

QU'EST-CE QUE LA PLEINE CONSCIENCE ?

Pratiquer la pleine conscience, c'est plus que remarquer autour de soi ce qu'on ne remarquait pas. C'est apprendre à détecter ce mode mental (le mode «faire») qui nous bloque lorsque nous l'appliquons, à tort, à notre personne et à notre vie émotionnelle. La pratique de la pleine conscience apprend à passer du mode «faire» au mode «être» pour accueillir plus sereinement nos émotions. Car elles ne sont pas nos ennemis, mais des messages qui nous reconnectent de la façon la plus essentielle et la plus intime avec l'aventure de la vie.

- La pleine conscience est une expérience directement centrée sur le moment présent. Lorsqu'on rumine, à l'inverse, on a l'esprit occupé par des idées qui sont loin d'une expérience sensorielle directe. La rumination propulse notre pensée vers le passé ou l'avenir.
- La pleine conscience est intentionnelle, la cultiver nous aide à mieux voir la réalité présente et les choix qui s'offrent à nous. La rumination au contraire est une réaction automatique, pratiquement inconsciente, elle nous égare dans nos pensées.
- La pleine conscience est sans jugement, dans la rumination, et le mode «faire», au contraire l'évaluation et le jugement sont inévitables. Juger c'est prendre en compte certains standards préétablis. Derrière l'habitude de se juger sévèrement se cache des tentatives censées nous aider à mieux vivre, à être une meilleure personne, mais dans la réalité cette habitude fini par fonctionner comme un tyran irrationnel, impossible à satisfaire.
- Rester dans la pleine conscience, c'est explorer ce qui se passe lorsqu'on laisse ses pensées et émotions aller et venir dans la conscience, dans une attitude dénuée de jugement et teintée de compassion.
- La pleine conscience, c'est porter attention aux choses telles qu'elles sont et non telles que nous voudrions qu'elles soient. Et à quoi porter attention ? A n'importe quoi, à tout, surtout aux aspects de la vie que nous avons le plus négligé. Exemple : on peut commencer à s'intéresser aux composantes de l'expérience : ce qu'on ressent, ce qu'on a en tête, la manière dont on perçoit quelque chose, ...

- ❖ *Lorsqu'on cesse de vouloir à toute force éprouver des sensations agréables, elles sont plus libres d'émerger par elles-mêmes.*
- ❖ *Lorsqu'on cesse de vouloir à toute force éviter les sensations désagréables, on découvre qu'elles disparaissent d'elles-mêmes.*
- ❖ *Lorsqu'on cesse de vouloir à toute force faire venir quelque chose, tout un monde d'expériences nouvelles et inattendues nous devient accessible.*

Vivre dans l'instant présent

Le mode «être» nous apprend que l'on peut habiter le présent avec une sensation d'espace. Notre esprit peut entièrement se consacrer à la conscience de l'instant, nous permettant d'être pleinement présent à ce que la vie nous offre à chaque moment. Cela ne veut pas dire qu'il ne faut pas penser au passé ou à l'avenir ; cela veut simplement dire qu'il faut y penser en étant conscient de le faire.

En pleine conscience, c'est nous qui décidons si nous suivons nos pensées ou si nous choisissons autre chose. Les pensées ne sont pas un problème, le problème, c'est de ne pas être conscient de la dispersion, de l'agitation mentale, et surtout de la confusion (entre pensées et réalité), de l'adhésion (prendre toutes nos pensées au sérieux). Le problème, ce

n'est pas tant le contenu ou le mouvement des pensées, que le rapport que nous avons avec elles. Ne pas vouloir les empêcher, ne pas chercher à les chasser, mais ne pas non plus les suivre, leur obéir, se résigner à les subir. Les accueillir et les observer dans le cadre d'une conscience élargie (d'où l'importance de s'ancrer dans l'instant, présent par le souffle, le corps, les sons,...). Et simplement cesser de les nourrir.

Et les émotions ?

Les émotions sont les moteurs des pensées négatives, ce sont elles qui leur donnent toute leur force, les solidifient.

Dans la pleine conscience, on accueille les ressentis émotionnels négatifs ou douloureux, on leur permet d'être simplement là. Mais non, rassurez-vous, ça ne se passera pas ainsi. Nos émotions négatives sont comme des animaux (ou des humains) que l'on voudrait calmer : plus on se jette sur elles pour les repousser, les ligoter ou les enfermer, plus elles se débattent et peuvent nous faire du mal. Nous avons plutôt intérêt à créer un espace autour d'elles pour leur permettre d'exister. Et pour nous permettre alors de les observer : Dans quel état mettent-elles mon corps ? Quelles pensées induisent-elles ? Vers quoi me poussent-elles ? Ainsi on n'est pas dans l'émotion, mais dans l'expérience de l'émotion : accueillir pour moins subir. Cela pourra parfois suffire à nous apaiser, et nous permettre alors de décider que faire. Accepter mes émotions, c'est désamorcer leur pouvoir sur les pensées. Je pourrais, par exemple, plus facilement réfléchir à mes pensées de colère si j'ai reconnu et accepté ma colère ; plus facilement réfléchir à mes inquiétudes si j'ai reconnu et accepté mon angoisse. Alors que, si j'en reste à «*mais non, je ne suis pas en colère, c'est ce qui se passe qui n'est pas acceptable*» ou à «*mais non, je ne suis pas inquiet, c'est la réalité qui est menaçante*», le travail sur les pensées ne se fera pas, puisqu'elles sont, pour mon esprit, non pas des pensées mais réalités et évidences. Qui serait assez fou pour contester la réalité et l'évidence ?

QU'EST-CE QUE LE MODE «FAIRE» ?

Lorsque la pensée critique se charge d'un travail qu'elle est incapable de mener à bien.

Nous sommes fier de notre pensée analytique et critique, et à juste titre : elle est l'une des plus belles réussites de notre évolution en tant qu'être humain car elle nous aide à régler quantité de problèmes. C'est pourquoi, lorsque nous constatons que quelque chose ne va pas dans notre vie intérieure, émotionnelle, notre esprit réagit en faisant appel au même mode qui résout si efficacement les problèmes de notre vie extérieur. Ce mode vise à supprimer l'écart entre les choses comme elles sont et les choses telles que nous voudrions qu'elles soient. C'est le mode par lequel nous réagissons lorsque nous sommes appelés à agir.

EXEMPLE : Un acte simple, Traverser une ville : pour le faire je considère l'endroit où je me trouve et l'endroit où je veux aller. Le mode «faire» se concentre ensuite automatiquement sur la différence entre les deux pour déterminer les actions capables de réduire l'écart. Si l'écart grandi au lieu de diminuer, il ajuste les actions en conséquence et répète le processus jusqu'à ce que l'écart n'existe plus. Lorsque l'objectif est atteint, le mode «faire» est prêt à effectuer la tâche suivante.

Pourquoi est-il impossible de «résoudre» les émotions comme des problèmes ?

EXEMPLE : Imaginez : Vous vous baladez au bord du lac par une magnifique journée ensoleillée, vous n'êtes pas en pleine forme, mais pas vraiment conscient au début. Au bout d'un moment vous vous sentez cafardeux. Regardant le ciel vous vous dites : *-Quelle belle journée, je devrais être heureux.*

Arrêtez-vous un instant sur cette idée : *-Je devrais être heureux.*

Comment vous sentez-vous ? Un peu plus mal, c'est normal.

Pourquoi ? Parce qu'il s'agit d'émotion, comparer ce que nous ressentons à ce que nous aimerions ressentir ou devrions ressentir rend malheureux et nous éloigne encore plus de l'état souhaité.

Souvent, lorsque nous ne sommes pas trop déprimés on remarque à peine la petite chute de moral que procure cette comparaison. Mais si notre esprit fonctionnant en mode faire et s'efforce de résoudre des difficultés comme «*Mais qu'est-ce que j'ai?*» et «*Pourquoi n'ai-je pas de volonté?*», on peut se retrouver piégé.

