



Cultiver
LA PLEINE
conscience

Jon Kabat-Zinn

Préfaces de Thich Nhat Hanh
et de Christophe André
Traduction de Claude Maskens

**Au cœur
de la tourmente,
la pleine conscience**

de leur vie, l'apparence de leur corps a revêtu une importance sociale majeure, elle les a conduits à se sentir plus ou moins inadéquats et gênés de l'apparence qu'ils pensaient avoir. À l'autre bout se trouvaient ceux qui étaient « conformes ». Ceux-ci étaient du coup souvent imbus de leur personne et dépassés d'une façon ou d'une autre par toute l'attention qu'ils recevaient.

Tôt ou tard, les gens surmontent ces préoccupations, mais peuvent garder une insécurité de base au sujet de leur corps. De nombreux adultes sentent au fond d'eux-mêmes que leur corps est trop gros, ou trop petit, ou trop grand, ou trop vieux, ou trop « laid », comme s'il existait un corps parfait. Hélas, nous ne pourrions peut-être jamais nous sentir complètement à l'aise avec notre corps. Peut-être ne nous sentirions-nous jamais complètement chez nous en lui. De ceci peuvent découler des problèmes pour toucher et être touché, et donc d'intimité. Et en vieillissant, ce malaise peut être renforcé par la conscience que notre corps prend de l'âge et perd inexorablement les apparences et les qualités de la jeunesse.

Aucun sentiment profond de ce type, que vous avez éventuellement au sujet de votre corps, ne peut en fait changer avant que ne change votre expérience du corps. En réalité, ces sentiments s'enracinent d'abord dans une vision limitée de votre corps. Nos pensées au sujet de notre corps peuvent limiter de façon drastique la gamme de sentiments dont nous nous autorisons à faire l'expérience.

Quand nous mettons de l'énergie à vraiment *faire l'expérience* de notre corps et refusons d'être pris dans la strate de pensées-jugements à son sujet, toute la vision que nous en avons et que nous avons de nous-mêmes peut changer du tout au tout. Pour commencer, ce qu'il fait est remarquable ! Il peut marcher, parler, se lever, attraper des choses. Il peut évaluer une distance, digérer de la nourriture et connaître des choses par le toucher. Nous trouvons habituellement ces capacités normales et n'apprécions pas ce que notre corps est capable de faire jusqu'au jour où nous sommes blessés ou malades. Nous réalisons alors comme c'était bon quand nous pouvions faire les choses que nous ne pouvons plus faire à présent.

Avant donc de nous convaincre que notre corps est trop ceci ou trop cela, ne devrions-nous pas sentir davantage à quel point

tout d'abord il est merveilleux d'avoir un corps, quels que soient son air et le ressenti que nous en avons ?

Faire cela demande de vous brancher sur votre corps, d'en être conscient sans le juger. Vous avez déjà entamé ce processus en devenant conscient de votre respiration dans la méditation assise. Quand vous centrez votre attention dans votre corps et que vous le sentez bouger, ou que vous centrez votre attention dans vos narines et sentez l'air y entrer et en sortir, vous captez les sensations que votre corps génère, associées à la vie même. Nous ne faisons habituellement aucun cas de ces sensations tant elles sont familières. Lorsque vous vous y connectez, vous vous réappropriez votre vie à ce moment-là et aussi votre corps, vous vous rendez littéralement plus réel et plus vivant. Vous vivez votre vie en temps réel tandis qu'elle se déroule moment après moment, en conscience. Vous êtes présent pour elle, avec elle et en elle. Votre expérience est incarnée.

La méditation du scan corporel

Une pratique très puissante de méditation que nous utilisons en MBSR pour rétablir le contact avec le corps est appelée le scan corporel¹. Caractérisée par un centrage complet et minutieux sur le corps, cette méthode efficace développe simultanément la concentration et la souplesse de l'attention. Elle se pratique la plupart du temps allongé sur le dos et consiste à déplacer votre esprit de façon systématique dans les différentes parties de votre corps.

Nous commençons par les orteils du pied gauche et déplaçons lentement notre attention vers les différentes régions du pied et de la jambe gauche, habitant chaque région pendant un petit temps avec une pleine présence, ce qui signifie nous connectant à toutes les sensations que nous pourrions rencontrer (y compris l'engourdissement ou l'absence de sensation), quelle que soit notre expérience de cette région du corps quand nous nous y

1. *Md.T.* : Le terme anglais *body scan* est encore régulièrement utilisé en français.

connectons et l'habitons en conscience. Se centrer sur une région particulière va souvent de pair avec une direction intentionnelle du souffle dans et hors de cette région. Lorsque nous arrivons à la hanche gauche et au bassin, nous déplaçons notre attention vers les orteils du pied droit et remontons lentement dans la jambe droite pour arriver à la hanche droite et revenir au bassin. De là, nous traversons le torse, le bas du dos et l'abdomen, le haut du dos et la poitrine, les omoplates, les aisselles et les épaules.

