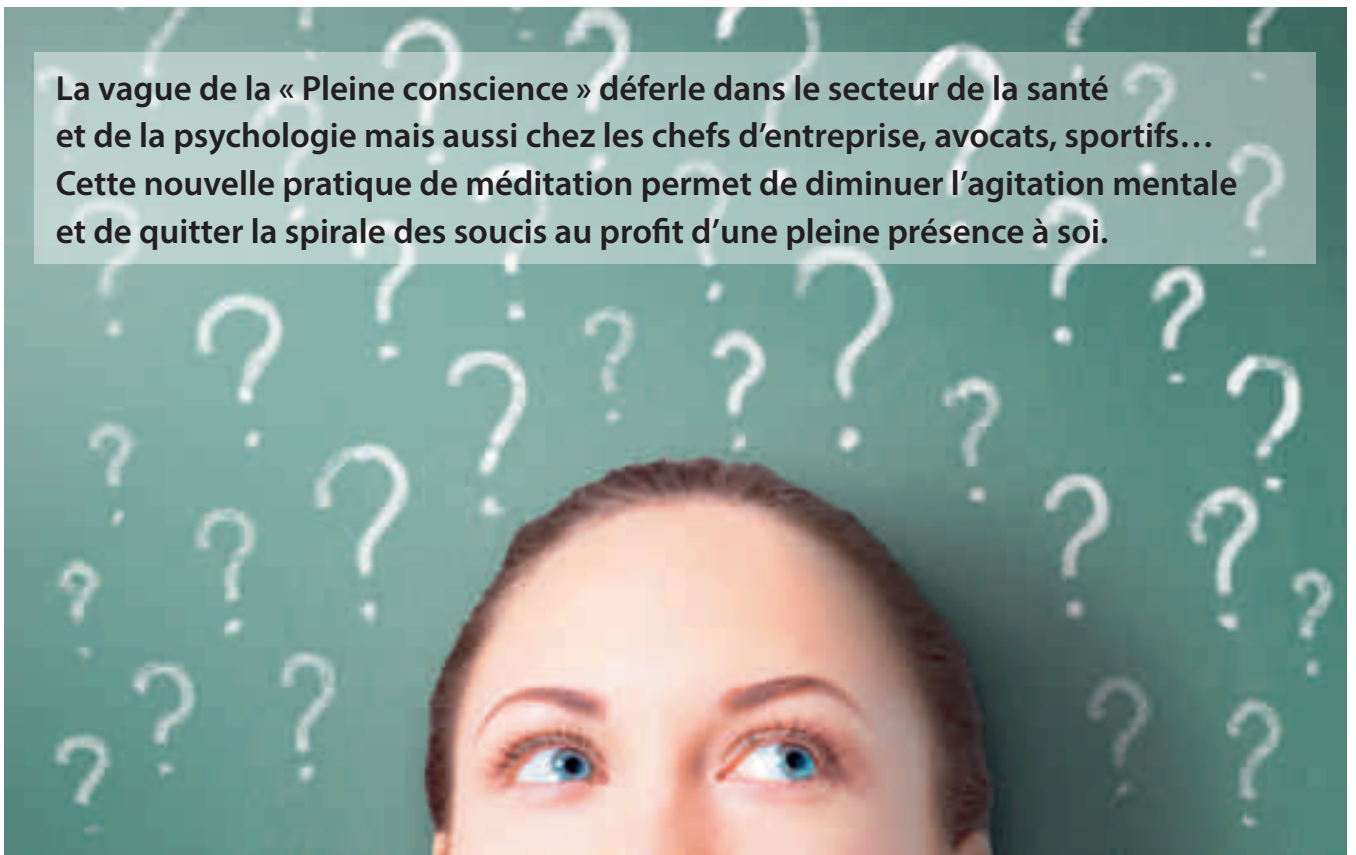


LA PLEINE CONSCIENCE

Apprendre à n'être nulle part ailleurs !