En effet le mode «faire» va automatiquement évoquer et maintenir à la conscience des idées qui correspondent au sujet traité.

EXEMPLE : L'image que je suis à cet instant (triste et solitaire), l'image de la personne que je veux être (calme et heureuse) et l'idée du genre de personne que je redoute de devenir si je sombre dans la déprime (vaincue et pathétique). Le mode «faire» est enclenché, il se focalise ensuite sur la différence entre ces images, sur tout ce qui nous empêche d'être celui ou celle que nous voudrions être.

Visant à nous «aider», le mode «faire» voyage dans le temps : il cherche le souvenir de notre dernier épisode cafardeux pour essayer de comprendre ce qui s'est passé ou il imagine notre avenir gâché par le malheur, pour nous rappeler qu'il faut à tout prix éviter d'en arriver là. Le sentiment d'infériorité, de solitude nous semble familier, mais au lieu d'y voir le signe que notre esprit est tombé à nouveau dans notre ancienne ornière (nos mécanismes habituels et répétitifs), nous prenons ce caractère familier pour la preuve que tout cela est vrai. C'est pourquoi il est si difficile de s'en dégager ; de plus nos amis et famille nous y incite certainement : en nous persuadant que rien n'est plus important que de nous tirer d'affaire en identifiant et réglant le «problème». Alors on se torture avec de nouvelles questions : «*Pourquoi est-ce que je réagis toujours comme ça?*», «*Pourquoi est-ce que je ne m'en sort pas mieux?*», «*Pourquoi ai-je des problèmes et pas les autres?*», «*Qu'est-ce que j'ai fait pour mériter ça?*»...

Cette activité mentale égocentrique et autocritique se nomme rumination. Et lorsqu'on a le cafard, on rumine, parce qu'on croit qu'on va trouver les moyens de résoudre son problème ; les études prouvent pourtant que c'est le contraire qui se produit l'aptitude à résoudre les problèmes se détériore nettement au cours de la rumination :

La rumination est un élément du problème, pas un élément de la solution.

EXEMPLE : chaque fois que le conducteur vérifie s'il se rapproche de sa destination, il constate que la voiture s'en éloigne. C'est ce qui se passe dans le monde des états émotionnels lorsqu'on fait appel au mode «faire».

Voilà pourquoi lorsqu'on se dit : «*Je me demande pourquoi je me sens si déprimé, il n'y a aucune raison...*», on se sent encore plus mal après. On a voulu voir si l'on se rapprochait du but (se sentir mieux) et on se retrouve plus loin. Comme si on était incapable d'oublier une seconde à quel point on est mal.

Et si, comme la plupart des gens qui souffrent de déprime récurrente, vous étiez simplement victime des efforts sensés, héroïques, que vous faites pour ne plus être malheureux ; comme celui qui, se débattant pour sortir des sables mouvants, s'y enfonce encore plus.

Des découvertes scientifiques nous offrent un éclairage entièrement nouveau sur ce qui entretient la dépression ou le malaise chronique :

- Au tout début, lorsque nous sentons notre humeur s'assombrir, ce n'est pas notre humeur qui crée le problème, c'est notre manière d'y réagir.
- Nos efforts habituels pour échapper à cette spirale descendante, loin de nous libérer, nous maintiennent prisonnier de ce que nous tentons de fuir.

En d'autres termes, tenter d'échapper à la déprime en trouvant ce qui ne va pas en nous et en remédiant au «problème» ne fait que nous «enfoncer» davantage.

Il existe une autre stratégie pour gérer les états, les souvenirs et les modes de pensées négatifs dans l'instant, au moment où ils surgissent.

L'évolution nous a dotés d'un autre mode d'approche, qui a le pouvoir de nous transformer. On l'appelle la conscience.

Cette capacité nous est pourtant familière depuis toujours. Mais le mode «faire» l'a éclipsée. On la nomme le mode «être».

Le mode «être» n'est pas meilleur, mais simplement complètement différent du mode «faire», il est l'antidote aux problèmes que crée le mode «faire». En cultivant le mode «être» on peut :

- Sortir de sa tête et apprendre à expérimenter directement le monde, débarrassé du perpétuel commentaire de la pensée. *On peut tout simplement s'ouvrir aux possibilités de bonheur qu'offre la vie.*
- Voir les pensées comme des événements mentaux qui vont et viennent dans l'esprit comme des nuages dans le ciel. *L'idée que l'on est sans valeur, indigne d'amour et bon à rien peut enfin être vue pour ce qu'elle est : UNE IDÉE et pas comme la vérité, ce qui va la rendre plus facile à rejeter.*
- Commencer à vivre ici et maintenant, dans l'instant présent. *Lorsque l'on cesse de s'appesantir sur le passé et de se projeter dans l'avenir, on s'ouvre à de riches informations jusque-là négligées, des informations qui peuvent nous permettre d'éviter la spirale de la déprime, des idées noires et d'enrichir sa vie.*
- Débrancher le pilote automatique qui est dans notre tête. *Une meilleure conscience de nous-même (par nos sens, nos émotions, notre esprit) peut nous aider à diriger nos actes dans la direction que nous souhaitons et à résoudre nos problèmes.*
- Éviter la cascade d'événements mentaux qui nous tire vers le bas. *En développant notre conscience, nous devenons capables de reconnaître très vite les moments où nous risquons de glisser dans la déprime et nous apprenons à ne pas nous laisser entraîner plus bas.*
- Cesser de vouloir changer la vie, sous prétexte qu'elle n'est pas agréable en ce moment. *Nous comprendrons alors que vouloir que les choses soient différentes de ce qu'elles sont, c'est le début de la rumination.*

- ❖ *Lorsqu'il t'arrive d'être frustré, agacé par les vagabondages de ton esprit, Souviens-toi que ces vagabondages ne sont que des manifestations du mode «faire»; que l'instant de leur reconnaissance est en lui-même un moment de pleine conscience.*
- ❖ *Lorsqu'il t'arrive de penser «Je devrais y arriver mieux maintenant», Souviens-toi de noter ses pensées critiques qui sont des jugements et reviens à ta respiration.*
- ❖ *Lorsqu'il t'arrive de découvrir que tu essaies de contrôler ta respiration, Souviens-toi de la laisser se faire par elle-même.*

Extrait de *La thérapie cognitive basée sur la pleine conscience*, Zindel SEGAL, J-Mark-G. WILLIAMS, John TEASDALE, Docteurs en psychologie. Enseignants et chercheurs, ils sont également membres fondateurs de l'Academy of Cognitive Therapy.

MAIS, ME DIREZ-VOUS, COMMENT CULTIVER LE MODE «ÊTRE» ?

Une des pistes : La méditation

Mais pourquoi, la méditation ?

Que nous soyons à la recherche d'une perception plus profonde de la beauté et de la richesse de la vie, d'une plus grande capacité de concentration, de moins de stress, de plus de tranquillité d'esprit ou que nous voulions établir un lien plus profond avec l'être essentiel, le simple geste de s'asseoir et de tourner son attention vers l'intérieur accomplit des merveilles.

En fait, nous pouvons apprendre les bases de la méditation en seulement 5 minutes : Il nous suffit de nous asseoir confortablement, le dos bien droit, de respirer profondément, de suivre notre souffle ; et ainsi, pratiquer régulièrement, nous nous sentirons plus détendu et apprécierons mieux la vie.

La méditation peut aussi devenir d'une profondeur et d'une complexité immenses, peut-être désirez-vous atteindre des états méditatifs plus poussés, explorer les subtilités du fond du cœur, l'amour inconditionnel ou la perception intérieure de la nature de l'existence. Tout dépend de nos besoins, de nos intentions de notre degré d'intérêt et de passion.

L'ESPRIT NEUF DU DÉBUTANT

Les raisons qui mènent les personnes à la méditation sont variés et multiples. Il peut s'agir d'une souffrance, d'une douleur, d'un désespoir ou simplement d'un sentiment de mécontentement, d'insatisfaction ou de frustration par rapport à l'existence, vie trop rapide, trop intense, trop de stress, manque de plaisir, ...

