dans le Sûtra du cœur : « Il n'y a nulle part où aller, pas de chose à faire ni d'état particulier à atteindre. » Ce serait une erreur de rechercher un état de pleine conscience de l'esprit, un état méditatif. À la place, il est préférable

de tendre à reconnaître notre véritable nature telle qu'elle est, juste à cet instant. Il me semble extrêmement important de ne pas consacrer trop d'énergie à viser un état éventuel qu'il faudrait atteindre dans le futur mais, au contraire, de se dévouer entièrement et complètement à la pleine conscience de l'instant présent avec une immense compassion et beaucoup de bienveillance pour soi-même.

La révolution de la pleine conscience

Jusqu'à une période récente, la méditation était perçue au mieux comme une démarche spirituelle et philosophique, au pire comme une fantaisie New Age ou baba cool.

Avec la Mindfulness (ou pleine conscience), on assiste pour la première fois à la confluence de deux courants épistémologiques : d'un côté, les méthodes scientifiques apparues à la Renaissance et, de l'autre, la science provenant du Dharma, développée il y a plusieurs millénaires. À l'image de notre cortex cérébral, qui possède deux hémisphères qui interagissent, de plus en plus de personnes incorporent cette confluence en eux-mêmes, dans leur propre corps, dans leur cœur, dans leur esprit.

Et tous ces gens qui ont été touchés par le potentiel

de changement profond à tous les niveaux de leur être deviennent une source d'inspiration pour leur entourage. Bien entendu, pour comprendre réellement le potentiel de cette approche, le seul moyen est de l'intégrer complètement à son expérience personnelle, mais l'exemple crée déjà une dynamique. Dans le monde médical par exemple, de plus en plus de personnes sont prêtes à consacrer leur vie au développement d'une médecine en pleine conscience, qu'ils soient professionnels ou patients.

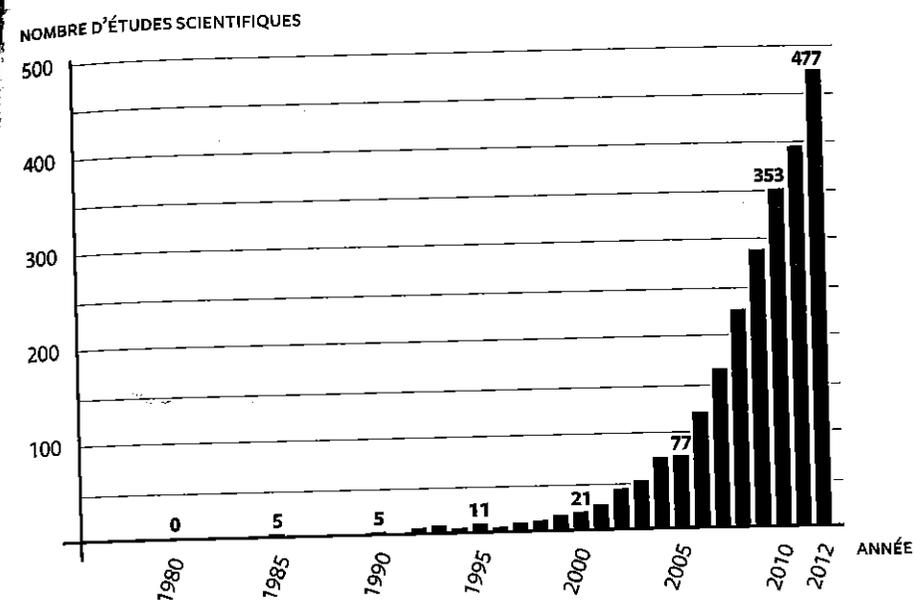
Science et conscience

Un matin, lors d'une rencontre de l'Institut Mind and Life (voir encadré p. 92) qui réunissait dans un dialogue informel des scientifiques et des méditants, le dalaï-lama demanda : « Toutes ces discussions sont très intéressantes, mais que pouvons-nous vraiment apporter à la société ? » Ce fut le début d'un programme de recherche sur les effets à court et à long terme de l'entraînement de l'esprit que constitue la « méditation ». J'y participai notamment avec Richard Davidson de l'université du Wisconsin à Madison. Plusieurs études furent lancées dans les laboratoires de Francisco Varela en France, de Richard Davidson et Antoine Lutz à Madison, de

Paul Ekman et Robert Levenson à San Francisco et Berkeley, de Jonathan Cohen à Princeton et de Tania Singer à Maastricht et Zurich. Après la phase d'exploration initiale, des méditants expérimentés – moines et laïques, hommes et femmes, Orientaux et Occidentaux – furent étudiés, tous ayant effectué entre 10 000 et 60 000 heures de méditation consacrées au développement de la compassion, de l'altruisme, de l'attention et de la pleine conscience. Cela donna lieu à plusieurs articles publiés dans de prestigieuses revues scientifiques. Les neurosciences contemplatives étaient nées.

