

La Pleine conscience

1 - Qu'est-ce que la pleine conscience?

La pleine conscience tend à favoriser la connaissance de soi et le développement personnel. Bien qu'elle s'inspire fortement du bouddhisme, elle se veut une pratique qui exclut toute participation philosophique et religieuse.

Elle n'est pas un moyen pour réparer quoique ce soit, mais plutôt une invitation pour permettre à chacun d'être où il est déjà et de mieux connaître son espace intérieur en prenant conscience de ce qui s'y passe dans l'instant.

La pleine conscience, c'est être attentif à l'ensemble des expériences qui existent dans l'ici et maintenant dans son espace intérieur. C'est une forme d'attention vigilante additionnée à une attitude d'acceptation. Le sujet conscient accepte toutes les expériences vécues (pensées, idées, émotions, sensations, désirs) tels qu'ils sont dans le moment présent sans analyse et sans jugement, sans essayer de les modifier ou de les fuir. Il observe ce qui se passe en lui, sans se laisser accrocher ou parasiter par les phénomènes mentaux.

L'attitude d'acceptation est une façon d'être en relation avec les expériences désagréables qui consiste à enregistrer leur présence, à leur permettre d'être comme elles sont et à en rester simplement conscient. Ce type de réponse doit être progressivement perçu comme plus efficace que la lutte ou les comportements d'évitements.

L'approche n'est pas faite pour guérir ou maîtriser les symptômes d'une maladie, elle propose de gagner en sérénité face à son problème et de changer sa relation à son monde intérieur.

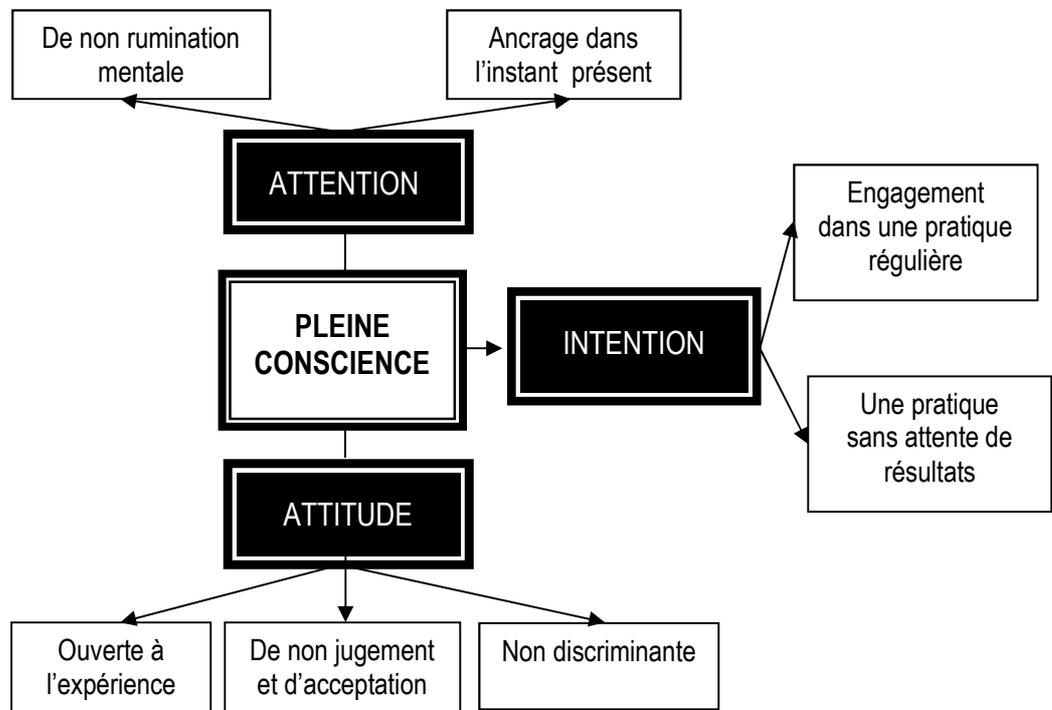
La pratique de la pleine conscience aide à renverser la tendance à se projeter dans l'instant suivant. Par une attention soutenue, elle entraîne l'esprit à faire face à l'expérience qui vient d'émerger.

Une technique relativement très simple et possible aux cours de nombreuses activités.

2 - Processus d'action de la pleine conscience

Différents facteurs interviennent dans le mécanisme de la pleine conscience. Il y a trois composantes générales à l'état de pleine conscience.

- L'attention - L'attitude - L'intention



2 – 1 L'attention

Signifie s'investir dans l'instant présent. Le concept d'instant présent est très important car il inscrit le sujet dans l'ici et maintenant, l'éloignant des ruminations du passé ou du futur. L'attention sur un objet (Corps, respiration, sensations) est très importante.