Peu importe les raisons, mais sachez qu'une forte motivation est importante si vous voulez vous donner la peine de changer votre routine, ralentir le pas et consacrer 15 à 30 minutes par jour à tourner votre esprit vers l'intérieur de vous-même.

Selon les grands professeurs de méditation, la meilleure attitude face à la méditation est de garder un esprit ouvert, totalement libéré de toute idée reçue et de toute attente. L'objectif de la méditation n'est pas d'engranger des connaissances, d'apprendre une nouveauté ou d'atteindre un état d'esprit particulier, mais de conserver cette perspective nouvelle et dépouillée. Si votre esprit est vide, il est toujours prêt pour quelque chose, il est ouvert à tout.

L'étudiant zen

Un érudit américain désire étudier auprès d'un maître zen, il se rend chez ce maître et lui pose question après question, si imbu de ses propres idées qu'il laisse à peine le temps au maître de répondre. Au bout d'une heure de ce monologue, le maître lui demande s'il désire une tasse de thé. Lorsque l'Américain présente sa tasse, le maître verse le thé et continue de verser, faisant déborder le thé de la tasse. *«C'est bon, s'écrie l'Américain, la tasse est pleine et déborde!».*

«Je sais, dit le maître, c'est comme ça qu'est votre esprit, vous ne pouvez pas apprendre le zen avant d'avoir vidé la tasse».

Stephan Bodian

ET LA RELAXATION ?

Relaxation - méditation... Quelle différence ?

La méditation diffère de la relaxation : son but n'est pas seulement, ou pas prioritairement, de nous faire du bien ou de nous conduire à la détente, mais simplement d'être conscient de ce qui se passe en nous. Et parfois ce qui se passe en nous est douloureux. La pleine conscience nous recommande de l'accepter et de l'observer, d'accueillir ces douleurs plutôt que de les fuir.

On le sait depuis longtemps : lorsqu'on fait du bien à son corps, on fait du bien à son esprit. Activité physique, détente et relaxation, mais aussi sourires, postures droites et dignes retentissent dans notre mental. Cet effet est discret et cumulatif, il est aussi imprévisible. C'est pourquoi dans la méditation en pleine conscience, on recommande de ne pas «vouloir» : ne pas vouloir se détendre, ne pas vouloir se faire du bien, ne pas vouloir atteindre un état précis ; en tout cas pas au moment de la méditation. Dans ce moment, ne rien espérer, ni viser, mais juste s'ouvrir à ce qui existe, être là, l'accueillir à notre conscience. Rien de plus. Le maître mot est alors «permettre». Et «faciliter».

Dans la relaxation, on a besoin de silence ou de calme, dans la méditation, où il s'agit de cultiver un rapport apaisé au monde : on peut pratiquer avec des bruits autour de nous.

En pleine conscience, c'est nous qui décidons si nous suivons nos pensées

Les pensées ne sont pas un problème, le problème, c'est de ne pas être conscient de la dispersion, de l'agitation mentale, et surtout de la confusion (entre pensée et réalité) et de l'adhésion (prendre toutes ses pensées au sérieux).

Le problème, ce n'est pas tant le contenu ou le mouvement des pensées, que le rapport que nous avons avec elles. Ne pas vouloir les empêcher, ne pas chercher à les chasser, ne pas non plus les suivre, leur obéir, se résigner à les subir. Les accueillir et les observer dans le cadre d'une conscience élargie (d'où l'importance de s'ancrer dans l'instant présent par le souffle, le corps, les sons). Et simplement cesser de les nourrir.

Peu à peu, avec l'entraînement, on voit de mieux en mieux ses pensées comme être juste des pensées : on les identifie mieux comme des phénomènes mentaux transitoires, et non plus comme des certitudes durables. On les voit apparaître ; et souvent, si on ne les suit pas, on les voit se dissoudre. Puis revenir. Puis repartir...

En pleine conscience, c'est nous qui décidons si nous suivons nos pensées - pourquoi pas ? - ou si nous choisissons autre chose. Choisir par exemple, de rester assis, les yeux fermés, à respirer, ici et maintenant, dans le flot des pensées qui nous disent «*bouge*», «*fait*», «*remue*»... Et qui s'énervent, et qui montent le ton : «*Avec toutes les choses urgentes que tu as à faire, tu ne crois pas que tu pourrais quitter cet exercice ? Tu y reviendras plus tard...*». Mais non, on a décidé de ne pas obéir à ces pensées. On attend un peu, on veut juste voir si c'est vraiment nécessaire d'aller dans ces directions, si c'est vraiment important.

Ce n'est pas la même chose de dire «*Ma vie est triste*» et «*Je suis en train de penser que ma vie est triste*». En identifiant mes pensées comme des phénomènes de l'esprit, je verrai mieux que, dans ces dernières, se nichent beaucoup de jugements de valeur, d'automatismes, d'impulsions, avec lesquels je n'ai pas forcément à être d'accord.

Cette expérience un peu étrange de se dissocier de son propre mental, cet effort de se servir de son esprit pour ne plus être piégé par lui, c'est ce que propose la pleine conscience. Elle m'apprend à ouvrir un espace de réflexion, à cultiver une expérience de mise à distance et d'observation. Elle m'aide à faire la différence, comme au cours d'une soirée, entre le bruit de fond de la conversation qui m'intéresse. Ou à choisir finalement de sortir, de quitter le tumulte et d'aller écouter la rumeur de la nuit ...

QUELS SONT LES AVANTAGES DE LA MÉDITATION ET DE LA RELAXATION ?

Ces techniques aident à interrompre le flot des pensées qui entretient le stress et permettent à l'organisme de déclencher la réponse physiologique de relaxation. Plus vous les pratiquerez, plus elles donneront facilement des résultats et plus vous pourrez les adapter selon vos goûts. Les techniques de relaxation visent globalement à une réduction du stress et peuvent générer une diminution des blocages musculaire, de la fréquence cardiaque, de la tension artérielle et respiratoire qui seraient favorables à la relaxation. Elles sont multiples et d'inspiration diverse. Elles peuvent s'apparenter aux psychothérapies, à la médecine psychosomatique ou au développement personnel. On y retrouve les grands courants de la psychothérapie, de la psychanalyse, du behaviorisme, ... mais aussi des techniques dérivées du Yoga et des méthodes de méditation.

Psychothérapie: Des psychothérapies s'appuient parfois sur les sensations corporelles comme support à un travail d'élaboration psychique (par ex.: les méthodes d'inspiration psychanalytique (Schultz, Ajurriaguerra, Sapir, Ranty). Ce type de relaxation ne vise donc pas simplement à une détente mais à un travail psychique.

Développement personnel: Les techniques de relaxation sont devenues populaires chez les personnes qui recherchent un mieux-être, un relâchement des tensions et des blocages tant au niveau physique que psychologique. Des effets mesurables sur la réduction de l'anxiété ont été constatés chez des personnes qui pratiquent certaines formes de méditation (comme la pleine conscience ou la méditation guidée).

Gestion de la douleur: Les techniques de relaxation et de méditation sont utilisées dans la gestion de la douleur, telles que la respiration abdominale, la relaxation musculaire et l'imagerie guidée.

