



*Un CD de méditation offert*

# MÉDITER

## POUR NE PLUS STRESSER

Trouver la sérénité,  
une méthode pour se sentir bien

Préface de Jon Kabat-Zinn

CD lu par  
Christophe  
André



Mark Williams  
Danny Penman



Mark Williams et Danny Penman

# MÉDITER POUR NE PLUS STRESSER

*Trouver la sérénité,  
une méthode pour se sentir bien*

*Traduit de l'anglais  
par Anne Delcourt*



© Professeur Mark Williams et Danny Penman, 2011

Préface par Jon Kabat-Zinn, 2011

Pour la traduction française :

© ODILE JACOB, AVRIL, 2013

15, RUE SOUFFLOT, 75005 PARIS

[www.odilejacob.fr](http://www.odilejacob.fr)

ISBN : 978-2-7381-7697-4

Le code de la propriété intellectuelle n'autorisant, aux termes de l'article L. 122-5 et 3 a, d'une part, que les « copies ou reproductions strictement réservées à l'usage du copiste et non destinées à une utilisation collective » et, d'autre part, que les analyses et les courtes citations dans un but d'exemple et d'illustration, « toute représentation ou reproduction intégrale ou partielle faite sans le consentement de l'auteur ou de ses ayants droit ou ayants cause est illicite » (art. L. 122-4). Cette représentation ou reproduction donc une contrefaçon sanctionnée par les articles L. 335-2 et suivants du Code de la propriété intellectuelle.

*Ce document numérique a été réalisé par [Nord Compo](#)*

# SOMMAIRE

Couverture

Titre

Copyright

Préface

Chapitre premier - Un cercle vicieux

*Trouver la paix dans un monde frénétique*

*Le bonheur vous attend*

Chapitre 2 - Pourquoi s'agresse-t-on soi-même ?

*Nos esprits agités*

*Comment naît une émotion ?*

*Sortir du cercle vicieux*

Chapitre 3 - S'éveiller à sa propre vie

*Les sept dimensions des modes « faire » et « être »*

*Savoir changer de vitesse*

*Un bonheur bien ancré*

*Pleine conscience et résilience*

Chapitre 4 - Présentation du programme de pleine conscience en 8 semaines

*Les « pas de côté »*

*Déterminer un moment et un lieu pour méditer*

Chapitre 5 - Pleine conscience, semaine 1

*Petit fruit, grand message*

*Pleine conscience de la respiration et du corps*

*Nos cerveaux papillons*

*Faire un pas de côté*

## Chapitre 6 - Pleine conscience, semaine 2

*Se sentir de nouveau comme un tout*

*Le scanner du corps*

*Faire un pas de côté : aller se promener*

## Chapitre 7 - Pleine conscience, semaine 3

*Construire et affiner*

*Intégrer la pleine conscience dans le quotidien*

*L'exercice de la respiration et du corps*

*Faire preuve de patience quand l'esprit vagabonde*

*Les trois minutes d'espace de respiration*

*Faire un pas de côté : « apprécier » la télévision*

## Chapitre 8 - Pleine conscience, semaine 4

*Démonter la machine à rumeurs*

*Pleine conscience des sons et des pensées*

*Observer les pensées et les sentiments*

*Les trois minutes d'espace de respiration*

*Faire un pas de côté : aller au cinéma sans choisir le film à l'avance*

## Chapitre 9 - Pleine conscience, semaine 5

*Avancer pas à pas vers l'acceptation*

*On dirait parfois qu'il ne se passe rien*

*Les espaces de respiration : mettre ses acquis en pratique au quotidien*

*Faire un pas de côté : planter des graines (ou prendre soin d'une plante)*

*Et que devient Elana ?*

## Chapitre 10 - Pleine conscience, semaine 6

*Et ça peut être dur...*

*La mise en pratique de la bienveillance*

*Étendre l'espace de respiration aux pensées négatives*

*Faire un pas de côté*

*Le génie et la sagesse d'Einstein*

Chapitre 11 - Pleine conscience, semaine 7

*Tout pour le travail et rien pour le jeu ?*

*Réapprendre à danser*

*Quand le stress et l'épuisement nous débordent – la découverte de Marissa*

Chapitre 12 - Pleine conscience, semaine 8

*Trouver la paix dans un monde frénétique*

*Faire le choix*

En savoir plus

Notes bibliographiques

Index

Liste des exercices lus par Christophe André

Remerciements

De Mark Williams

# Préface

---

*de Jon Kabat-Zinn*

La méditation en pleine conscience est à l'honneur ces derniers temps. C'est une excellente nouvelle, car quelque chose de difficile à cerner, mais de nécessaire manque de façon presque essentielle à nos vies. À l'occasion, on peut même avoir l'intuition forte que ce qui nous manque au fond, c'est nous-même, c'est-à-dire notre désir ou notre capacité à entrer de plain-pied dans notre existence pour la vivre comme quelque chose qui compte, dans le seul temps dont on disposera jamais, l'instant présent, que nous méritons d'habiter la vie de cette manière, que nous en sommes capable. Cette intuition, ou cette clairvoyance, exige une bonne dose de courage, et elle est d'une importance capitale. Elle pourrait bien changer le monde. Elle change en tout cas la vie des personnes qui la suivent, et elle les nourrit profondément.

Cela dit, la pleine conscience ne s'arrête pas au stade de la bonne résolution : « Mais oui ! Je vais être plus présent(e) à ma vie, porter moins de jugements, et tout ira mieux. Pourquoi n'y ai-je pas pensé plus tôt ? » Dans le meilleur des cas, ce genre de pensée nous traverse l'esprit de temps à autre, et se traduit rarement par des efforts soutenus. Si ces bonnes intentions sont louables, l'idée seule ne mène pas loin. À moyen terme, cette résolution risque même de renforcer notre sentiment de ne pas être à la hauteur ou de ne pas maîtriser notre vie. La mise en œuvre de la pleine conscience exige l'implication physique de quiconque espère en tirer profit. En d'autres termes, comme le soulignent Mark Williams et Danny Penman, la pleine conscience est avant tout une *pratique*. Plus qu'une bonne idée, une technique astucieuse ou une marotte passagère, c'est une manière d'être. Elle existe depuis des

millénaires, et on en parle souvent comme de ce qui constitue le « cœur de la méditation bouddhique », même si, compte tenu de l'attention et de l'ouverture au monde qui la constituent, elle est universelle par essence.

Les recherches scientifiques (que cet ouvrage présente de manière très accessible) ont largement démontré la puissance des effets de la méditation en pleine conscience sur la santé, le bien-être et le bonheur. Mais, comme il s'agit d'une pratique et non juste d'une bonne idée, l'exercer est un processus qui, nécessairement, se développe et s'approfondit dans le temps.

Vous en retirerez d'autant plus de bénéfices que vous aurez pris envers vous-même un engagement ferme, un engagement qui exige de la persévérance et de la discipline, mais qui, dans le même temps, présente un caractère ludique et confère à chaque instant de la souplesse et de la légèreté – c'est un geste de bienveillance et de compassion envers vous-même, vraiment. Cette légèreté, couplée à un engagement ferme et sans réserve, est réellement le signe que la méditation en pleine conscience est cultivée et pratiquée sous toutes ses formes.

Compte tenu de l'importance des enjeux, il est essentiel d'être bien guidé sur ce chemin. Car, au final, c'est ni plus ni moins que de la qualité de votre vie et de votre rapport aux autres et au monde qu'il s'agit, sans parler du degré de bien-être, d'équilibre psychique, de bonheur et de complétude que vous pourrez atteindre dans le déroulement de votre vie. Vous seriez bien inspiré(e) de vous remettre entre les mains expertes de Mark Williams et de Danny Penman, et de faire confiance à leurs conseils et au programme qu'ils ont élaboré. Ce programme présente une structure cohérente, une sorte d'architecture qui vous permettra de voir se déployer votre esprit, votre corps et votre vie, ainsi qu'une approche systématique et fiable pour vous adapter à ce qui survient, quoi qu'il arrive. Amplement testée et validée, leur méthode s'inspire du MBSR (*Mindfulness-Based Stress Reduction* ; en français, Réduction du stress par la pleine conscience) et du MBCT (*Mindfulness-Based Cognitive Therapy* ; en français, Thérapie cognitive fondée sur la pleine conscience). Elle a été travaillée pour donner lieu à un programme de 8



semaines, cohérent, convaincant et pragmatique, destiné à tous ceux qui se soucient de leur santé et de leur équilibre mental, *a fortiori* dans le monde de plus en plus trépidant et, pour reprendre le terme des auteurs eux-mêmes, de plus en plus « frénétique » où nous vivons. J'ai beaucoup aimé les suggestions, simples mais assez radicales, qu'ils proposent pour remettre en cause nos habitudes, ce qu'ils nomment les « pas de côté ». Elles visent à révéler et démonter une partie des schémas de pensée et de comportement dont nous avons le moins conscience, des schémas qui nous emprisonnent à notre insu et nous font vivre à l'étroit, nous empêchant de donner sa pleine mesure à la personne que nous sommes vraiment.

Plus important encore, vous en remettre à ces deux auteurs, c'est aussi beaucoup vous en remettre à vous-même, en vous engageant à suivre leurs conseils, à pratiquer les différents exercices, plus ou moins formels, et les pas de côté, à les expérimenter pour découvrir ce qui se passe quand vous commencez à faire attention et à agir avec bienveillance et compassion, envers vous-même et envers les autres, même si cela paraît un peu artificiel au début. Au fond, cet engagement est un acte radical de confiance et de foi en vous-même. Associé au programme stimulant que vous trouverez ici, il pourrait bien constituer la chance de votre vie, l'occasion de reprendre possession de votre existence pour la vivre de manière plus pleine, en meilleure harmonie, moment par moment.

Je connais Mark Williams depuis de longues années, à titre de collègue, de coauteur et d'ami. C'est l'un des plus grands chercheurs mondiaux dans le domaine de la pleine conscience, et l'un des pionniers de son développement et de sa diffusion. Avec John Teasdale et Zindel Segal, il est le fondateur de la thérapie cognitive fondée sur la pleine conscience (MBCT), dont de nombreuses études ont prouvé l'impact sur des personnes atteintes de trouble dépressif majeur, en abaissant de manière spectaculaire le risque de rechute dépressif. Mark Williams a également créé l'Oxford Mindfulness Centre, et, avant cela, le Centre for Mindfulness Research and Practice à l'Université de Bangor, au pays de Galles. Ces deux centres sont à la pointe de la recherche et

de la formation clinique pour les interventions en pleine conscience. Mark s'est associé avec le journaliste Danny Penman pour écrire ce guide, pratique et pragmatique, sur la pleine conscience et l'art de la cultiver. Puissiez-vous tirer le meilleur de votre engagement à suivre le programme qu'il vous présente ici, et son invitation à instaurer un autre rapport, plus sage et plus épanouissant, avec cette vie qui est la vôtre, sauvage et précieuse.

Jon KABAT-ZINN,

professeur émérite de médecine  
à l'Université du Massachusetts.

## CHAPITRE PREMIER

### Un cercle vicieux

---

Vous rappelez-vous la dernière fois que vous vous êtes tourné et retourné dans votre lit, incapable de trouver le sommeil, aux prises avec vos pensées ? Vous ne demandiez qu'à trouver le *calme*, simplement pour pouvoir dormir, mais rien de ce que vous entrepreniez ne semblait marcher. Dès que vous vous efforciez de ne plus penser, vos pensées vous assaillaient avec une force nouvelle. Plus vous tâchiez de vous persuader que vous n'aviez aucun motif d'inquiétude, plus vous en découvriez de nouveaux. Vous avez tapoté votre oreiller, changé de position pour vous mettre plus à l'aise, et puis, très vite, vous vous êtes remis à penser. La nuit s'est écoulée au compte-gouttes, vous vidant de vos forces jusqu'à vous faire sentir vulnérable et défait. Quand le réveil a sonné, vous étiez épuisé, de mauvaise humeur et parfaitement malheureux.

Dans la journée, vous avez eu le problème inverse. Malgré vos efforts pour vous mettre au travail, votre esprit n'était pas vraiment là. Impossible de vous concentrer. Les yeux rouges et bouffis, le corps courbattu et la tête vide, vous avez passé votre temps à étouffer des bâillements. Vous avez contemplé vos piles de dossiers pendant des heures, priant pour qu'il se passe quelque chose, *n'importe quoi*, qui vous donne assez d'énergie pour assurer une journée de travail. En réunion, pas moyen d'émettre une proposition constructive ; vous aviez déjà du mal à garder les yeux ouverts. On aurait dit que votre vie s'était mise à vous couler entre les doigts... Et votre niveau d'anxiété, de stress et d'épuisement n'a fait qu'augmenter.

Ce livre vous fournit des moyens de trouver la paix et le bien-être dans ces

moments d'agitation. Ou plutôt, de les *redécouvrir* ; car il y a en chacun de nous des sources profondes de paix et de bien-être, quel que soit notre sentiment d'être piégé et perdu. Elles attendent simplement d'être libérées de la cage que notre mode de vie frénétique et impitoyable a construite pour les retenir.

De cela, nous sommes sûrs, car nous travaillons avec nos collègues depuis plus de trente ans sur l'anxiété, le stress et la dépression, à l'Université d'Oxford et dans d'autres institutions du monde entier. Ces travaux nous ont permis de découvrir le secret d'un bonheur durable et les moyens de résister à l'anxiété, au stress, à l'épuisement et même à la dépression avérée. C'est le genre de bonheur et de paix qui se diffusent dans tout notre être et qui favorisent un amour de la vie authentique, profondément ancré, qui imprègne tous nos gestes et nous aide à mieux affronter les pires obstacles que la vie dresse devant nous.

Ce secret, bien connu des hommes de l'Antiquité, a été entretenu par différentes cultures jusqu'à nos jours. Dans notre monde occidental, en revanche, bon nombre d'entre nous ont oublié comment mener une vie équilibrée et joyeuse. Et la situation est souvent bien pire. À force de chercher à être heureux, nous finissons par passer à côté des aspects les plus importants de nos vies et par détruire la paix même à laquelle nous aspirions.

Nous avons écrit ce livre pour vous aider à comprendre où trouver le bonheur, la paix et le bien-être authentiques, et comment les redécouvrir par vous-même. Vous y apprendrez comment vous débarrasser progressivement de l'anxiété, du stress, de la tristesse et de l'épuisement. Nous ne vous promettons pas la béatitude éternelle ; chacun traverse des périodes difficiles et il serait naïf et dangereux de prétendre le contraire. Cependant, il est *vraiment* possible de vivre autre chose que cette lutte sans merci qui domine une bonne partie de nos quotidiens.

Dans les pages qui suivent et dans le CD qui accompagne ce livre, nous vous proposons un ensemble d'exercices simples que vous pouvez intégrer dans votre vie de tous les jours. Ils reposent sur la Thérapie cognitive fondée

sur la pleine conscience (*Mindfulness-Based Cognitive Therapy* ou MBCT), issue du travail de Jon Kabat-Zinn au Medical Center de l'Université du Massachusetts. Le programme de MBCT a été initialement développé par le professeur Mark Williams (coauteur de ce livre), John Teasdale de Cambridge et Zindel Segal de l'Université de Toronto. Il a été conçu pour aider des personnes ayant connu des épisodes répétés de dépression sévère à surmonter leur maladie. Des tests cliniques ont prouvé son efficacité, et montré notamment que ce programme diminuait par deux le risque de rechute chez ceux qui avaient souffert des formes les plus invalidantes du trouble. Il s'est révélé aussi efficace que les antidépresseurs, sans aucun de leurs effets secondaires. Au point qu'il fait désormais partie des traitements recommandés en priorité par le National Institute for Health and Clinical Excellence au Royaume-Uni.

La technique du MBCT repose sur une forme de méditation qui était peu connue en Occident jusqu'à récemment. La méditation en pleine conscience est d'une simplicité telle que chacun peut la pratiquer pour révéler la *joie de vivre*<sup>1</sup> qu'il porte en lui de façon innée. Non seulement elle est bénéfique en soi, mais elle peut empêcher des sentiments, passagers et tout à fait normaux, d'anxiété, de stress et de tristesse de former une spirale descendante et de déboucher sur des épisodes prolongés de malheur et d'épuisement – voire de dépression clinique grave.

## Une minute de méditation

1. Asseyez-vous sur une chaise, le dos bien droit. Évitez de prendre appui contre le dossier afin que votre colonne vertébrale se soutienne elle-même. Vos pieds doivent reposer à plat sur le sol. Fermez les yeux ou baissez le regard jusqu'au sol devant vous.

2. Concentrez-vous sur les mouvements de votre respiration. Prenez conscience de vos différentes sensations chaque fois que vous inspirez et expirez. Restez attentif à votre souffle sans attendre qu'il se passe quoi que ce

soit de particulier. Inutile de modifier votre respiration.

3. Au bout d'un moment, il se peut que vos pensées vagabondent. Dans ce cas, ramenez doucement votre attention sur votre respiration. Le fait de prendre conscience que vos pensées se sont égarées et de vous reconcentrer sans vous faire de reproches est essentiel à la pratique de la méditation en pleine conscience.

4. Cet exercice peut vous amener à un état de calme profond, ou non. Même un sentiment de calme absolu peut n'être que passager. Si vous vous sentez en colère ou irrité, remarquez que ce sentiment, lui aussi, peut être passager. Quoi que vous éprouviez, acceptez-le tel qu'il est.

5. Au bout d'une minute, rouvrez les yeux et reprenez vos marques dans la pièce.

Un exercice typique de méditation consiste à concentrer toute son attention sur le souffle qui entre et sort de son corps (voir l'encadré ci-dessus). Cet exercice vous permet d'observer vos pensées à mesure qu'elles surgissent dans votre esprit et, peu à peu, de cesser de lutter contre elles. Vous vous apercevez alors que ces pensées vont et viennent à leur guise, et qu'elles ne sont pas *vous*. Vous les voyez apparaître, comme sorties de nulle part, puis disparaître comme des bulles de savon qui explosent. Vous parvenez à cette compréhension intime que les pensées et les sentiments (y compris ceux qui sont négatifs) ne durent qu'un instant. Ils vont et viennent, et vous gardez la liberté de décider d'agir dessus ou non.

La pleine conscience implique l'observation dénuée de jugement, la compassion à l'égard de soi-même. Quand la tristesse ou le stress planent au-dessus de votre tête, au lieu de les prendre personnellement, elle vous apprend à les traiter comme des nuages noirs qui passent dans le ciel, et à les suivre des yeux avec une curiosité bienveillante. Fondamentalement, la pleine conscience vous permet de percevoir vos schémas de pensée négatifs avant qu'ils ne vous aspirent dans une spirale descendante. Elle initie ce processus qui consiste à vous remettre aux commandes de votre vie.

Avec le temps, la pleine conscience modifie à long terme les humeurs et le

niveau de bonheur et de bien-être. Des études ont montré que non seulement elle prévient la dépression, mais aussi qu'elle intervient de manière positive sur les circuits cérébraux qui favorisent l'anxiété, le stress, la déprime et l'irritabilité au quotidien, de sorte que ces sentiments se dissolvent plus facilement quand ils se présentent. D'autres études ont montré que ceux qui pratiquent régulièrement la méditation vont moins souvent chez le médecin et passent moins de temps à l'hôpital. La mémoire s'améliore, la créativité augmente, et le temps de réaction se réduit (voir l'encadré ci-dessous).

## Les bénéfices de la méditation en pleine conscience

- De nombreuses études psychologiques ont montré que les personnes qui pratiquent régulièrement la méditation sont plus heureuses et plus sereines que la moyenne<sup>1</sup>.

Outre leur importance en soi, ces résultats ont des implications médicales considérables, dans la mesure où ces émotions positives favorisent une vie plus longue et plus saine<sup>2</sup>.

- Des exercices de méditation réguliers font diminuer à la fois l'anxiété, le stress et l'irritabilité<sup>3</sup>. Ils améliorent également la mémoire, la réactivité et l'endurance physique et mentale<sup>4</sup>.

- Ceux qui pratiquent régulièrement la méditation ont des relations plus harmonieuses et plus épanouies avec les autres<sup>5</sup>.

- Des études réalisées dans le monde entier ont montré que la méditation réduit les indicateurs de stress chronique, notamment l'hypertension<sup>6</sup>.

- On a aussi découvert que la méditation réduisait notablement l'impact de graves problèmes de santé comme les douleurs chroniques<sup>7</sup> ou le cancer<sup>8</sup>, et pouvait même contribuer à atténuer la dépendance aux drogues et à l'alcool<sup>9</sup>.

- De récentes études montrent que la méditation renforce le système immunitaire et aide à lutter contre le rhume, la grippe et d'autres maladies<sup>10</sup>.

Malgré ces bénéfices *prouvés*, beaucoup réagissent avec méfiance au mot

« méditation ». Avant de poursuivre, il est peut-être utile de dissiper quelques mythes :

- La méditation n'est pas une religion. La pleine conscience est une simple méthode d'entraînement mental. S'il y a des croyants parmi ses pratiquants, beaucoup d'autres sont athées ou agnostiques.

- Rien ne vous oblige à vous asseoir en tailleur (comme sur les photos qu'on peut voir dans les journaux ou à la télévision) ; vous pouvez le faire si vous le souhaitez. La plupart des personnes qui participent à nos séances s'assoient sur une chaise pour méditer. Mais on peut s'entraîner à la pleine conscience en toutes circonstances, dans le bus, le train ou en marchant pour se rendre au travail. On peut méditer à peu près n'importe où.

