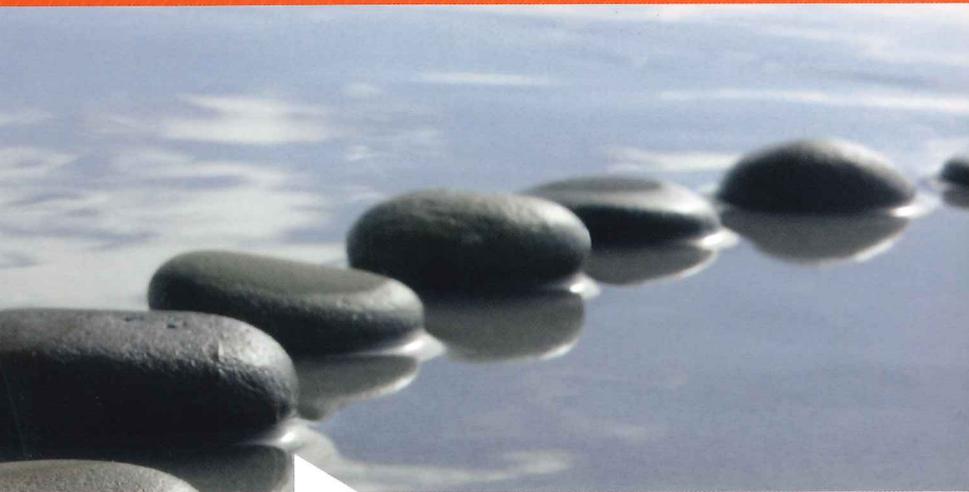


PRENDRE

DÉVELOPPEMENT PERSONNEL



**Edel Maex**

Préface de Jon Kabat-Zinn

Traduction de Claude Maskens

# ndfulness: privoiser le stress r la pleine conscience

e introduction aux approches  
ées sur la pleine conscience



de boeck

La pleine conscience est par excellence à l'ordre du jour. À ces moments où la pleine conscience est plus que jamais nécessaire pour nous aider à être présents et spontanés, et agir ou renoncer, savourer ou résister avec bienveillance et attention.

La pleine conscience se pratique jour après jour, les bons jours et les mauvais. Il vaut mieux ne pas être dans un état au quel vous vous exercez. Il vaut mieux ne pas être dans un état où votre maison est en feu, tout comme vous ne pouvez pas sauter avec un parachute devant la porte ouverte de l'avion.

La pleine conscience nécessite une grande bienveillance et un grand respect pour soi-même. En vous entraînant à la pleine conscience, vous apprenez à être touché par vos propres réactions et à ne pas être rendu et stressé par la situation.

« pleine conscience » et « mindfulness »

ont exactement ici à leur signification

une notion plus vaste dont une

est une attention bienveillante et

est importants. Parfois *mind-*

On parle alors d'« entraîne-

à penser à l'attention requise

« ne pas par la fenêtre! » La

une notion bien plus

une chose m'attire, capte

en rue alors que je

secondes plus tôt.

Nous avons

possible aux

traversés dans des

traverser, même

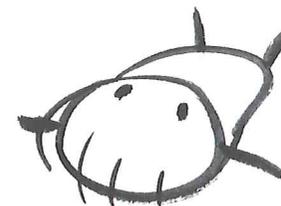
plus elles

La pleine conscience est une attention ouverte. Cela signifie que nous découvrons avec la même attention la jolie fille et le vieil homme, que nous accordons la même attention aux sentiments et aux pensées, agréables et désagréables.

La pleine conscience est une attention bienveillante. L'une ne va pas sans l'autre. Accueillir avec ouverture, d'humeur égale, tout ce qui se présente à notre attention, nécessite une forte dose de bienveillance. Équipé de cette sorte de franchise avec vous-même, vous pouvez tout affronter. Et tout n'est pas toujours beau. Il peut arriver que j'aie m'asseoir sur mon coussin de méditation le soir et que je me souvienne de quelque chose de tout à fait stupide, une gaffe, vraiment ridicule... J'ai été tellement occupé toute la journée que je n'y ai plus songé. Mes nombreuses occupations m'ont aidé à ne plus penser à cette gaffe. Et ce soir, sur mon coussin de méditation, la voilà qui remonte à la surface. Pas moyen d'y échapper. Il serait très dur de regarder mes propres bêtises sans une attention ouverte et bienveillante. La bienveillance est nécessaire pour permettre et soutenir ce processus d'attention ouverte, non affectée.