Aujourd'hui, de plus en plus de scientifiques « rationnels » s'intéressent et pratiquent la méditation, ce qui leur permet de concevoir des études scientifiques basées sur leur expérience personnelle, avec un format particulier et un questionnement spécifique. Cette évolution récente nous aide à comprendre vraiment ce qu'est la méditation à la première personne et à approfondir l'exploration. Considérer que la science est exclusivement tournée vers l'extérieur, et les traditions méditatives vers l'intérieur, relève bien sûr de la vanité heuristique et de la généralisation grossière autant que réductrice. Pour autant, on ne peut nier que l'état d'esprit et le mode d'investigation scientifiques donnent

ÉTUDES SCIENTIFIQUES SUR LA MÉDITATION DE PLEINE CONSCIENCE ENTRE 1980 ET 2012¹



l'impression d'être surtout dirigés vers l'extérieur, alors que du côté des traditions contemplatives, l'exploration paraît plus intérieure.

Les « Dialogues » de l'Institut Mind and Life contribuent à remettre en question et à effacer les démarcations de cette nature. En cela, ils participent à la fertilisation croisée de différents chemins de connaissance et d'initiatives prometteuses

en matière de recherche, assurant ainsi l'interface entre les grands mouvements actuellement en cours. Lorsqu'en 1979, il y a trente-quatre ans, j'ai fondé la clinique de réduction du stress au sein de l'école de médecine de l'université du Massachusetts, je n'aurais jamais pu imaginer que la recherche dans le domaine de la pleine conscience connaîtrait une telle vitalité. Elle se développe à une telle vitesse que le nombre d'articles publiés sur le sujet est passé de 1 à 5 entre 2005 et 2010 (voir le graphique p. 91).

Les recherches en neurosciences ont permis de montrer que beaucoup de nos mécanismes fonctionnent comme des sens. C'est notamment le cas de la proprioception, grâce à laquelle nous connais-

◇ **Mind and Life**

◇ Le dalai-lama s'est toujours passionné pour les sciences. Les premières rencontres Mind and Life avaient été imaginées comme une série de cours pour lui permettre de se familiariser avec des disciplines scientifiques qui l'intéressaient particulièrement, mais qu'il n'avait pas eu l'occasion d'aborder dans son éducation traditionnelle de moine bouddhiste. ◇ Elles se tenaient dans sa résidence à Dharamsala,

◇ en Inde. Ainsi est né, en 1987, l'Institut Mind and Life, créé par Francisco Varela, chercheur renommé en neurosciences ayant pratiqué la méditation avec les plus grands maîtres tibétains, ainsi que par l'homme d'affaires américain Adam Engle. ◇ Au fil des années, ces dialogues ont accueilli des psychologues et des chercheurs en neurosciences, des médecins et des philosophes, des physiciens, des experts en biologie moléculaire et des éducateurs ainsi que des contemplatifs et des moines issus de différentes lignées bouddhistes et d'autres traditions spirituelles. ◇ Aujourd'hui, les travaux de l'Institut Mind and Life ne se limitent plus au dialogue et à la connaissance, ils se traduisent également en programmes, interventions et instruments capables de procurer aux humains des bénéfices tangibles. ◇ Progressivement, des séances de dialogues plus largement ouvertes au public se sont ajoutées, intégrant étudiants, scientifiques et intellectuels pour donner l'occasion à davantage de personnes de contribuer à l'énergie de ces investigations collectives². Il existe désormais une branche européenne³ de l'Institut Mind and Life; elle est basée à Zurich et propose des conférences et des dialogues de premier plan.

sons la position de nos membres et leur tonus, comme quand on porte un aliment à sa bouche : tout le monde peut le faire les yeux fermés. On n'a pas besoin de voir, le corps sait. Un autre exemple est l'intéroception, qui nous permet de percevoir les signaux de notre corps sans y prêter attention. À cet égard, j'aime penser que la pleine conscience est une de ces capacités sensorielles qui nous permet d'être beaucoup plus familiers avec les échanges qui s'effectuent entre le monde et nous et ce que nous en percevons à travers nos sens.