- La pratique de la pleine conscience n'exige pas beaucoup de temps ; seulement un peu de patience et de persévérance. Beaucoup de gens s'aperçoivent vite que la méditation les libère de la pression du temps, de sorte qu'ils en gagnent pour le consacrer à d'autres choses.

- La méditation n'a rien de compliqué. Elle ne repose pas non plus sur les notions de « réussite » ou d'« échec ». Et même lorsqu'elle paraît difficile, on en tire des découvertes précieuses sur le fonctionnement de son esprit, ce qui procure un bénéfice psychologique.

- Elle ne vous fera pas subir un lavage de cerveau, pas plus qu'elle ne freinera vos ambitions de carrière ou ne fera obstacle entre vous et vos objectifs personnels. Elle ne vous fera pas non plus voir la vie à travers des lunettes roses. Méditer, ce n'est pas accepter ce qui est inacceptable. C'est voir le monde avec davantage de clarté, pour pouvoir agir avec plus de sagesse, de manière plus posée, afin de changer ce qui doit l'être. La méditation vous aide à cultiver une conscience approfondie et empreinte de compassion qui vous permet d'évaluer vos objectifs et de déterminer le meilleur chemin pour vivre selon les valeurs essentielles qui sont les vôtres.



## Trouver la paix dans un monde frénétique

Si vous avez ouvert ce livre, c'est sans doute parce que vous vous demandez régulièrement pourquoi la paix et le bonheur auxquels vous aspirez tant vous filent si souvent entre les doigts.

Pourquoi tant d'aspects de la vie sont-ils marqués par l'agitation frénétique, l'anxiété, le stress et l'épuisement ? Ces questions nous ont occupés, nous aussi, pendant de nombreuses années, et nous pensons que la science a enfin trouvé des réponses. Et l'ironie de la chose, c'est que les principes qui sous-tendent ces réponses étaient déjà connus dans l'Antiquité : ce sont des vérités éternelles.

Nos humeurs sont naturellement instables. Nous sommes ainsi faits. Mais certains schémas de pensée peuvent transformer une légère baisse de vitalité ou une petite brèche dans notre sérénité en périodes prolongées d'anxiété, de stress, de malheur ou d'épuisement. Un bref instant de tristesse, de colère ou d'anxiété peut finir par nous faire basculer dans une « mauvaise humeur » qui assombrira toute une journée, voire beaucoup plus. De récentes découvertes scientifiques ont montré comment ces flux émotionnels tout à fait normaux peuvent aboutir à une déprime de longue durée, à des inquiétudes profondes, voire à la dépression. Plus important, elles ont surtout révélé le chemin qui permet de devenir quelqu'un de plus heureux et de plus « centré », en montrant que :

- Quand on commence à se sentir un peu triste, anxieux ou irritable, ce n'est pas cette humeur en soi qui crée des dégâts, mais la façon dont on y réagit.

- Les efforts faits pour se libérer de sa mauvaise humeur ou pour aller mieux, pour comprendre pourquoi on est malheureux et comment y remédier ne font souvent qu'aggraver les choses. C'est le principe des sables mouvants : plus on se débat pour se libérer, plus on s'enfonce.

Une fois qu'on a compris comment fonctionne l'esprit, les raisons pour

lesquelles nous sommes tous, à un moment ou à un autre, mécontents, stressés ou irritables deviennent évidentes.

Quand vous commencez à vous sentir malheureux, il est logique que vous cherchiez à vous sortir du *problème* que constitue ce malheur. Vous essayez d'en déterminer la cause, puis de trouver la solution. Au cours de ce processus, vous pouvez facilement faire remonter d'anciens regrets et trouver des raisons de vous inquiéter pour l'avenir. Ce qui ne fait que vous déprimer davantage. Sous peu, vous vous en voulez de ne pas être capable de découvrir un moyen de vous remonter le moral. Votre « critique intérieure », et il sévit en chacun de nous, se met à chuchoter que c'est de votre faute, que vous pourriez faire plus d'efforts, quel qu'en soit le coût. Très vite, vous sentez que vous êtes écarté de ce qu'il y a de plus profond et de plus sage en vous. Vous vous perdez dans un cycle apparemment sans fin de récriminations et d'autocritiques. Vous vous reprochez de ne pas avoir atteint vos idéaux et de ne pas être celui ou celle que vous pourriez être.

Si on se laisse prendre dans ces sables mouvants, c'est parce que notre état d'esprit est étroitement lié à notre mémoire. Notre esprit est constamment en train de rechercher parmi nos souvenirs ceux qui font écho à notre état émotionnel actuel. Par exemple, si vous vous sentez menacé, votre esprit part aussitôt à la recherche de souvenirs de moments similaires dans votre passé, pour repérer les points communs et trouver une issue. Cela se fait en un instant, avant même que vous en preniez conscience. C'est une aptitude de survie de base, aiguisée par des millions d'années d'évolution. C'est incroyablement puissant et presque impossible à arrêter.

Le mécanisme est identique pour le malheur, l'anxiété et le stress. Il est normal de se sentir un peu triste de temps en temps, mais il peut arriver que des pensées tristes déclenchent une cascade de souvenirs malheureux, d'émotions négatives et de jugements sévères. Bientôt, ce sont des heures, des jours qui se teintent d'autocritiques négatives : « Qu'est-ce qui ne va pas chez moi ? », « Ma vie est un échec... », « Qu'est-ce qui se passera quand tout le monde saura à quel point je suis nul ? »

Ces pensées autodestructrices sont extrêmement puissantes et, quand elles ont pris de l'élan, deviennent presque impossibles à arrêter. Une pensée ou une émotion en entraîne une autre, et puis une autre... Bientôt, la pensée d'origine, aussi fugace soit-elle, a amassé à sa suite tout un cortège de tristesses, d'inquiétudes et de craintes similaires et l'on se retrouve empêtré dans son propre chagrin.

En un sens, tout cela n'a rien d'étonnant. Le contexte a un impact énorme sur notre mémoire. Il y a quelques années, des psychologues ont découvert que des plongeurs qui avaient mémorisé une liste de mots sur une plage avaient tendance à les oublier lorsqu'ils étaient sous l'eau, mais qu'ils s'en souvenaient une fois de retour sur la terre ferme. Bien entendu, cela marchait aussi dans l'autre sens. Des mots mémorisés dans l'eau étaient plus vite oubliés sur la plage. L'eau et la plage étaient des contextes à l'impact puissant sur le fonctionnement de la mémoire<sup>11</sup>.

Vous pouvez observer le même processus dans votre propre esprit. Êtes-vous déjà retourné sur un lieu de vacances régulier de votre enfance ? Avant votre visite, vous n'en aviez sans doute gardé que des souvenirs flous. Mais, une fois sur place, en arpentant les rues, en enregistrant les images, les sons, les odeurs, les souvenirs ont afflué. Peut-être avez-vous été surpris par des bouffées d'excitation ou de nostalgie, ou même par un sentiment amoureux surgi du passé ? C'est parce que la remise en contexte a permis à votre esprit de faire remonter une foule de souvenirs associés. Et les lieux ne sont pas les seuls éléments déclencheurs de souvenirs. Le monde en est rempli. Une chanson n'a-t-elle jamais fait jaillir en vous une cascade de souvenirs chargés d'émotions ? Ou un parfum de fleurs, ou l'odeur du pain fraîchement sorti du four ?

Notre humeur agit comme un contexte interne, avec autant de force qu'un pèlerinage sur un ancien lieu de vacances ou le refrain d'une chanson favorite. Un éclair de tristesse, de frustration ou d'inquiétude peut faire ressurgir malgré vous des souvenirs perturbants. Bientôt, vous voilà perdu dans des pensées sombres et des émotions négatives. Et, le plus souvent, vous ne savez

même pas dire d'où elles viennent ; elles semblent avoir surgi de nulle part. Vous pouvez soudain vous sentir de mauvaise humeur ou irrité sans savoir pourquoi. Et vous restez là à vous demander : « Pourquoi suis-je de mauvaise humeur ? », « Pourquoi suis-je triste et à plat aujourd'hui ? »

Vous ne pouvez rien faire contre le déclenchement de souvenirs pénibles, de reproches personnels ou de jugements critiques, mais vous pouvez arrêter ce qui vient après. Vous pouvez empêcher la spirale de s'autoalimenter et de vous lancer dans un nouveau cycle de pensées négatives. Vous pouvez bloquer la cascade d'émotions destructrices qui risque, au final, de vous rendre malheureux, inquiet, stressé, irritable ou épuisé.

La méditation en pleine conscience vous apprend à reconnaître les souvenirs et les pensées néfastes au moment où ils surgissent. Elle vous rappelle que ce ne sont que des souvenirs. *Ils n'ont pas plus de réalité qu'un slogan publicitaire*. Ils ne sont pas *vous*. Vous pouvez apprendre à observer les pensées négatives lorsqu'elles apparaissent, les laisser s'installer temporairement, puis les regarder simplement s'évaporer devant vos yeux. Et, quand cela arrive, il se produit un phénomène extraordinaire : un sentiment profond de bonheur et de paix remplit le vide.

La méditation en pleine conscience atteint ce résultat en exploitant une voie par laquelle notre esprit peut se connecter au monde autrement. La majorité d'entre nous ne connaissent que le côté analytique de l'esprit : les processus de pensée, de jugement, de planification et de remémoration, qui accompagnent la recherche de solutions. Or l'esprit est aussi *conscience*. Nous ne nous contentons pas de *penser* à quelque chose, nous sommes aussi conscients du fait que nous pensons. Et nous n'avons pas besoin de passer par le langage pour nous relier au monde. Nous pouvons aussi l'expérimenter directement par le biais de nos sens. Nous pouvons percevoir directement le chant des oiseaux, le parfum des fleurs et le sourire de quelqu'un qu'on aime. Et nous savons avec le cœur autant qu'avec la tête. Penser n'est pas la seule composante de l'expérience consciente. L'esprit est plus grand et plus ouvert que la seule pensée.

La méditation crée une plus grande clarté mentale, et permet de considérer les choses avec une conscience plus pure et plus ouverte. C'est un lieu, ou un point de vue – depuis lequel on peut observer ses propres pensées et sentiments à mesure qu'ils surgissent, qui nous libère de ce réflexe qui nous pousse à réagir aux choses dès qu'elles apparaissent. Notre moi profond – la partie de nous qui est foncièrement heureuse et en paix – n'est plus anéanti par l'agitation bruyante d'un esprit occupé à traiter les problèmes.

La méditation en pleine conscience nous encourage à faire preuve de plus de patience et de compassion avec nous-même, et à cultiver l'ouverture d'esprit et une douce persévérance. Ces qualités nous aident à nous libérer de la force d'attraction exercée par l'inquiétude, le stress et le malheur, en nous rappelant ce que la science a démontré : qu'on peut tout à fait cesser d'aborder la tristesse qu'on éprouve ou autres difficultés comme des problèmes à résoudre. Nous n'avons aucune raison de nous en vouloir lorsque nous « échouons » à les régler. C'est même sans doute un moindre mal, sachant que nos méthodes habituelles ont plutôt tendance à aggraver les choses.

La méditation ne nie pas la tendance spontanée de notre cerveau à résoudre les problèmes. Elle nous donne simplement le temps et l'espace nécessaires pour choisir le *meilleur* moyen de le faire. Certains problèmes sont plus faciles à résoudre d'une manière émotionnelle ; on choisit la solution qu'on « sent » la meilleure. D'autres doivent être abordés de façon logique. Beaucoup réclament une approche intuitive et créative. D'autres encore demandent plutôt à être laissés là où ils se trouvent pour le moment.

## **Le bonheur vous attend**

Ce livre, *Méditer pour ne plus stresser*, fonctionne à deux niveaux. D'abord et avant tout, il y a le programme de méditation en pleine conscience. Il s'agit d'une série d'exercices simples de méditation quotidienne, qui peuvent être pratiqués presque n'importe où, bien qu'il soit plus facile de les

faire au calme à la maison. Certains ne durent pas plus de 3 minutes. D'autres en réclament 20 ou 30.

*Méditer pour ne plus stresser* vous invite aussi à rompre avec certaines habitudes inconscientes de pensée et de comportement qui vous empêchent de vivre pleinement votre vie. Ces habitudes engendrent beaucoup de jugements critiques sur les autres comme sur soi-même. En brisant certaines routines, vous ferez peu à peu disparaître certains de ces schémas de pensée négatifs pour parvenir à davantage d'attention et de conscience. Vous serez étonné par le bonheur et la joie auxquels on peut accéder ne serait-ce qu'en apportant à notre façon de vivre de minuscules changements.

Briser ses habitudes est d'une simplicité enfantine. Cela passe par des petites choses comme changer de place en réunion, éteindre la télévision pour une heure ou deux ou suivre un nouveau trajet pour se rendre au travail. On peut aussi vous demander de semer des graines et de les regarder pousser, de vous occuper de l'animal de compagnie d'un ami pendant quelques jours, ou d'aller voir un film dans votre cinéma de quartier. Associées à une courte méditation quotidienne, des choses aussi simples que celles-ci peuvent réellement rendre la vie plus joyeuse et plus épanouie.

Vous pouvez appliquer le programme sur une durée aussi longue, ou aussi courte, que vous le souhaitez, l'idéal étant néanmoins de respecter les 8 semaines indiquées. Il peut être mis en œuvre avec une grande flexibilité, mais n'oubliez pas que ces exercices peuvent mettre du temps avant de révéler tout leur potentiel. Raison pour laquelle on les appelle des exercices. Tout dans ce livre a été conçu pour vous aider en chemin. Il vous mènera sur la voie de la paix dans un monde frénétique.

*Si vous souhaitez commencer le programme immédiatement, nous vous suggérons de passer au chapitre 4. Si vous avez envie d'en savoir plus sur les nouvelles découvertes scientifiques qui révèlent comment et pourquoi nous nous piégeons dans des schémas de pensée et des comportements négatifs – et comment la méditation en pleine conscience peut nous en libérer –, les*

*chapitres 2 et 3 vous y aideront. Nous espérons sincèrement que vous choisirez de les lire, car ils vous donneront une compréhension approfondie de la puissance de la pleine conscience. Ils faciliteront grandement votre progression et vous fourniront l'occasion d'essayer l'exercice de méditation du chocolat. Si vous avez hâte de vous y mettre, vous pouvez aussi lire en parallèle les chapitres 3 et 4 et démarrer le programme.*

*Vous trouverez dans le CD qui accompagne ce livre 8 exercices de méditation, lus par Christophe André ; vous en aurez besoin pour avancer dans le programme. Nous vous conseillons d'abord de bien lire chaque méditation, dans l'ordre du texte, puis de passer à l'exercice correspondant en suivant les instructions du CD.*

---

I. En français dans le texte (NdT).

## CHAPITRE 2

# Pourquoi s'agresse-t-on soi-même ?

---

Lucie a un poste à responsabilité d'acheteuse pour une grande enseigne de prêt-à-porter. Et elle se sent piégée. À 3 heures de l'après-midi, elle regarde par la fenêtre, les yeux dans le vague, stressée, épuisée et totalement déprimée.

« Qu'est-ce que j'ai à bloquer sur ce projet ? se demande-t-elle. D'habitude, je fais ces calculs en 2 minutes. Qu'est-ce qui m'empêche de prendre une décision ? Qu'est-ce qui ne va pas chez moi ? Je suis tellement fatiguée que je n'arrive même plus à penser correctement... »

Voilà plus d'une heure que Lucie se punit avec ce genre d'autocritiques. Dans la journée, elle a eu une conversation un peu éprouvante avec l'institutrice de maternelle de sa fille Émilie, qui a pleuré ce matin en la voyant partir. Elle a appelé le plombier en catastrophe pour savoir pourquoi il n'était pas venu réparer les toilettes chez elle. Maintenant, elle fixe son tableur sans aucune énergie, tout en mâchant un pain au chocolat en guise de déjeuner.

Ces derniers mois, les exigences et la pression n'ont cessé d'augmenter dans la vie de Lucie. Son travail est de plus en plus stressant et tend à se prolonger bien au-delà de ses horaires normaux. Elle ne dort plus la nuit et somnole pendant la journée. Elle a des douleurs plus en plus fréquentes aux jambes et aux bras. Elle a commencé à perdre sa joie de vivre. Le simple fait d'avancer est devenu un combat. Elle a déjà vécu cela pendant de brèves périodes, à la fac, à l'approche des examens, mais c'était temporaire. Elle n'aurait jamais cru que cet état pouvait devenir un aspect permanent de sa vie.



Elle n'arrête pas de se répéter : « Qu'est-ce que j'ai fait de ma vie ? Pourquoi est-ce que je me sens à ce point au bout du rouleau ? Je devrais être heureuse. Je l'étais, avant. Où est-ce que c'est parti ? »

Surmenage, petite déprime de fond, insatisfaction, stress : la vie de Lucie est un enfer. Vidée de son énergie mentale et physique, elle se sent de plus en plus déboussolée. Elle voudrait désespérément être heureuse, en paix avec elle-même, mais elle n'a aucune idée de comment y parvenir. Son mal-être et son insatisfaction ne sont pas assez sérieux pour justifier un rendez-vous chez le médecin, mais suffisants pour la priver de beaucoup des petites joies de la vie. Elle *existe* plus qu'elle ne *vit* vraiment.

L'histoire de Lucie est loin d'être unique. Lucie fait partie de ces millions de gens qui ne sont ni en dépression ni anxieux au sens médical du terme, mais qui ne sont pas pour autant heureux. Nous connaissons tous des hauts et des bas, en termes d'humeur comme d'énergie. Et ces changements surgissent souvent on ne sait d'où. Une minute, on avance tranquillement dans la vie en rêvassant, l'esprit léger, sans soucis et puis, soudain, un subtil changement survient. Avant qu'on ait eu le temps de comprendre, on commence à se sentir un peu stressé : il y a tant de choses à faire et si peu de temps, et le rythme des exigences qui pèsent sur nous ne cesse de s'accélérer. On est fatigué, et même après une bonne nuit de sommeil, on n'a pas vraiment récupéré. Et, soudain, on s'arrête et on se demande : « Qu'est-ce qui s'est passé ? Pourquoi ? » Il ne s'est pas forcément produit quelque chose de grave, on n'a pas perdu d'ami, notre compte en banque n'a pas plongé dans le rouge... Rien n'a changé et, pourtant, la joie a disparu de notre vie, remplacée par une sorte de détresse et de mollesse généralisée.

Le plus souvent, la majorité d'entre nous sortent d'un coup de ces spirales descendantes. De fait, de tels épisodes sont souvent passagers. Mais ils peuvent aussi nous faire partir en vrille et durer plusieurs jours, voire, comme dans le cas de Lucie, persister pendant des semaines et des mois sans raison apparente. Dans les cas les plus graves, ils peuvent même produire une anxiété ou une dépression clinique (voir encadré ci-dessous).

## Mal-être, stress et dépression

La dépression est l'un des grands fléaux du monde moderne. Près de 10 % de la population peut s'attendre à souffrir d'une dépression clinique dans l'année qui vient. Et la situation menace encore de s'aggraver. L'Organisation mondiale de la santé<sup>12</sup> estime que d'ici 2020, la dépression représentera la deuxième maladie la plus répandue sur l'ensemble de la planète. Voilà qui laisse songeur ; d'ici moins de dix ans, la dépression pèsera plus lourd sur les individus et sur la société que les maladies cardiaques, l'arthrite ou de nombreuses formes de cancer. La dépression, qui était autrefois un mal spécifique à l'âge mûr, frappe désormais la plupart des gens pour la première fois aux alentours de 25 ans, et un nombre important de personnes connaissent leur premier épisode dépressif dès l'adolescence<sup>13</sup>.

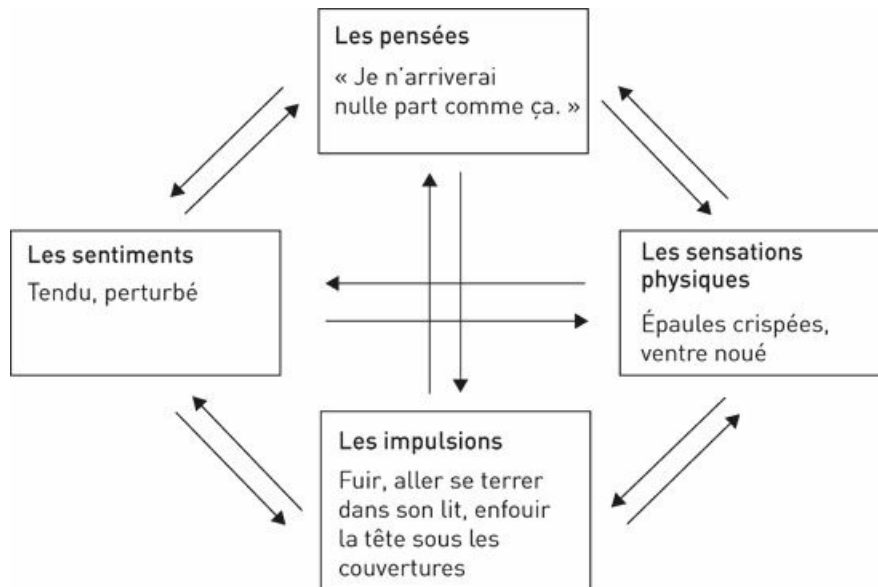
La dépression est également durable, et se prolonge plus d'un an pour 15 à 39 % des cas. Près de 20 % des personnes atteintes continuent d'en souffrir au-delà de deux ans, durée à partir de laquelle on parle de dépression « chronique<sup>14</sup> ». Si cette maladie fait des ravages, sa cousine, l'anxiété chronique, est elle aussi de plus en plus répandue, avec des niveaux moyens chez les enfants et les jeunes gens qui auraient été jugés « critiques » dans les années 1950<sup>15</sup>. Il n'est pas nécessaire d'avoir beaucoup d'imagination pour supposer que, dans quelques décennies, le mal-être, la dépression et l'anxiété seront devenus la condition humaine normale, plus que le bonheur et l'épanouissement.

