

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

moment, des personnes se trouvent en prison pour cette raison. La plupart de ces personnes le regrettent. C'est un exemple de réaction : un réflexe automatique qui peut vous mener quelque part où, après coup, vous n'aviez pas du tout envie d'aller.

Il existe une autre possibilité. Vous pouvez ajouter de la pleine conscience à cette aventure. Vous pouvez alors repérer cette réaction bouillonnante dans votre corps. Vous pouvez remarquer votre tendance à réagir aveuglément. Ce faisant, vous créez un espace de liberté pour vos actes. Il est possible de répondre adéquatement à la situation, au lieu d'être complètement conditionné par elle. Peut-être choisirez-vous alors de laisser plutôt l'autre partir. Vous n'arriverez pas en retard à la maison. Et à la maison, la voix encore tremblante, vous raconterez peut-être ce qui s'est passé...

Réagir signifie agir de façon réflexe. Quelqu'un vous dit quelque chose d'abominable, vous lui répondez aussi quelque chose d'abominable, de manière automatique. Où bien, de manière tout aussi automatique, vous vous renfermez sur vous-même et vous vous laissez faire. Répondre suppose suffisamment de *mindfulness* pour saisir ce qui se passe et avoir une liberté de choix.

7. Comment apprendre cela ?



S'arrêter, regarder et agir s'appliquent à tous les aspects de la vie quotidienne. Un responsable de la sécurité d'une centrale nucléaire m'a appris qu'ils avaient recours au principe STAR. STAR pour : Stop, Think, Act, Review¹. C'est la même chose ici. Il comprenait tout de suite de quoi il s'agissait.

Où apprendre cela ? Comment s'entraîner à s'arrêter, regarder et agir ?

Le meilleur endroit est votre coussin de méditation ou votre carpe. Vous y apprenez à vous arrêter et regarder. Plus important encore : vous apprenez à y rester, à ne pas vous encourir. Vous vous entraînez avec tout ce qui vous arrive. Tous les sentiments et toutes les pensées difficiles qui surviennent parfois pendant la méditation ne sont pas des distractions mais des temps d'apprentissage. Quand vous vous entraînez, vous êtes tout à coup surpris par la colère ou la tristesse... Vous en faites l'expérience, vous la voyez, vous ne vous laissez pas entraîner par elle.

1. N.d.T. : En anglais dans le texte, signifie : s'arrêter, penser, agir, vérifier.

Vous faites connaissance avec votre esprit « non-réactif ». Vous apprenez à voir toujours davantage, vous agrandissez votre liberté de choix. Vous apprenez à rester en présence d'une situation qui, avant, vous aurait fait fuir. Vous apprenez à garder une distance, là où, avant, vous vous seriez peut-être emporté impulsivement. Vous apprenez à rester debout dans des situations qui, avant, vous auraient submergé. Vous apprenez à présent à rester vigilant dans des situations où, avant, vous vous seriez effondré, et à ne plus vous laisser dépasser par tout cela.

C'est pourquoi l'entraînement à la pleine conscience est parfois plus fructueux (mais sûrement pas plus facile) dans les moments difficiles, où votre stress, votre peur, votre tristesse, votre colère... déferlent sur vous. Dans ces moments-là, vous apprenez dans le cadre rassurant de vos exercices, à rester en présence de ce qui est là avec une attention ouverte, à ne pas fermer les yeux, à ne pas être emporté. C'est comparable à un stand de tir où un policier apprend à utiliser son arme, ou au simulateur avec lequel un pilote apprend comment faire si un moteur prend feu. Peu importe comment l'agent s'en sort au stand de tir. Ce qui compte c'est ce qu'il fait, plus encore que ce qu'il ne fait pas, quand il est confronté à une situation dangereuse. S'il doit encore se mettre à lire le mode d'emploi de son arme...

Sur votre coussin de méditation, vous vous exercez avec ce qui se présente. Ceci augmente les chances de répondre adéquatement aux sollicitations de la vie quotidienne. C'est un apprentissage jamais terminé, une invitation sans cesse renouvelée.

8. L'espace de respiration

Prendre régulièrement trois minutes d'espace de respiration est un exercice qui se situe entre la pratique formelle et la pratique informelle. Pour les personnes qui ne vivent pas dans un monastère zen et subissent la pression des occupations quotidiennes, c'est une façon de s'arrêter et de regarder.

Vous pouvez le faire de différentes manières, par exemple en vous posant les trois questions suivantes :

1. Comment cela va-t-il maintenant ?

Faites de la place et demandez-vous comment vous allez maintenant. Prenez contact avec vous-même. Écoutez, sentez, regardez comment vous allez à cet instant. Faites-le avec une attention ouverte et bienveillante, sans jugement.

2. Comment respirez-vous maintenant ?

Sans rien changer, dirigez votre attention sur votre respiration. Chaque fois que vous remarquez avoir été distrait, dirigez à nouveau votre attention vers votre souffle.

3. Comment sentez-vous votre corps maintenant ?

Étendez à présent votre attention de votre respiration à ce que vous ressentez dans votre corps. Quoi que ce soit, laissez-le être et restez-y présent avec une respiration consciente.

“ *Méditer est très simple. Il suffit de s'asseoir et de rester attentif à ce qui est. Ce que vous entendez, vous l'entendez; ce que vous voyez, vous le voyez; ce que vous sentez, vous le sentez; ce que vous pensez, vous le pensez. Ce qui est là, est là.*

Ne retenez ni ne repoussez rien.

Vous ne pouvez le faire ni bien ni mal. Vous ne pouvez l'apprendre, vous ne pouvez vous améliorer. Ce qui est peut devenir autre à tout moment. Ici, connaissance et expérience sont hors de propos.

En ce sens, il ne peut y avoir ni enseignants ni maîtres.

Personne n'est une autorité quand il s'agit de ce qui est ici et maintenant.