

# La pleine conscience

*Après avoir étudié dans les deux précédents numéros, les six premiers corps (physique, émotionnel, mental, social, spirituel et énergétique), nous arrivons aujourd'hui à la pleine conscience : sa description, ses fonctions, dont la principale est intégrative, et les espoirs thérapeutiques qu'elle suscite.*



**Le corps de pleine conscience** n'est plus vraiment un corps, c'est un **champ**, c'est-à-dire un espace sans limite, infini, immatériel, portant et baignant tous les autres corps, un espace non localisable qui est partout à la fois. Il est décrit dans certaines traditions comme une vacuité lumineuse, un vide sans forme qui contient toutes les formes, le champ de la non-dualité au sens où son omniprésence unifie toute chose.

Pour utiliser la **métaphore précédente de la montagne**, la pleine conscience n'est pas un chemin parmi les autres pour accéder au sommet de la montagne, elle se trouve, entre autres, directement au sommet de la montagne, quand le regard peut embrasser les étendues infinies de l'espace alentour, brillant dans les lumières du soleil ; mais, ce qui est paradoxal et donc plus difficile à comprendre pour le mental, la pleine conscience est partout : elle se trouve aussi bien au sommet de la montagne, que sur tous les chemins y menant, de même qu'au plus profond de la vallée. Ou encore, pour revenir à l'image de l'échelle dont les barreaux représentent nos 7 corps (voir le premier article), la pleine conscience représente non seulement le dernier barreau d'expansion maximale, mais aussi le bois dont est constitué l'échelle et qui sous-tend tous les autres niveaux et les autres corps. La métaphore a d'ailleurs toujours été le meilleur moyen de décrire la pleine conscience,

car les concepts appartenant au niveau inférieur du corps mental, ont beaucoup de difficulté à en rendre compte.

**“Le corps de la pleine conscience est un champ”**

Aussi, la pleine conscience est surtout **un état qui se pratique et s'expérimente subjectivement, de l'intérieur**, un état d'être supérieur, un “pic” de conscience ou d'expérience, – comme dirait Maslow –, dont on s'accorde, par une sorte de consensus intersubjectif proposé par les maîtres – ces êtres humains d'exception qui ont réussi à stabiliser cet état –, à reconnaître certains caractères ou effets principaux. C'est tout le contraire d'une expérience scientifique, objective, reproductible avec validation matérielle. D'ailleurs, toutes les expériences des neurosciences sur les grands méditants sont relativement décevantes : on a juste repéré une plus grande activation sur un point du cortex préfrontal gauche, correspondant au bien-être et aux émotions positives. Par contre, les descriptions intersubjectives sont assez riches : cet état de pleine conscience se caractérise par une expérience indicible d'**unité avec le Tout**, une **présence intense dans le moment présent**, une **joie immense** proche de la béatitude ou de l'extase, une **connaissance intuitive de toute chose** et un sentiment d'**amour**

## Pleine conscience



photo : Alain Gourhant

**ou de compassion**, inconditionnel et sans limite – ce que les hindous avaient très bien résumé il y a très longtemps dans cette fameuse formule en sanskrit : “Sat – Chit – Ananda” (difficilement traduisible en “Être, Connaissance, Béatitude”).

Ce qui caractérise aussi la pleine conscience, c'est sa **simplicité** aussi bien dans sa manifestation (le vide, la vacuité lumineuse), que dans ses moyens d'obtention. Plutôt qu'un long chemin compliqué pour gravir la montagne, fait de rituels, de symboles, de croyances, souvent déterminés par le corps social environnant, il s'agit ici de se retrouver directement de la manière la plus simple possible dans un espace intérieur que nous avons tendance à oublier et n'aurions dû jamais quitter, car c'est le lieu de notre véritable nature. Il s'agit juste de s'immobiliser régulièrement, de préférence dans la posture assise – mais cela peut être aussi debout ou dans n'importe quelle autre posture – et d'**observer, d'accepter et d'accueillir avec attention et vigilance le moment présent, de manière à intégrer progressivement toutes ses composantes** dans le champ de pleine conscience : d'abord le corps physique – ses diverses sensations et sa respiration –, ensuite les émotions et les humeurs du moment présent, ensuite les pensées du corps mental qui s'élèvent puis disparaissent au contact de cette conscience, jusqu'aux perceptions transpersonnelles, sociales, spirituelles, énergétiques, se manifestant quand on prolonge la posture, comme des formes de plus en plus subtiles passant subrepticement dans le vide lumineux de la pleine conscience.