La pleine conscience, un outil au service des patients

De nombreuses études ont pu mettre en évidence que lorsque des patients s'entraînent à cette culture de l'attention, on assiste à une diminution considérable de leurs symptômes, et ce quelle que soit la pathologie. On constate également une véritable expansion de leurs liens avec leurs proches (famille, amis) ainsi que du champ de leur propre vie. Cela ne signifie bien sûr pas que leur maladie disparaît, en tout cas pas forcément, mais ils découvrent de nouvelles possibilités de se relier à leur expérience du moment, à la maladie, à leur corps, et cela repré-

sente une grande liberté. De récentes études réalisées par résonance magnétique ont mis en évidence des changements physiques apparents dans certaines régions du cerveau après seulement huit semaines de MBSR : au niveau de l'hippocampe, du cortex cingulaire postérieur, de la jonction temporo-pariétale et du cervelet, zones impliquées respectivement dans l'apprentissage et la mémoire, l'empathie et la prise de distance, la coordination motrice, l'empathie et la régulation des émotions⁴, une densité accrue de matière grise était présente. On a aussi observé un épaississement de l'amygdale, corrélé avec des réductions du stress perçu⁵.

Parmi les nombreux bienfaits scientifiquement validés de la méditation de pleine conscience conjuguée à la thérapie cognitive, on peut citer la diminution de 50% du risque de rechute chez des patients ayant déjà subi au moins deux épisodes de dépression grave⁶. Chez les patients atteints de psoriasis, elle facilite la guérison lors d'un traitement par photothérapie, assez stressant par ailleurs. Avec le docteur Jeff Bernhard, chef du service de dermatologie à l'université du Massachusetts, nous avons formé deux groupes de patients. Pendant ces séances de photothérapie par UV, un groupe était soumis à des exercices de méditation, l'autre non. Les patients qui

méditaient guérissaient quatre fois plus vite. Cette étude clinique est un bon exemple de médecine intégrative qui combine des traitements médicaux conventionnels et non conventionnels⁷.

En collaboration avec le docteur Richard Davidson, de l'université du Wisconsin à Madison, nous avons mené une autre étude sur le bien-être et la santé. Un premier groupe prenait part au programme de huit semaines de MBSR. Avant le cycle d'initiation à la méditation, les schémas d'activation cérébrale étaient identiques dans les deux groupes. Mais après les huit semaines d'entraînement, les méditants affichaient une augmentation de l'activation dans certaines régions du cortex frontal gauche, alors que l'inverse s'était produit pour le groupe qui n'avait pas suivi la formation. Ces changements cérébraux signalent une augmentation des émotions positives et une gestion plus efficace des difficultés en condition de stress. Le groupe de participants qui avaient pratiqué (le groupe «MBSR») montrait également une plus grande réponse immunitaire au vaccin contre la grippe qui leur était administré à la fin de l'étude. Enfin, toujours dans ce groupe, on notait une corrélation significative entre l'évolution qui s'était produite dans le cortex cérébral des participants (activation du côté gauche plutôt que

Un exemple concret : le programme clinique de réduction du stress par la pleine conscience (MBSR)

Le programme⁸ clinique de réduction du stress par la pleine conscience MBSR (Mindfulness-Based Stress Reduction) se présente comme une formation de huit semaines que des patients suivent à l'hôpital, un jour par semaine, plus toute une journée en silence, le samedi de la sixième semaine. Les séances hebdomadaires durent deux heures et demie, et comptent entre 20 et 30 participants atteints de différentes pathologies (douleur chronique, stress, maladie, etc.).

Pendant toute la durée du cycle, les participants s'engagent à 45 minutes par jour de différentes pratiques de méditation formelles (balayage corporel, méditation assise, Hatha yoga en pleine conscience) et informelles (intégrées à la vie quotidienne).

Ce type de programme connaît un succès exponentiel (voir le graphique p. 91).