Si les périodes prolongées de détresse et d'épuisement semblent souvent surgir de nulle part, elles s'appuient en réalité sur des processus mentaux sous-jacents, qui n'ont été mis au jour qu'à partir des années 1990. C'est cette découverte qui nous a appris qu'on pouvait « s'extraire » de ses soucis et se libérer du mal-être, de l'anxiété, du stress, de l'épuisement et même de la dépression.

## Nos esprits agités

Si on avait demandé à Lucie comment elle se sentait tandis qu'elle fixait son ordinateur, elle aurait répondu : « épuisée » ou « tendue ». *A priori*, ce sont des jugements tout simples. Pourtant, en y regardant de plus près, Lucie n'aurait pas réussi à identifier en elle *un* élément qui puisse être qualifié d'« épuisement » ou de « tension ». Elle aurait plutôt trouvé, pour l'un comme pour l'autre, des « paquets » de pensées, d'émotions brutes, de sensations et d'impulsions physiques (comme l'envie de hurler ou de se précipiter hors de la pièce). Voilà ce que sont les émotions : une sorte de couleur de fond créée par notre esprit quand il a amalgamé l'ensemble de nos pensées, de nos sentiments, de nos impulsions, de nos sensations physiques, pour former un thème global ou, autrement dit, un état d'esprit (voir le schéma p. 35). Tous ces éléments qui s'associent pour constituer une émotion jouent les uns contre les autres et peuvent finir par renforcer (ou assombrir) notre humeur générale. C'est un ballet incroyablement complexe, rempli d'interactions subtiles, que l'on commence seulement à comprendre aujourd'hui.

Prenons l'exemple des pensées. On sait depuis plusieurs décennies qu'elles peuvent diriger nos humeurs et nos émotions, mais il a fallu attendre les années 1980 pour établir que le processus fonctionnait aussi en sens inverse : nos humeurs peuvent diriger nos pensées. Pensez-y un moment. Vos humeurs peuvent diriger vos pensées. Dans les faits, cela signifie que même quelques moments de tristesse fugitive peuvent s'autoalimenter et finir par créer de nouvelles pensées négatives, en colorant la manière dont vous voyez et interprétez le monde. Tout comme un ciel sombre peut vous assombrir, une tristesse passagère peut faire remonter des pensées et des souvenirs perturbants qui vont encore altérer votre humeur. Et il en va de même pour toutes les autres humeurs et émotions. Si vous vous sentez stressé, alors ce stress peut s'autoalimenter pour générer du stress supplémentaire. Même chose pour l'inquiétude, la peur, la colère, mais aussi pour des émotions positives comme l'amour, le bonheur, la compassion et l'empathie.



### **De quoi se compose une émotion ?**

Les émotions sont des « paquets » de pensées, de sentiments, de sensations physiques et d'impulsions. La prochaine fois que vous éprouverez des émotions, agréables ou désagréables, essayez d'identifier ce qui se passe et observez les interactions entre les différents éléments du « paquet ».

### **Comment naît une émotion ?**

Mais les pensées et les humeurs ne sont pas les seules à se nourrir les unes des autres pour finir par détruire notre bien-être ; le corps intervient également. Cela est dû au fait que l'esprit n'existe pas isolément ; il fait fondamentalement partie du corps, et l'un et l'autre ne cessent d'échanger des informations d'ordre émotionnel. En réalité, nos pensées et nos émotions influencent une grande partie de nos sensations physiques, de même que ce qui se passe dans notre corps intervient sur tout ce que nous pensons. C'est un phénomène d'interactions extrêmement complexe, mais la science nous montre que le regard que nous portons sur la vie en général peut être affecté par d'infimes changements physiques. Des choses aussi subtiles qu'un froncement de sourcils, un sourire ou un changement de position peuvent avoir un impact spectaculaire sur l'humeur et sur le type de pensées qui nous

traversent l'esprit (voir encadré ci-contre).

## À humeur déprimée, corps déprimé

Avez-vous déjà remarqué combien l'humeur affecte le corps, par exemple sa manière de bouger ?

Le psychologue Johannes Michalak<sup>16</sup> et ses collègues de l'Université de la Ruhr, en Allemagne, ont recouru à un dispositif optique de capture du mouvement pour observer les différences entre les démarches des personnes déprimées et non déprimées. Ils ont convié dans leur laboratoire des personnes des deux catégories, à qui ils ont demandé de marcher, sans leur fournir de consignes particulières. Ils ont analysé les mouvements tridimensionnels des uns et des autres au cours de leur marche, en se référant à plus de 40 marqueurs réfléchissants attachés à leurs corps.

Leur conclusion est que les volontaires déprimés marchent plus lentement, avec moins d'amplitude dans le balancement des bras. Au lieu de monter et de descendre, le haut du corps a plutôt tendance à se balancer latéralement. Enfin, les chercheurs ont constaté que les individus déprimés marchaient voûtés et penchés vers l'avant.

Or une posture avachie n'est pas seulement la conséquence d'un état d'esprit déprimé. Si vous faites l'expérience de rester assis une minute avec les épaules voûtées et la tête baissée, observez ce que vous ressentez au bout de cette minute. Si vous trouvez que votre humeur s'est assombrie, essayez d'achever l'expérience en vous redressant, le cou et la tête bien droits sur les épaules.

Pour mesurer l'ampleur de ces interactions, les psychologues Fritz Strack, Leonard Martin et Sabine Stepper<sup>17</sup> ont demandé à un groupe de personnes de regarder des dessins animés et d'évaluer leur degré d'humour. Certains devaient tenir un crayon entre les lèvres, ce qui les obligeait à froncer les sourcils. D'autres devaient tenir un crayon entre les dents, ce qui les poussait à simuler un sourire. Les résultats furent très tranchés : ceux qui étaient contraints de sourire ont trouvé les dessins animés nettement plus drôles que ceux qui devaient froncer les sourcils. Bien évidemment, un sourire indique

qu'on est heureux ; mais, beaucoup plus surprenant, le fait même de sourire peut nous *rendre* heureux. C'est une parfaite illustration de l'étroite corrélation entre le corps et l'esprit. De surcroît, le sourire est contagieux. Lorsqu'on voit quelqu'un sourire, on sourit presque toujours en retour. C'est un réflexe. Réfléchissez-y un moment : le simple fait de sourire peut vous rendre joyeux (même s'il s'agit d'un sourire forcé) ; et si vous souriez, les autres vous souriront, accentuant ainsi votre bonne humeur. C'est un cercle vertueux.

Le pendant de ce cercle vertueux, c'est le cercle vicieux : en présence d'une menace, nous nous raidissons, prêt à nous défendre ou à fuir. Cette réaction, qu'on appelle réaction de « lutte ou de fuite », n'est pas consciente ; elle est contrôlée par les zones les plus primitives de notre cerveau, ce qui implique qu'elles interprètent le danger de manière souvent simpliste. En fait, elles ne font pas la distinction entre une menace externe, comme un tigre, et une menace interne, comme un souvenir perturbant ou une crainte pour l'avenir. Elles les traitent toutes deux comme des menaces qui appellent la lutte ou la fuite. Lorsqu'une menace est perçue, qu'elle soit réelle ou imaginaire, le corps se raidit et se prépare à l'action. Cela peut se manifester par un froncement de sourcils, une boule dans le ventre, une tension dans les épaules ou un brusque reflux du sang sous la peau. L'esprit, percevant cette tension dans le corps, l'interprète comme une menace (vous vous rappelez qu'un froncement de sourcils peut vous attrister !), ce qui, à son tour, pousse le corps à se raidir. Un cercle vicieux s'est installé.

En pratique, il suffit donc que vous soyez un peu stressé ou vulnérable pour qu'un léger changement émotionnel réussisse à vous gâcher la journée, voire à vous faire basculer dans une période prolongée d'insatisfaction ou d'inquiétude. Ce genre de changement, dont les raisons vous échappent le plus souvent, vous laisse à plat, en train de vous demander : « Mais pourquoi je me sens aussi malheureux ? »

Auteur d'une chronique dans le quotidien anglais *The Guardian*, le journaliste Oliver Burkeman en a fait l'expérience. Il a récemment consacré un

article à la façon dont des sensations physiques mineures semblaient s'autoalimenter pour le faire basculer dans une spirale émotionnelle.

*« Je me considère comme quelqu'un de globalement heureux, mais, de temps à autre, je suis frappé par un sentiment de déprime ou d'anxiété qui ne tarde pas à s'amplifier. Les très mauvais jours, je peux passer des heures perdu dans un labyrinthe d'angoisse, à me demander si je ne devrais pas faire des changements radicaux dans ma vie. C'est souvent ces jours-là où je m'aperçois que j'ai oublié de déjeuner. Un sandwich au thon plus tard, mon humeur sombre a disparu. Et pourtant, "est-ce que j'ai faim ?" n'est jamais la première question que je me pose quand je suis perturbé. Apparemment, mon cerveau préfère se torturer avec des réflexions sur l'absurdité fondamentale de l'existence humaine plutôt que de diriger mes jambes vers la cafétéria la plus proche. »*

Bien sûr, comme Oliver Burkeman l'a maintes fois constaté par lui-même, la plupart du temps, ces « labyrinthes d'angoisse » ne tardent pas à disparaître. Une scène capte notre attention et nous fait sourire ; un ami appelle et nous remonte le moral, ou on regarde un film et on va se coucher avec un chocolat chaud. Pratiquement chaque fois qu'on se fait malmener par les vents mauvais de l'existence, quelque chose surgit pour rétablir l'équilibre. Mais il n'en va pas toujours ainsi. Parfois, le poids de notre histoire personnelle s'en mêle pour déclencher une tourmente émotionnelle, parce que nos souvenirs peuvent avoir un impact puissant sur nos pensées, nos sentiments, nos penchants et, au final, aussi notre corps.

Reprenons le cas de Lucie. Bien qu'elle se décrive comme « dynamique » et « bénéficiant d'une bonne situation », elle est consciente qu'il manque quelque chose de fondamental à sa vie. Ayant obtenu globalement ce qu'elle

voulait, elle ne comprend pas ce qui l'empêche d'être heureuse, satisfaite et en paix avec elle-même. Elle se répète en boucle : « Je devrais être heureuse », comme si le simple fait de le dire pouvait suffire à chasser son mal-être.

Les épisodes d'abattement de Lucie remontent à son adolescence. Ses parents se sont séparés quand elle avait 17 ans et ils ont dû vendre la maison, pour emménager chacun dans un appartement mal adapté. À sa propre surprise et à celle de ses parents, Lucie a pris sur elle. Bien sûr, les premiers temps, ce divorce l'a dévastée. Mais elle a vite trouvé un dérivatif dans le travail scolaire. Cela l'a sauvée. Elle a eu de bonnes notes, a suivi des études supérieures et décroché un bon diplôme. Elle s'est de nouveau surprise en obtenant rapidement un poste d'assistante acheteuse pour une enseigne de prêt-à-porter haut de gamme. À 30 ans, elle a déjà gravi tous les échelons et se retrouve à la tête d'une petite équipe d'acheteurs.

Le travail a peu à peu envahi sa vie, lui laissant de moins en moins de temps pour elle. Le processus a été progressif et elle ne s'est pas rendu compte que le temps passait. Elle a aussi connu des moments de grand bonheur, comme son mariage avec Tom et la naissance de ses deux filles. Et elle les aime plus que tout, sans parvenir à se débarrasser du sentiment que vivre est une chose qui n'arrive qu'aux autres. Elle avance péniblement « à travers une mélasse de plus en plus épaisse », pour reprendre ses propres termes.

La « mélasse », c'est son stress et son surmenage, associés aux vieux schémas de pensée et de sentiments du passé. Malgré sa réussite professionnelle, ses pensées sont souvent assombries, tout au fond d'elle-même, par la peur de l'échec. Pour cette raison, quand survient une baisse de moral parfaitement normale, son esprit se met spontanément à rechercher des souvenirs de sentiments semblables éprouvés dans le passé, tandis qu'une implacable « critique intérieure » lui dit que ce serait une honte de manifester la moindre faiblesse. De vagues sentiments de peur ou d'insécurité finissent par déclencher une cascade de sentiments pénibles ressurgis du passé, qu'elle vit de manière très réelle et viscérale, et qui prennent vite une existence autonome, activant une nouvelle vague d'émotions négatives. En surface, ces



émotions semblent avoir peu de liens entre elles ; en réalité, elles sont *bel et bien* reliées entre elles, car elles se présentent souvent en constellation, une partie de l'ensemble déclenchant le reste.

Comme Lucie peut en témoigner, on éprouve rarement de la tension ou de la tristesse de manière isolée ; la colère, l'irritabilité, l'amertume, la jalousie ou la haine peuvent toutes y être associées dans un imbroglio inconfortable. Ces sentiments peuvent être dirigés contre les autres, mais ils le sont le plus souvent contre nous-même, sans que nous en ayons conscience. Au cours d'une vie, ces constellations émotionnelles peuvent s'associer de plus en plus étroitement à des pensées, des sentiments, des sensations physiques et même des comportements. Voilà comment le passé peut en venir à imprégner totalement le présent ; le fait d'appuyer sur un bouton émotionnel active les autres (et cela est tout aussi valable pour les sensations physiques comme la douleur). Tous ces éléments peuvent mettre en route nos schémas habituels en matière de pensée, de comportement et de sentiment ; nous avons beau savoir qu'ils sont contre-productifs, c'est comme s'ils ne pouvaient s'arrêter. Et, tous ensemble, ils peuvent créer une vaste toile qui se saisira de la plus petite turbulence émotionnelle pour la transformer en tempête.

Peu à peu, le déclenchement répété de pensées et d'humeurs négatives peut commencer à creuser des ornières dans notre esprit ; au fil des années, celles-ci deviennent de plus en plus profondes, favorisant l'activation systématique des pensées négatives et autocritiques, des chutes de moral ou des montées de panique – et rendant plus difficile leur désactivation. Au bout d'un moment, les incidents les plus anodins, comme un mouvement d'humeur ou une légère baisse d'énergie, peuvent engendrer des périodes de fragilité prolongées. Ces déclencheurs sont parfois si infimes qu'on ne les perçoit pas. Pour aggraver les choses, les pensées négatives peuvent prendre la forme de questions implacables qui nous harcèlent et nous rongent, exigeant des réponses : « Pourquoi suis-je malheureux ? Mais qu'est-ce que j'ai aujourd'hui ? Quand est-ce que j'ai déraillé ? Quand est-ce que ça va s'arrêter ? »

Les liens étroits qui unissent les différentes composantes d'une émotion, et qui plongent leurs racines loin dans le passé, expliquent pourquoi un élément déclencheur apparemment insignifiant peut avoir un impact considérable sur l'humeur. Ces humeurs peuvent passer comme elles sont venues, comme une bourrasque ; à d'autres moments, le stress, la fatigue ou une baisse de moral semblent s'installer ; ils nous collent à la peau, et rien ne paraît pouvoir nous en débarrasser. Comme si certaines zones de notre esprit s'étaient mises en marche, puis bloquées, et qu'elles refusaient désormais de s'éteindre. De fait, c'est bien ce qui semble se produire : l'esprit passe parfois en état d'alerte automatique, *mais ne se désactive pas ensuite comme il le devrait.*

Un bon moyen d'illustrer ce fonctionnement est d'observer la manière dont beaucoup d'animaux réagissent au danger, comparés aux hommes. Rappelez-vous le dernier documentaire animalier que vous avez vu à la télévision. Peut-être y voyait-on une bande de gazelles poursuivies par un léopard dans la savane africaine. Terrifiées, elles fuyaient aussi vite qu'elles le pouvaient jusqu'à ce que le fauve soit en capture une, soit abandonne la chasse. Une fois le danger passé, la harde se remettait vite à brouter. Ce qui avait donné l'alerte dans le cerveau des gazelles au moment de l'apparition du léopard s'était déconnecté une fois la menace écartée.

Mais l'esprit humain marche différemment, en particulier en ce qui concerne les menaces intangibles génératrices d'anxiété, de stress, d'inquiétude ou d'irritabilité. Quand il y a un motif de peur ou de stress, réel ou imaginaire, nos réactions primitives de lutte ou de fuite (voir p. 38) remplissent leur mission. Mais elles sont suivies d'un autre processus : notre esprit fouille dans nos souvenirs pour tâcher de trouver une *explication* à ce que nous éprouvons. Ainsi, si nous sommes stressé ou menacé, notre esprit va déterrer les souvenirs d'épisodes où nous avons ressenti ces émotions dans le passé, avant d'élaborer un scénario de ce qui risque de se produire dans l'avenir, si nous ne parvenons pas à expliquer ce qui se passe aujourd'hui. En conséquence, les signaux d'alarme du cerveau sont déclenchés, non seulement

par notre peur *présente*, mais aussi par des menaces *passées* et des inquiétudes sur l'*avenir*. Tout cela se fait en un instant, avant même que nous n'en prenions conscience. Ce point est confirmé par de nouvelles observations faites avec des scanners cérébraux : ceux qui courent sans arrêt, qui ont du mal à vivre dans l'instant présent et qui se concentrent sur des objectifs au point de perdre le contact avec le monde extérieur ont une amygdale cérébrale – la partie primitive du cerveau impliquée dans la réaction de lutte ou de fuite – constamment en « alerte rouge<sup>18</sup> ». Ainsi, lorsque le cerveau de l'être humain est confronté non seulement au scénario présent, mais à d'autres menaces et à d'autres pertes, le système « lutte ou fuite » de notre corps ne se désactive pas une fois le danger éloigné. Contrairement aux gazelles, nous continuons à courir.

En conséquence, notre manière de réagir peut transformer des émotions passagères et anodines en émotions persistantes et perturbantes. Bref, notre esprit peut largement aggraver les choses. Et cela vaut pour beaucoup d'autres sensations du quotidien. Prenons l'exemple de la fatigue.

Tandis que vous êtes en train de lire cette page, essayez d'identifier dans votre corps des sensations de fatigue, quelles qu'elles soient. Prenez le temps de mesurer cette fatigue. Avec cette notion de fatigue en tête, interrogez-vous : « Pourquoi est-ce que je me sens fatigué ? Qu'est-ce qui s'est passé ? Qu'est-ce qui cloche chez moi, pour que je me sente comme ça ? Qu'est-ce qui va se passer si ça continue ? »

Réfléchissez un moment à toutes ces questions. Laissez-les tourbillonner dans votre esprit : « Pourquoi ? Qu'est-ce qui ne va pas ? Que signifie cette fatigue ? Quelles vont en être les conséquences ? Pourquoi ? »

Comment vous sentez-vous maintenant ? Comme à peu près tout le monde, sans doute moins bien qu'avant. Car derrière ces questions il y a le désir de se débarrasser de la fatigue et d'y parvenir en trouvant les raisons de cette fatigue, ce qu'elle signifie et les risques encourus si vous n'y parvenez pas<sup>19</sup>. Ce réflexe, très compréhensible, qui consiste à vouloir expliquer ou chasser la fatigue, n'a fait qu'amplifier votre sensation de fatigue.

Et c'est vrai pour toute une panoplie de sensations et d'émotions humaines, dont la déprime, le stress et l'inquiétude. Lorsqu'on se sent mal, par exemple, il est naturel de vouloir en comprendre les causes et de chercher à résoudre le *problème* que représente ce mal-être. Or la tension, la déprime ou l'épuisement ne sont pas des « problèmes » qui peuvent être résolus. Ce sont des émotions. En tant que telles, elles ne peuvent être que *ressenties*, et non *résolues*. Une fois qu'on les a identifiées, qu'on a admis leur existence, si l'on se détourne de notre tendance à vouloir les expliquer ou les chasser, elles ont bien plus de chances de se dissiper spontanément, comme la brume un matin de printemps.

Expliquons-nous sur cette idée apparemment hérétique. Pourquoi tous nos efforts pour nous débarrasser de sensations désagréables échouent-ils aussi lamentablement ?

Lorsqu'on essaie de résoudre le « problème » de la tristesse (ou de toute autre émotion « négative »), on dégaine l'une de nos armes les plus puissantes : l'analyse rationnelle. Voici comment celle-ci opère : vous vous voyez à un endroit (malheureux/se) et vous voudriez être ailleurs (heureux/se). Votre esprit analyse alors la distance qui sépare ces deux points et cherche le meilleur moyen de la franchir. Il passe alors en mode « faire » (baptisé ainsi parce que sa compétence est de résoudre les problèmes et d'accomplir les choses). Le mode « faire » procède en réduisant peu à peu l'écart entre le point où vous êtes et celui où vous voudriez être. Il s'y prend en fractionnant le problème en morceaux, dont chacun est réglé isolément, et en réexaminant la solution pour déterminer si elle vous a rapproché du but. Ce processus s'effectue en un instant, le plus souvent sans que vous vous en aperceviez. C'est un moyen extraordinairement efficace de résoudre les problèmes. C'est lui qui nous permet de trouver notre chemin dans une ville inconnue, de conduire une voiture et d'arranger des emplois du temps surchargés. Sous une forme plus sophistiquée, c'est cet outil qui a permis aux Anciens d'ériger les pyramides et de naviguer autour du monde sur des voiliers rudimentaires, et qui aide actuellement l'humanité à résoudre un grand nombre des problèmes

les plus pressants.