**Seule l'expérience de la pleine conscience permet donc d'unifier et d'intégrer pleinement tous les autres corps**, en les alignant dans une vision unitaire, les réconciliant et les harmonisant naturellement. En ce sens, la fonction la plus importante de la pleine conscience me semble être sa fonction intégrative – à tel point que le mot “pleine” pourrait être remplacé par le mot “intégrative” – et l'exercice de la pleine conscience devenir l'activité la plus précieuse de toute discipline intégrative qu'elle soit psychothérapeutique, médicale ou de toute autre nature.

**“Observer, accepter et accueillir le moment présent”**

Mais la pleine conscience a d'autres pouvoirs et d'autres fonctions importantes. En particulier **au niveau thérapeutique, elle permet, pour ainsi dire, d'alchimiser et de métamorphoser tous les autres corps**, quand ils présentent des dysfonctionnements. Ainsi par exemple pour les douleurs du corps physique : une pratique expérimentée de la pleine conscience permet d'en réduire et d'en transformer les effets ; ainsi de toutes les émotions perturbatrices, la pleine conscience peut les tenir à distance et même les métamorphoser en énergies positives, ainsi des pensées obsessionnelles négatives du corps mental, la pleine conscience en les observant de manière détachée permet de s'en



photo : Alain Gourhant

désidentifier et de s'en débarrasser, ainsi du corps social et de ses turbulences incessantes, elles perdent à son contact de leur prégnance et de leur puissance de conditionnement inconscient, de même qu'elle permet de s'en protéger par sa puissance de calme et de sérénité, ainsi du corps spirituel qui gagne en expansion et en ouverture, ainsi du corps énergétique qui se met à briller de mille feux au feu infini de la pleine conscience. Jon Kabat-Zinn dans ses fameuses cliniques du stress ne fait rien d'autre que d'expérimenter ces pouvoirs thérapeutiques tout azimut, en regroupant dans ses stages presque toutes les pathologies et ensuite en tentant de valider de manière rigoureuse les résultats étonnants.

Il faut ajouter que **la pleine conscience est une pratique relativement simple** quand elle est débarrassée de ses oripeaux traditionnels – Jon Kabat-Zinn l'enseigne en huit semaines dans ses séminaires –, mais il faut la pratiquer régulièrement chaque jour, de préférence à heure fixe, dans une sorte de discipline au long cours, seule capable d'apporter les bienfaits d'une réelle transformation.

Il y a une bonne nouvelle, c'est que **la pleine conscience fait actuellement une superbe avancée** – même dans la vieille Europe arqueboutée sur sa rationalité. Elle s'émancipe des limitations du corps spirituel et des complications des traditions – en particulier des méditations bouddhistes –, pour rentrer résolument dans la modernité, revisitée de manière laïque et pragmatique par tout →

## La pleine conscience (suite)



photo : Alain Gourhant

un courant de médecins et de thérapeutes : Jon Kabat-Zinn, Richard Davidson, et plus près de nous Matthieu Ricard, Christophe André, David Servan-Schreiber, Thierry Janssen, etc.). Le seul danger, c'est qu'elle soit "phagocytée" par des courants thérapeutiques réducteurs, aux prétentions hégémoniques, comme par exemple actuellement les TCC (Thérapies Cognitives et Comportementales).