QUELQUES AUTRES RAISONS DE MÉDITER

- **Détendre le corps et apaiser l'esprit.** Le corps et l'esprit sont inséparables et lorsque le corps est agité, l'esprit est agité. Plus vous méditez, plus ce sentiment de paix et de relaxation se fait sentir dans tous les domaines de votre vie, y compris la santé.
- **Entrer en amitié avec soi-même.** Si vous consacrez toute votre énergie à vous montrer digne d'une image imposée par vous ou les autres, vous avez rarement l'occasion d'apprendre à connaître la personne que vous êtes vraiment. La méditation vous apprend à vous accepter, vous traiter comme le ferait un amis proche, acceptant et aimant la personne dans son ensemble.
- **Prendre conscience du moment présent.** Si vous ne faites que courir à en perdre haleine, anticipant le problème à venir ou dans l'attente anxieuse d'un autre plaisir, vous ratez la beauté du présent.
- **Approfondir le contact avec les autres.** En prenant conscience du moment présent, en ouvrant votre cœur et votre esprit à votre propre expérience, vous devenez naturellement capable de mettre ces acquis à profit dans vos relations.
- **Se sentir plus ancré et équilibré.** Lorsque vous apprenez à toujours revenir à vous (votre respiration, votre corps, vos sensations et sentiments) vous finissez par intégrer que vous êtes toujours chez vous, quel que soit l'endroit où vous vous trouvez.
- **Avoir des buts plus profonds.** Vous contactez vos aspirations et sentiments restés cachés de votre conscience ou encore une source plus universelle de but et de direction, ce que certains nomment le Guide intérieur ou le Moi supérieur.
- **Le flux et la concentration.** Lorsque vous êtes si absorbé par une activité que tout sentiment de conscience, de séparation et de distraction disparaît, vous êtes entré dans ce que le psychologue Mihaly Csikszentmihalyi nomme «état de flux», cet état d'immersion totale représente le plaisir suprême et procure l'antidote contre la fragmentation et l'aliénation de la vie postmoderne.

LES BIENFAITS DE LA MÉDITATION

Bienfaits physiologiques

- Stimulation du système immunitaire. Accélérer les processus naturels de guérison.
- Baisse du niveau de cortisol et de lactate, deux produits chimiques associés au stress.
- Ralentit le processus du vieillissement.
- Diminution du travail métabolique, baisse du taux des battements du cœur. La charge de travail du cœur est ainsi réduite.
- Réduction des molécules d'oxygène libres-radicaux et qui sont instables et peuvent endommager les tissus.
- Pression sanguine améliorée.
- Résistance supérieure de la peau. Une faible résistance de la peau est associée avec l'augmentation du stress et de l'anxiété.
- Baisse des taux de cholestérol. L'hypercholestérolémie est associée à des maladies cardiovasculaires.
- Amélioration de la circulation de l'air dans les poumons ce qui facilite la respiration. Cela a été très utile pour les patients asthmatiques.
- Accroître notre vitalité...

Avantages psychologiques

- Accéder à soi-même. Faire appel à ses ressources profondes. Mieux utiliser nos possibilités et exprimer les dons enfouis en nous.
- Accroître nos potentiels d'intuition, de créativité, notre confiance en soi.
- Bien-être général, augmentation du bonheur.
- Acquérir une pensée plus positive, harmoniser nos rapports avec les autres.
- Diminution de l'irritabilité et des sauts d'humeur
- Diminution de l'anxiété et des crises de panique
- Diminution de la dépression
- Amélioration de la cohérence des ondes cérébrales.
- Amélioration de la capacité d'apprentissage et de mémoire.
- Meilleure empathie, meilleure réalisation de soi.
- Augmentation de la stabilité émotionnelle.
- Augmenter le sentiment de vitalité et de rajeunissement.
- Mobiliser notre mémoire, notre faculté de concentration et d'attention.
- Etudier avec une plus grande concentration et garder les connaissances en mémoire.
- Résoudre des problèmes, Atteindre nos buts. Réaliser nos projets personnels, familiaux et professionnels...

Avantages spirituels de la méditation

Plus la méditation est pratiquée, plus grande est la probabilité que les objectifs et les efforts de la personne s'orienteront vers une croissance personnelle et spirituelle. De nombreuses personnes qui, au départ sont venues pour apprendre la méditation pour ses aspects auto réglementaires constatent que leur pratique approfondie les attire de plus en plus dans la sphère de la spiritualité. Dans son travail avec le cancer, le Dr. Simonton a observé que beaucoup sont plus intéressés par la méditation comme un moyen de devenir plus sensible à la dimension spirituelle de la vie. Il signale que beaucoup meurent «guéris», dans un état de compassion et de conscience de soi et d'acceptation de soi.

«Le résultat de la méditation est la capacité de transformer le négatif en positif, de soutenir toutes vos actions avec vos facettes et vos mœurs.»

Yogi Bhajan

ET COMMENT MÉDITER ?

La Méditation, un exercice bien plus simple que vous ne pensez

La méditation est souvent dépeinte comme une activité dans le silence tout en écoutant votre moi intérieur pour supprimer le monde matériel. Elle est en effet un acte de contemplation et de réflexion, mais il y a différentes manières et techniques. Les racines de la méditation peuvent remonter aux temps anciens. Il y a des spéculations qu'elle a même commencé au cours des années primitives. La méditation s'est ensuite développée en une pratique structurée. Il n'y a pas qu'une seule façon de méditer. C'est à vous de décider de la pratique de la méditation qui est la meilleure pour vous. Mais pour commencer, voici une méditation simple que vous pouvez appliquer dans votre quotidien. Mettez de côté 10 à 20 minutes, même heure chaque jour si possible. Avant le petit déjeuner, c'est un bon moment. Ensuite, suivez ces étapes pour un moment de prière et de dialogue interne :

Exercice de base ou La méditation simple

1. **Trouver le moment idéal.** Le moment idéal pour méditer est celui pendant lequel vous êtes sûr que personne ne viendra vous déranger. En dehors de cela, la méditation peut se pratiquer à n'importe quel moment de la journée (le matin avant de partir au travail, lors de la pause de midi, en rentrant...) et en tous lieux (bureau, métro...).
2. **Éliminez les distractions et les interruptions** au cours de la période pendant laquelle vous serez méditant.
3. **Choisissez un endroit tranquille** où vous ne serez pas dérangé par d'autres personnes.
4. **Créer un environnement apaisant pour pratiquer la méditation.** Le mental ne fait pas tout. Une pièce silencieuse où rien ne peut vous distraire vous aidera à vous détendre plus rapidement. Si vous le pouvez, vous pouvez ajouter un tapis, des bougies, de l'encens... Pensez également à revêtir des vêtements confortables et à enlever vos chaussures.
5. **Engagez-vous pendant un long moment** et essayez de vous y conformer.
6. **Débuter par un moment de relaxation avant de méditer.** Avant de commencer la méditation, il est nécessaire de se réserver un petit moment de relaxation. Allongez-vous, fermez les yeux et respirez calmement. Essayez ensuite de ressentir chacune des parties de votre corps. Laissez toutes vos articulations se détendre jusqu'à vous sentir flotter. **Détendez vos muscles** de façon séquentielle de la tête aux pieds. Cela contribue à briser le lien entre les pensées stressantes et un corps tendu. En partant de votre front, prenez conscience de la tension avec laquelle vous respirez. Lâchez toutes tensions évidentes que vous devriez expirer. Passez le reste de votre corps de cette manière, en procédant à travers vos yeux, des mâchoires, du cou, épaules, bras, mains, poitrine, haut du dos, le dos et au Moyen-ventre, le bas du dos, le ventre, le bassin, les fesses, les cuisses, les mollets, et les pieds.
7. **Prendre une bonne posture.** Asseyez-vous tranquillement dans une position confortable. Reportez-vous à la section sur les postures et les recommandations sur les positions assises. L'important est que votre dos reste droit et que vos épaules soient relâchées.
8. **Ralentir son souffle lorsque vous méditer.** Ne forcez pas votre respiration à ralentir mais attendez simplement qu'elle le fasse d'elle-même.
9. **Pratiquer l'attention sans tensions.** Vous pouvez vous concentrer sur votre expiration en essayant de respirer avec le ventre **ou Choisissez un mot ou une expression courte** qui revêt une signification personnelle ou spirituelle pour vous. Une personne non-religieuse peut choisir un mot neutre, comme la paix ou l'amour ou «JE SUIS». D'autres pourraient utiliser les mots d'une prière préférée de leur religion comme «Je vous salue Marie pleine de grâce», «Je me rends tout de vous », «Hallelujah», «Om», etc.
10. **Respirez par le nez.** Respirez lentement et naturellement, en mettant votre attention sur votre respiration ou en répétant votre mot quand vous expirez.