Il est donc parfaitement normal d'appliquer cette approche au « problème » du mal-être. Sauf que c'est souvent le pire choix que vous pouvez faire, car cela vous oblige à vous concentrer sur l'écart qui sépare l'endroit où vous êtes et l'endroit où vous voudriez être. Ce qui entraîne des questions critiques du genre : « Qu'est-ce qui ne va pas chez moi ? Où est-ce que je me suis trompé ? Pourquoi je répète toujours les mêmes erreurs ? » Non seulement ces questions sont dures et autodestructrices, mais elles exigent aussi de l'esprit qu'il fournisse les éléments expliquant son insatisfaction. Et l'esprit est très doué pour fournir ce genre d'éléments.

Imaginez que vous vous promenez dans un parc splendide par une belle journée de printemps. Vous vous sentez bien ; mais, pour une raison indéterminée, un soupçon de tristesse vous gagne. Ce peut être dû au fait que vous avez sauté le déjeuner, ou que vous avez réactivé inconsciemment un souvenir perturbant. Au bout de quelques minutes, vous risquez de vous sentir un peu déprimé. Dès que vous vous en apercevez, vous commencez à vous sonder : « Ce parc est superbe, la journée est magnifique ; j'aimerais me sentir plus heureux que je ne le suis. »

Arrêtez-vous sur cette pensée : « J'aimerais me sentir plus heureux que je ne le suis. »

Comment vous sentez-vous maintenant ? Sans doute un peu plus mal. Parce que vous vous êtes concentré sur l'écart entre ce que vous ressentez et ce que vous *voudriez* ressentir. Et que cela n'a fait qu'*accentuer* cet écart. L'esprit identifie l'écart comme un problème à résoudre. Cette approche est catastrophique, du fait des connexions étroites et complexes qui relient nos pensées, nos émotions et nos sensations physiques. Elles s'alimentent les unes les autres et, si vous leur laissez libre cours, elles peuvent entraîner votre réflexion dans des directions dévastatrices. Très vite, vous pouvez vous retrouver piégé dans vos propres pensées. Vous creusez le problème ; vous vous mettez à ruminer. Vous vous repassez en boucle les mêmes questions insistantes qui exigent une réponse immédiate : « Qu'est-ce que j'ai

aujourd'hui ? J'ai tout pour être heureux, qu'est-ce qui m'empêche de reprendre le dessus ? »

Votre moral baisse d'un cran. Votre corps va peut-être se raidir, votre bouche se crispier et, vous, avoir un petit coup de cafard. Quelques vagues douleurs peuvent apparaître ici et là. Puis votre esprit perçoit ce que vous éprouvez, ce qui renforce le sentiment de menace et fait baisser votre moral encore d'un cran. S'il descend suffisamment, vous voilà vraiment préoccupé, et vous allez passer à côté des petites choses qui, en temps normal, vous feraient du bien : les jonquilles qui commencent à fleurir, les canards qui jouent sur le lac, les sourires innocents des enfants..

Bien évidemment, personne ne ressasse ses problèmes en ayant conscience qu'il a une façon de penser toxique. On croit sincèrement qu'en se préoccupant de son mal-être, on finira par trouver une solution. Qu'il suffit de faire encore un petit effort, d'approfondir un peu le sujet... Or les études ont montré le contraire : la rumination réduit notre capacité à résoudre les problèmes, et n'est absolument d'aucun secours pour gérer les difficultés d'ordre émotionnel.

***C'est prouvé : la rumination est un élément du problème,  
pas de la solution.***

## **Sortir du cercle vicieux**

Vous ne pouvez pas empêcher que se déclenchent les souvenirs malheureux, les reproches contre soi et les jugements critiques. En revanche, vous *pouvez* empêcher ce qui vient après. Vous pouvez empêcher le cercle vicieux de s'autoalimenter et de lancer la prochaine spirale de pensées négatives. Il suffit pour cela d'exploiter une autre façon de se connecter au monde et à soi-même. L'esprit est capable de bien plus que d'analyser les problèmes en mode « faire ». L'ennui, c'est que nous recourons si souvent à ce

mode qu'on en oublie qu'il y en a un autre. Et pourtant, il existe. Prenez le temps d'y réfléchir et vous verrez que votre esprit ne se contente pas de penser. Il est aussi *conscient* qu'il pense. Cette forme de pure conscience permet d'expérimenter le monde directement. Elle est plus vaste que la pensée. Elle n'est pas obscurcie par nos pensées, nos sensations et nos émotions. On peut la comparer à une haute montagne, à un poste d'observation en altitude, depuis lequel on voit tout à des kilomètres à la ronde.

La pure conscience transcende la pensée. Elle permet de sortir du discours négatif en boucle, des émotions et des impulsions réactives. Elle permet de redécouvrir le monde les yeux grands ouverts. Ce faisant, vous voyez votre vie renouer avec un sentiment d'émerveillement et de bien-être tranquille.

## CHAPITRE 3

# S'éveiller à sa propre vie

---

« Le véritable voyage de découverte ne consiste pas à chercher de nouveaux paysages, mais à avoir de nouveaux yeux. »

Attribué à Marcel PROUST, 1871-1922.

Imaginez-vous sous la pluie sur une colline, quelque part en banlieue, en train de contempler un paysage urbain uniformément gris, qui peut être l'endroit où vous êtes né ou celui où vous vivez. Par ce temps, il semble froid et inhospitalier. Les constructions paraissent vieilles et délabrées. Les rues sont encombrées par la circulation et tous les passants semblent tristes et maussades. Soudain, un miracle se produit. Les nuages se dissipent et le soleil déverse sa lumière. En un instant, tout est transformé. Les fenêtres se parent de reflets d'or. Le béton gris prend des teintes de bronze poli. Les rues paraissent soudain propres et étincelantes. Un arc-en-ciel se dessine. Au loin, le fleuve boueux devient un serpent exotique qui zigzague dans la ville en scintillant. L'espace d'un instant magique, tout semble s'être arrêté : votre respiration, les battements de votre cœur, le vol des oiseaux dans le ciel, la circulation dans les rues, jusqu'au temps lui-même. Tout semble s'être mis sur pause pour enregistrer la transformation.

Un changement de perspective aussi inattendu et aussi éblouissant a un effet spectaculaire non seulement sur ce que l'on voit, mais aussi sur nos pensées, nos sentiments et notre rapport au monde. En un clin d'œil, il peut modifier radicalement notre regard sur la vie. Mais l'aspect le plus étonnant, c'est le peu qui a changé dans la réalité. Le paysage urbain est resté le même ;



simplement, quand soudain le soleil apparaît, on le voit sous un *éclairage différent*. Rien d'autre.

Vous pouvez transformer vos sentiments de la même manière, en considérant votre *vie* sous un angle différent. Repensez à une veille de départ en vacances bien méritées. Il y avait bien trop de choses à régler et trop peu de temps. Vous étiez rentré tard du travail, après avoir tenté en vain de « déblayer » les dossiers avant de partir. Vous vous sentiez comme un hamster coincé dans une roue qui tourne sans fin. Le simple fait de décider quoi emporter dans vos bagages a été un casse-tête. Votre valise enfin prête, vous vous êtes couché épuisé, sans trouver le sommeil pour autant, parce que votre esprit continuait à mouliner sur toutes les questions traitées pendant la journée. Le lendemain, vous vous êtes réveillé, vous avez mis vos sacs dans le coffre de la voiture, fermé la maison, et vous êtes parti... Fin de l'histoire.

Le lendemain, vous étiez sur une plage magnifique, en train de vous détendre et de rire avec des amis. Le travail et ses priorités semblaient tout à coup à des milliers de kilomètres, au point de paraître presque irréels. Vous vous sentiez revigoré, vivant, parce que tout votre univers avait changé de vitesse. Votre travail n'avait pas cessé d'exister, bien sûr, mais vous le considériez sous un *autre angle*. Rien d'autre.

Le temps est une autre donnée qui peut modifier de fond en comble votre vision de la vie. Repensez à la dernière fois où vous vous êtes accroché avec un collègue ou un inconnu. Sur le moment, vous enragiez. Vous vous êtes répété pendant des heures tous les arguments chocs que vous auriez pu ou *dû* employer pour écraser votre adversaire. Le contrecoup de l'altercation vous a sans doute gâché la journée. Quelques semaines plus tard, pourtant, votre irritation avait totalement disparu. En fait, c'est tout juste si vous vous souveniez de l'incident. Vos émotions s'étaient débarrassées de cette écharde. L'anicroche avait bien eu lieu, mais vous la regardiez désormais d'un *autre point dans le temps*. Rien d'autre.

Comme l'illustrent ces exemples, un changement de perspective peut transformer votre vécu. Mais cela soulève un problème de fond ; toutes ces

modifications ont été provoquées par des changements extérieurs : le soleil est apparu, vous êtes parti en vacances, le temps a passé. L'ennui, c'est que si vous devez compter sur une modification des circonstances extérieures pour vous sentir heureux ou rechargé en énergie, vous risquez d'attendre *très longtemps*. Et pendant que vous attendez en espérant que le soleil apparaisse ou en rêvant à la paix et à la tranquillité d'un futur hypothétique ou d'un passé idéalisé, votre vraie vie va s'écouler sans que vous y preniez garde. Et ces moments de vie réelle pourraient aussi bien ne pas exister.

### ***Les choses peuvent se passer autrement.***

Comme nous l'avons expliqué dans le chapitre 2, lorsque vous vous évertuez à réprimer vos sentiments ou que vous vous empêtrez dans vos pensées, vous vous laissez enfermer dans un cycle de souffrance et de détresse. Le mode « faire » (voir p. 45) propose son aide, mais il ne parvient au final qu'à aggraver les problèmes que vous cherchiez à résoudre.

Or il *existe* une alternative. Notre esprit a une autre manière de se connecter au monde, c'est le mode « être »<sup>20</sup>. C'est comme un changement de perspective, mais qui opère de façon bien plus vaste. C'est une autre façon d'appréhender les choses qui vous permet de voir comment votre esprit déforme la « réalité ». Elle vous aide à vous dégager de cette tendance naturelle qu'a votre esprit de ressasser, trop analyser, trop juger. Lorsque vous vous mettez à expérimenter le monde directement, vous pouvez considérer l'éventuel sentiment de désarroi que vous éprouvez sous un tout autre angle et affronter les difficultés de la vie très différemment. Vous vous apercevez alors que vous pouvez modifier votre *paysage interne* (votre *paysage mental*, si vous préférez<sup>21</sup>) indépendamment de ce qui se passe autour de vous. Votre bonheur, votre bien-être et votre équilibre personnel ne dépendent plus des circonstances *extérieures*. Vous reprenez le contrôle de votre vie.

Si le mode « faire » est un piège, le mode « être » est la liberté.

De tout temps, les hommes ont appris à cultiver cette façon d'être, et

chacun de nous en est capable. La méditation en pleine conscience est la porte d'accès à ce mode « être », et il vous suffit d'un peu d'entraînement pour apprendre à l'ouvrir chaque fois que vous en éprouvez le besoin.

***La pleine conscience découle spontanément de ce mode « être » qui nous apprend à être volontairement attentif, dans l'instant présent, aux choses telles qu'elles sont, sans porter de jugement.***

Dans l'état de pleine conscience, on commence à voir le monde tel qu'il est, non comme on s'attend à ce qu'il soit, non comme on voudrait qu'il soit et non comme on redoute qu'il devienne.

Au premier abord, ces idées peuvent paraître un peu nébuleuses. Compte tenu de leur nature, elles doivent être expérimentées pour être réellement comprises. Afin de faciliter ce processus, la partie qui suit explique le mode « pleine conscience », ou mode « être », en le comparant point par point au mode « faire ». Bien que certaines des définitions et des explications puissent sembler un peu obscures dans un premier temps, les bénéfices de la pleine conscience sont prouvés. Les techniques d'imagerie cérébrales les plus pointues ont permis d'observer comment ces bénéfices à long terme s'enracinent dans le cerveau (voir p. 63 à 67).

Pendant que vous lirez la suite de ce livre, ne perdez pas de vue que le mode « faire » n'est pas un ennemi à combattre, mais qu'il s'agit au contraire d'un allié. Ce mode ne devient un problème que lorsqu'il est mis en œuvre pour accomplir une tâche qui n'est pas de son ressort – par exemple, dissiper une émotion perturbante. Dans ce cas précis, la meilleure solution est de basculer en mode « être ». C'est ce que nous apporte la pleine conscience : la capacité à changer de mode en fonction des besoins, au lieu de rester en permanence bloqué sur le même.

# Les sept dimensions des modes « faire » et « être »

## 1. PILOTAGE AUTOMATIQUE

Bien que ce soit sa caractéristique la moins reconnue, le mode « faire » est très fort pour automatiser notre vie en instaurant des habitudes. Si notre esprit n'apprenait pas de la répétition, on en serait encore à se demander chaque matin comment lacer nos chaussures. Les ennuis surviennent lorsqu'on commence à céder trop de contrôle au pilote automatique. On en vient vite à penser, travailler, manger, conduire, sans avoir clairement conscience de ce qu'on fait. Le danger étant alors de passer à côté de nombreux moments de notre vie.

La pratique de la méditation en pleine conscience vous ramène, encore et toujours, à un état de plein éveil et d'ouverture d'esprit : une position qui vous permet de choisir et de décider.

Le mode « être », le mode « pleine conscience », vous aide à redevenir pleinement conscient de votre propre vie. Il vous donne la capacité de « faire le point » régulièrement avec vous-même pour effectuer des choix en toute connaissance de cause. Dans le premier chapitre, nous disions que la méditation en pleine conscience libère davantage de temps que n'en exige la pratique des exercices. En voici la raison. Quand vous développez la pleine conscience, vous mettez de la cohérence entre vos intentions et vos actions, au lieu de vous laisser sans cesse égarer par votre pilote automatique. Vous apprenez à ne plus perdre de temps inutilement, à ne pas replonger sans cesse dans les vieilles habitudes de pensée et d'action qui vous font piétiner. Cela peut aussi vous éviter de vous acharner sur des objectifs qu'il serait peut-être plus sage d'abandonner dans l'immédiat. Vous redevenez pleinement vivant et pleinement conscient (voir ci-dessous).

# Comment doubler son espérance de vie

Rester enfermé dans l'agitation du mode « faire » érode tout un pan de votre vie en vous volant du temps. Arrêtez-vous un instant et considérez votre vie :

- Avez-vous du mal à rester concentré sur ce qui se passe dans le présent ?
- Avez-vous tendance, quand vous marchez, à vous presser vers votre destination, sans prêter attention, durant le trajet, à ce qu'il y a autour de vous ?
- Avez-vous l'impression de fonctionner en « pilote automatique », sans avoir trop conscience de ce que vous faites ?
- Effectuez-vous vos tâches à la hâte sans y prêter réellement attention ?
- Êtes-vous concentré sur vos objectifs au point de perdre de vue ce que vous êtes en train de faire dans l'instant ?
- Êtes-vous souvent préoccupé par l'avenir, ou absorbé par des souvenirs du passé<sup>22</sup> ?

Bref, vous laissez-vous diriger par toutes les routines du quotidien, ce qui vous conduit à vivre dans votre tête plutôt que dans la vraie vie ?

Maintenant, appliquez ce schéma à ce qui vous reste de vie. Si vous avez 30 ans, avec une espérance de vie de 80, vous avez 50 ans devant vous. Mais si vous n'êtes pleinement conscient des instants vécus que 2 heures sur 16 par jour (ce qui est une estimation raisonnable), voilà votre espérance de vie réduite à 6 ans et 3 mois. Moins de temps que vous risquez d'en passer en réunion avec votre patron !

Si un ami vous annonçait qu'on vient de lui diagnostiquer une maladie incurable avec une espérance de vie de 6 ans, vous seriez sûrement dévasté. Or, à force de rêver votre vie, vous suivez peut-être le même chemin sans vous en rendre compte.

Si vous pouviez multiplier par 2 le nombre d'heures que vous vivez pleinement chaque jour, cela doublerait dans les faits votre espérance de vie. Cela reviendrait à vivre 130 ans. Imaginez maintenant que le temps où vous vivez « vraiment » soit multiplié par 3 ou par 4. Les gens dépensent des centaines de milliers d'euros en médicaments et en cocktails de vitamines, à l'efficacité douteuse, pour gagner quelques années de vie ; d'autres financent des recherches universitaires dans le but de prolonger significativement la durée de vie humaine. Mais on peut parvenir au même résultat en apprenant à vivre en pleine conscience – en s'éveillant à sa vie.

Bien sûr, la quantité ne fait pas tout. Mais s'il est vrai, comme la recherche le suggère, que ceux qui pratiquent la pleine conscience sont moins angoissés et moins stressés, plus détendus, plus dynamiques et plus équilibrés, non seulement leur vie

leur paraîtra plus longue, parce que ralentie et pleinement investie, mais elle sera aussi plus heureuse.

## 2. ANALYSE RATIONNELLE

Le mode « faire » passe par la pensée. Il analyse, planifie et compare. C'est son rôle, et nous y sommes souvent très compétents. On passe beaucoup de temps « dans notre tête » sans remarquer ce qui se passe autour de nous. La course perpétuelle induite par notre mode de vie moderne peut nous absorber au point d'éroder notre sensation de présence physique, nous poussant à vivre dans nos pensées plutôt que d'expérimenter directement le monde. Or, comme nous l'avons vu au chapitre précédent, ces pensées peuvent facilement prendre une orientation nocive. Ce n'est ni systématique ni inévitable, mais c'est un danger permanent.

La pleine conscience est une manière totalement différente d'appréhender le monde. Elle ne consiste pas juste à penser autrement. La pleine conscience implique de rétablir le contact avec vos sens, pour voir, entendre et toucher, sentir et goûter les choses comme si c'était la première fois. Elle éveille en vous une profonde curiosité à l'égard du monde. De prime abord, cette notion de lien sensoriel direct avec le monde peut paraître anodine. Pourtant, lorsque vous recommencez à percevoir les moments de vie ordinaire, vous découvrez quelque chose d'*extra*-ordinaire ; vous vous apercevez que vous développez peu à peu une perception directe, intuitive de ce qui se passe dans votre monde intérieur comme dans le monde extérieur, et que cela a d'énormes répercussions sur votre capacité à aborder autrement les gens et le monde, sans plus rien prendre pour acquis. C'est le fondement même de la pleine conscience : l'éveil à ce qui se passe en vous et dans le monde, instant par instant.

### **3. ACHARNEMENT**

Le mode « faire » implique un jugement et une comparaison entre le monde « réel » et le monde tel qu'on le voudrait, dans ses pensées et ses rêves. Il focalise votre attention sur le fossé qui les sépare et peut vous enfermer dans une sorte de vision en tunnel, une vision nocive où seule la perfection compte.

Le mode « être », en revanche, vous invite à suspendre temporairement votre jugement. Il demande que vous vous mettiez un instant en retrait pour regarder le monde se déployer devant vous, en le laissant être *ce qu'il est*. Ce mode consiste à approcher un problème ou une situation sans idées préconçues. Vous pouvez ainsi sortir du chemin tout tracé qui vous mène droit à une conclusion unique et préétablie. De cette manière, vous n'avez pas à vous fermer à des choix créatifs.

L'acceptation en pleine conscience ne veut pas dire que vous vous résignez à votre sort. Il s'agit seulement de reconnaître que l'expérience est là, à cet instant précis – mais au lieu de laisser cette expérience prendre le contrôle de votre vie, la pleine conscience vous permet de l'observer, simplement et avec empathie, au lieu de la juger, de l'attaquer ou de la contredire, ou d'essayer de nier sa légitimité. Cette acceptation radicale permet d'enrayer la formation d'une spirale négative ou, si elle est déjà ébauchée, d'en réduire la force. Elle vous confère une liberté de choix – de vous extraire des problèmes qui menacent – et, par là même, vous libère progressivement du mal-être, de la peur, de l'anxiété et de l'épuisement. Cela vous donne un bien plus grand contrôle sur votre vie. Plus important que tout, elle vous permet de traiter les problèmes le plus efficacement possible et au moment le plus opportun.

### **4. VOIR SES PENSÉES COMME CONCRÈTES ET VRAIES OU BIEN TRAITER SES PENSÉES COMME DES ÉVÉNEMENTS MENTAUX**

Dans le mode « faire », l'esprit utilise comme matériau brut ses propres créations, ses pensées et ses images. Il met en circulation des idées, qui acquièrent une valeur en soi. Vous pouvez facilement en venir à les confondre avec la réalité. Dans la plupart des cas, c'est logique. Si vous allez rendre visite à un ami, vous devez garder en tête votre destination. L'esprit qui planifie, agit et pense vous y conduira. Et il serait absurde de remettre en cause la vérité de votre pensée en vous demandant : « Suis-je vraiment en train d'aller voir un ami ? » Dans ce genre de situation, vous avez tout intérêt à tenir vos pensées pour vraies.

Mais dès que vous êtes stressé, les choses se compliquent. Vous risquez de vous dire : « Je vais devenir dingue si ça continue comme ça ; je devrais m'en sortir mieux. » Et *ces pensées-là* aussi, vous risquez de les tenir pour vraies. Votre moral chute, tandis que votre esprit réagit d'une manière qui est souvent très brutale : « Je suis faible ; je ne vauds rien. » Alors vous vous battez encore et encore, sans écouter les messages que vous envoie votre corps accablé ni les conseils de vos amis. Vos pensées ont cessé d'être votre serviteur pour devenir votre maître, et un maître très dur et sans pitié.

