

La mindfulness, qu'est-ce que c'est ?

D'après Jon Kabat-Zinn (2005), la pleine conscience (mindfulness) signifie diriger son attention d'une certaine manière, c'est-à-dire :

- délibérément,
- au moment voulu,
- sans jugement de valeur.

Cette forme de méditation inspirée du bouddhisme s'est développée en occident, intégrée à des éléments de thérapie cognitive, comme une méthode thérapeutique ayant des effets bénéfiques sur divers problèmes de santé. Cette technique fait partie des thérapies cognitives et comportementales (TCC) dites de la « troisième vague », mettant l'accent sur les émotions (contrairement aux deux vagues précédentes plutôt centrées sur les comportements et les pensées).

La mindfulness, en tant que technique thérapeutique, consiste en l'apprentissage de plusieurs exercices visant à développer l'attitude de pleine conscience. Certains exercices sont dits formels (ex : focalisation et défocalisation de l'attention prenant pour support les différentes parties du corps, la respiration, les mouvements, les pensées...), d'autres informels, consistant en l'application dans des activités quotidiennes de la pleine conscience (lors d'activités de plaisir comme lors d'un repas, d'un concert, d'une activité sexuelle ou encore lors d'activités suscitant des émotions négatives, comme par exemple prendre le métro en heure de pointe pour une personne agoraphobe, lors d'un exposé oral chez une personne souffrant d'anxiété sociale, etc.).

Ces différents exercices sont réalisés en séance avec le thérapeute et à entre les séances par le patient seul. La pratique individuelle de la mindfulness entre les séances est essentielle pour l'apprentissage et l'assimilation de cette nouvelle manière d'être en relation avec le monde qui contraste avec nos vieilles habitudes de « pilote automatique » (Nous avons tous expérimenté le mode « pilote automatique » en réalisant certaines activités du quotidien comme conduire, lire, regarder la télévision, etc. en pensant à toute autre chose que ce qui est en train de se passer dans l'instant présent).

La mindfulness peut être enseignée sous la forme d'un programme structuré en 8 séances, permettant ensuite à la personne d'être autonome dans la pratique de la pleine conscience. Il existe des protocoles d'apprentissage de la mindfulness dédiés plus spécifiquement à la réduction du stress (MBSR), d'autres à la prévention des rechutes dépressives (MBCT), d'autres encore plus généraux, visant une meilleure gestion des émotions quelles qu'elles soient. Certains exercices spécifiques peuvent également être proposés « à la carte » dans le cadre d'une psychothérapie, selon le type de problème rencontré par le patient.

A qui la mindfulness peut être utile?

- A toute personne, dans une optique de développement personnel, pour découvrir une façon nouvelle et plus riche d'être en relation avec soi-même et le monde qui nous entoure
- Aux personnes souffrant des difficultés suivantes : stress, anxiété, dépression chronique (en phase de rémission), accès de colère, impulsivité, insomnie, douleurs chroniques, addictions, boulimie, certains troubles sexuels

Les buts de l'apprentissage des exercices de pleine conscience

- Devenir plus conscient des sensations corporelles, des sentiments et des pensées, moment après moment.
- Vous aider à développer une façon différente d'être en lien avec les sensations, les pensées et les sentiments, plus spécifiquement, l'acceptation et la reconnaissance pleinement consciente des sentiments et des pensées non souhaités, de préférence aux habitudes automatiques et préprogrammées qui ont tendance à maintenir les difficultés.
- Vous aider à être capable de choisir la réponse la plus adéquate à toutes les pensées, les sentiments ou les situations désagréables que vous rencontrez.
- Vivre de manière plus consciente les expériences de plaisir.

Les 7 fondements de la pleine conscience

L'esprit du débutant: devant chaque expérience, même les plus ordinaires, avoir toujours le regard neuf, sans a-priori ni croyance, avec curiosité.

Le non-jugement: c'est l'observation impartiale de nos expériences, c'est-à-dire la suspension de nos réactions immédiates, nos réflexes, qui s'effectuent sur la base de l'interprétation que nous avons de toute expérience (agréable, désagréable ou neutre).

Le non-effort: juste porter son attention à ce qui est, sans chercher à changer quoi que ce soit ou à obtenir un résultat. Cela ne signifie pas de ne plus rien planifier, mais de rester ouvert et flexible et de sentir lorsque nous essayons de forcer les choses.

L'acceptation: Accepter les choses telles qu'elles sont permet d'avoir une attitude appropriée à la situation et de poser un acte juste; cela n'est pas une attitude passive de soumission et de résignation, mais au contraire une attitude dynamique, en lien avec nos valeurs.

La confiance: Confiance en son intuition, en sa propre "autorité", en la capacité à pouvoir sentir ses limites. Prendre la responsabilité de ses propres ressentis sans en avoir peur.

La patience: C'est accepter que les choses se déroulent à leur propre rythme. Apprivoiser autrement la résolution de problèmes. Accepter chaque instant dans sa plénitude, être totalement ouvert à chaque moment.

Le lâcher-prise: Il s'agit simplement de laisser être ce qui est présent, sans s'accrocher à certains aspects de notre vie passée ou future.

D'après:

- Zindel-V Segal, J-Mark-G Williams, John-D Teasdale, et Collectif (2006) : La thérapie cognitive basée sur la pleine conscience pour la dépression : Une nouvelle approche pour prévenir la rechute
- Jon Kabat-Zinn (2005). « Où tu vas, tu es. »
- Jon Kabat-Zinn (2009) « Au coeur de la tourmente »