La MBSR est enseignée dans 550 centres, hôpitaux et cliniques rien qu'aux États-Unis, et dans 700 autres institutions médicales à travers le monde, que ce soit en Amérique du Sud, à Hong Kong, en Chine, en Australie, en Europe ou au Canada.

droit) et la production d'anticorps, alors qu'aucune corrélation n'était présente dans le groupe contrôle⁹.

Cultiver l'attention

La pleine conscience a aussi beaucoup à apporter au monde des organisations. Dans une des recherches les plus célèbres sur l'attention, les chercheurs en psychologie Daniel Simons et Christopher Chabris de l'université d'Illinois¹⁰ ont fait visionner à des étudiants un enregistrement vidéo de 75 secondes où l'on voit deux équipes de trois étudiants jouer au basket, équipes qui se différencient par la couleur de leur dossard, blanc ou noir. Il est ensuite demandé à la moitié des participants de compter le nombre de passes que se font les dossards blancs, et à l'autre moitié des participants celles effectuées par les dossards noirs. Après 45 secondes, une personne habillée en gorille traverse le terrain. Alors que 67% des observateurs des dossards noirs le remarquent, seuls 8% des autres participants, ceux qui comptaient les passes des joueurs aux dossards blancs, le voient. Lorsque je montre cette vidéo en conférence, j'arrive toujours au même résultat, alors même qu'elle est visible sur Internet et que cette recherche a été

publiée. Qu'est-ce qui explique ce paradigme que les chercheurs appellent l'évitement attentionnel? Comment pouvons-nous ne pas voir quelque chose d'aussi visible qu'un homme grossièrement déguisé en gorille? Le fait est que nous avons reçu une consigne, et notre esprit décide que, pour donner la bonne réponse, qui nécessite de relever le nombre exact de passes entre les joueurs aux dossards blancs, la meilleure manière est de mettre à l'écart tout ce qui n'est pas blanc, et, en particulier, tout ce qui est noir. Du coup, le gorille se présente à l'arrière-plan de la rétine, mais le cerveau est si malin qu'il décide de ne pas le voir puisque ce n'est pas ce qui le préoccupe.

Cela se produit dans de nombreuses situations de nos vies, notamment au travail. Il est facile de ne pas entendre ce que d'autres sont en train de dire, en particulier si l'on n'a pas envie de l'entendre. C'est un phénomène très répandu parmi les leaders, ce qui crée un environnement de travail très toxique. Les collaborateurs sont conditionnés à ne présenter au leader que ce qui lui fait plaisir ou entre dans son schéma de pensée.

Otto Scharmer, un ami professeur au MIT¹¹, estime qu'un bon leadership nécessite dans toute situation des qualités spécifiques d'attention et

d'intention. Selon moi, c'est là où le leadership rencontre la pleine conscience, dans ses dimensions de compassion et de présence incarnée. Toute organisation étant composée de personnes, l'intention d'un leader en pleine conscience devrait être de soutenir le plein potentiel de toute personne, de lui donner une confiance profonde en la manière dont il prend ses décisions et d'imaginer des possibilités que personne n'avait imaginées jusque-là.

« Pivoter » dans la conscience, un travail individuel et institutionnel

Otto Scharmer me disait récemment : « Nous vivons une époque d'échec institutionnel où se créent collectivement des résultats dont personne ne veut (violence, pauvreté, changement climatique, épidémies). Cette époque demande à ce que se développent une nouvelle conscience, une nouvelle forme de leadership collective, une capacité qui nous permette d'aborder les différents défis de façon beaucoup plus consciente, intentionnelle et stratégique. »

Pour moi, l'entraînement à la pleine conscience peut nous y aider en ce qu'il permet d'effectuer

Il est facile de ne pas entendre ce que d'autres sont en train de dire, en particulier si l'on n'a pas envie de l'entendre.