La pleine conscience nous montre que les pensées ne sont rien de plus que des pensées ; ce sont des événements de l'esprit. Si elles sont souvent précieuses, elles ne sont ni vous ni la réalité. Elles ne sont que le commentaire interne que vous vous faites sur vous-même et sur le monde. Et cette simple reconnaissance vous libère de cette réalité déformée qu'il nous arrive à tous de créer, à force de nous inquiéter, de broyer du noir et de ruminer. Vous pouvez de nouveau avancer dans la vie en y voyant clair.

## 5. ÉVITEMENT OU BIEN APPROCHE

Le mode « faire » vous permet de résoudre des problèmes non seulement en gardant en tête vos buts et votre destination, mais aussi en tenant compte des « antibuts » et des destinations où vous ne voulez pas aller. C'est très



intéressant pour se rendre en voiture d'un point A à un point B, car il est utile de connaître les quartiers ou les sections d'autoroute à éviter. Cela devient un problème si vous utilisez cette même stratégie pour éviter les états d'âme dans lesquels vous ne voulez pas tomber. Si, par exemple, vous cherchez à *résoudre* le problème de la fatigue ou du stress, vous vous préoccuperez également des « endroits » où vous ne voulez pas aller, comme l'épuisement, le surmenage ou la dépression. De sorte qu'à la fatigue et au stress s'ajoutent maintenant de nouvelles peurs, qui ne font qu'augmenter votre anxiété et votre stress. En dépit de toutes ses qualités, le mode « faire », utilisé dans le mauvais contexte, vous mène peu à peu *vers* la dépression et l'épuisement.

Le mode « être », lui, vous encourage à « approcher » ce que, précisément, vous auriez plutôt tendance à fuir ; il vous invite à vous intéresser avec bienveillance à vos états d'esprit les plus difficiles. La pleine conscience ne dit pas : « ne t'inquiète pas » ou « ne sois pas triste ». À la place, elle reconnaît votre peur ou votre tristesse, votre lassitude ou votre épuisement et vous incite à vous tourner vers ces sentiments et vers toutes les émotions qui menacent de vous envahir. Peu à peu, cette approche empreinte de compassion dissipe le pouvoir de vos sentiments négatifs.

## 6. VOYAGE MENTAL DANS LE TEMPS

Votre mémoire et votre capacité à vous projeter dans le futur sont essentielles pour que vous puissiez mener une vie quotidienne sans accrocs, mais elles subissent aussi l'influence de votre humeur du moment. Lorsque vous êtes stressé, vous vous rappelez en priorité les événements négatifs de votre passé et vous vous souvenez plus difficilement de ce qu'il y a eu de positif. Il en va de même lorsque vous pensez à l'avenir : quand vous êtes stressé, vous imaginez qu'une catastrophe vous attend au coin de la rue, et quand vous êtes malheureux ou gagné par le découragement, il vous devient presque impossible d'envisager l'avenir avec optimisme. Le temps que ces sentiments parviennent à votre conscience, et vous avez perdu de vue qu'il ne

s'agit que de souvenirs du passé ou de projections dans l'avenir, et vous avez fini par vous perdre dans un voyage mental dans le temps.

Nous *re-vivons* des événements passés dont nous *ré-éprouvons* la douleur, et nous *pré-vivons* des catastrophes futures dont nous *pré-éprouvons* l'impact.

La méditation entraîne votre esprit à « voir » consciemment vos pensées au moment où elles surgissent, pour vous permettre de vivre votre vie dans l'instant présent. Cela ne veut pas dire qu'elle vous y emprisonne. Vous continuez à vous souvenir du passé et à vous projeter dans l'avenir, mais, grâce au mode « être », vous les voyez désormais pour ce qu'ils sont : les souvenirs comme des souvenirs, et les projections comme des projections. Le fait d'en être conscient vous permet de ne plus être asservi au voyage mental dans le temps. Vous vous épargnez ainsi la souffrance supplémentaire qui découle du fait de re-vivre le passé et de pré-vivre l'avenir.

## **7. ACTIVITÉS APPAUVRISSENTES**

Lorsque vous êtes coincé en mode « faire », non seulement vous êtes soumis au pilotage automatique, mais vous avez tendance à vous laisser accaparer par les exigences d'une carrière importante, les buts que vous êtes fixés dans la vie et certains projets prenants comme la création d'un foyer, l'éducation des enfants ou la prise en charge de parents âgés. Ces buts ont de la valeur en soi, mais compte tenu de leur caractère absorbant, il est tentant de vous y consacrer à l'exclusion de tout le reste, y compris de votre santé et de votre bien-être. Au début, vous vous dites peut-être que cette surcharge n'est que temporaire et vous êtes tout disposé à renoncer provisoirement aux loisirs et activités qui vous nourrissent. En renonçant, pourtant, vous risquez de vous vider peu à peu de vos ressources intérieures et de finir à plat, tendu et épuisé.

Le mode « être » restaure l'équilibre en vous donnant une meilleure connaissance de ce qui vous nourrit et de ce qui vous appauvrit. Il vous aide à percevoir les moments où vous avez besoin de temps pour vous recharger, et

vous donne la place et le courage de le faire. Il vous prépare aussi à mieux affronter ces passages inévitables de l'existence qui vous vident de votre énergie et de votre joie de vivre.

## **Savoir changer de vitesse**

La méditation en pleine conscience vous apprend peu à peu à percevoir les 7 dimensions (c'est ainsi que nous appelons ces 7 points) présentées ci-dessus. Ce faisant, elle vous aide à identifier le mode sur lequel fonctionne votre esprit. Elle agit comme une sonnette d'alarme, qui vous signale par exemple les moments où vous pensez trop et vous rappelle qu'il existe une alternative : que vous avez toujours le choix, quels que soient la tristesse, le stress ou l'agitation qui sont les vôtres. Par exemple, si vous sentez que vos pensées et vos jugements critiques commencent à faire des nœuds dans votre tête qui vous entravent, la méditation vous invite à davantage d'acceptation et vous permet d'aborder cette difficulté avec une bienveillante curiosité.

Nous allons maintenant vous confier un petit secret : si vous faites bouger *n'importe laquelle* de ces sept dimensions, les autres bougent à leur tour. Par exemple, dans le cadre du programme de pleine conscience, vous pouvez vous entraîner à ne plus être dans l'évitement et découvrir alors que vous êtes aussi moins prompt à porter des jugements ; vous pouvez travailler à rester dans le moment présent et vous apercevoir alors que vous prenez également vos pensées moins au pied de la lettre ; si vous cultivez la générosité envers vous-même, vous allez découvrir aussi que vous avez plus d'empathie avec les autres. Ce faisant, vous allez sentir monter en vous, comme une source d'eau claire longtemps enfouie, un enthousiasme, une énergie et une sérénité spontanés.

Bien que les exercices proposés dans cet ouvrage ne prennent concrètement que 20 à 30 minutes par jour, ils ont un impact qui peut se répercuter sur toute votre vie. Vous vous rendrez vite compte que, si une

certaine dose de comparaison et de jugement est nécessaire au quotidien, notre civilisation les a tout de même élevés au rang de divinités. Pourtant, une grande partie de nos choix sont des faux choix – nous n’avons simplement pas besoin de les faire. Ils sont le fruit du flux de nos pensées. Rien de plus. Il n’est pas besoin de vous comparer aux autres en permanence. Il n’est pas besoin de comparer votre vie (ou votre niveau de vie) avec une hypothétique vie future ou avec une quelconque vision idéalisée du passé. Il n’est pas besoin de rester éveillé la nuit pour mesurer l’impact qu’une petite remarque qui vous a échappée au bureau va avoir sur votre carrière. Pas plus qu’il n’y a à s’inquiéter d’un commentaire fait en passant par un ami. Accepter simplement la vie comme elle est permet de se sentir bien plus épanoui et de se libérer progressivement de ses inquiétudes. Et si une action s’impose, vous avez bien plus de chances de trouver la meilleure solution à un moment où votre esprit n’est pas en train de ruminer dessus.

Rappelons que l’acceptation en pleine conscience n’a *rien* à voir avec de la résignation. Il ne s’agit pas d’accepter l’inacceptable. L’acceptation en pleine conscience n’est pas non plus une excuse pour vous laisser aller ou ne rien faire de votre vie, de votre temps et des talents ou des dons dont vous êtes gratifié. (Un travail qui a du sens, qu’il soit payé ou pas, est un moyen assuré d’accroître son bonheur.) La pleine conscience est une façon de renouer avec ses sens, qui vous rapproche de plus en plus de l’essentiel, presque spontanément, pour peu que vous preniez le temps de vous entraîner avec régularité. Elle vous permet d’expérimenter directement le monde – dans le calme et sans jugement – à travers vos sens. Elle vous apporte un extraordinaire sens de la perspective. Vous sentez ce qui est important et ce qui ne l’est pas.

À long terme, la pleine conscience vous amène à traiter les autres et vous-même avec compassion. Ce sentiment de compassion vous libère de la souffrance et de l’inquiétude qui laissent place à un bonheur authentique, qui gagne toute votre vie quotidienne. Non pas un bonheur qui se dissipe progressivement, à mesure que vous devenez insensible à ses joies ; plutôt une

saveur qui imprègne jusqu'aux fibres de votre être.

## **Un bonheur bien ancré**

L'un des aspects les plus étonnants de la méditation en pleine conscience, c'est que vous pouvez visualiser les modifications que ses effets profondément positifs induisent sur votre cerveau. Les récentes avancées scientifiques ont permis de constater que les zones du cerveau associées aux émotions positives (le bonheur, l'empathie, la compassion) sont plus développées et plus actives chez les personnes qui méditent. La nouvelle discipline qu'est l'imagerie cérébrale nous permet de visualiser l'activation des principaux réseaux du cerveau, que l'on voit s'illuminer et vibrer comme s'ils étaient animés d'une nouvelle vie ; pendant qu'ils s'activent, la tristesse, l'anxiété et le stress commencent à s'en aller pour laisser place à une sensation profonde de dynamisme retrouvé. Et ces bénéfices ne demandent pas des années de pratique. Chaque minute compte. Les recherches ont montré qu'une pratique quotidienne pendant une durée de 8 semaines suffit pour que vous en mesuriez les effets sur vous-même<sup>23</sup>.

Cette conclusion est relativement récente. On a longtemps pensé que le bonheur de chaque individu était déterminé par une sorte de thermostat émotionnel. Les uns étaient censés avoir des prédispositions, tandis que d'autres portaient spontanément un regard plutôt sombre sur l'existence. Si des événements importants, comme le décès d'un être cher ou une victoire au loto, peuvent agir sur notre humeur de manière significative, parfois pendant plusieurs semaines ou plusieurs mois, on estimait néanmoins qu'il existait pour chaque individu un point de référence, auquel il finissait toujours par revenir. On considérait que ce point de référence émotionnel était encodé dans nos gènes ou figé dès la petite enfance. En résumé, certaines personnes naissaient heureuses et d'autres pas.

Il y a quelques années, cette affirmation a été remise en cause par Richard

Davidson, de l'Université du Wisconsin, et par Jon Kabat-Zinn, de la Medical School de l'Université du Massachusetts. Ils ont découvert que la pratique de la méditation permettait aux gens d'échapper à la force d'attraction de leur point de référence émotionnel. Leur travail a démontré que nous avons l'extraordinaire capacité d'améliorer de façon permanente notre aptitude au bonheur.

Cette découverte est issue du travail du Dr Davidson, qui a cherché à indexer (ou à mesurer) le bonheur d'un individu en suivant l'activité électrique de diverses zones de son cerveau, grâce à des capteurs placés sur le crâne ou à un scanner cérébral d'IRMf<sup>24</sup>. Davidson a ainsi pu observer qu'en cas de perturbation émotionnelle – colère, anxiété ou déprime –, la zone du cerveau qu'on nomme le cortex préfrontal s'éclairait davantage dans sa partie droite que dans sa partie gauche. Chez les individus qui se trouvaient dans un état d'esprit positif – gaieté, enthousiasme, dynamisme –, il se produisait l'inverse. Cette découverte a conduit le Dr Davidson à concevoir un « index des humeurs », basé sur le ratio entre l'activité électrique des parties gauche et droite du cortex préfrontal. Ce ratio permet de prédire votre humeur de la journée avec une grande précision. Cela revient un peu à consulter votre baromètre émotionnel – si le ratio penche à gauche, vous avez des chances d'être de bonne humeur, content et énergique. C'est le système de l'« approche ». S'il penche à droite, vous risquez plutôt d'être déprimé, d'humeur sombre, de manquer d'énergie et d'enthousiasme. C'est le système de l'« évitement ».

Davidson et Kabat-Zinn ont décidé d'étendre leurs recherches en étudiant les effets de la pleine conscience sur les thermostats émotionnels d'un groupe de biotechniciens<sup>25</sup>. Ils leur ont enseigné la méditation en pleine conscience pendant 8 semaines. Il s'est alors produit un phénomène étonnant. Non seulement les candidats se sentaient plus heureux, moins anxieux, plus dynamiques et plus impliqués dans leur travail, mais l'index d'activation cérébrale de Davidson s'était déplacé vers la gauche. Plus surprenant encore, ce système de l'« approche » a continué à fonctionner même lorsque les

participants étaient exposés à des musiques lentes et tristes ou à des souvenirs pénibles. Au lieu de chercher à combattre ou à réprimer cette tristesse, ils la voyaient désormais comme quelque chose à aborder et à explorer avec bienveillance. De toute évidence, non seulement la pleine conscience favorisait chez eux un sentiment général de bonheur (et réduisait leur niveau de stress), mais cela se reflétait dans le fonctionnement même de leur cerveau. Ce qui semble indiquer que la pleine conscience a des effets positifs extrêmement profonds sur le cerveau.

Autre bénéfice inattendu de la pleine conscience, les biotechniciens ont vu leur système immunitaire renforcé de manière significative. Après avoir vacciné les participants contre la grippe, les scientifiques ont mesuré la concentration d'anticorps qu'ils avaient produits. Ceux dont le cerveau montrait l'évolution la plus marquée vers le système d'approche étaient aussi ceux qui montraient le système immunitaire le plus résistant.

Et le plus intéressant reste à venir. Le Dr Sarah Lazar du Massachusetts General Hospital a découvert que, chez les individus qui méditent depuis plusieurs années, ces changements positifs vont jusqu'à modifier la structure *physique* du cerveau<sup>26</sup>. Leur thermostat émotionnel est fondamentalement réinitialisé, et pour le meilleur. Le temps aidant, vous êtes donc davantage susceptible d'éprouver du bonheur que de la tristesse, du bien-être que de l'agressivité ou de la colère, de l'énergie que de la fatigue et de l'apathie. Cette modification des circuits du cerveau est particulièrement prononcée dans une zone qu'on appelle le cortex insulaire, qui contrôle de nombreuses caractéristiques considérées comme spécifiquement humaines (voir ci-dessous)<sup>27</sup>.

## Insula et empathie

La recherche scientifique en imagerie cérébrale (IRMf) a montré que la méditation dynamise le cortex insulaire<sup>28</sup>. Cela est d'une importance capitale, car

cette partie du cerveau joue un rôle essentiel dans notre capacité à nouer des liens avec autrui,

en favorisant une empathie réelle et viscérale. L'empathie est ce qui permet de voir dans l'âme de l'autre, si l'on peut dire, et nous aide à comprendre ce qu'il éprouve « de l'intérieur ». Elle va de pair avec la vraie compassion et une bienveillance sincèrement aimante. Si vous pouviez observer votre cerveau avec un scanner, vous verriez que cette zone vibre et s'anime lorsque vous ressentez de l'empathie pour quelqu'un<sup>29</sup>. Non seulement la méditation renforce cette zone, mais elle favorise sa croissance et son développement.

Pourquoi est-ce si important ? Outre que l'empathie est bénéfique à la société et à l'humanité dans son ensemble, elle l'est aussi pour celui qui l'éprouve. L'empathie, la compassion sincère et la bienveillance aimante, envers soi-même comme envers les autres, ont des bénéfices considérables sur la santé et le bien-être. Or plus une personne a pratiqué la méditation, plus son cortex insulaire est développé. Cela dit, même 8 semaines d'entraînement suffisent à produire des changements dans le fonctionnement de cette partie essentielle du cerveau<sup>30</sup>.

Depuis, de nombreux tests cliniques ont montré que ces effets très largement positifs sur votre cerveau se traduisent en bénéfices pour votre sentiment de bonheur, votre bien-être et aussi sur votre santé physique. L'encadré ci-après en fournit quelques exemples.

## Les autres bénéfices prouvés de la méditation

Partout dans le monde, des centres de recherche continuent à découvrir les bienfaits de la méditation en pleine conscience sur notre santé physique et mentale. En voici quelques-uns :

### **Pleine conscience, tendresse aimante et humeur positive**

Le professeur Barbara Fredrickson et ses collègues de l'Université de Chapel



Hill en Caroline du Nord ont apporté la preuve que la méditation centrée sur la tendresse aimante envers soi-même et les autres renforce les émotions positives, qui à leur tour donnent davantage de saveur à l'existence. Au bout de 9 semaines de pratique, ceux qui méditaient dans le cadre de l'expérience avaient acquis un sens plus aigu de l'existence, se sentaient moins isolés et plus en phase avec leur vie, et présentaient une diminution de symptômes physiques dans le cas, par exemple, de migraine, de douleurs de poitrine, de congestion ou d'asthénie<sup>31</sup>.

### **La pleine conscience, sous ses différents aspects, intervient sur différentes humeurs**

Chacun des exercices de méditation présentés dans ce livre produit des bénéfices différents, bien qu'étroitement reliés. Les recherches effectuées au Medical Center de l'Université de Groningen, aux Pays-Bas, montrent que l'amélioration de l'humeur et du bien-être découle directement de l'exécution de façon plus consciente des tâches du quotidien, de l'observation attentive des petites expériences de la vie courante et de l'adoption d'un comportement moins automatisé. La lutte contre les humeurs négatives, quant à elle, est davantage liée à l'acceptation dénuée de jugement des pensées et des émotions, et à une approche des sentiments douloureux faite d'ouverture et de curiosité<sup>32</sup>.

### **Pleine conscience et autonomie**

Kirk Brown et Richard Ryan de l'Université de Rochester, New York, ont découvert que ceux qui pratiquent la méditation mènent des activités de manière plus autonome. En d'autres termes, ils ne font pas les choses parce que d'autres les y incitent, ni pour donner ou se donner une meilleure image d'eux-mêmes. Ils ont tendance à consacrer plus de temps que les autres à des choses qui leur semblent importantes, ou tout simplement amusantes ou intéressantes.

### **Méditation et santé physique**

De nombreux tests cliniques récents ont montré que la méditation peut avoir un impact positif profond sur notre santé physique<sup>33</sup>.

Une étude de 2005, financée par les National Institutes for Health aux États-Unis, a montré qu'une forme de méditation pratiquée en Occident depuis les années

1960 (méditation transcendantale) a conduit à une réduction massive de la mortalité. Comparé aux groupes témoins, on a constaté dans le groupe de méditation une baisse de la mortalité de 23 % pendant les dix-neuf années qu'a duré l'étude. Comparé à l'ensemble des groupes témoins, on a observé une baisse de 30 % du taux de mortalité due aux maladies cardio-vasculaires et de 49 % pour le cancer<sup>34</sup>. Ces résultats équivalent à ce que l'on pourrait obtenir si l'on découvrait une nouvelle classe de médicaments (sans leurs effets indésirables).

## **Méditation et dépression**

La recherche scientifique montre qu'une thérapie cognitive fondée sur la pleine conscience (MBCT) pendant 8 semaines (celle développée par Mark Williams et ses collègues et dont s'inspire le programme contenu dans ce livre) réduit considérablement les risques de dépression. Concrètement, elle réduit de 40 à 50 % le risque de rechute chez les personnes ayant déjà connu 3 épisodes dépressifs ou plus<sup>35</sup>. Ces chiffres démontrent pour la première fois que le traitement psychologique d'une dépression, suivi par des patients en dehors des épisodes de la maladie, peut réellement empêcher une rechute. Au Royaume-Uni, le National Institute for Health and Clinical Excellence (NICE) recommande le MBCT dans ses *Directives pour le traitement de la dépression* (2004, 2009) pour les patients ayant présenté 3 épisodes dépressifs ou plus. Les recherches de Maura Kenny à Adelaide et de Stuart Eisendrath à San Francisco suggèrent également que le MBCT peut être une stratégie efficace pour ceux dont la dépression ne répond pas aux autres traitements, comme les antidépresseurs ou la thérapie cognitive<sup>36</sup>.

## **Comparaison entre méditation et antidépresseurs**

On nous demande souvent si la pleine conscience peut être utilisée parallèlement ou en remplacement des antidépresseurs. La réponse est oui aux deux questions. Les recherches effectuées par le professeur Kees Van Heeringen à Gand, en Belgique, suggèrent que la pleine conscience peut être utilisée sur des patients encore sous traitement. Kees a montré qu'elle réduisait les risques de rechute de 68 à 30 %, même si la majorité des patients (en proportions égales dans le groupe MBCT et dans les groupes témoins) prenaient des antidépresseurs<sup>37</sup>. Quant à savoir si la méditation peut constituer une alternative au traitement, Willem Kuyken et ses collègues d'Exeter et Zindel Segal et son équipe à Toronto<sup>38</sup> ont montré que des patients qui interrompaient leur traitement pour le remplacer par une pratique de 8

semaines de méditation s'en sortaient aussi bien, voire mieux que ceux qui se contentaient de poursuivre leur traitement médicamenteux.