Maintenir l'attention sur l'objet permet d'activer un processus d'ancrage de l'attention dans le moment présent afin que les pensées, sensations, phénomènes puissent être détectés lorsqu'ils apparaissent. Ce processus d'ancrage permet de constamment revenir sur l'objet dans l'instant présent quand l'attention a été perturbée par des émotions, pensées, sensations parasites.

2 – 2 L'attitude

Elle se caractérise par une ouverture à ce qui se passe dans l'instant présent. Chaque stimulus doit être sujet à observation, sans que le sujet ne le fasse disparaître ou ne le suscite. Il observe le flux des stimuli qui arrivent à la conscience. Une observation dans une attitude de non jugement, de non-attachement et d'acceptation.

2 – 3 L'intention

Le pratiquant doit s'engager dans une démarche active de pratique régulière. La pleine conscience invite le patient à voir la réalité telle qu'elle est et les pensées telles qu'elles sont. Pour cela, tel un entraînement elle doit être pratiquée régulièrement et assidument. Seule une pratique régulière pourra apporter des bénéfices durables.

2 – 4 La relaxation

L'objectif de la pleine conscience n'est pas d'aboutir à des états de relaxation. Toutefois, certains exercices peuvent générer des effets relaxants et apporter du bien-être.

3 - Son origine

Elle émane des fondements de la psychologie bouddhiste qui reposent d'une part sur le fait que la nature de l'existence est insatisfaisante et qu'elle est composée d'expériences douloureuses telles la naissance, la maladie, la vieillesse et la mort qui sont inévitables et par le fait que le plaisir durable est inaccessible.

D'autre part sur un processus interdépendant corps et esprit qui donne naissance à une identité. Ce qui est considéré comme le soi est une notion erronée issue du fait du manque de connaissance de la vérité absolue car le soi n'est qu'une succession extrêmement très rapide d'émergences et de disparitions d'états de l'esprit et de la matière.

Afin de tendre à la compréhension de la vérité de l'existence par la connaissance de la matière et de l'esprit le bouddhisme propose une méthode de développement mental par la vision intérieure.

Cette méthode consiste à prêter attention aux expériences de l'instant présent pour comprendre la façon dont la souffrance mentale est générée et ainsi apprendre à modifier ses réponses comportementales. Le but est de reprogrammer l'esprit pour accepter les désagréments immuables liés à la nature de l'existence.

La vision intérieure permet cette reprogrammation par la prise de conscience de ce qui est généré dans le corps et dans l'esprit instant après instant. Elle permet de constater que les états de l'esprit et de la matière sont impermanents, transitoires et de comprendre la vérité de la souffrance, celle-ci étant générée par l'attachement aux expériences.

4 - La Méthodologie

Basé sur des exercices formels très structurés et des exercices informels qui consistent à les pratiquer dans la vie quotidienne. Il s'agit plus d'un « entraînement » que d'une thérapie. Les exercices n'ont pas de but en soi mais ils servent de base à l'apprentissage de la pleine conscience. Les participants vont devenir conscients du peu d'attention qu'ils portent aux activités quotidiennes et apprennent à être attentif au vagabondage de leur esprit. Le but est d'apprendre comment ramener l'esprit au point central en prenant conscience du corps, de la respiration et de l'activité ici et maintenant.

4 - 1 Les principes fondamentaux de la pleine conscience

- **Non-jugement** : être un témoin impartial de sa propre expérience
- **Patience** : permettre aux expériences de se dérouler à leur rythme
- **Esprit nouveau** : voir chaque phénomène comme si c'était la première fois
- **Faire pour faire** : ne pas avoir de but autre que la pratique
- **Acceptation des choses** : qui sont actuellement dans le moment présent
- **Non-censure** : de tout ce qui se présente

Une attitude qui se caractérise par la curiosité et l'ouverture, la non-rumination mentale et l'acceptation.

Dans les approches de la pleine conscience, il est important que le sujet ait conscience qu'il ne doit pas tendre vers un but spécifique au fur et à mesure des séances. Il ne doit pas s'attendre à un changement immédiat, il doit juste s'autoriser à faire les exercices du mieux qu'il peut sans en attendre de résultats particuliers. Il ne doit pas chercher à changer, même si des changements surviennent.

5 - Les objectifs de la pleine conscience

L'objectif premier est de remplacer l'ancien mode de résolution des problèmes par un nouveau mode permettant aux expériences d'être seulement comme elles sont, afin de voir plus clairement comment y répondre au mieux.

Par une attention soutenue, elle entraîne l'esprit à faire face à l'expérience qui vient d'émerger. Au travers de l'intention et de l'acceptation de cette expérience du moment présent, le sujet est en mesure d'adapter un comportement plus adapté avec des réponses moins conditionnées et moins automatiques.