À ce moment, nous dirigeons notre attention vers toutes et chacune des sensations dans les doigts des deux mains, et les poignets (nous faisons en général les deux mains et les deux bras en même temps), puis les paumes et les dos des mains, puis à leur tour les poignets, les avant-bras, les coudes, les bras, revenant ainsi aux épaules. Puis nous parcourons la nuque et la gorge, et finissons par toutes les régions du visage puis de l'arrière et du sommet de la tête.

Nous terminons en respirant par un « trou » imaginaire situé tout en haut de la tête, comme si nous étions une baleine avec un évent. Nous laissons circuler notre souffle d'un bout à l'autre du corps tout entier, comme si l'air s'y répandait par le sommet de la tête et s'en écoulait par les orteils, puis y rentrait par les orteils pour en ressortir par le sommet de la tête. Nous contenons parfois toute l'enveloppe de la peau dans la conscience et l'imaginons ou la sentons également en train de respirer.

Quand le scan corporel est terminé, on a parfois l'impression que le corps a disparu, ou est devenu transparent, comme si sa substance avait été d'une certaine manière gommée. On peut avoir l'impression qu'il ne reste plus que le souffle s'écoulant librement au-delà de toutes les frontières du corps. Nous n'essayons pas de « réaliser » une telle expérience dans la mesure où, dans l'esprit du non-faire, nous n'essayons pas de réaliser quoi que ce soit, ou d'atteindre un quelconque « état » d'être particulier. Nous sommes simplement présents à notre expérience du corps d'instant en instant tandis que nous y dirigeons la conscience de la manière que je viens de décrire. Dans la conscience, chaque moment et chaque expérience que nous vivons sont uniques, même les plus éprouvants et les plus difficiles.

Quand le scan corporel se termine, nous restons établis dans le silence et la tranquillité, dans une conscience qui s'est peut-être étendue au-delà du corps. Après un certain temps, quand cela nous convient, nous revenons à notre corps, nous le percevons comme un tout. Peut-être contactons-nous à nouveau sa solidité. Nous faisons alors l'expérience de bouger lentement, doucement, et volontairement, les pieds et les mains et sentons les sensations qui peuvent émerger. Nous allons peut-être aussi nous masser le visage et nous balancer un peu d'un côté puis de l'autre avant d'ouvrir les yeux, pour finalement venir nous asseoir un temps, puis nous lever et faire la transition vers l'étape suivante de notre journée.

Dans le scan corporel, l'idée est de vraiment sentir et habiter chaque partie du corps sur laquelle vous vous focalisez et de vous y attarder dans le présent intemporel, du mieux que vous le pouvez. Vous inspirez dans et expirez hors de chaque région plusieurs fois, puis la laissez s'éloigner tandis que votre attention passe à la région suivante. Quand vous abandonnez les sensations perçues dans chaque région, et toutes les pensées et les images que vous avez peut-être trouvées en association avec elles, les muscles de cette région se détendent littéralement aussi, s'allongeant et relâchant une bonne part de la tension qu'ils avaient accumulée. Vous serez bien aidé si vous pouvez sentir ou imaginer que la tension de votre corps et les sensations de fatigue qui y sont associées s'en écoulent à chaque expiration et que, à chaque inspiration, vous inspirez de la vitalité, de l'énergie et de l'ouverture.

En MBSR, nous pratiquons le scan corporel intensément, au moins pendant les quatre premières semaines du programme. C'est la première pratique formelle de pleine conscience dans laquelle nos patients, à la clinique, s'engagent pour une durée soutenue. Avec la conscience du souffle, il fournit la base de toutes les autres pratiques de méditation avec lesquelles ils vont travailler ultérieurement, y compris la méditation assise. C'est dans le scan corporel que nos patients apprennent pour la première fois à maintenir leur attention centrée pendant un temps prolongé. C'est la première pratique dans laquelle ils s'impliquent de façon systématique et qui nourrit et développe une plus grande stabilité mentale (la concentration), le calme et l'attention vigilante. Pour beaucoup de gens, c'est le scan

corporel qui catalyse leur première expérience de bien-être et d'intemporalité dans la pratique de la méditation. C'est pour chacun une excellente façon de commencer une pratique formelle de méditation, suivant le programme déterminé au chapitre 10. Il est particulièrement précieux pour les personnes qui souffrent de douleurs chroniques ou qui rencontrent d'autres problèmes avec leur corps et sont obligées de rester allongées une bonne partie du temps. Ceci comprend les personnes allongées sur leur lit d'hôpital.