La vague de la « Pleine conscience » déferle dans le secteur de la santé et de la psychologie mais aussi chez les chefs d'entreprise, avocats, sportifs... Cette nouvelle pratique de méditation permet de diminuer l'agitation mentale et de quitter la spirale des soucis au profit d'une pleine présence à soi.



© Fotolia

RECENTRAGE.

Pour une meilleure présence à soi-même... et aux autres.

On connaît l'adage de Gide comme quoi « *l'expérience instruit plus sûrement que le conseil* ». De là émerge depuis une bonne décennie une nouvelle pratique de méditation « *la pleine conscience* » (ou *mindfulness*), qui conduit à se rendre plus présent à l'expérience plutôt que seulement y penser.

DEPUIS DES MILLÉNAIRES

La tradition bouddhiste propose de réduire la souffrance par un entraîne-

ment régulier de l'attention qui mène à la méditation. Mais cette méditation ne se réduit pas à se détendre et rester tranquille, elle implique un engagement entier sur toutes les activités de la vie pour atteindre, à l'intérieur de soi, la sagesse et la compassion. Le mot *bouddha* signifie celui ou celle qui s'est éveillé(e) à sa vraie nature. Mais comment y arriver ? Comment entraîner son esprit à fonctionner de manière paisible et constructive ? Une rencontre étonnante a eu lieu en 2000, à Dharamsala en

Inde : d'éminents spécialistes, psychologues, philosophes et autres chercheurs en neurosciences ont discuté pendant une semaine avec le Dalai-Lama sur les émotions destructrices et la manière de les gérer. Il en a résulté la décision de lancer un programme de recherche sur les effets de l'entraînement de l'esprit et les neurosciences contemplatives. Parmi les participants se trouvaient le moine Matthieu Ricard et un certain Jon Kabat-Zinn, professeur de médecine travaillant sur les pathologies liées au stress. Il a été

le premier à développer un programme structuré et progressif de réduction du stress basé sur le concept de « pleine conscience » et a ouvert au Massachusetts le Centre pour la pleine conscience en médecine. Sa méthode, la MBSR ou Mindfulness-Based Stress Reduction (voir encadré), est appliquée dans plus de 200 hôpitaux américains et européens, notamment en Belgique.

D'autres recherches et pratiques ont montré l'influence des états mentaux sur la santé et les bienfaits de la méditation sur le déroulement d'une vie, y compris, bien évidemment, les relations avec autrui. Et il n'est plus seulement question d'une médecine alternative exotique plus ou moins liée au yoga. La MBSR, tout comme son application en psychologie comportementale la MBCT (Mindfulness-Based Cognitive Therapy), a permis à la pleine conscience d'intégrer la pratique non seulement des professionnels de la santé mais également des chefs d'entreprise, avocats, sportifs... Elle est même proposée à des prisonniers aux USA. Selon Jon Kabat-Zinn, « nous commençons à prendre conscience du potentiel de l'intériorité, du pouvoir qu'il y a à cultiver la claire conscience et une intimité avec le calme et la silence ».

UNE DISCIPLINE DE L'ESPRIT

La pleine conscience invite à porter son attention sur soi, son corps et son esprit, en laissant de côté les ruminations liées au passé, les projections dans l'avenir et les réactions machinales. « Elle consiste en une manière particulière d'être en relation avec ce qui arrive, que ce soit la stress ou les choses agréables » explique-t-on dans l'ouvrage *Pleine conscience et acceptation*. La culture occidentale est davantage orientée vers le contrôle et la domination de la nature. Ici, en développant une relation moins antagoniste par rapport au poids des préoccupations, la personne délaisse les contenus cognitifs

pour se centrer sur l'acceptation des pensées, émotions, souvenirs, expériences et ressentis. Elle atteint une conscience plus fine de la réalité au lieu de se laisser mener par n'importe quel oiseau qui passe ! La pleine conscience ne propage pas d'idées ou de système de pensées, elle est simplement un procédé pour être plus conscient de soi-même et retrouver un accord entre le corps, le mental

et les émotions. Au dire des pratiquants, l'intelligence s'aiguise en se libérant du stress et de l'agitation. Chaque instant tend à être vécu totalement dans la maîtrise et la responsabilité de soi et crée un bien-être plus généreux avec et pour les autres.