11. **Laisser ses pensées surgir.** N'essayez pas de contrôler vos pensées et laissez-les plutôt vous envahir comme elles le souhaitent, qu'il s'agisse de honte, de peur ou colère. Si vous vous concentrez suffisamment sur votre respiration ou sur un mot, l'exercice ne devrait pas être douloureux.
12. **Adopter une attitude passive.** Ne vous inquiétez pas de comment vous faites. Lorsque d'autres pensées viennent à l'esprit, il suffit de dire: «Oh, bien », et revenez doucement à la répétition.
13. **Continuer pendant 10 à 20 minutes.** Vous pouvez ouvrir les yeux pour vérifier l'heure, mais ne pas utiliser une alarme.

Lorsque vous avez terminé: Asseyez-vous tranquillement pendant une minute, d'abord avec les yeux fermés et plus tard avec les yeux ouverts. Ne pas se tenir debout pour une ou deux minutes.

Les séquences calmantes Du Dr Robert Cooper

Si un événement stressant vous a pris au dépourvu et a causé une perte de votre concentration, les séquences calmantes peuvent vous aider à la retrouver.

En utilisant des connaissances scientifiques sur la physiologie de la relaxation, le Dr Robert Cooper a mis au point une séquence calmante instantanée, un programme en six étapes qui sert de remède efficace contre le stress.

1. **Pratiquez la respiration ininterrompue.** Quand le stress attaque, immédiatement se concentrer sur sa respiration et continuer à respirer doucement et profondément, et uniformément.
2. **Positivez en affichant un visage souriant.** «*La sagesse conventionnelle veut que le bonheur se déclenche en souriant*», explique le Dr Cooper. Des études récentes suggèrent que ce processus est une voie à double sens. Sourire peut contribuer à des sentiments de bonheur et dans une situation stressante il peut vous aider à rester calme. Essayez de sourire et vous verrez que vous vous sentez mieux.
3. **Soignez votre posture.** Les Personnes en situation de stress se mettent souvent en position penchée, d'où l'expression si souvent répétée: Ils ont le poids du monde sur leurs épaules. «*Le maintien d'une bonne posture fonctionne comme un sourire*», dit le Dr Cooper. «*l'équilibre physique contribue à l'équilibre émotionnel*». Gardez la tête haute, le menton en avant, la poitrine haute, du bassin et au niveau des hanches, le dos doit rester droit et l'abdomen ne doit pas être tendu.
4. **Baignez-vous dans un bassin de détente.** Balayer votre stress avec une vague de détente qui passe dans votre corps. «*Imaginez que vous êtes debout sous une chute d'eau qui lave toutes vos tensions*», dit le Dr Cooper.
5. **Reconnaître la réalité.** Faites face aux causes de vos problèmes. N'essayez pas de nier ou de souhaiter qu'il n'y aurait rien eu. Penser: «*C'est vrai. Je peux le gérer. Je trouve la meilleure façon possible pour faire face en ce moment*».
6. **Réaffirmer le contrôle.** Plutôt que de s'énerver sur la façon dont le stress vous a volé le contrôle de vos nerfs, se concentrer sur ce que vous pouvez contrôler et prendre les mesures appropriées. Aussi, avoir des pensées honnêtes, au lieu de celles déformées.

En plus d'être un remède efficace et instantané contre le stress, Les séquences calmantes vous aident à créer cette atmosphère positive que tout le monde peut voir et sentir. Il suffit donc de suivre ces étapes, et vous êtes sans stress en un instant!

La concentration

Lorsque vous débutez avec la méditation, vous pouvez facilement être distrait par un tas de choses autour de vous lorsque vous essayez de vous concentrer sur une chose.

La technique de concentration vous apprend à affiner votre attention sur plusieurs choses d'abord avant d'entrer dans la pratique plus difficile de se concentrer sur un seul objet.

QUE SE PASSE-IL À L'INTÉRIEUR DE MOI ?

EXISTE-T-IL DES OBSTACLES À LA MÉDITATION ?

En bref : La vie intérieure selon Freud, le Moi, le Surmoi et le Ça

Le Moi se trouve en quelque sorte coincé entre un Ça exigeant et un Surmoi oppresseur. Il en résulte que nous vivons dans un état de constant déséquilibre. C'est quand ce déséquilibre devient intolérable que se produisent les névroses. Mais, même chez l'être dit «normal » la vie intérieure, selon Freud, est nécessairement une sorte de drame, puisque les instances qu'il a distinguées sont en lutte les unes contre les autres. Si le moi conscient est toujours plus ou moins instable, oscillant sans cesse entre le principe de réalité et le principe de plaisir, le contenu de l'inconscient est tout ce que le Moi, sous la pression du Surmoi, a dû réprimer. Il est donc : instinctif, infantile, irraisonné et surtout sexuel.

Ainsi la conception freudienne de la vie intérieure est profondément pessimiste. Bien évidemment, cela provient du fait qu'elle est fondée sur l'observation des patients. Et c'est une critique que l'on n'a pas manqué de faire à la psychanalyse en général : les psychanalystes, essentiellement thérapeutes, se préoccuperaient surtout de soigner ceux qui ont recours à eux, plutôt que de parvenir à une connaissance théorique de l'être humain. Mais, chez Freud, un autre facteur jouait dans le même sens : même lorsqu'il croyait avoir dépassé le moralisme de son temps grâce à la science, Freud restait un moralisateur. On l'a remarqué à propos de l'usage qu'il fit de termes comme libido, refoulement, sublimation. Ajoutons-y les principes de réalité et principe de plaisir qu'il oppose. Il en résulte nécessairement que la réalité n'est pas plaisante, que le plaisir est irréaliste, et en définitive, nous ne sommes pas tellement éloignés de l'opposition entre le Bien et le Mal.

Méditation et égo

Dans l'univers de la méditation, l'égo est un concept bien important à saisir. Souvent confondu avec la personnalité et apportant parfois même une idée péjorative, l'égo est pourtant quelque chose de très complexe.

Intimement lié à l'esprit, l'égo est à la fois son résultat et son rival. Pourquoi son rival ? Tout simplement parce qu'en méditation, il est bien souvent l'obstacle le plus difficile à franchir avant d'atteindre le bénéfice espéré. Il peut même être, dans plusieurs cas, le simple objectif de sujets débutant la méditation.

Contrairement à la personnalité qui est innée chez l'humain, l'égo représente l'accumulation de connaissances par rapport aux expériences vécues par le sujet. En méditation, l'égo est compris comme étant conditionné par l'entourage et la culture de la personne en question. Alors que tous nos mouvements, nos émotions, nos actes, gestes, choix et décisions dépendent directement de l'esprit, l'égo est celui qui influencera l'esprit face à ces choix. Par exemple, lorsque vous choisissez de vous lancer dans la pratique de la méditation, c'est probablement l'égo qui parle puisqu'il est bien souvent maître de l'esprit. Dans ce cas, les répercussions ne sont pas négatives, mais il n'en est pas de même pour toutes les circonstances.

Le problème majeur qui oppose la méditation à l'égo est cette faculté qu'il a d'influencer l'esprit face à toutes facettes de la vie. Les idées préconçues et cette notion de «savoir» empêche l'Homme de percevoir et de sentir ce qu'il ne connaît pas. En faisant tomber ces barrières, un tout nouveau monde s'ouvre devant nous et c'est bien souvent là que se trouve le réel bonheur.

Dans la méditation de la pleine conscience, en se dissipant, l'égo libère enfin l'esprit et lui permet d'accéder à un état de conscience suprême.

QUELLES SONT LES RACINES DE LA PLEINE CONSCIENCE ?