## Pleine conscience et résilience

On a découvert que la pleine conscience favorisait à un degré tout à fait remarquable la résilience, c'est-à-dire la capacité à supporter les chocs et les revers de l'existence. Cette résistance psychologique varie considérablement selon les individus. Certains sont dynamisés par les défis stressants qui en rebutteraient beaucoup d'autres, qu'il s'agisse d'atteindre des objectifs professionnels en hausse constante, de faire un trek au pôle Sud ou de se débrouiller avec ses trois enfants, un travail stressant et des échéances de remboursement.

D'où vient cette force qui permet aux personnes résistantes de tenir la barre là où d'autres plient sous la pression ? Le Dr Suzanne Kobasa, de l'Université de New York, a sélectionné trois caractéristiques psychologiques, nommées « contrôle de sa vie », « engagement » et « défi ». Un autre psychologue éminent, le Dr Aaron Antonovsky, un sociologue médical israélien, a lui aussi tenté d'identifier les caractéristiques psychologiques clés permettant à certains de supporter des conditions extrêmes de stress. En s'intéressant aux survivants de l'Holocauste, il a retenu trois éléments qui, en s'associant, renforcent le sentiment de cohérence : la vie doit être *compréhensible*, *gérable* et *signifiante*. Ainsi, les gens « robustes » ont le sentiment que leur vie a un *sens* en soi qui leur permet de s'y impliquer personnellement, qu'ils sont en mesure de la *gérer* et que leur situation est fondamentalement *compréhensible*, même si elle semble chaotique et hors de contrôle.

Notre résilience est déterminée dans une large mesure par les critères identifiés par Kobasa et Antonovsky. En règle générale, plus on obtient un

score élevé sur leurs échelles et plus on est capable d'affronter les tribulations de la vie quotidienne.

Pour mesurer l'impact de son entraînement de 8 semaines à la pleine conscience, l'équipe de Jon Kabat-Zinn, à la Medical School de l'Université du Massachusetts, s'est demandé si la méditation pouvait améliorer les scores obtenus et ainsi renforcer la résistance individuelle. Les résultats ne laissent aucun doute. En général, les participants non seulement se sentaient globalement plus heureux, plus dynamiques et moins stressés, mais ils avaient aussi le sentiment de bien mieux maîtriser leur vie. Ils lui trouvaient plus de sens et voyaient les défis comme des opportunités plutôt que comme des menaces. D'autres études ont confirmé ce résultat<sup>39</sup>.

Le plus surprenant, c'est peut-être que ces traits de caractère « fondamentaux » peuvent malgré tout changer. Ils peuvent être améliorés en 8 semaines de programme de pleine conscience. Et ces transformations ne doivent pas être sous-estimées, car elles ont une influence énorme sur notre vie quotidienne. Si l'empathie, la compassion et la sérénité sont vitales pour le bien-être général, un certain degré de résistance est également nécessaire. Et le fait de cultiver la pleine conscience peut avoir un impact considérable sur ces aspects cruciaux de notre quotidien.

Ces découvertes, qui ont demandé de longues études en laboratoire et en clinique, partout dans le monde, ont de profondes implications. Elles changent la façon dont les scientifiques considèrent l'esprit et permettent de se fier aux expériences de milliers de personnes qui ont découvert les bienfaits de la pleine conscience à titre personnel. Les méditants ne cessent de nous répéter combien la pleine conscience a amplifié les joies de leur vie quotidienne. Concrètement, les choses les plus infimes peuvent soudain redevenir fascinantes. C'est pourquoi l'un de nos exercices de méditation préférés est celui du chocolat (voir encadré ci-après). On vous y demande de vous concentrer activement sur un morceau de chocolat au moment où vous le mangez. Pourquoi ne pas le faire tout de suite, sans attendre de vous lancer dans le programme principal de 8 semaines ? Vous allez être étonné(e) de ce

que vous découvrez.

## La méditation du chocolat

Choisissez du chocolat, d'un type que vous ne connaissez pas ou que vous ne mangez pas souvent. Il peut être noir ou aromatisé, bio, équitable ou ce que vous voudrez. L'important est qu'il soit différent de celui que vous avez l'habitude de manger. C'est parti :

- Ouvrez le paquet. Respirez-en l'arôme. Laissez-vous envahir par son parfum.
- Cassez-en un morceau et regardez-le. Laissez vraiment vos yeux s'approprier son aspect, examiner chaque arête et chaque irrégularité.
- Mettez-le dans votre bouche. Essayez de le laisser fondre sur la langue, en notant tous les moments où vous êtes tenté de le sucer. Le chocolat a plus de 300 goûts différents. Essayez d'en identifier quelques-uns.
- Si vous remarquez que votre esprit a tendance à vagabonder, contentez-vous de remarquer dans quelle direction il va et ramenez-le doucement sur l'instant présent.
- Quand le chocolat a entièrement fondu, avalez-le très lentement et consciemment. Laissez-le couler dans votre gorge.
- Recommencez avec un autre morceau.

Comment vous sentez-vous ? Est-ce différent de d'habitude ? Le chocolat était-il meilleur que si vous l'aviez mangé à toute allure, comme vous le faites normalement ?

## CHAPITRE 4

# Présentation du programme de pleine conscience en 8 semaines

---

Les chapitres suivants vous expliquent comment stabiliser peu à peu votre esprit et améliorer votre bien-être général et votre satisfaction grâce à la méditation en pleine conscience. Vous serez guidé sur un chemin déjà arpenté dans le passé par de nombreux philosophes et médecins ; un chemin dont les dernières avancées scientifiques montrent qu'il dissipe réellement l'anxiété, le stress, la tristesse et le sentiment d'épuisement.

Chacun des 8 chapitres qui suivent contient deux éléments. Le premier est un exercice de méditation (ou une série d'exercices plus courts), qu'il vous sera demandé d'effectuer sur une durée totale de 20 à 30 minutes par jour, en vous servant du CD qui accompagne ce livre. Le second est un « pas de côté », pour déloger en douceur des habitudes bien ancrées. Généralement amusants à pratiquer, ces « pas de côté » sont conçus pour relancer votre curiosité naturelle. Ils consistent par exemple à aller au cinéma et à choisir un film au hasard, ou à vous asseoir ailleurs qu'à votre place habituelle en réunion. Nous vous demanderons d'accomplir ces tâches en y consacrant toute votre attention. Cela peut paraître futile, mais ces petites actions sont souvent très efficaces pour rompre les vieilles habitudes qui tendent à vous piéger dans des modes de pensée négatifs. Ces exercices vous aident à sortir de l'ornière et vous montrent de nouveaux chemins à explorer dans la vie. Nous vous demanderons d'en effectuer un par semaine.

Idéalement, chaque exercice de méditation doit être pratiqué 6 jours sur 7.

Si, pour une raison ou pour une autre, vous ne pouvez pas faire tenir les 6 séances dans telle ou telle semaine, vous pouvez prolonger l'exercice une semaine de plus. Ou bien, si vous n'avez pas manqué beaucoup de séances, vous pouvez décider d'avancer et de passer à l'exercice de méditation de la semaine d'après. À vous de choisir. Il n'est pas primordial que le programme se déroule sur une durée de 8 semaines ; en revanche, il est important d'aller au bout pour en tirer le maximum de bienfaits et goûter pleinement à ce que la pleine conscience peut vous apporter.

Dans un souci de clarté, les exercices de la semaine sont récapitulés dans chaque chapitre sous forme d'encadré. Cela facilitera votre lecture du livre entier avant de vous embarquer dans le programme de 8 semaines, si vous souhaitez vous y essayer. Si vous choisissez de le faire, l'idéal est de relire le chapitre concerné au moment de faire l'exercice préconisé, pour bien en comprendre les objectifs et les intentions.

Lors des quatre premières semaines, l'objectif principal est d'apprendre à consacrer toute son attention aux différents aspects du monde, intérieur et extérieur. Vous apprendrez aussi à pratiquer « Les 3 minutes d'espace de respiration » (voir p. 146) pour vous ancrer dans votre journée, ou chaque fois que vous aurez le sentiment que votre vie vous échappe. Cet exercice vous aidera à consolider les acquis des exercices plus longs. Beaucoup de ceux qui, dans le monde entier, ont suivi notre cursus de pleine conscience disent que c'est l'aptitude la plus importante qu'ils aient acquise pour retrouver le contrôle de leur vie.

Les quatre dernières semaines renforcent le travail du début, en vous donnant d'autres outils pratiques pour envisager les pensées comme des événements mentaux – comme des nuages dans le ciel – et en vous aidant à cultiver une attitude d'acceptation, de compassion et d'empathie envers les autres et envers vous-même. Tout le reste découlera naturellement de cet état d'esprit.

# Un résumé du programme semaine par semaine

## Semaine 1

Elle facilite le repérage des moments où vous fonctionnez en pilote automatique et vous encourage à explorer ce qui se passe quand vous vous « réveillez ». L'exercice central de cette semaine est celui de la « Pleine conscience de la respiration et du corps ». Il stabilise l'esprit et vous aide à percevoir ce qui apparaît lorsque vous vous concentrez en pleine conscience sur une seule chose à la fois. Un autre exercice plus court vous aide à rétablir le contact avec vos sens en mangeant en pleine conscience. Ces deux exercices, pourtant très simples, fournissent les bases essentielles sur lesquelles reposent tous les autres exercices de méditation.

## Semaine 2

Un exercice simple, « Le scanner du corps », vous aide à explorer la différence entre le fait de *penser* à une sensation et le fait de *vivre* cette sensation. À force de vivre dans leur tête, beaucoup d'entre nous en oublient d'expérimenter le monde directement par le biais de leurs sens. « Le scanner du corps » entraîne votre esprit à se concentrer sur vos sensations physiques, sans porter de jugement ni analyser ce que vous

découvrez. Cela vous permet d'identifier plus clairement les moments où votre esprit commence à vagabonder, et vous apprend progressivement à « goûter » la différence entre « l'esprit qui pense » et « l'esprit qui ressent ».

## Semaine 3

Elle s'appuie sur les séances précédentes, avec quelques exercices faciles de mouvements en pleine conscience, inspirés du yoga. Sans présenter de difficultés, ces mouvements vous aident à mieux connaître vos limites physiques et mentales, ainsi que vos réactions lorsque vous les atteignez. Ils entraînent l'esprit dans le



processus d'ouverture au corps. Vous allez ainsi découvrir progressivement à quel point votre corps est sensible aux sentiments déstabilisants qui surgissent lorsque vous vous laissez trop accaparer par vos objectifs. Ces exercices vous permettent de prendre conscience du degré de colère, de tension ou d'abattement avec lequel vous réagissez quand les choses ne tournent pas comme vous le voudriez. Le corps constitue en cela un système d'alarme précoce très puissant et très efficace, qui vous permet d'enrayer les réactions négatives avant qu'elles ne prennent des proportions démesurées.

#### **Semaine 4**

Vous y découvrez l'exercice de « Pleine conscience des sons et des pensées », qui vous révèle progressivement comment vous pouvez vous laisser entraîner malgré vous dans un processus de « rumination ». Vous y apprendrez à considérer les pensées comme des événements mentaux, aussi passagers que des sons. En méditant sur les sons qui vous entourent, vous vous apercevrez que l'esprit est à la pensée ce que l'oreille est aux sons. Cela aide à se distancier de ses pensées et de ses sentiments, à les voir aller et venir dans l'espace de la conscience. Cet exercice renforcera la clarté de votre conscience et vous encouragera à regarder vos occupations incessantes et vos problèmes sous un angle nouveau.

#### **Semaine 5**

Vous pratiquez l'exercice « Exploration d'une difficulté en pleine conscience », qui vous aide à faire face aux difficultés auxquelles la vie vous confronte, au lieu de les éviter. Si beaucoup des problèmes de la vie peuvent se résoudre tout seuls, certains demandent à être affrontés avec un esprit d'ouverture, de curiosité et de compassion. Si vous éludez ces difficultés, elles risquent d'assombrir toujours un peu plus votre existence.

#### **Semaine 6**

Vous approfondissez la même démarche, en explorant comment les schémas de pensée négatifs se dissipent graduellement, en cultivant activement la tendresse aimante et la compassion grâce à la « Méditation de bienveillance » et par des gestes de générosité au quotidien. Cultiver l'amitié envers vous-même, y compris envers

ce que vous considérez comme des « échecs » et des « insuffisances », est la clé pour trouver la paix dans ce monde frénétique.

### **Semaine 7**

Vous explorez les interactions entre votre routine du quotidien, vos activités, votre comportement et vos humeurs. En période de stress ou de fatigue, nous avons tendance à nous détourner des occupations qui nous nourrissent pour nous consacrer sur des choses plus « importantes » ou plus « urgentes », histoire de nous en débarrasser. Les exercices de la semaine 7 montrent comment recourir à la méditation pour effectuer des choix de plus en plus pertinents, afin de rester disponible pour des activités enrichissantes et de limiter le poids de celles qui vous épuisent. Cela vous aidera à entrer dans un cercle vertueux qui développe la créativité, la résilience et la capacité à savourer la vie telle qu'elle est, au lieu de rêver à ce que vous voudriez qu'elle soit. L'anxiété, le stress et les soucis ne disparaîtront pas, mais ils se dissiperont

d'autant plus facilement que vous apprendrez à les aborder avec bienveillance.

### **Semaine 8**

Elle vous apprend à intégrer la pleine conscience dans votre vie quotidienne pour qu'elle soit présente chaque fois que vous en aurez besoin.

Tout au long des 8 semaines de ce programme, nous mettons en avant toutes les dimensions du mode « être », du mode pleine conscience (voir chapitre 3, p. 61), pour que vous appreniez peu à peu, à un niveau très profond, ce qui se produit lorsqu'on s'éveille à sa propre vie.

Même si chaque semaine semble présenter un nouvel aspect de la pleine conscience, ces facettes sont en réalité toutes reliées. Comme nous l'avons expliqué p. 61, un changement sur une dimension provoque un changement sur les autres dimensions. C'est pourquoi nous vous invitons à pratiquer des exercices très différents et à effectuer chacun d'entre eux au moins pendant une semaine, car ils ouvrent tous une porte différente sur la pleine conscience

et personne ne peut dire laquelle, à ce moment précis de votre vie, vous sera la plus utile pour vous reconnecter avec l'aspect le plus fondamental et le plus sage de vous-même.

## **Les « pas de côté »**

Les pas de côté que nous vous ferons faire chaque semaine reposent sur des exercices étonnants de simplicité, qui, comme leur nom l'indique, rompent les habitudes susceptibles de vous piéger dans des modes de pensée négatifs. Ils vous sortent de vos vieilles ornières et vous ouvrent de nouveaux chemins passionnants à explorer. Ils exploitent une autre découverte que vous allez faire en méditant : il est difficile d'être curieux et malheureux en même temps. Ranimer sa curiosité naturelle est un moyen extraordinaire d'affronter sereinement le monde frénétique dans lequel nous vivons souvent. Vous vous apercevrez vite que si vous avez le sentiment que le temps vous manque, les moments, eux, ne manquent pas.

## **Déterminer un moment et un lieu pour méditer**

Avant de vous embarquer dans le programme de pleine conscience, prenez le temps de réfléchir à la façon dont vous allez vous préparer. Le meilleur moyen d'aborder le programme est de prévoir une période de 8 semaines, au cours de laquelle vous réserverez un peu de temps tous les jours aux exercices de méditation. Chaque étape introduit de nouveaux éléments, ce qui vous permettra d'approfondir votre apprentissage jour après jour.

Il est important de prendre le temps d'effectuer chaque exercice et de respecter les instructions autant que possible, même si cela vous paraît difficile, ennuyeux ou répétitif. Dans beaucoup d'aspects de notre vie, quand quelque chose nous déplaît, nous sommes tenté d'accélérer pour passer à autre

chose. Ce programme vous invite précisément à tenter une autre approche : vous servir de votre esprit agité et bouillonnant pour en faire l'examen en profondeur plutôt que pour conclure aussitôt que la méditation ne « marche » pas. Essayez de garder en tête que le principe n'est pas de chercher à atteindre un objectif. Aussi étrange que cela paraisse, le but n'est pas non plus de vous relaxer. La relaxation, la paix et la sérénité sont des effets secondaires de votre démarche et non des buts.

Pour commencer, comment trouver le temps nécessaire au quotidien ?

Tout d'abord, considérez ces moments comme des moments *pour* vous, où vous pouvez *être* vous-même. Au début, vous aurez peut-être du mal à trouver le temps pour faire vos exercices. Un moyen comme un autre est d'admettre qu'en un sens, vous ne l'avez pas. Vous ne *trouverez* pas le temps ; il va vous falloir le *prendre*. Si vous disposiez d'une demi-heure par jour, vous l'auriez déjà réservée à d'autres obligations. Au cours de ces 8 semaines, le suivi de ce programme va peut-être nécessiter que vous vous réorganisiez. Ce n'est pas toujours simple, même pour deux mois, mais cela s'impose pour éviter que ces exercices soient vite abandonnés au profit d'autres priorités « plus importantes ». Cela vous obligera peut-être à vous lever plus tôt le matin, et, en conséquence, à vous coucher plus tôt pour ne pas raccourcir votre temps de sommeil. S'il vous semble toujours que la pratique de la méditation va prendre trop de temps, tentez l'expérience et voyez si vous ne parvenez pas à la même conclusion que les autres, à savoir qu'elle libère plus de temps qu'elle n'en prend, de sorte que vous aurez gagné du temps en *plus*.

Deuxièmement, nous rappelons toujours aux participants de nos sessions qu'après avoir fixé un lieu et un moment pour méditer, il est important qu'ils se sentent à l'aise et au chaud, et qu'ils préviennent leurs proches de ce qu'ils sont en train de faire pour qu'ils n'aient pas à se charger d'éventuels visiteurs ou appels téléphoniques qui pourraient les interrompre. Si le téléphone sonne et que personne ne répond, vous pouvez peut-être le laisser sonner ou attendre que le répondeur se mette en marche. Les interruptions peuvent aussi venir de l'« intérieur », si vous pensez à des choses que vous avez à faire, des choses

qui semblent exiger que vous les fassiez maintenant. Si cela se produit, essayez de laisser ces idées aller et venir dans votre tête au lieu d'y répondre par une action immédiate.

Enfin, il est important de vous rappeler, quand vous pratiquez la méditation, que vous n'avez pas à y prendre du plaisir (bien que ce soit souvent le cas, mais d'une manière assez subtile). Effectuez les exercices jour après jour jusqu'à ce que cela devienne une routine – cela ne vous empêchera pas de découvrir que ces exercices ne sont jamais routiniers. Vous êtes seul responsable de ce que vous y apportez, et ce qui en sortira sera propre à vous. Personne ne peut savoir à l'avance ce que l'instant présent recèle, ni le degré de paix ou de liberté que vous allez éprouver quand vous allez commencer à le découvrir.

## **DE QUOI AUREZ-VOUS BESOIN ?**

Il vous faudra un lecteur de CD ou un MP3, une pièce ou un endroit où vous asseoir sans risquer d'être dérangé, un tapis ou un matelas de yoga pour vous allonger, une chaise, un tabouret ou un coussin pour vous asseoir, une couverture pour ne pas avoir froid et de quoi écrire pour prendre éventuellement quelques notes.

## **UN MOT D'AVERTISSEMENT**

Avant de commencer, il vous faut savoir qu'à mesure que vous avancerez dans le programme, vous aurez à maintes reprises un sentiment d'échec. Votre esprit refusera de s'apaiser et courra comme un chien de chasse derrière un lièvre. Quels que soient vos efforts, il pourra devenir en quelques secondes un chaudron bouillonnant de pensées. Vous aurez parfois l'impression d'être aux prises avec un serpent. Vous pouvez même en venir à désespérer d'atteindre jamais un état de calme intérieur. Ou bien vous pouvez être gagné par le

sommeil et plonger dans un état de somnolence irrésistible. Vous finirez peut-être par vous dire que *rien de tout cela ne marche pour vous*.

Ces moments ne sont pas des moments d'échec. Au contraire, ils sont essentiels. Comme à chaque fois que l'on s'aventure dans quelque chose de nouveau, comme l'initiation à la danse ou à la peinture, on risque de se sentir frustré quand les résultats ne sont pas à la hauteur de nos espérances. Dans ces moments-là, la clé est de persister, de rester impliqué sans se critiquer. C'est de ces « échecs » apparents que vous apprendrez le plus. Le fait de « voir » que votre esprit s'est emballé, que vous êtes agité ou somnolent, est d'un grand enseignement. Il vous donne à comprendre une vérité essentielle : l'esprit a un fonctionnement autonome, et le corps a des besoins trop souvent ignorés. Vous découvrirez progressivement que vos pensées ne sont pas vous, et que vous n'avez pas à les prendre aussi personnellement. Vous pouvez vous contenter de les regarder surgir, se poser un moment, puis se dissoudre. Il est incroyablement libérateur de s'apercevoir que nos pensées ne sont pas « réelles », qu'elles ne sont pas la « réalité ». Elles ne sont que des événements mentaux. Elles ne sont pas « vous ».