## 5. Le scan corporel – Attention et détente

Recevoir de l'attention est un de nos besoins les plus fondamentaux. Pour notre corps aussi, l'attention est nourrissante. Accorder de l'attention à son corps ne va pas de soi. Quand nous avons mal ou ne nous sentons pas bien, sans doute avons-nous spontanément tendance à ignorer les endroits de notre corps qui nécessitent le plus d'attention.



Dans le scan corporel, nous allons accorder consciemment de l'attention à chaque endroit de notre corps. Une attention nourrissante est bienveillante et sans jugement. Respirez vers chaque endroit de votre corps, plus encore là où ça ne vous plaît pas. Faites exactement la même chose avec les endroits où vous vous sentez détendu et à l'aise. Parfois le désagrément nous fait perdre de vue les sentiments agréables.

L'exercice du scan corporel peut mener à une profonde détente. N'essayez surtout pas trop fort de vous détendre. Vous ne pouvez contrôler consciemment la relaxation. Tous les efforts que vous faites pour vous détendre peuvent augmenter fortement les tensions. C'est comme si vous vouliez aplanir les

vagues de la mer ou rabattre au fond de l'étang le sable remué par vos pas. Quoi que vous fassiez, vous aggraverez la situation.

Mais la situation n'est tout de même pas désespérée. Tout comme l'eau s'éclaircit d'elle-même et se change en miroir dès que le vent se calme, la détente est quelque chose qui vient de soi. Vous pouvez uniquement donner une chance à ce processus naturel en restant assis tranquillement sans rien faire.

Cela a peut-être l'air simple, mais c'est tout sauf simple. Il y a toujours tant à faire et le monde propose tant de stimuli qui nous poussent à rester actifs ! La première chose à faire est donc de prendre le temps : convenir avec vous-même que vous réservez un temps précis, pas dans le but de ne rien faire, mais pour vous faire le cadeau d'être simplement là sans rien devoir faire.

Quand vous n'avez rien à faire, cela ne veut pas dire que la pression de tout ce qu'il y a à faire s'éloigne automatiquement. Les souvenirs et les projets vous arrachent à l'ici et maintenant. Avant même de vous en rendre compte, vous êtes occupé en pensée à toutes sortes de choses.

L'attention à ce qui se passe à l'instant peut seule vous aider à vous arrêter. Votre respiration ou, comme dans le scan corporel, votre corps peuvent vous servir d'ancrage à cette fin, un lieu où revenir dans l'ici et maintenant. Cela veut dire que votre attention s'égarer régulièrement et que vous devez chaque fois la ramener. L'ici et maintenant est le seul endroit où vous pouvez trouver le repos. Faites-le avec le sourire. S'égarer est naturel. Soyez bienveillant envers vous-même. Si vous vous irritez, vous agitez plus encore le sable. Et le problème est toujours là, alors soyez bienveillant envers votre problème. Quoi qu'il advienne, retournez à cet endroit où vous pouvez trouver de la bienveillance pour vous-même.

Si vous accordez de l'attention à votre corps et que vous vous permettez de laisser de côté pour un moment toutes les autres activités, vous remarquerez que votre corps se détend de lui-même. Pas tout de suite. Vous commencez souvent par être conscient des tensions. Cela peut donner l'impression qu'elles augmentent. Le processus de la détente a son rythme propre. Si vous donnez cet espace à votre corps et à votre esprit, les tensions accumulées se relâchent progressivement.

Finalement, vous ne pouvez vous détendre si vous ignorez vos tensions. Cela peut marcher un temps, mais les tensions continueront encore et encore à vous solliciter, tout comme des enfants qui ne reçoivent pas d'attention continuent à en demander. Il est important de garder du temps pour ne rien faire et se reposer. Il est aussi important de prendre le temps d'examiner les

tensions elles-mêmes. À côté de l'effet nourrissant et détendant, le scan corporel vous rend plus conscient de ce qui se passe dans votre corps et vous permet de mieux en tenir compte.

*« Ne prenez pas tout cela trop au sérieux, il ne s'agit finalement que de votre vie... »*

Genpo ROSHI