Selon la doctrine que développa Gautama, prince hindou dit le Bouddha, nous souffrons en raison de notre attachement à des convictions erronées, notamment parce que nous pensons que **1. Les choses sont immuables et doivent apporter la félicité et 2. Nous possédons un moi durable qui existe indépendamment de tout autre être et fait de nous ce que nous sommes.** Le Bouddha enseignait au contraire que rien n'est immuable.

La méditation de la pleine conscience impliquait de prêter une attention consciente à notre expérience de chaque instant. Voici **les 4 fondations de la pleine conscience** : **1) Conscience du corps. 2) Conscience des sensations. 3) Conscience des pensées et états mentaux. 4) Conscience des lois de l'expérience (relation entre ce que je pense et ce que je vis).**

LA PLEINE CONSCIENCE EN OCCIDENT

Bien que cette pratique soit issue du Bouddhisme, le principe a été adopté par des écrivains, des conférenciers, ainsi que des psychologues pour traiter le stress et l'anxiété. La thérapie cognitive utilisant le principe de la pleine conscience a été présentée comme un moyen de prévention contre les rechutes dépressives dont une des conséquences peut être le suicide. Elle n'est donc pas à proprement parler une thérapie de la dépression.

Jon Kabat-Zinn a développé une méthode appelée «réduction du stress à partir de la pleine conscience». La méthode est proposée dans 200 hôpitaux américains

La pratique de la pleine conscience est un exercice utilisé dans la psychothérapie comportementale dialectique, un traitement de Marsha Linehan pour les patients souffrant du trouble de la personnalité borderline.

Selon une étude de l'UCLA publié en juillet 2008, la pratique de la pleine conscience méditative diminuerait la progression du VIH/SIDA.

LA THÉRAPIE FONDÉE SUR LA PLEINE CONSCIENCE

La thérapie fondée sur la pleine conscience associe les dernières découvertes de la science à des formes de méditation qui ont fait la preuve de leur efficacité clinique en médecine et en psychologie. Ces découvertes scientifiques nous offrent un éclairage nouveau sur ce qui entretient la dépression ou le malaise chroniques :

- Au tout début, lorsque nous sentons notre humeur s'assombrir, ce n'est pas notre humeur qui crée le problème, c'est notre manière d'y réagir.
- Nos efforts habituels pour échapper à cette spirale descendante, loin de nous libérer, nous maintiennent prisonnier de ce que nous tentons de fuir.

En d'autres termes, tenter d'échapper à la dépression en trouvant ce qui ne va pas en nous et en remédiant au «problème» ne fait que nous «enfoncer» davantage.

Face aux états d'âme douloureux, notre premier réflexe est souvent de tout faire pour ne pas les éprouver : on tente de penser à autre chose, de se distraire (regarder la télé, travailler,...) ou en absorbant des médicaments, de l'alcool, de la drogue, de la nourriture. La méditation en pleine conscience permet de moins redouter et de mieux accepter ces états d'âme douloureux ; elle permet de mieux les traverser, alors que la fuite et l'évitement entraînent presque toujours leur retour.

Lorsque le mal-être commence à nous tirer vers le bas, notre réaction habituelle, et bien compréhensible, est de vouloir échapper à nos émotions et nos pensées négatives, soit en les éliminant, soit en les raisonnant. Ces tentatives font naître des regrets à propos du passé et des inquiétudes pour l'avenir. On essaie telle solution, puis telle autre et on ne tarde pas à

se sentir coupable car on ne trouve pas de moyen pour alléger le poids qui nous oppresse. On établit des comparaisons incessantes entre ce qu'on vit et ce qu'on voudrait vivre. On s'enferme dans ses préoccupations. On perd le contact avec le monde, avec les gens qui nous entourent, même ceux que nous aimons et qui nous aiment. On se ferme à la richesse qui pourrait nous apporter la vie. Rien d'étonnant à ce qu'on finisse par se décourager et par penser qu'on n'y peut rien. Et c'est justement là que la conscience compassionnelle a un rôle à jouer.

La pleine conscience, une démarche et une pratique

La pleine conscience, c'est une démarche et une pratique : quotidienne, humble, régulière ; un entraînement de l'esprit. La pratique de la pleine conscience va nous conduire à adopter d'autres stratégies que celles qui font replonger dans le mal-être. Développer la pleine conscience, c'est apprendre à se libérer des regrets concernant le passé et des inquiétudes concernant l'avenir. C'est acquérir une souplesse d'esprit permettant à de nouvelles options de se présenter lorsqu'on pensait n'en avoir aucune. Elle nous aide à recontacter nos ressources que, bien souvent nous ne pensons même pas posséder.

L'une de ces ressources vitales, souvent négligée, que l'on soit déprimé ou pas, est notre corps. Lorsque nous sommes perdus dans nos pensées, lorsque nous essayons d'éliminer nos sentiments négatifs, nous prêtons très peu d'attention à nos sensations physiques. Pourtant, notre corps nous renseigne immédiatement sur ce qui se passe dans nos centres émotionnels et intellectuels.

La méditation en pleine conscience n'est pas seulement un outil de soin et de bien-être, ce qui est déjà beaucoup. L'idée n'est pas de faire régulièrement des exercices pour pouvoir passer à autre chose, mais de vivre l'ensemble de sa vie de manière plus consciente. Ou plutôt de mettre d'avantage de conscience dans nos instants de vie : dans cette salle d'attente, ne pas se jeter sur les revues ou envoyer des SMS, mais au contraire ne rien faire et me sentir simplement exister ; observer les mouvements de ma respiration, sentir ce qui se passe dans mon corps, regarder vraiment ce qu'il y a autour de moi, écouter les bruits qui m'entourent, voir passer mes pensées sans chercher à les rejeter ou les suivre ... Après ce coup de téléphone d'un ami que j'aime, ne pas passer tout de suite à autre chose, mais prendre le temps de ressentir le bien que ces paroles m'ont fait... en mangeant ce plat, ralentir pour savourer en pleine conscience et bien sentir le goût.

Tout cela est moins anodin qu'il n'y paraît. Si nous la pratiquons régulièrement, la pleine conscience va nous permettre d'être moins bouleversé par la souffrance et la douleur.

MÉDITER, C'EST S'ARRÊTER NOUS DIT CHRISTOPHE ANDRÉ

S'arrêter de faire, de remuer, de s'agiter

Au début, ce qu'on éprouve paraît bizarre :

- Il y a du vide : d'action, de distraction...
- Et du plein : tumulte des pensées et des sensations, dont on prend soudainement conscience...

Il y a ce qui nous manque : nos repères et des choses à faire. Et au bout d'un moment, il y a l'apaisement.

Les choses ne se passent pas comme à l'«extérieur», où nous sommes dans le mode «faire», où notre esprit est toujours accroché à quelque chose : agir, réfléchir sur un sujet, avoir son attention captée par une distraction.

Dans l'expérience méditative, nous sommes entré en nous-même pour de vrai.

C'était tout près de nous, mais nous n'y allons jamais. Nous traînions plutôt dehors : à notre époque de sollicitations effrénées, de connections forcées, notre lien à nous même reste souvent en friche.

Méditer c'est calmer l'agitation. La 1^{ère} étape : rester immobile et silencieux assez longtemps pour qu'une sorte de calme vienne envelopper le bavardage de notre esprit et commencer à y voir plus clair. Sans forcer, sans vouloir : cela relancerait le désordre. Laisser faire et laisser venir, de l'intérieur ...

Commencer à y voir plus clair, c'est comprendre qu'il y a 2 voies :

- Celle de l'intelligence ou du mode «faire» : Intervenir, agir, malaxer la **réalité** avec notre volonté, notre lucidité, nos efforts. Et
- Celle de l'expérience ou du mode «être» : Accueillir la **réalité** toute nue et la laisser nous habiter, nous imprégner, dans un mouvement de lâcher prise attentif.

Dans les 2 cas, le mode «faire» et «être» ou l'intelligence et l'expérience, nous restons en lien avec le monde pour mieux le comprendre. Les deux voies sont importantes, il n'y a pas de supériorité l'une sur l'autre, nous avons besoin des deux.