Elle aide à renverser la tendance à se projeter dans l'instant suivant tout en permettant de changer sa relation aux pensées et de les reconnaître comme des pensées et non des faits ou des éléments reflétant une réalité objective. L'individu n'a pas à croire tout ce qu'il pense ou le prendre pour la vérité absolue. Lorsqu'il observe le contenu de sa conscience, il n'est plus défini, contrôlé ou conditionné par ses états mentaux, ses expériences, il est simplement avec. Il réalise que ses pensées ne sont pas lui-même.

5 – 1 Le changement cognitif

Conduit à accepter les pensées négatives et à se déconnecter de leur influence en centrant toute son attention sur le moment présent. On modifie son attitude vis-à-vis de celles-ci. Face à une expérience désagréable, la pratique aide à renverser la tendance à toujours vouloir se projeter dans l'instant suivant.

5 – 2 L'exposition

L'observation sans jugement, sans essayer d'éviter ou de fuir les sensations qui émergent spontanément, amène à une réduction des réactions émotionnelles incontrôlables par le seul fait du raisonnement.

5 – 3 La maîtrise de soi

L'observation de ses propres réactions permet d'en développer une meilleure maîtrise et ainsi de proposer des alternatives face à des situations génératrices d'émotions négatives.

5 – 4 La perception

La première réalisation de la pleine conscience est que le phénomène contemplé est distinct de l'esprit. L'accent est mis sur le changement de la relation à la pensée au lieu d'essayer d'en altérer le contenu. L'individu est capable de les voir, il peut simplement être avec, au lieu d'être défini, contrôlé ou conditionné par elles. Il réalise que ses pensées ne sont pas lui-même. En développant la capacité d'être témoin de ses émotions, il augmente son degré de liberté en réponses à ces états. Il n'est plus contrôlé par ses états mentaux mais les utilise comme des informations.

6 – Les obstacles à la pratique de la pleine conscience

Au cours de l'entraînement se manifestent certains états d'esprit qui empêchent de progresser dans votre pratique. Nous appelons ces états des « obstacles », qui créent des (ravages) chez les nouveaux pratiquants. Ils surgissent en fonction des circonstances, s'embrasant comme des flammes sur des charbons ardents. Mais comme les flammes, rassurez-vous, ils peuvent être éteints par un effort juste correctement utilisé.

6 – 1 Le désir

Le désir, c'est le réflexe de continuer en ce qui concerne le plaisir, ou de cesser en ce qui concerne la douleur. C'est le mouvement de l'esprit qui cherche à ce que l'instant suivant soit identique ou différent de l'instant présent.

Nous désirons sans cesse ce que nous n'avons pas, que les choses soient différentes, qu'elles se déroulent selon nos souhaits. Ou bien nous ne voulons pas, nous résistons, nous rejetons, nous évitons, nous nous plaignons. L'énergie de vouloir et celle de ne pas vouloir sont profondément enracinées en nous.

Lorsque nous méditons nous continuons à désirer. Nous souhaitons avoir des sensations et des expériences agréables et nous rejetons celles qui sont désagréables. Si nous avons eu des expériences agréables, notre esprit cherche à retrouver ces expériences agréables. Si nous n'avons pas d'expérience plaisante nous souhaitons en avoir.

Nous traînons avec nous cette tendance au désir partout, y compris dans la méditation. Je veux du calme, être concentré, rester assis longtemps sans bouger.

Remède lorsque le désir apparaît : Porter son attention sur la respiration.

6 – 2 La colère

Elle est un empêchement assez puissant. En effet, quand la colère est dans l'esprit, il est difficile de trouver le calme et de se décontracter. Elle provient du désir d'éviter ce que nous n'aimons pas.

Nous trouvons notre coussin trop dur, trop bas, nous trouvons toutes sortes de bonnes raisons de nous fâcher. Ces problèmes nous arrachent chaque fois à notre concentration et nous ne parvenons pas à méditer.

Remède lorsque la colère apparaît : Accepter l'idée que l'unique responsable de notre mécontentement est nous-même. Devenir conscient de votre colère et reconnaître la nature impermanente de toutes les émotions.

6 – 3 Lourdeur d'esprit et somnolence

Pendant la pratique, il arrive souvent que le sujet lutte avec l'avidité et la colère. Une fois ces deux obstacles surmontés, un moment de paix se produit, mais ensuite l'esprit s'endort.

La lourdeur d'esprit est de la paresse mentale, alors que la somnolence est de la langueur physique. Ces états sont comparés à de l'emprisonnement. Lorsque nous nous sentons paresseux ou somnolents, il est impossible de développer de l'attention.

Remède lorsque la somnolence ou la lourdeur apparaissent : Favoriser le développement de l'énergie en pratiquant la méditation marchée. Ouvrir les yeux et les faire tourner dans les orbites pendant quelques instants. Prendre une respiration profonde et retenir son souffle aussi longtemps que possible.