Godelieve UGEUX

Pour le compte-rendu des rencontres avec le Dalï-Lama : Daniel GOLEMAN, *Surmonter les émotions destructrices*, Paris, Robert Laffont, 2003. Prix : 12,20 € - 10% = 10,98 €. *Pleine conscience et acceptation. Les thérapies de la troisième vague*. Sous la direction d'Ilios KOTSOU et Alexandre HEEREN. Éditions de Boeck, 2011. Prix : 40 € - 10% = 36 €.

UNE FORMATION POUR RÉDUIRE LE STRESS

Le programme MBSR (Mindfulness-Based Stress Reduction), tel que pratiqué en Belgique, est structuré en huit séances hebdomadaires de 2h30, en groupe, plus une journée de pratique intensive. À chaque rendez-vous, un thème est abordé et le groupe pratique la méditation, des mouvements issus du yoga, des exercices diversifiés sur l'attention et la respiration. Entre les cours, les participants sont tenus de « pratiquer » quotidiennement pendant une quarantaine de minutes avec le soutien d'enregistrements audio fournis par l'instructeur.

PRENDRE PLACE DÈS LE MATIN

Aurore s'assied confortablement, ferme les yeux et suit sa respiration en comptant lentement. Un, deux, trois... Elle soupire profondément. Quatre... Et porte successivement son intérêt sur les différentes parties de son corps qui se détendent progressivement. Mais son esprit se laisse reprendre par des soucis au travail et le stress revient. Elle observe ces pensées de passage qui vagabondent pour reprendre calmement le balayage attentif de son corps. Sept, huit respirations... Cet exercice d'une petite demi-heure l'aide à se maintenir au moment présent, à atteindre une pleine conscience de ses émotions, les identifier sans jugement de valeur... et les accepter. Dans ce moment d'intériorité, elle acquiert une clarté d'esprit en harmonie avec elle-même et le monde qui l'entoure.

INDICES



ÉVOLUTIONS. Selon un sondage de l'Ifop, plus de 80% des Français estiment que la contraception, le mariage des prêtres, le remariage des divorcés et la possibilité d'avorter sont des enjeux de société dont l'Église catholique doit tenir compte. 79% souhaitent l'ordination de femmes et 77% l'autorisation de l'euthanasie. Sur l'avortement et l'homosexualité, les catholiques sont un tout petit peu moins ouverts, surtout s'ils sont pratiquants. Sur la contraception et le remariage, ils sont par contre plus demandeurs.

LIBERTÉ. Élections libres, autonomie des universités, referendum, liberté de culte... Le Laboratorio Casa Cuba, créé par des laïcs au sein de l'Église catholique pour favoriser un dialogue dans la société cubaine, a publié fin mars une liste de 32 propositions de réformes pour démocratiser le système politique local.



DORÉE. Une quatrième Chimay vient de faire son apparition sur le marché. Cette bière qui, dans un premier temps, ne sera disponible que dans l'Horeca, était jusqu'à présent seulement brassée pour les moines et l'auberge proche de l'abbaye. Elle n'affiche que 4,8% d'alcool, soit beaucoup moins que les autres célèbres trappistes.

RÉSURRECTION. Les Dominicains veulent toucher et questionner le monde par une parole libre. Pour eux, la foi peut véritablement donner sens, si elle est cultivée avec audace, intelligence et humour. Avec le projet Resurrexit, une « retraite spirituelle en ligne », ils proposent chaque jour une méditation, de Pâques à la Pentecôte, via des vidéos de deux minutes postées sur le site www.resurrexit.be.