- Le mode «faire», la voie de l'intelligence, notre pensée analytique et critique est celle de la réflexion du philosophe.
- Le mode «être», la voie de l'expérience, où il s'agit d'accueillir le monde, de l'expérimenter, débarrassé du perpétuel commentaire de la pensée. C'est ce mouvement du philosophe qui se détourne de son travail de réflexion et passe à un autre registre : digérer, assimiler ce que son intelligence vient de produire ou de découvrir. En s'arrêtant pour prendre conscience.

La pleine conscience une manière de méditer mais aussi une manière de vivre

La pleine conscience c'est à la fois une manière de méditer, qui peut apaiser certaines de nos douleurs, et une manière de vivre, qui peut donner plus de sens à notre existence ...

Pratiquer la pleine conscience nous invite à faire un choix, ... Le choix de nous arrêter d'agir et de courir pour simplement nous sentir vivant, ici et maintenant ...

Elle nous invite régulièrement, dans nos journées, à prendre le temps de ressentir que nous existons ...

Pour cela, la pleine conscience nous suggère de lâcher, pour un moment, le futur et le passé, souvent source de nos tourments et de nous tourner, doucement, vers l'instant présent.

Il y a, dans la pleine conscience, la pratique d'un renoncement à 3 automatismes qui emprisonnent notre mental. Lorsque nous méditerons :

- Nous renoncerons à juger si ce que nous faisons est bien ou mal, réussi ou raté, pour plutôt observer et permettre à ce qui est là d'être là ;
- Nous renoncerons à obtenir quelque chose de précis, pour plutôt nous rendre présent à ce qui se passe ici et maintenant.
- Nous renoncerons à choisir, à accueillir le bon et l'agréable, à repousser le désagréable, pour plutôt nous efforcer de ne pas choisir et de tout accueillir en nous.

La pleine conscience ce n'est donc pas faire le vide, ni produire de la pensée.

C'est s'arrêter pour prendre contact avec l'expérience, toujours en mouvement, que nous sommes en train de vivre. Et pour observer alors la nature de notre présence à cet instant. C'est ce qui est en train de se passer maintenant si, tout en continuant de lire lentement ces lignes, vous vous rendez compte que vous êtes aussi en train de respirer, d'avoir des sensations corporelles, qu'il y a des sons autour de vous, des pensées qui vous appellent ailleurs ou qui murmurent des appréciations ou des jugements sur ce que vous êtes en train de lire ...

Ouvrir les yeux, ... Décider d'habiter l'instant présent. ...

Ce qui facilite l'accès à ces mondes de l'ici et maintenant, ce sont certaines grâces, extérieurs, certes, comme le soleil qui se lève à l'horizon, mais aussi la décision d'être touché, contacté, frappé par la vie.

C'est un acte de conscience volontaire, il s'agit de décider d'ouvrir la porte de notre esprit à tout ce qui est là.

Cet acte de libération. ... Libération de nos jugements de valeurs. Libération de nos pensées sur le futur ou le passé.

Nous avons besoin du passé et du futur, besoin de souvenirs et de projets. Mais nous avons aussi besoin du présent.

Accorder de l'importance à la philosophie de l'instant présent, ce n'est pas dire qu'il est supérieur au passé ou au futur, juste qu'il est plus fragile, que c'est lui qu'il faut protéger, c'est lui qui disparaît de notre conscience dès que nous sommes bousculé, afféré.

C'est à lui qu'il faut donner de l'espace pour exister.

Une chose encore : la pleine conscience n'est pas une activité de plus à ajouter à toutes nos autres activités, c'est un état d'esprit, une attitude de l'âme et du corps pour traverser la vie.

Pas une attitude permanente, bien sûr, mais une base, un refuge toujours disponible où nous pourrions toujours nous ressourcer, une attitude qui consiste à être conscient et présent le plus souvent possible, une attitude simple et importante, facile, disons, d'autant plus facile qu'on se sera préparé et entraîné en pratiquant régulièrement.

Vivre avec les yeux de l'esprit grands ouverts : une philosophie de vie quotidienne

Maintenant, par exemple : relève la tête et regarde autour de toi avec les yeux d'un nouveau-né, comme si jamais encore tu n'avais vu ce que tu vois.

Juste être là, conscient. Prendre conscience que l'on est vivant. Ne rien faire ? Si : Vivre en conscience. Touchés par le banal, bousculés par le normal. Eclairés par le bénin et l'ordinaire. Eblouis par la vie.

Ce n'est pas mieux, dans l'absolu, d'être que de faire.

Nous avons besoin des deux. Mais justement, nous avons besoin des deux : et le mode mental que notre vie oublie ou expulse le plus volontiers, en toute inconscience, c'est le mode «être». Dans nos sociétés, le mode «par défaut» est le mode «faire». Alors la pleine conscience nous chuchote de sortir, pour un instant, du *faire*, et de basculer - même un tout petit moment de rien du tout - dans l'*être*.

Leçon 22

La pleine conscience ne nous recommande pas de nous couper du monde ou de nous retirer dans un ermitage, ni d'adopter des postures de sage distancié de tout. Non. Elle nous invite juste à mieux savourer notre vie, à effectuer des choix, à poursuivre des buts, mais sans nous confondre avec eux, sans nous accrocher excessivement à la réussite ou à la perfection.

Est-il possible d'être à la fois engagé en surface et détaché en profondeur ?

Il s'agit de faire de notre mieux, en toute conscience et en toute présence, mais sans assujettir notre effort, qui dépend de nous, au résultat final, qui ne dépend pas que de nous.

Plutôt que le dépassement (de soi ou pire, des autres), c'est

l'accomplissement qui nous intéresse alors : ne plus penser sa vie en termes de victoires ou de défaites, mais en terme d'expériences qui nous construisent.

Christophe André

RÉFÉRENCES

- ANNE DUCROCQ partage sa vie entre écriture, méditation et retraite spirituel, auteur du Guide spirituel des lieux de retraite (Albin Michel, 2009).
 - *La Méditation*, Editions First, 152 pages.
- ANTONIO DAMASIO, Professeur de neurologie, neurosciences et psychologie, directeur de l'Institut pour l'étude neurologique de l'émotion et de la créativité de l'université de Californie du Sud et également professeur adjoint au Salk Institute de La Jolla.
 - *L'autre moi-même*, 2010, Editions Odile Jacob. Dans cet ouvrage il nous livre sa réflexion sur les mécanismes qui, dans le cerveau, font émerger ce qu'on appelle la conscience. Il démontre que la conscience et le soi ne sont pas seulement les produits de ce qu'il y a de plus élaboré, de plus «élevé» dans le cerveau, mais dérivent de processus cérébraux plus profonds, liés à la motricité et surtout à la régulation vitale élémentaire.
- CHRISTOPHE ANDRÉ, Médecin psychiatre, Il est l'un des chefs de file des Thérapies comportementales et cognitives en France, et a été l'un des premiers à y introduire l'usage de la méditation en psychothérapie. Il est auteur de nombreux livres de psychologie à destination du grand public, en voici quelques uns :
 - *La Force des émotions*, 2001, Editions Odile Jacob, 396 pages.
 - *Vivre heureux. Psychologie du bonheur*, 2003, Editions Odile Jacob, 335 pages.
 - *Imparfais, libres et heureux. Pratiques de l'estime de soi*, 2006, Editions Odile Jacob, 470 pages.
 - *De l'art du bonheur*, 2006, Editions L'Iconoclaste, 220 pages.
 - *Les États d'âme. Un apprentissage de la sérénité*, 2009, Editions Odile Jacob, 480 pages.
- CHRISTOPHE KOCH, Professeur de biologie de la cognition et du comportement au California Institute of Technology.
 - *À la recherche de la conscience, une enquête neuro-biologique*, 2006, Editions Odile Jacob. Dans son ouvrage il fait le point sur le domaine dans lequel son expertise est internationalement reconnue : celle de la conscience. 460 pages.
- DEBBIE SHAPIRO a étudié la médecine avant de se lancer dans l'apprentissage, du yoga, de la psychologie et du bouddhisme.
 - *L'intelligence du corps*, 2004, Ce livre nous aide à décoder les messages que nous livre notre corps, à retrouver nos émotions enfouies, et à utiliser cette compréhension pour nous soigner. Debbie Shapiro décortique toutes les parties de notre anatomie pour observer comment l'esprit et le corps s'affectent l'un l'autre, 370 pages.
- DOMINIQUE LOREAU, est une essayiste française qui vit depuis la fin des années 70 au Japon, où elle propose des séminaires destinés à ceux qui veulent simplifier leur vie, elle a adopté le style de vie de ce pays, ses livres ont fait d'elle une «passeuse» entre l'orient et l'occident. En voici quelques uns :
 - *L'art de la simplicité*, 2007, Editions Marabout.
 - *Faire le ménage chez soi, faire le ménage en soi*, 2011, Editions Marabout.
 - *L'infiniment peu*, 2012, Editions J'ai Lu
 - *L'art de l'essentiel : jeter l'inutile et le superflu pour faire de l'espace en soi*, 2009. Editions J'ai Lu
 - *L'art de la frugalité*, (Revoir son alimentation, avec simplicité) 2007, Editions Marabout.