C'est un phénomène très répandu parmi les leaders, ce qui crée un environnement de travail très toxique.

une rotation orthogonale de notre conscience. Cela semble obscur, mais c'est quelque chose que nous sommes tous capables de faire, il s'agit de corriger un biais qui nous empêche de voir ce qui est juste en face de nous et nous permet de percevoir des choses qui nous échappent habituellement. C'est d'une certaine manière se guérir d'une sorte d'aveuglement collectif, ce qui est tout à fait en lien avec les transformations à mener dans le monde. Comme si on passait d'un monde plat en deux dimensions à une troisième dimension spatiale, perpendiculaire aux deux autres. Cette rotation de conscience nous permet de voir beaucoup plus que ce que nous nous autorisons à voir normalement, et de laisser notre créativité et notre

C'est d'une certaine manière se guérir
d'une sorte d'aveuglement collectif,
ce qui est tout à fait en lien avec
les transformations à mener dans le monde.

imagination se manifester. Quand nous pivotons dans notre conscience de sorte que le monde semble soudain plus grand et plus réel, nous entrevoyons ce que les bouddhistes appellent la réalité absolue ou ultime, une dimension située au-delà de tout conditionnement capable de reconnaître le conditionnement lorsqu'il survient. C'est alors que de nouvelles possibilités sont à même d'émerger, des opportunités qui sont à même de guérir et de transformer le monde à tous les niveaux, depuis le stade individuel jusqu'au monde des affaires, des organisations, des nations, et ce afin de mieux servir l'humanité.

Cette nouvelle présence est tellement vaste qu'elle peut tout contenir, y compris l'ensemble de nos pensées, quelles qu'elles soient. En voyant les choses de cette manière, on inclut aussi dans le changement l'ensemble de nos pensées et de

nos émotions. Et c'est important, parce que nous sommes parfois tellement prisonniers et conditionnés par nos émotions qu'on oublie qu'elles influencent considérablement la façon dont nous vivons et dont nous déployons notre être. Or, si nous rêvons de pouvoir changer ce qui se passe à l'extérieur de nous, il est absolument important de reconnaître tout ce qui se passe à l'intérieur pour ne pas renvoyer nos émotions, nos frustrations vers l'extérieur.

Se changer soi, changer le monde

Le fait que tant de gens, qui ne sont pas des excentriques, consacrent quotidiennement du temps à la méditation est quelque chose de merveilleux, qui eût été inimaginable il y a trente ou quarante ans. Il aurait été inconcevable qu'un psychiatre de l'hôpital Sainte-Anne comme Christophe André traite de la pleine conscience comme il le fait dans ses deux derniers livres. Et que la pleine conscience soit quelque chose de tellement innovant dans les domaines de la psychologie, de la psychiatrie, la médecine, les neurosciences. À ce titre, il est extrêmement important que nous parvenions à maintenir notre intégrité dans ce déploiement.

Depuis plus de trente ans, la pleine conscience fait l'objet de recherches pointues. On sait maintenant que cette orientation de l'esprit a un énorme potentiel de changement et de guérison. Une guérison comprise au sens large, qui englobe notre santé physique, mais aussi nos émotions et notre manière de nous inscrire dans la totalité de ce qui nous concerne sur la planète.

◇◇◇ **Ils m'inspirent**

◇◇◇ **MA FEMME, MYLA, ET MES ENFANTS.**

◇◇◇ **MES ÉTUDIANTS ET MES COLLÈGUES.**

◇◇◇ En fait, tous ceux que je rencontre
◇◇◇ dans les cercles où je gravite m'inspirent.

MES CONSEILS PRATIQUES



1. Suivez ce qui vous inspire

Si la méditation est votre source d'inspiration, pratiquez la culture de la pleine conscience de toutes les façons possibles et imaginables, comme si votre vie en dépendait – parce que c'est le cas.

2. Soyez créatif

Le monde a profondément besoin que chacun d'entre nous consacre tout son être à mettre en avant son imagination, sa créativité et son amour. En fait, c'est un besoin urgent, vital.

3. Incarne votre vérité et votre amour instant après instant

La question n'est pas tant : « Je me change et ensuite le monde change », que d'être déjà ce que vous êtes, dans

votre plénitude, dans toutes les dimensions de ce qu'être humain veut dire. Il s'agit d'incarner votre vérité et votre amour instant après instant, jour après jour, aussi pleinement que vous le pouvez, dans les moments agréables mais aussi dans les moments difficiles.

Lorsque vous vivez ainsi, le monde est déjà différent, dans des proportions qui semblent infimes, à peine significatives. En fait, ce qui paraît petit n'est pas petit. Ces transformations sont gigantesques et leur pouvoir de guérison est immense, à l'intérieur comme à l'extérieur.