Au cours des deux premières semaines du programme, nos patients pratiquent le scan corporel une fois par jour au moins, six jours sur sept, à l'aide du CD reprenant les méditations guidées². Cela veut dire quarante-cinq minutes par jour de balayage minutieux et lent de tout le corps ! Au cours des deux semaines suivantes, ils le font un jour sur deux, en alternant avec le yoga en pleine conscience (séance 1 sur le CD), si leur santé leur permet de la suivre. S'ils ne peuvent pas, ils poursuivent simplement chaque jour le scan corporel. Ils utilisent le même CD de méditations guidées jour après jour, et c'est le même corps jour après jour. Le défi, bien entendu, est d'y apporter votre esprit du débutant, de permettre à chaque fois d'être comme si vous alliez à la rencontre de votre corps pour la première fois. Cela veut dire le faire d'instant en instant en instant, et lâcher toutes vos attentes et tous vos préjugés, y compris comment c'était pour vous hier. Chaque fois que vous pratiquez, la méditation est différente même si la guidance est toujours la même. Chaque fois que vous pratiquez, vous êtes également différent.

En MBSR, nous commençons par utiliser le scan corporel au cours des premières semaines pour différentes raisons. Premièrement, il se pratique allongé. Cela le rend plus confortable et donc plus praticable qu'une assise¹ le dos redressé pendant quarante-cinq minutes. De nombreuses personnes trouvent plus facile, surtout au début, de lâcher prise et de se détendre profondément quand elles sont allongées. Quand je guide le scan corporel, il m'arrive même

suggérer, suivant Shakespeare, de laisser notre « chair trop, beaucoup trop compacte... fondre, se liquéfier, se dissoudre en rosée ».

De plus, le travail intérieur de guérison est fortement stimulé si vous pouvez développer votre capacité à placer votre attention systématiquement dans le corps, là où vous le voulez, et à diriger à dessein différentes sortes d'énergie, sous la forme d'attention, comme la gentillesse, la bienveillance et l'acceptation dans telle ou telle partie. Ceci demande un certain degré de sensibilité au corps et une intimité avec l'éventail de sensations que vous expérimentez à différents endroits. En conjonction avec la respiration, le scan corporel est un excellent moyen de développer et d'affiner cette forme de sensibilité, d'intimité et de bienveillance. Pour assez bien de participants aux programmes MBSR, le scan corporel devient la première expérience positive qu'ils font de leur corps depuis de nombreuses années.

En même temps, la pratique du scan corporel équivaut à cultiver une conscience de chaque instant et qui ne juge pas. Si nous pratiquons sans guide extérieur, chaque fois que l'esprit vagabonde et que nous le notons, nous le ramenons simplement à la partie du corps que nous étions en train d'explorer quand notre attention a dérivé, exactement comme nous ramenons notre esprit au souffle quand il vagabonde au cours de la méditation assise. Si vous pratiquez le scan corporel avec le CD, vous ramenez votre esprit à l'endroit du corps indiqué par la voix dès que vous réalisez que votre attention s'est égarée.

Quand vous pratiquez le scan corporel avec régularité pendant tout un temps, vous en venez à observer que votre corps n'est pas tout à fait le même chaque fois que vous le faites. Vous devenez conscient de ce que votre corps change constamment, que même les sensations dans vos oreilles, par exemple, peuvent être différentes chaque fois que vous pratiquez, ou même d'un moment à l'autre. Vous pouvez aussi entendre les instructions différemment d'une fois à l'autre. Beaucoup de gens n'entendent pas certains mots du CD avant plusieurs semaines, même avec une pratique quotidienne. Quand de telles réalisations ont lieu, elles peuvent leur en dire long sur leur ressenti par rapport à leur corps.

2. J. Kabat-Zinn, *Méditations guidées – Programme MBSR : la réduction du stress basée sur la pleine conscience*, trad. Claude Maskens, Bruxelles, De Boeck, coll. « Cultiver la pleine conscience », 2013.