### “Une dimension évolutive intérieure”

Peut-être la pleine conscience est-elle cette dimension évolutive intérieure à laquelle, à l'occasion de cette crise globale majeure sans précédent, il est demandé à l'humanité d'accéder, afin de trouver des solutions nouvelles, dont on sait seulement qu'elles sont d'ordre intégratif et holistique. Peut-être, devant la gravité de la situation, les maîtres vont descendre du haut de leurs montagnes, et enseigner au plus grand nombre possible d'humains, sur la place du marché, dans l'obscurité des villes et des vallées, des méthodes très simples, afin de faire monter de manière significative le niveau de conscience de l'espèce humaine, qui actuellement, malheureusement, nous semble bien embourbée dans les contorsions maladroites sinon désastreuses de ses trois premiers corps égotiques et narcissiques, engendrant un corps social qui ressemble aux antiques descriptions de l'enfer de l'âge de fer. Dans le prochain numéro, nous étudierons différentes manières intégratives d'utiliser ces 7 corps, dans le domaine de la santé et en particulier, par rapport aux pathologies psycho-neuro-fonctionnelles et la spasmophilie.

#### ■ ALAIN GOURHANT

Tous mes articles de *Spasmagazine* et de *Santé Intégrative* sont lisibles sur mon site :

[www.psychotherapie-integrative/articles.htm](http://www.psychotherapie-integrative/articles.htm)

**Bibliographie** : Eckart Tolle "Le pouvoir du moment présent" éditions Ariane

Jon Kabat-Zinn : *Au cœur de la tourmente, la pleine conscience* - éditions De Boeck

Ce texte est la retranscription assez libre d'une conférence donnée à la Sorbonne, le 25/10/2008, pour l'association « Spasmophilie et Sérénité », sur le thème *Corps et Spasmophilie*.

### Poème de Catherine May-Scheuer écrit suite à la conférence d'octobre 2008 sur les 7 corps

7 corps, 7 portes sur la vie  
 Mon corps prend un "s"  
 Le tien aussi  
 Les nôtres évidemment  
 Mon corps prend un "s"  
 Car il n'est pas qu'un  
 Ni deux, ni trois, ni quatre  
 Pas même cinq, ni six  
 Mais pas moins que sept  
 Mon corps prend un "s"  
 C'est donc normal  
 Sinon il est bancal  
 Mon corps prend un "s"  
 Il est d'abord physique  
 Corps objet, corps machine  
 Corps vivant, corps intelligent  
 Vient ensuite l'émotionnel  
 Corps sujet, corps pluriel  
 Je ris, je pleure  
 Je crie, j'ai peur  
 Le troisième est royal, c'est le corps mental  
 Les pensées, les croyances  
 La mémoire, l'inconscient  
 La logique, la raison  
 Représentations, réflexions  
 Le quatrième est social  
 Profit, compétition  
 Harcèlement, exploitation  
 Souvent délaissé en thérapie  
 au profit du "Je" grand favori  
 Oubli, anomalie  
 étourderie, stratégie ?  
 Vient le spirituel  
 Le grand oublié, voire persécuté  
 Amour, solidarité  
 Que sont-ils devenus  
 Tous les chemins vers l'Absolu ?  
 Le sixième, c'est logique  
 Il est énergétique  
 Acupuncture, qi-gong, tai-chi  
 Ce sont de très anciennes pratiques  
 Qui nous viennent de l'Orient  
 A essayer, à expérimenter  
 En quête de nouvelles dynamiques  
 Et enfin cet état quasi divin  
 que l'on nomme Pleine Conscience  
 espace non localisable  
 Vacuité lumineuse  
 But ultime  
 Qui touche à l'intime  
 7 corps, 7 portes sur la vie  
 Mon corps prend un "s"  
 Et même si son fonctionnement est complexe  
 C'est très bien ainsi  
 C'est une vraie spasmophile qui vous le dit.