À la minute où vous comprenez cela, les pensées et les émotions qui vous oppressent habituellement peuvent tout à coup perdre de leur force et permettre à votre esprit de s'apaiser. Une profonde sensation de sérénité peut envahir votre corps. Pourtant, très vite, votre esprit va repartir au galop. Au bout d'un moment, vous allez redevenir conscient du fait que vous pensez, que vous faites des comparaisons, que vous portez des jugements. Et vous pouvez en être déçu. Vous pouvez vous dire : « Moi qui croyais y être arrivé... J'ai encore perdu le fil. » Une fois encore, vous vous rendrez compte que votre esprit est comme la mer, toujours en mouvement, et que les pensées montent et descendent comme des vagues. Il va sans doute s'apaiser de nouveau... Du moins pour un temps. Peu à peu, les périodes de calme vont se prolonger et il vous faudra moins de temps pour réaliser que votre esprit s'est emballé. Et vous pouvez même voir dans votre déception un état d'esprit comme les autres. Qui vient... et qui repart.

*« Tant que l'on ne s'engage pas, il reste l'hésitation, la possibilité de se retirer, rien ne se concrétise. Pour tous les actes qui demandent de l'initiative (et de la créativité), il y a une vérité élémentaire, et sa méconnaissance tue dans l'œuf d'innombrables idées et de magnifiques projets : à l'instant où l'on s'engage pour de bon, la Providence se met en branle, elle aussi. Quantité de choses se produisent pour nous aider, qui ne seraient jamais arrivées autrement. Tout un flot d'événements découle de la décision prise, provoquant en notre faveur toute sorte d'incidents imprévus, de rencontres, d'aides matérielles, qu'aucun homme n'aurait pu espérer voir venir. J'ai acquis un profond respect pour ce couplet de Goethe : "Quoi que tu rêves d'entreprendre, commence-le. L'audace a du génie, du pouvoir, de la magie." »*

*W. H. MURRAY,*

*The Scottish Himalayan Expedition, 1951.*

Tout au long des 8 chapitres qui suivent, peut-être aurez-vous parfois l'impression que l'essence de ce que nous essayons de transmettre est noyée dans le brouillard. Que vous n'avez pas « saisi le truc ». C'est parce qu'aucune langue ne permet d'exprimer vraiment les concepts et la sagesse que peut apporter la méditation. Le seul moyen de comprendre est de faire les exercices et d'apprendre par soi-même. Alors, de temps en temps, vous aurez le sentiment d'une révélation, vous aurez un déclic profondément apaisant et éclairant. Vous comprendrez ce que d'autres méditants savent depuis des milliers d'années : que l'inquiétude, le stress, les soucis peuvent être maintenus dans un espace plus vaste, où ils émergent et se dissolvent, vous permettant de vous reposer en pleine conscience. C'est un sentiment de complétude, d'entièreté totalement différent de tout ce que vous pouvez imaginer. À la fin de ce programme de 8 semaines, beaucoup de participants déclarent savoir, tout au fond d'eux-mêmes, que cette sensation de calme

profond, de bonheur, de sérénité et de liberté leur sera toujours accessible, qu'elle est là, à un souffle d'eux.

Tous nos vœux vous accompagnent sur ce chemin où vous vous engagez.



## CHAPITRE 5

### Pleine conscience, semaine 1

---

#### *Prendre conscience du pilote automatique*

Alex a monté d'un pas lourd l'escalier qui menait à sa chambre. Il s'est déshabillé et s'est mis en pyjama en continuant à ruminer sa journée. Ses pensées sautaient d'un sujet à l'autre. Elles ont fini par se fixer sur un travail qui devait l'amener le lendemain à plusieurs kilomètres de là, et sur le meilleur trajet pour y aller en évitant les travaux. La voiture ! Il s'est rappelé tout à coup qu'il devait renouveler l'assurance. Demain, il se servirait de sa carte de crédit. Sa carte de crédit ! Est-ce qu'il avait bien pensé à contacter sa banque pour augmenter le plafond autorisé ? Dans son souvenir, oui. Puis il a songé à la réservation des chambres d'hôtel pour le grand événement de juillet. Avant même de s'en être rendu compte, voilà qu'il pensait au mariage de sa fille qui approchait.

« Alex, lui a crié sa femme, c'est bon ? Tu es prêt ? On doit y aller ! »

Avec un sursaut, Alex s'est rappelé qu'il était monté pour se changer, et non pour se mettre au lit.

Alex ne souffre ni de démence ni d'amnésie. Il est simplement passé en « pilote automatique », ses préoccupations du moment ont pris son esprit en otage. C'est un problème que nous connaissons tous. Ne vous est-il jamais arrivé de partir voir un ami et vous retrouver sur le chemin du travail ? Ou de vous mettre à éplucher des pommes de terre avant de vous souvenir que vous aviez prévu du riz au menu ? Les habitudes peuvent être aussi puissantes

qu'elles sont subtiles. Sans crier gare, elles peuvent prendre le contrôle de votre vie et vous entraîner dans une direction totalement différente de celle prévue. Presque comme si l'esprit et le corps ne se trouvaient pas au même endroit.

Le psychologue Daniel Simons a réalisé de nombreuses expériences qui montrent jusqu'où on peut passer à côté de choses en apparence évidentes simplement en portant son attention sur autres choses, sans s'en rendre compte. Dans l'une de ces expériences, il demande à un comédien d'arrêter un passant dans la rue pour lui demander des renseignements<sup>40</sup>. Tandis que le passant répond, deux personnes s'interposent en portant une porte. Pendant les quelques instants où la vision du passant est bouchée par cette porte, l'acteur est remplacé par un autre, au physique et aux vêtements totalement différents. Même sa voix est différente. Or seuls la moitié des passants interrogés remarquent le changement. Cela montre avec quelle facilité on peut se laisser absorber par ses préoccupations – et à quel point les effets secondaires peuvent être puissants. Presque comme si la dimension consciente avait déserté notre esprit, laissant tout pouvoir au pilote automatique.

Malgré ses inconvénients, ce pilote automatique ne constitue pas une erreur en soi. Même s'il peut nous laisser tomber quand on ne s'y attend pas, il reste l'un des atouts majeurs de l'évolution humaine. Il nous permet de pallier temporairement une défaillance partagée par tous les animaux : nous ne pouvons vraiment nous concentrer que sur une chose à la fois, ou, au mieux, prêter attention intermittente à un nombre très limité de choses. Ce qu'on appelle « mémoire de travail » présente un goulot d'étranglement qui nous empêche de garder en tête plus de quelques éléments simples à la fois. C'est l'une des raisons pour lesquelles les numéros de téléphone ne dépassent pas 8 chiffres (sans l'international). Dès que l'on franchit ce seuil, on a tendance à oublier les choses. Une pensée semble chasser la précédente.

Dès que votre esprit est sollicité par un trop grand nombre d'informations, cette mémoire de travail sature. Le stress survient. Les choses se mettent à vous échapper. Vous vous sentez dépassé et votre esprit se met à « bloquer »

régulièrement, vous rendant indécis et de plus en plus déconnecté de ce qui se passe autour de vous. Vous oubliez des choses, vous vous épuisez, vous ne savez plus où donner de la tête. Notre esprit fonctionne comme un ordinateur qui ralentit à mesure qu'on ouvre des fenêtres. Vous ne vous en apercevez pas tout de suite, mais une fois franchi un seuil invisible, l'ordinateur ralentit toujours un peu plus, jusqu'à bloquer... voire tomber en panne.

À court terme, le pilote automatique vous permet d'étendre votre mémoire de travail par la création d'habitudes. Si on répète une action plusieurs fois, l'esprit relie entre eux tous les gestes nécessaires pour accomplir cette action avec une fluidité remarquable. Beaucoup des tâches de la vie quotidienne sont extraordinairement complexes, et réclament la coordination de dizaines de muscles et la mise en œuvre de milliers de nerfs. Mais, une fois reliés entre eux, ils constituent une habitude, laquelle ne consomme qu'une petite partie de votre puissance cérébrale (et une plus petite partie encore de votre conscience). Le cerveau peut ensuite relier en chaîne ce type d'habitudes pour réaliser des tâches plus longues et plus complexes, qui ne mettent en œuvre qu'une infime partie de notre esprit conscient. Quand vous avez appris à conduire, vous avez sans doute eu du mal à passer les vitesses au début. Aujourd'hui, vous le faites sans y penser. En développant vos capacités de conducteur, vous avez appris à effectuer simultanément toutes sortes de tâches un peu complexes qui vous semblent maintenant aller de soi. Ce qui vous permet de changer de vitesse tout en poursuivant une conversation. Toutes ces tâches sont des habitudes qui forment une chaîne coordonnée par notre pilote automatique.

## La pleine conscience et votre pilote automatique

Ne vous est-il jamais arrivé d'allumer votre ordinateur pour envoyer un e-mail bien précis, d'en traiter quelques autres puisque vous y êtes, et d'éteindre

l'ordinateur une heure plus tard sans avoir rédigé le premier ?

Ce n'est pas ce que vous comptiez faire. Mais remarquez bien la conséquence : la prochaine fois que vous allumerez votre ordinateur, vous aurez toujours votre premier message à envoyer, et il vous restera encore à lire les *nouveaux* messages, arrivés en réponse, alors que ce n'était pas prévu.

Cela vous donne peut-être le sentiment d'avoir bien travaillé, d'avoir « avancé », mais, en réalité, vous avez surtout encombré le réseau informatique !

La pleine conscience ne vous dit pas : « N'envoie plus d'e-mail », mais elle vous conduit à vérifier et à vous demander : « Est-ce vraiment ce que je voulais faire ? »

L'état de pleine conscience permet de garder un meilleur contrôle de votre pilote automatique, en le réservant à la mise en œuvre de vos habitudes au service de vos besoins. Il n'y a rien de mal, par exemple, à enclencher les habitudes de « fin de journée de travail » vers 19 heures : lire vos derniers e-mails, éteindre votre ordinateur, vérifier que vous avez bien toutes vos affaires dans votre sac, tout en poursuivant une discussion avec un collègue et en pensant à ce que vous allez préparer pour le dîner. Mais vous pouvez facilement perdre le contrôle conscient de votre pilote automatique. Une habitude risque d'en déclencher une autre..., et encore une autre. Par pure habitude, vous pouvez ensuite rentrer chez vous en oubliant que vous aviez rendez-vous avec un ami. De toutes sortes de manières en apparence insignifiantes, les habitudes peuvent prendre insidieusement le contrôle de votre vie.

Les années passant, cela peut devenir un gros problème à mesure que vous laissez de plus en plus le contrôle de votre vie – y compris d'un grand nombre de vos pensées – à ce pilote automatique. Les habitudes déclenchent des pensées, qui en déclenchent d'autres, qui finissent par déclencher encore d'autres pensées automatiques. Des fragments de pensées et de sentiments négatifs peuvent finir par constituer des schémas qui amplifient vos émotions. Avant même de vous en rendre compte, vous êtes submergé par le stress, l'anxiété et la tristesse. Et le temps que vous en preniez conscience, ils seront

devenus trop forts pour être maîtrisés. Un commentaire « irréfléchi » de la part d'un ami peut vous peiner et vous déstabiliser. Un automobiliste qui vous fait une queue de poisson va vous faire basculer dans l'irritabilité et la colère. Au final, vous risquez de vous retrouver épuisé, agité, avec un regard cynique sur le monde. Dans la foulée, vous pouvez vous en vouloir d'avoir ainsi perdu le contrôle. Un tour de plus dans la spirale descendante...

Vous pouvez tenter désespérément de vous en sortir, en essayant de supprimer la spirale du stress. Vous pouvez essayer de vous raisonner en vous disant : « C'est idiot de réagir ainsi. » Ce genre de réflexion sur nos pensées, nos sentiments, nos émotions ne fait qu'aggraver les choses. Bientôt, le pilote automatique est saturé de pensées, de souvenirs, d'inquiétudes et de tâches à accomplir – comme l'ordinateur avec trop de fenêtres ouvertes. Votre esprit ralentit. Vous êtes épuisé, anxieux, stressé, agité et chroniquement insatisfait. Et toujours comme l'ordinateur, vous risquez de bloquer, voire de tomber en panne.

Une fois que la surcharge occupe tout votre esprit conscient, il est très difficile d'inverser le processus en simplement cherchant une sortie, car cela revient à ouvrir encore un autre programme sur l'ordinateur, et à le saturer avec une fenêtre supplémentaire. La solution consiste plutôt à trouver le moyen de sortir du cycle infernal, pratiquement dès que vous avez pris conscience du processus qui s'est enclenché. C'est la première étape pour apprendre à aborder la vie plus judicieusement. Cela implique de vous entraîner à identifier le moment où le pilote automatique a pris le dessus, pour vous donner la possibilité de décider de ce sur quoi vous allez concentrer votre esprit. Vous devez apprendre à fermer certains des « programmes » qui continuent à tourner au fond de votre tête. Le premier pas pour retrouver la pleine conscience qui est en vous, c'est de concentrer votre esprit conscient sur une chose à la fois.

Vous vous rappelez l'exercice « Méditation du chocolat » au chapitre 3 (voir p. 72) ? Vous pouvez maintenant poursuivre cette exploration en mangeant en pleine conscience. La méditation du raisin (ci-après) est une

version plus subtile que celle du chocolat mangé en pleine conscience. Vous allez peut-être découvrir que le fait de porter une extrême attention à ce que vous mangez peut modifier l'expérience de manière très inattendue.

Il vous *suffit* de pratiquer cet exercice une fois, mais il va de soi que vous pouvez le répéter autant de fois que vous le souhaitez. C'est une sorte d'avant-goût. Quand vous l'aurez mené à terme, vous aurez commencé le programme de méditation en pleine conscience.

## La méditation du raisin <sup>41</sup>

Ménagez-vous 5 à 10 minutes dans un endroit où vous pouvez être seul, sans être dérangé par la famille, les amis ou la sonnerie du téléphone. Éteignez votre portable pour ne pas être déconcentré. Il vous faut quelques raisins secs ou autres fruits secs. Munissez-vous aussi d'un crayon et d'une feuille pour noter vos réactions après coup. Votre mission est de manger un raisin sec en pleine conscience, un peu comme vous avez goûté le chocolat (voir p. 72).

Lisez les consignes ci-dessous pour avoir une idée générale de la façon de procéder, et ne les relisez que si nécessaire. L'esprit dans lequel vous accomplissez l'exercice compte plus que le fait de suivre les consignes à la lettre. Chacune des 8 étapes décrites ci-dessous doit prendre de 20 à 30 secondes.

### **Tenir dans sa main**

Prenez un raisin sec (ou autre fruit sec) et tenez-le dans votre paume ou entre vos doigts. En vous concentrant dessus, observez-le comme si vous voyiez un raisin sec pour la première fois. Vous sentez son poids dans votre main ? Projette-t-il une ombre sur votre paume ?

### **Regarder**

Prenez tout votre temps pour le regarder. Imaginez que vous n'en avez jamais vu de votre vie. Regardez-le avec une grande attention. Laissez vos yeux examiner chaque aspect. Observez les reliefs qui accrochent la lumière, les creux

plus sombres, les replis et les crêtes.

### **Toucher**

Tournez le raisin entre vos doigts en explorant sa texture. Changez de main. La sensation reste-t-elle la même ?

### **Sentir**

Mettez maintenant le raisin sous votre nez, et observez ce que vous remarquez à chaque inspiration. Le raisin a-t-il une odeur ?

Laissez cette odeur remplir votre esprit conscient. Si le raisin n'a pas d'odeur ou très peu, prenez-en note de la même manière.

### **Mettre en bouche**

Portez lentement le raisin à la bouche et notez la précision avec laquelle agissent votre bras et votre main. Posez-le doucement dans votre bouche en étudiant le mouvement de votre langue pour le « recevoir ». Sans mâcher, contentez-vous d'explorer les sensations provoquées par sa présence dans votre bouche. Explorez-le progressivement avec votre langue, pendant une trentaine de secondes, ou plus si vous en avez envie.

### **Mâcher**

Lorsque vous vous sentez prêt, mordez dans le raisin et observez les effets sur le fruit et sur vos sensations. Concentrez-vous sur son goût, sur sa texture au moment où vous mordez dedans. Mâchez lentement, sans avaler. Observez ce qui se passe dans votre bouche.

### **Avaler**

Essayez de repérer la première intention d'avalier lorsqu'elle se forme dans votre esprit, et de vivre cette intention en pleine conscience avant de passer à l'acte. Observez ce que fait votre langue pour préparer cette action. Tentez de suivre les

sensations qui accompagnent l'action d'avaler. Si vous le pouvez, suivez le parcours du raisin jusqu'à votre estomac. Et si vous ne l'avalez pas d'un seul coup, observez chaque déglutition. Attachez-vous à la réaction de la langue une fois que vous avez avalé.

### **Et après**

Enfin, prenez le temps de vous pencher sur ce qui se passe quand vous avez avalé. Perçoit-on un arrière-goût ? Quel effet vous fait la disparition du raisin ? Avez-vous le réflexe d'en prendre un autre ?

Maintenant, notez tout ce que vous avez pu remarquer pendant l'exercice. Voilà ce qu'ont dit quelques-uns de nos participants :

« J'ai trouvé l'odeur incroyable. Je ne l'avais jamais remarquée avant. »

« Je me suis senti un peu idiot, comme si j'étais dans un cours de dessin... »

« J'ai trouvé ce raisin supermoche... tout petit et tout ridé. Mais le goût était totalement différent de ce que j'imaginais. Pas mauvais du tout. »

« J'ai mieux senti le goût de cet unique raisin que celui de la poignée que je me fourre habituellement dans la bouche sans y penser. »

## **Petit fruit, grand message**

Combien de fois, par le passé, avez-vous porté autant une attention consciente à une action ? Avez-vous remarqué combien l'expérience de manger ce raisin a été modifiée par le fait de se concentrer dessus ? Beaucoup de méditants disent que grâce à cette expérience, ils ont réellement savouré le fait de manger pour la première fois depuis des années. Que devient donc ce sens du goût en temps normal ? Il passe totalement inaperçu. Il disparaît. Les raisins secs sont si insignifiants qu'on a tendance à les manger par poignées en faisant autre chose de « plus important ». Et on ne passe pas seulement à côté du goût, ce qui ne serait pas si grave que ça. Mais, quand vous avez



découvert la différence que peut faire une attention pleine et entière sur les petites choses de la vie, cela vous donne une idée du coût de l'inattention. Pensez aux plaisirs d'entendre, de voir, de sentir et de toucher qu'on laisse ainsi passer. Cela revient à manquer des pans entiers de sa vie. Vous n'aurez jamais qu'un seul moment à vivre, l'instant présent, et vous n'en continuez pas moins à vivre dans le passé ou dans l'avenir. Il ne vous arrive que rarement de remarquer ce qui se présente dans l'instant présent.

La méditation du raisin est le premier exemple du principe au cœur du programme de pleine conscience. Il s'agit de réapprendre à mettre de la conscience dans les activités du quotidien pour redécouvrir la vie telle qu'elle est, se révélant à nous instant après instant. Cela paraît simple, mais demande beaucoup d'entraînement. Après l'exercice du raisin, on demande aux participants de nos sessions de choisir une activité qu'ils exécutent au quotidien sans réfléchir, et de chercher à y appliquer l'« esprit du raisin » pendant quelques jours. Peut-être voudriez-vous faire de même et vous joindre à eux dans ce voyage simple, mais profondément enrichissant, de réveil aux instants ordinaires de la vie (voir encadré ci-après).

## Les petites routines qui passent souvent inaperçues

Choisissez l'une des activités suivantes (ou une autre, à votre convenance). Chaque jour de la semaine qui vient, essayez de penser à vous y consacrer avec attention. Inutile de l'exécuter au ralenti, ou même de chercher à y prendre plaisir. Procédez comme vous en avez l'habitude, en tâchant simplement d'y être pleinement présent.

- Vous brosser les dents.
- Passer d'une pièce à une autre, à la maison ou au travail.
- Boire du thé, du café, un jus de fruit.
- Sortir les poubelles.
- Charger le lave-linge ou le sèche-linge.

Inscrivez votre choix ci-dessous :

.....

.....

Accomplissez cet exercice chaque jour de la semaine avec la même activité et notez ce que vous remarquez. L'idée n'est pas de vous sentir différent, mais de consacrer quelques instants par jour à rester en plein éveil. Exécutez la routine choisie à votre propre rythme. Cela peut être :

- *Se brosser les dents* : à quoi pensez-vous à ce moment-là ? Concentrez-vous sur toutes vos sensations, le contact de la brosse sur vos dents, le goût du dentifrice, tous les mouvements requis pour cracher, etc.

- *Se doucher* : concentrez-vous sur la sensation de l'eau sur votre corps, sa température, sa pression. Observez les mouvements de votre main pendant que vous vous lavez et ceux de votre corps qui se retourne, qui se plie, etc. Si vous décidez de profiter partiellement de ce temps pour réfléchir ou planifier, faites-le délibérément, en ayant conscience que vous avez décidé de concentrer votre attention sur cette réflexion.

La semaine prochaine, n'hésitez pas à poursuivre l'expérience avec une autre activité de routine.

Après l'exercice du raisin, Alex a dit qu'il avait soudain pris conscience du nombre de choses à côté desquelles il passait dans sa vie ; qu'elles soient agréables ou désagréables. Ce qui voulait dire que la vie n'était pas aussi riche qu'elle pouvait l'être. « Si un raisin a tellement plus de goût quand je me concentre dessus, a-t-il remarqué, c'est pareil pour tout ce que je mange et que je bois ! » Il a été un peu attristé par l'idée de toutes ces occasions de goûter, de voir, de sentir, de toucher, qu'il avait manquées à force de courir toute la journée. Et puis il a réfléchi. Un choix se présentait à lui : continuer à courir de manière automatique, ou s'entraîner à « entrer » dans sa vie. De longues années plus tard, il a avoué que le fait de manger ce raisin avait changé sa vie, et sans doute sauvé son mariage.