Marie avait pratiqué religieusement le scan corporel, chaque jour, au cours des quatre premières semaines d'un des premiers cycles du programme MBSR organisé à l'hôpital, il y a de nombreuses années. Après quatre semaines, elle expliqua en classe qu'elle pouvait le faire sans problème jusqu'à ce qu'elle arrive à sa nuque et à sa tête. Elle rapporta qu'elle se sentait chaque fois « bloquée » dans cette région et était incapable de passer sa nuque pour arriver au sommet de la tête. Je lui suggérai d'imaginer que son attention et sa respiration pouvaient s'écouler depuis ses épaules autour de la région bloquée et d'essayer d'expérimenter le scan corporel comme cela. La semaine suivante elle vint me voir pour discuter de ce qui s'était passé.

Elle avait essayé à nouveau le scan avec l'intention de contourner le « blocage » de la nuque. Cependant, alors qu'elle scannait la région pelvienne, elle entendit pour la première fois les mots *organes génitaux*. Ces mots rappelèrent à Marie une expérience et elle réalisa immédiatement qu'elle l'avait réprimée depuis ses neuf ans. Cela réveilla en elle le souvenir d'avoir été fréquemment abusée sexuellement par son père entre cinq et neuf ans. Quand elle avait neuf ans, son père eut une crise cardiaque en sa présence dans le salon et mourut. La petite fille qu'elle était ne sut que faire. Il est facile d'imaginer les sentiments ambivalents d'une enfant déchirée entre le soulagement devant le malaise de son bourreau et son inquiétude pour son père. Elle ne fit rien.

Le flash-back se terminait par la vision de sa mère descendant les escaliers et trouvant son mari mort, et Marie recroquevillée dans un coin. Sa mère lui reprocha la mort de son père, car elle n'avait pas appelé à l'aide, et elle attrapa un balai pour la battre avec fureur à la tête et à la nuque.

Toute l'expérience, y compris les quatre années d'abus sexuel dans son enfance, avait été réprimée pendant plus de cinquante ans, et n'avait pas émergé pendant plus de cinq années de psychothérapies. Mais la connexion entre la sensation de blocage dans la nuque pendant le scan corporel et les coups qu'elle avait reçus des dizaines d'années plus tôt est évidente. On ne peut que s'émerveiller de sa force en tant que petite fille de réprimer

ce qu'elle ne pouvait gérer d'aucune autre façon. Elle grandit et éleva cinq enfants dans un mariage raisonnablement heureux. Mais son corps souffrait au fil des ans de plusieurs problèmes chroniques qui allaient en empirant, comprenant hypertension, maladie coronarienne, ulcères, arthrite, lupus et infections urinaires fréquentes. Quand elle vint à la Clinique de Réduction du Stress à l'âge de cinquante-quatre ans, son dossier médical mesurait plus d'un mètre vingt et ses médecins y faisaient référence à ses problèmes médicaux en utilisant un système de numérotation à deux points. Elle fut envoyée à la Clinique de Réduction du Stress pour apprendre à contrôler sa tension artérielle, qui n'était pas bien régulée par traitement médical, en partie parce qu'elle était allergique à de nombreux médicaments. L'année précédente, elle avait été opérée d'un pontage cardiaque pour une artère coronaire occluse. Plusieurs autres artères coronaires étaient également occluses, mais considérées comme inopérables. Elle suivait le programme MBSR avec son mari, un entrepreneur-électricien local, qui souffrait également d'hypertension artérielle. Une de ses plus grandes plaintes à ce moment était qu'elle était incapable de bien dormir et restait éveillée durant de longs moments au cours de la nuit.

À la fin des huit semaines, Marie nous dit qu'elle dormait en général d'un bout à l'autre de la nuit (voir figure 3), sa tension artérielle était descendue de 165/105 à 110/70 (voir figure 4), et elle disait avoir nettement moins mal au dos et aux épaules (voir figures 5A et B). En même temps, le nombre de symptômes *physiques* dont elle se plaignait au cours des deux mois précédents avait fortement diminué tandis que les symptômes *émotionnels* qui causaient sa détresse avaient augmenté. C'était dû au flux démotions libérées par le souvenir de cette expérience. Pour gérer cela, elle passa d'une séance de psychothérapie par semaine à deux et continua en même temps à pratiquer le scan corporel. Elle revint pour un suivi deux mois après la fin du programme. Pendant cette période, dit-elle, le nombre de symptômes émotionnels avait lui aussi fortement diminué, suite à l'articulation et la perlaboration de certaines de ses émotions. Ses douleurs à la nuque, aux épaules et au dos avaient également continué à diminuer (figure 5C).