6 – 4 L'agitation

Tant que l'esprit n'est pas bien centré sur son objet de méditation, il peut ressentir de l'ennui. Ainsi, il ne manque aucune occasion pour se divertir. Et quand il n'y a rien, qu'il est immobile dans le silence, les moindres pensées, inconforts, inquiétudes, réflexions, souvenirs, culpabilités, sentiments et sensations sont comme autant de « chaînes de télévision » dans lesquelles il s'absorbe de manière insatiable, même quand c'est désagréable.

Remède lorsque l'agitation apparaît : Se rappeler que l'esprit est ravi de saisir n'importe quelle occasion pour se divertir, même des sentiments désagréables. Se déterminer à ne pas bouger du tout. Physique ou mentale, toute gêne, inquiétude ou inconfort finit par disparaître, à condition de l'accepter.

6 – 5 Le doute

Le doute est déclenché par des pensées concernant autres choses que ce qui est observé dans l'instant présent. Si le cheminement suivi semble se compliquer, que la perception des choses perd de sa clarté, la confusion s'installe et le sujet n'arrive plus à avancer ou pire : il ne veut plus poursuivre.

Les principaux artisans du doute sont le découragement, « Je n'y arrive plus. Je ne sais plus comment m'y prendre. Est-ce que ma pratique va vraiment m'aider ? Les autres ont l'air de faire mieux que moi... » et le scepticisme, « C'est impossible. Je n'ai jamais vu ça... ».

Le doute est un sentiment de blocage qui paralyse tout souhait d'effort dans la pratique. Notre tendance naturelle est d'employer la réflexion pour y remédier, mais celle-ci ne peut au mieux que masquer temporairement le doute car elle se base sur des pensées, donc sur des concepts.

Remède lorsque le doute apparaît : Pratiquer l'attention. Seul l'entraînement est en mesure d'anéantir peu à peu le doute.

Parfois, au cours de la pratique, votre esprit peut se retrouver dans un grand état d'agitation. Cela peut provenir d'un événement arrivé avant la séance, comme une stimulation excessive pendant la journée, ou de quelque chose ayant causé une anxiété débordante. L'esprit est tellement agité avec des images et des émotions se produisant si rapidement, que vous avez à peine éliminé une pensée négative que vous êtes déjà confronté à la suivante. Ceci est appelé une « attaque d'obstacles multiples ». Si vous acceptez que l'esprit tourne en rond de cette manière, cela peut devenir une habitude difficile à surmonter.

La manière de réagir à un obstacle dépend de la façon dont il surgit. Il n'arrive pas pleinement développé. Il commence comme un moment mental négatif et prolifère. Plus vite vous en êtes conscient plus il est facile de l'arrêter.

7 – L'Effort

Accomplir quoique ce soit demande des efforts et c'est encore plus vrai dans le développement personnel. L'attention nécessite un entraînement, et s'entraîner demande des efforts. En fait, effectuer un effort est déjà environ la moitié de la bataille. Il est possible de croire que pour progresser tout ce que nous avons à faire est d'être simplement attentif. Mais la dure vérité est que la simple attention ne suffit pas et qu'il n'est pas possible de réaliser quelque chose de grand sans effort constant.

L'effort est le carburant qui fournit l'énergie pour accomplir chaque pas sur le chemin de l'apprentissage de la pleine conscience.

8 – Rappel important

La pleine conscience n'est pas faite pour guérir ou maîtriser les symptômes d'une maladie. Aucun résultat à en attendre, mais une pratique à être qui permet de gagner en sérénité face à son problème. Elle impose un changement de style de vie au travers d'une pratique régulière d'exercices.

L'attention permet de débrancher le mode pilotage automatique dans lequel nous passons un grand nombre d'instant et nous aide à prendre le contrôle de nos paroles et de nos actions. Elle nous aide à apprendre à s'accommoder des petits désagréments inconfortables de la vie, sans essayer automatiquement à chercher à arranger les choses. A les endurer en se souvenant que ce n'est pas la situation difficile qui est la cause du problème, mais la relation que l'on a établi avec elle.

Face aux moments difficiles expérimentés au cours de la pratique, il nous faut garder en mémoire que notre esprit n'a pas été entraîné à prévenir les schémas de pensées négatifs. Se mettre en colère est facile, critiquer et juger les autres est très facile, désirer des choses en est de même. Des habitudes mentales dues à notre conditionnement passé.

Enfin, il est bien de garder à l'esprit que rien d'important ne peut être perfectionné en une seule fois. Il faut pratiquer avec une grande diligence et chaque fois que votre effort se relâche, souvenez-vous des cas où vous avez dû effectuer un effort continu pour atteindre votre but.