

Mindfulness, vipassana, samatha....

Mindfulness peut se traduire par pleine conscience, attention vigilante ou dépouillée, présence attentive.... Cette attention au moment présent est similaire à la méditation vipassana.

La focalisation sur un objet, par exemple la respiration, permet de stabiliser et calmer mental et corps. Cette concentration peut précéder ou s'associer à la mindfulness. Elle est similaire à samatha.

La méditation de pleine conscience puise son origine dans la tradition orientale, (tradition déjà à l'origine des travaux de C.G.Jung, D.T. Suzuki, R.de Martino, E.Fromm...). Jon Kabat-Zinn en a développé l'approche thérapeutique MBSR : Mindfulness based stress reduction. Et apporté une définition : « Prêter attention au moment présent, délibérément, sans jugement de valeur », par opposition à mindlessness.

Le terme méditation fait désormais partie du langage psychologique : Olivier Houdé, Pr. de psychologie à l'université Paris Descartes - Sorbonne, le mentionne dans "Les 100 mots de la psychologie" : *Il s'agit de comprendre comment ils (les méditants) apprennent à améliorer la qualité de toute faculté psychologique désirée, que ce soit l'attention, le raisonnement ou l'imagination...*

Quelqu'en soit l'acception retenue, on y retrouve des capacités d'ouverture, de focalisation sur l'instant présent, d'observation, de non-jugement, de flexibilité cognitive, de bien-être, d'acceptationEt celles-ci ont fait l'objet d'études aboutissant à la validation d'échelles (elles sont précisées dans la rubrique « pour aller plus loin »).

Une autre définition empruntée à C.Berghmans et al. (Journal de thérapie comportementale et cognitive, Juin 2008) nous apporte une première précision :

- Un état dans lequel le sujet est hautement conscient du moment présent, le reconnaissant et l'acceptant.
- Un état dans lequel l'esprit du sujet ne se laisse pas emporter ou parasiter par des pensées, sensations ou émotions relatives à des expériences présentes, passées ou futures, susceptibles de survenir.
- Un état dans lequel le sujet fait attention (observation) à l'expérience présente de manière vigilante ou encore au flux de stimuli interne et externe au fur et à mesure de son apparition, dans une optique de non-jugement et de non-évaluation.
- Un état d'esprit qui met en valeur la conscience, l'attention, et l'habileté à se dégager de schémas de pensées non-adaptatifs qui rendent l'individu vulnérable à des états de stress et à d'autres états pathologiques.

A.Damasio propose 3 formes de conscience chez l'animal : Le "*protosoi*" qui perçoit instantanément l'état interne du corps, la "*conscience-noyau*" qui permet une adaptation à l'environnement, et la conscience "*autobiographique*" gardant en mémoire les expériences passées et permettant la projection dans le futur.

Cette dernière est très développée chez l'homme, ce qui fait dire à Damasio, professeur de neurosciences "C'est probablement pour cette raison que la souffrance humaine est si importante. C'est une chose de ressentir de la douleur - d'un deuil par exemple - c'en est une autre d'anticiper sur sa durée."

La pleine conscience étant celle du présent, permet de ne plus se laisser envahir par des ruminations du passé, ou par des anticipations anxieuses. Les applications thérapeutiques deviennent ainsi très claires, ce que peut confirmer cette petite phrase d'Ajahn Brahm : "*Lorsque vous avez abandonné tout le passé et tout le futur, c'est comme si vous étiez devenu vivant.*"