- ECKHART TOLLE, écrivain et conférencier, connu comme étant l'auteur des ouvrages best-seller *Pouvoir du moment présent*, traduit en 33 langues et *Nouvelle Terre*. Tolle n'est rattaché à aucune religion en particulier, mais son travail est influencé par un grand nombre d'enseignements spirituels de la non-dualité.
 - *Le pouvoir du moment présent*, 1999, Editions Ariane, 220 pages.
 - *Mettre en pratique Le pouvoir du moment présent*, 2001, Editions Ariane, 115 pages.

- GENDLIN EUGÈNE, professeur de psychologie à l'université de Chicago.
 - *Focusing, au centre de soi : Une porte ouverte sur le langage du corps*. 2010, Editions Pocket Evolution, 248 pages.
 - *Focusing au centre de soi*, 2006, Editions de l'Homme, 170 pages.

- GENEVIÈVE MANENT, thérapeute et formatrice depuis plus de 28 ans, elle enseigne la relaxation comme un art de vivre au quotidien. Auteur de plusieurs ouvrages et CD de relaxations guidées bien connus des relaxologues, thérapeutes et éducateurs, notamment :
 - *L'enfant et la relaxation*, 2009
 - *La dualité, un atout, relaxation et visualisation pour passer du conflit intérieur à la puissance*, 1997,
 - *La relaxation pour ensoleiller le quotidien, guide pratique à l'usage de tous*, 1997,
 - *Une alternative aux médicaments, faites appel à la compétence de votre corps et retrouvez votre vitalité*, 1998 aux Éditions du Souffle D'Or.

- HUBERT KERJEAN, *Initiation à la méditation, accéder à la paix intérieure*, 2011, Editions Esi, 65 pages.

- JEAN-BENJAMIN STORA, Psychanalyste et psychosomaticien, auteur de nombreux ouvrages :
 - *Le Stress*, Editions PUF, 8^{ème} édition 2010
 - *Quand le corps prend la relève*, Editions Odile Jacob, 1999, réédition 2011
 - *Vivre avec une greffe, accueillir l'autre*, Odile Jacob, 2005
 - *La neuropsychanalyse : Controverses et dialogues*, 2006. Editions PUF. Dans cet ouvrage : La neurobiologie et les neurosciences peuvent-elles seules expliquer le fonctionnement si complexe du psychisme humain et rejeter «l'approche dépassée» de la psychanalyse? Les méthodes de la psychanalyse et des neurosciences sont radicalement différentes. L'auteur propose de dépasser les clivages et les oppositions idéologiques pour poser les bases d'un futur métamodèle faisant la synthèse de la métapsychologie, de la médecine et des neurosciences.

- KALASHATRA GOVINDA, né en 1949 à Bombay, il a étudié le yoga dès l'âge de 12 ans, il a également fait des études de médecine et de philosophie à l'université de Bombay ; ces études achevées il étudie le yoga de la Kundalini à l'université de Bangalore.
 - *Atlas des centres énergétiques, voie de la santé et de l'épanouissement*, 2002, Editions Dangles, 38 pages.

- MATTHIEU RICARD a abandonné sa carrière scientifique pour se convertir au bouddhisme, ordonné moine en 1978, il est devenu l'un des spécialiste mondiaux du bouddhisme et accompagne fréquemment le Dalaï-lama dans ses voyages en qualité d'interprète.
 - *L'art de la méditation*, 2008, Editions Pocket Evolution, 150 pages.

- MIHALY CSIKSZENTMILHALYI, Psychologue, un des fondateurs du mouvement de «psychologie positive». Après avoir enseigné à l'Université de Chicago pendant trente ans et dirigé son département de psychologie, il est professeur au Claremont College, en Californie.
 - ***Vivre la psychologie du bonheur***, 2006, Editions Pocket, 377 pages
 - ***Mieux vivre en maîtrisant votre énergie psychique***, 2006, Editions Pocket, 212 pages.
 - ***La créativité***, 2009, Editions Robert Laffont.

- PHILIPPE PRESLES, Médecin, Ami et collaborateur de David Servan-Schreiber, plus intéressé par l'homme que par les maladies. Économiste, éthicien, essayiste, ce penchant humaniste l'a poussé à se spécialiser dans la prévention (***Prévenir***, Robert Laffont, 2006) et l'éthique de santé.
 - ***Tout ce qui n'intéressait pas Freud, les nouveaux mystères de la conscience***, Robert Laffont, 2011. Cet ouvrage est un voyage aux confins de la médecine, de la psychologie et de la spiritualité. Il nous offre une réflexion appuyée sur les données scientifiques les plus récentes pour éclaircir l'un des mystères les plus anciens : comment apparaît la conscience chez l'être humain ?

- TULKU THONDUP, Maître bouddhiste tibétain.
 - ***L'infini pouvoir de guérison de l'esprit selon le bouddhisme tibétain***, Exercices de méditations simples pour la santé, le bien-être et l'éveil, Avant-propos de Daniel Goleman, 2010, Editions Le courrier du Livre, 284 pages.

- VITO-MARIANO CANCELLIERE, psychopédagogue, spécialisé dans le traitement des troubles anxieux. Consultant auprès du C.I.M.S. (Centre d'information pour la maîtrise du stress) à Genève. Il a accompli une formation en thérapies comportementales et en biofeedback :
 - ***La méditation antifatigue, La méthode des isolements (MDI)***, 2005.
 - ***La réponse apaisante au stress***, 2003 avec FRANCIS DE RIBA, docteur en psychologie clinique et thérapeute en biofeedback, directeur du CIMS à Genève. Il se consacre depuis plusieurs années à la thérapie du stress et à la formation. Éditions Jouvence, 94 pages.

- YONGEY MINGYOUR RINPOTCHE, Maître tibétain qui a rejoint la démarche du XIV^e Dalai-lama.
 - ***Bonheur de la méditation***, Préface de MATTHIEU RICARD, Avant-propos de DANIEL GOLEMAN, docteur en psychologie, Editions Fayard, 410 pages.

- ZINDEL SEGAL, J-MARK-G WILLIAMS, JOHN TEASDALE, Docteurs en psychologie. Enseignants et chercheurs (Etats-Unis et Europe), ils sont également membres fondateurs de l'Academy of Cognitive Therapy. CLAUDE MASKENS, traductrice, diplômée en sciences psychologiques, psychothérapeute et enseignante de yoga. Préface de CHRISTOPHE ANDRÉ.
 - ***La thérapie cognitive basée sur la pleine conscience***, 2006, Editions De Boeck, 375 pages.