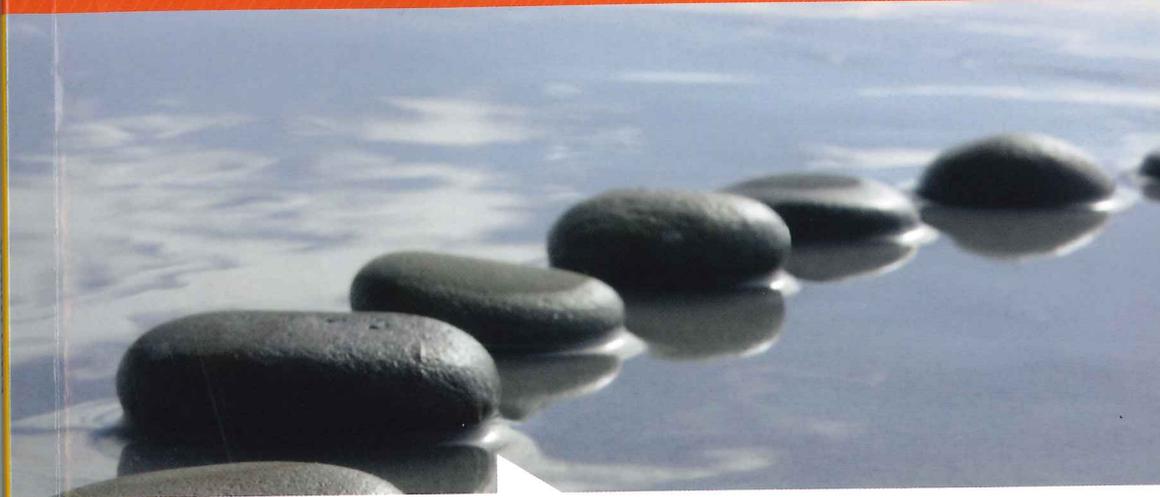


COMPRENDRE

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

Vous essayez, par le dialogue, de formuler un problème. (Les différents cadres de référence thérapeutiques utilisent des modalités fort différentes pour cela, mais la structure globale reste la même.)

La méditation est une façon très particulière de s'arrêter et, de là, de regarder attentivement ce qui se présente à ce moment.

En même temps, pas de psychothérapie possible sans attention, ni de méditation sans dialogue. Les gens changent constamment et tant l'attention que le dialogue favorisent ces processus de changement, mais, là aussi, d'une façon très différente. Dans le dialogue, le processus de changement est dirigé, nommé, formalisé. De l'attention surgit une ouverture spontanée qui crée de l'espace pour le changement, sans savoir où mènera ce changement.

Deux personnes atteintes d'un cancer suivaient un cours de méditation car elles se sentaient l'une et l'autre fort fatiguées. La première dit: «Je suis toujours aussi fatiguée, mais je fais à présent bien plus de mes deux mains». L'autre dit au contraire: «Je suis toujours aussi fatiguée, mais je fais à présent bien moins et j'en profite tellement plus.»

La méditation et la psychothérapie sont donc d'un ordre tout à fait différent et peuvent pour cela fort bien se compléter.

4.3. Le zen et le psychothérapeute

J'ai commencé à pratiquer le zen vers la fin de ma formation de psychiatre. Pratiquer le zen provoque aussi naturellement un changement chez le thérapeute. Je vais esquisser ici la façon dont le dharma a influencé mon propre développement de thérapeute.

4.3.1. La souffrance

Au cours de ma formation, j'ai été formé à voir des anomalies et des troubles. Quand j'ai commencé à méditer, j'ai pris tout à coup conscience que l'essentiel n'était pas le trouble mais la souffrance. Dans mon travail, j'étais confronté à une énorme souffrance humaine qui demandait à être comprise et guérie. Cela ne veut pas dire que le concept de «trouble psychique» ne signifie rien, mais il vient toujours en second lieu, comme outil pour comprendre cette souffrance. Ceci signifie que, quelle que soit la personne avec qui je travaille, et même si elle se comporte de manière étrange, je commence toujours par essayer de la comprendre comme quelqu'un qui souffre et cherche à se dégager de cette souffrance. Bien des choses ne sont tout à coup plus aussi bizarres.

La reconnaissance de cette souffrance est le point de départ de tout contact thérapeutique.

4.3.2. La compassion

Il s'ensuit automatiquement que la position thérapeutique est une position de compassion. Alors que la formation insistait surtout sur la distance professionnelle, un espace de compassion grandissait au sein de cette relation encore professionnelle, pour la souffrance souvent intense de la personne en quête d'aide. La relation professionnelle reste – dans toute son asymétrie – une relation entre deux êtres humains, caractérisée par la compassion. Une grande part de la souffrance humaine et des problèmes qui se présentent au thérapeute, résulte bien souvent d'un manque de compassion, d'une violence impitoyable que les gens se font à eux-mêmes ou à d'autres. La psychothérapie souligne fortement la violence (corporelle, sexuelle, psychique). Ce qui manque plutôt systématiquement, c'est une alternative. Tant chez le patient (littéralement: celui qui souffre) que chez le thérapeute, il manque souvent une compassion consciente, le seul antidote valable contre tant de violence absurde.

4.3.3. La méditation

L'expérience de la méditation m'a appris que, si vous créez un espace fait d'ouverture et de compassion, un processus spontané d'auto-guérison se met en route. Les émotions s'adoucissent, la confusion se clarifie, les habitudes tenaces perdent de leur vigueur.

Cela veut dire que j'enseigne parfois des techniques de méditation à des personnes, pas seulement comme une forme de relaxation, mais aussi comme support du pouvoir spontané d'auto-guérison qu'elles portent en elles. Cela signifie toujours que j'essaie de mener chaque dialogue, si court soit-il, comme une forme de méditation. Cela veut dire: comme un espace ouvert, partagé, fait de compassion, où tout ce qui se présente est accueilli, a le droit d'être là, est ok. Cela ne veut sûrement pas dire qu'il y a plus de calme. Les mots servent à donner forme à un dialogue. Il s'agit ici tout autant de la qualité de l'attention et de la présence, tout comme, dans la méditation, c'est la qualité de l'attention qui fait la différence entre s'asseoir et s'asseoir.