Pour Sophie, l'exercice du raisin a représenté une expérience différente : « Ça m'a vraiment fait prendre conscience de toutes les pensées, de tous les sentiments qui passaient dans ma tête et qui m'empêchaient de goûter ce raisin

sec. Je voulais juste arrêter de penser, rien qu'un instant. Ça a été un vrai combat, qui n'avait rien d'agréable. » Le constat de Sophie est fréquent. Quand on commence à mesurer à quel point l'esprit est occupé à autre chose que ce qu'on fait, cela peut être consternant et pousser à lutter pour reprendre le contrôle.

En pleine conscience, on ne vous demande pas d'essayer de débrancher votre esprit. Son agitation est, en soi, une porte ouverte sur la pleine conscience. Au lieu de vouloir l'apaiser, essayez simplement d'admettre ses mécanismes. Peu à peu, vous vous apercevrez que le fait de se tourner *vers* le bavardage de notre esprit et de l'observer consciemment élargit vos choix et votre espace de manœuvre. Et cela vous donnera la liberté d'aborder la vie avec plus d'outils, et d'affronter les difficultés qui surgissent avant qu'elles n'aient pris le contrôle de votre esprit.

Chacun d'entre nous doit découvrir cela par lui-même.

C'est une certitude, et vous pouvez nous croire. Mais croire n'est pas savoir. Et le seul moyen de vous souvenir de ce point – quand vous en avez vraiment besoin, quand tout semble vous filer entre les doigts – est de le découvrir par vous-même. Encore et encore.

Comment mettre en application le message de l'exercice du raisin ? Vous devez apprendre à concentrer votre attention (voir encadré p. 96) ; mais cette décision, même si elle vous paraît bonne, ne sera peut-être pas suffisante. Vous devez faire deux choses. D'abord, trouver un moyen d'entraîner votre esprit à la concentration. Cela exige une certaine pratique, et nous vous expliquerons bientôt ce qu'elle implique. Ensuite, vous devez apprendre à dissoudre les habitudes qui dominent une bonne partie de votre comportement routinier. Nous y reviendrons également plus tard.

## **Pleine conscience de la respiration et du corps**

Toutes les formes de méditation débutent par des exercices quotidiens qui

aident à concentrer l'esprit dispersé. Le moyen le plus courant de commencer est de vous concentrer sur un objet unique que vous avez toujours avec vous : le circuit du souffle dans le corps. Pourquoi le souffle ?

Tout d'abord, le souffle est quelque chose qu'on prend le plus souvent pour acquis, bien qu'on ne puisse pas vivre sans. On peut survivre des semaines sans manger, des jours sans boire, mais on ne survit pas plus d'une ou deux minutes sans respirer. Le souffle, c'est la vie.

Deuxièmement, la respiration n'a pas besoin de *nous* pour fonctionner. Elle se fait d'elle-même. S'il fallait penser à respirer, on ne tarderait pas à oublier de le faire. Ainsi, se mettre en phase avec sa respiration peut constituer un bon antidote à notre tendance à vouloir tout contrôler. Porter notre attention sur notre souffle nous rappelle qu'au cœur de notre être, se passe quelque chose qui dépend bien peu de notre personnalité et de nos buts dans la vie.

Troisièmement, le souffle vous permet de vous concentrer sur quelque chose de naturel, avec un mouvement doux, pendant que vous méditez ; il vous ancre ici et maintenant. Vous ne pouvez pas respirer pour les 5 minutes plus tôt ou les 5 minutes plus tard. Vous ne pouvez respirer que pour l'instant présent.

Quatrièmement, le souffle offre un outil de mesure très sensible de vos sensations. Quand vous êtes conscient que votre respiration est courte ou longue, profonde ou superficielle, fluide ou hachée, vous pouvez commencer à percevoir vos « schémas météorologiques » internes et choisir si et comment agir pour prendre soin de vous.

Enfin, le souffle fournit un ancrage à la concentration et vous aide à identifier plus clairement les moments où votre esprit s'évade, quand il s'ennuie ou qu'il est agité, ou que vous êtes effrayé ou triste. Même les exercices de respiration les plus brefs peuvent vous renseigner sur ce que vous ressentez et, en vous ramenant à votre souffle, vous libérer du réflexe de tout vouloir arranger tout de suite. L'attention au souffle donne accès à une autre possibilité, celle de laisser votre vie se vivre un moment toute seule, de voir

quelle sagesse émerge quand vous ne vous précipitez pas pour « tout régler ».

Nous vous conseillons de pratiquer l'exercice de la méditation de la respiration et du corps (voir l'encadré p. 102) pendant 6 jours sur 7 de cette semaine. Cet exercice prend précisément 8 minutes et nous vous recommandons de le pratiquer deux fois par jour. Vous pouvez l'effectuer debout ou allongé ; n'hésitez pas à tester différentes positions pour trouver celle qui vous aidera à rester éveillé sur toute la durée de l'exercice. À vous de choisir le moment qui vous convient le mieux. Beaucoup de gens optent pour le début et la fin de la journée, mais ce choix vous appartient. Au début, vous aurez peut-être du mal à trouver le temps nécessaire. Mais comme nous l'avons déjà souligné, à moyen terme, la méditation libère plus de temps qu'elle n'en exige.

Il est très important que vous vous engagiez à mener l'exercice jusqu'au bout. De nombreuses études ont fait la preuve que la pratique de la méditation aide les gens, mais elle n'est pleinement efficace que si l'on y consacre chaque jour le temps requis. Ces exercices n'ont pas nécessairement des effets immédiats, mais prennent leur valeur dans la durée. Et pour enraciner ces bénéfices, vous devez vous engager à appliquer le programme de 8 semaines. Cela dit, certaines personnes se trouvent plus détendues et plus sereines presque dès le premier jour.

Il peut vous arriver de sauter une séance ; nos vies étant bien remplies et souvent frénétiques, cela n'aurait rien d'anormal. Si c'est le cas, ne vous le reprochez pas. Vous pouvez être obligé de sauter toute une journée. Là encore, inutile de vous jeter la pierre ; essayez de vous rattraper un autre jour de la semaine. Si vous n'arrivez à pratiquer la méditation que 3 ou 4 jours pendant la semaine 1, essayez d'étaler le programme sur 2 semaines. Si vous n'en avez vraiment pas envie, passez au programme de la semaine 2 la semaine suivante.

Vous pouvez lire les instructions de l'exercice de méditation en entier avant de passer à la pratique. Elles sont très détaillées et donnent beaucoup d'indications sur les éléments à observer pendant que vous méditez. Essayez cependant de vous concentrer sur l'*esprit* de la méditation, plutôt que sur les

détails de son exécution. Même après les avoir lues, mieux vaut suivre les consignes du CD en effectuant les exercices, pour vous laisser guider sans avoir à vous préoccuper des questions de timing.

## Pleine conscience de la respiration et du corps



Si l'idéal est de pratiquer les exercices en suivant les consignes du CD, le fait de lire en entier les explications de cet exercice peut vous être d'une aide précieuse. Essayez de ne pas trop vous focaliser sur les détails. Comme nous l'avons dit, c'est l'esprit qui compte.

### **S'installer**

1. Trouvez une position confortable, allongé sur un matelas de yoga ou un tapis épais, assis sur une chaise, un coussin ou un tabouret de méditation. Si vous choisissez une chaise, évitez de vous appuyer contre le dossier. C'est votre colonne vertébrale qui doit vous soutenir. Si vous vous installez par terre sur un coussin,

l'idéal est que vos genoux touchent le sol, même si vous n'y arrivez pas au début. N'hésitez pas à tester différentes hauteurs de coussin ou de tabouret pour trouver la position la plus confortable, où vous vous sentirez soutenu. Si cette position assise ou la position allongée sur le dos ne vous conviennent pas, trouvez la vôtre. Elle doit vous permettre de vous sentir pleinement éveillé pendant tout l'exercice.

2. En position assise, tenez-vous le dos bien droit, ni voûté, ni crispé. Vous devez être à l'aise. Si vous avez choisi une chaise, posez les pieds bien à plat par terre, sans croiser les jambes. Fermez les yeux si vous le souhaitez. Sinon, abaissez le regard de sorte qu'il tombe vers le sol à quelques mètres devant vous, sans le fixer sur un point particulier. Si vous êtes allongé, ne croisez pas les jambes et gardez les pieds un peu écartés. Allongez les bras le long du corps sans le toucher, paumes vers le plafond, si cette position vous convient.

### **Diriger sa conscience sur le corps**

3. Ramenez votre conscience sur vos sensations physiques en vous concentrant sur les sensations des parties de votre corps en contact avec le sol, le siège ou le matelas. Prenez le temps d'explorer ces sensations.

4. Maintenant, concentrez-vous sur vos pieds en commençant par les orteils. Puis étendez votre rayon d'attention en intégrant vos plantes de pied, vos talons et le dessus de vos pieds, jusqu'à ce que vous soyez conscient de toutes les sensations physiques de vos pieds, en les observant une à une. Continuez ainsi un moment, en remarquant la manière dont les sensations surgissent et s'estompent dans votre conscience. Si vous n'éprouvez pas de sensations dans cette partie du corps, enregistrez simplement ce vide. C'est tout à fait normal. N'essayez pas de provoquer des sensations. N'enregistrez que ce qui est déjà présent quand vous vous concentrez dessus.

5. Étendez votre attention pour englober vos jambes pendant quelques instants, puis votre torse, du bassin jusqu'aux épaules ; puis le bras gauche, le droit ; et enfin le cou et la tête.

6. Reposez-vous une ou deux minutes en gardant la conscience de votre corps. Voyez si vous pouvez laisser votre corps et ses sensations rester tels que vous les avez découverts. Explorez ce que cela fait de ne pas chercher à influencer les choses. Il peut être très enrichissant de voir les choses comme elles sont, ne serait-ce qu'un bref instant, sans chercher à rien y changer.

## **Se concentrer sur les sensations de la respiration**

7. Amenez maintenant votre attention sur votre respiration tandis qu'elle entre dans votre corps, circule dans votre abdomen et ressort de votre corps. Remarquez le changement de sensations physiques qui accompagne le va-et-vient de la respiration dans la zone abdominale. Cela vous facilitera peut-être les choses de placer une main sur votre abdomen le temps de quelques respirations, pour le sentir s'élever et s'abaisser.

8. Vous sentirez peut-être de légères sensations d'étirement quand l'abdomen se soulève à l'inspiration, et des sensations différentes quand il s'abaisse à l'expiration.

9. Essayez de suivre ce qui se passe le plus attentivement possible, pour bien remarquer les sensations physiques qui se modifient sur toute la durée d'une inspiration et d'une expiration, et, éventuellement, les brèves pauses entre les deux processus.

10. Inutile d'essayer de contrôler votre respiration de quelque manière que ce soit. Laissez-la se faire naturellement.

## **Apprendre à ramener son esprit qui vagabonde**

Tôt ou tard, (le plus souvent assez vite), votre attention va dériver de votre respiration pour suivre des pensées, des images, des projets ou des rêveries. Ce genre de vagabondage ne doit pas être considéré comme une erreur. C'est une tendance naturelle de l'esprit. Quand vous remarquez que votre attention n'est plus concentrée sur votre souffle, vous pouvez même vous féliciter. Vous êtes déjà assez « éveillé » pour vous en apercevoir et pour avoir la conscience de ce qui se passe dans l'instant. Contentez-vous de constater où votre esprit s'est évadé. Puis ramenez doucement votre attention sur les sensations de votre abdomen.

Votre esprit est susceptible de s'évader à répétition. Chaque fois, rappelez-vous que le but est simplement d'observer la direction prise par votre esprit, et de ramener doucement votre attention sur votre respiration. Cela peut s'avérer très difficile, et l'indiscipline de votre esprit risque de vous frustrer ! Frustration qui peut créer un certain tapage dans votre tête. Mais quel que soit le nombre de fois où votre esprit va s'évader, autorisez-vous à chaque occurrence, et sans limite, à cultiver la compassion à l'égard de votre esprit en le ramenant où vous voulez qu'il soit.

Essayez de considérer les échappées de votre esprit comme des occasions de



montrer plus de patience envers vous-même.

Avec le temps, vous avez des chances de découvrir qu'en se montrant bienveillant envers son esprit vagabond, on développe

de la compassion envers d'autres aspects de notre expérience, et que ces errances sont de grandes alliées dans la pratique de la méditation et non les ennemis qu'on pourrait croire.

Poursuivez votre entraînement pendant 8 minutes, ou plus si vous le souhaitez, en vous rappelant de temps en temps si besoin que le but est simplement d'être conscient de chaque instant de l'expérience. Servez-vous autant que possible des sensations de votre corps et de votre souffle comme ancrages pour vous reconnecter avec l'ici et maintenant.

Nous vous conseillons d'accomplir cet exercice au moins deux fois par jour la première semaine du programme de pleine conscience.

Sophie a suivi les consignes du CD deux fois par jour, tous les jours pendant une semaine. Étant donné sa réaction à l'exercice du raisin, elle n'a pas été étonnée de trouver presque insupportables les vagabondages de son esprit au cours de l'entraînement. « Le premier jour, au bout de quelques secondes, je me suis surprise à penser : “Avec tout ce que j'ai à faire, je suis en train de perdre mon temps.” Puis je me suis raisonnée : “Bon, je me suis promis de garder ce temps pour moi. Très bien. Tiens-toi tranquille. Respire.” Quelques secondes plus tard, je me suis souvenue d'un dossier que j'avais promis de remettre à un collègue le lendemain. Ça m'a angoissée. “Qu'est-ce qu'il va penser si je ne lui donne pas ?” Puis je me suis dit : “Cet exercice me stresse totalement !” »

Malgré tout ce qu'elle avait lu, Sophie avait encore l'idée que le but de la méditation en pleine conscience était de se vider la tête. Faute d'y parvenir, elle s'est sentie désemparée, non seulement à cause de ce qui se passait dans sa tête – toutes ces tâches qu'il lui restait à faire –, mais aussi parce qu'elle n'arrivait pas à chasser ses préoccupations. Secrètement, elle continuait à

croire qu'en trouvant le « truc », elle réussirait à se vider l'esprit et à éliminer son stress.

Cela n'a pas empêché Sophie de poursuivre ses exercices deux fois par jour. Parfois, elle avait l'impression qu'une tempête faisait rage dans sa tête. À d'autres moments, son esprit lui semblait plus calme. Puis, le troisième jour, il s'est passé quelque chose. Elle a commencé à envisager son esprit, ses pensées et ses sentiments, comme une sorte de phénomène météorologique, en se donnant pour seule tâche de l'observer, même par temps d'orage. À d'autres moments, elle a trouvé de l'aide dans le fait d'imaginer son esprit comme un lac, tantôt agité par les vents, tantôt assez calme pour refléter tout le paysage alentour.

Sophie n'a pas essayé de prendre le contrôle de la météo. Elle s'est contentée de s'y intéresser, observant en alternance les tempêtes et les périodes de tranquillité avec curiosité, sans se juger. Elle a pris lentement conscience que ses pensées n'étaient que des pensées, et le fonctionnement interne de son esprit, de simples incidents mentaux éphémères.

En considérant son esprit comme un lac, Sophie s'est rendu compte qu'il était souvent perturbé par une tempête passagère. « Puis, nous a-t-elle expliqué, l'eau se remplit de sédiments et se brouille. Mais si j'attends, je vois le temps changer. Le lac se calme et m'apparaît dans toute sa beauté. Ça ne résout pas tous mes problèmes. J'ai encore des moments de découragement. Mais ça va mieux si je vois cela comme un processus à répéter jour après jour. Ça donne du sens au fait de pratiquer au quotidien. »

Sophie a fait une découverte cruciale : le fait qu'aucun de nous ne peut contrôler les pensées qui rôdent dans sa tête, ni le « temps » qu'elles peuvent créer. En revanche, nous *pouvons* exercer un contrôle sur notre rapport avec ces pensées.

## **Nos cerveaux papillons**

En méditant jour après jour, observez si vos expériences s'apparentent ou non à celles de Sophie. Vous constaterez peut-être que vous vous laissez facilement distraire. Notre esprit a tendance à voleter d'une pensée à une autre et il peut être très difficile de rester concentré. Ce simple constat est une étape cruciale sur le chemin de la pratique de la pleine conscience.

Essayez autant que possible de vous traiter avec bienveillance. Lorsque votre esprit s'évade au cours d'une méditation, cela peut vous faire découvrir une chose essentielle ; vous commencez à « voir » bouger le flux de vos pensées. Comme tout flux, il a ses vaguelettes et ses bouillonnements. Pendant de brefs instants, toutes les pensées, les sensations et les souvenirs qui traversent constamment votre esprit deviendront visibles. Beaucoup vous sembleront totalement aléatoires, un peu comme si votre esprit fouillait dans la réserve pour laisser votre conscience faire le tri dans ce qui vous convenait, vous semblait utile ou intéressant. Comme un enfant qui montrerait des jouets à un adulte pour voir lequel aura son approbation. C'est ce que fait votre esprit : vous offrir des possibilités. Libre à vous alors d'accepter ou non ces pensées. Mais, trop souvent, nous l'oublions et nous confondons les pensées de l'esprit avec la réalité, en nous identifiant bien trop avec notre esprit.

Après quelques instants de pleine conscience, vous vous reperdrez probablement dans le flux. Votre tâche restera la même : identifier vos pensées comme telles et ramener doucement votre attention sur votre souffle, en prenant conscience de vos résistances ou de votre envie de replonger dans ces pensées. Une manière de reconnaître leur existence est de les nommer dans votre tête : « Tiens, voilà des pensées », « Tiens, voilà des projets », « Tiens, voilà des soucis », avant de ramener votre attention sur votre souffle. Vous n'avez pas échoué, au contraire ; vous avez fait le premier pas vers la pleine conscience.

**Faire un pas de côté**

Au cours de cette semaine, nous allons aussi vous demander d'accomplir un « pas de côté ». Cela a pour but de vous aider à vous détacher peu à peu de vos habitudes en ajoutant un peu de hasard dans votre vie.

## CHANGER DE PLACE

Cette semaine, essayez de repérer les places où vous avez l'habitude de vous installer à la maison, au café ou au bureau (notamment en réunion). Décidez de changer de chaise ou de modifier sa position. Nous sommes incroyablement attachés à nos habitudes, qui nous rassurent. Ce n'est pas un problème en soi, mais cela peut alimenter le réflexe de prendre les choses pour acquises et de laisser le pilote automatique commander. Vous pouvez vite perdre de vue les images, les sons et les odeurs de votre environnement, et même la sensation de la chaise sur laquelle vous êtes assis. Vous verrez comme le simple fait de changer de chaise peut modifier votre perspective.

### Vos exercices de la semaine 1

- L'exercice de la « Méditation du raisin ».
- L'accomplissement d'une activité routinière en pleine conscience (ex : se brosser les dents).
  - L'exercice de la « Méditation de la respiration et du corps » deux fois par jour (piste 1 du CD).
- Un pas de côté pour vous détacher de vos habitudes.

## CHAPITRE 6

### Pleine conscience, semaine 2

---

#### *Garder le corps présent à l'esprit*

« Avant, j'appelais mon boulot le tueur silencieux, nous dit Matthieu. Être moniteur d'auto-école, c'est super-stressant. À croire qu'il n'existe que deux catégories d'élèves : ceux qui se prennent pour des pilotes de Formule 1, et les pauvres petits lapins terrifiés par les autres voitures ou qui ont peur de ralentir la circulation. Ni les uns ni les autres ne contrôlent le véhicule, et tous peuvent provoquer des catastrophes. Je passais 6 à 8 heures par jour dans la terreur que mon élève ne démolisse la voiture et ne nous tue tous les deux. »

« Au bout de sept ans, on m'a diagnostiqué un souffle au cœur. Ça n'a pas vraiment été une surprise. Je passais mes journées à essayer de contrôler ma terreur et ma colère. Je devenais hyperactif et je me mettais à suer à grosses gouttes. Je passais des nuits agitées et j'étais épuisé le lendemain. Ma vie était en train de devenir un enfer. »

Il suffisait de regarder Matthieu en train de travailler pour lire la détresse sur son visage, et comprendre pourquoi sa vie était devenue aussi pénible. La plupart du temps, son corps était raidi par la tension, ses gestes saccadés, son front était constamment barré de rides. Il était devenu l'image même du malheur et de la détresse. À divers égards, il était prisonnier d'un cercle vicieux qui le rongait.

Sans le savoir, Matthieu était dominé autant par les peurs et les tensions enfermées dans son corps que par les pensées et les sentiments de son esprit.

Car, comme nous l'avons vu, les pensées, les sentiments et les émotions sont souvent autant un produit du corps que de l'esprit.

Le corps est extrêmement sensible aux plus petites étincelles d'émotion qui traversent constamment notre esprit. Il détecte souvent nos pensées avant que nous n'en soyons conscient, et y réagit souvent comme s'il s'agissait d'éléments réels, concrets, qu'elles soient ou non le reflet *exact* du monde. Et le corps ne se contente pas de réagir à ce que pense l'esprit – il alimente à son tour le cerveau en informations émotionnelles qui peuvent finir par aggraver les peurs, les soucis et un sentiment d'angoisse et de mal-être général. Cet effet boomerang est d'une puissance et d'une complexité incroyables que nous commençons seulement à comprendre.

De nombreuses expériences montrent la force de l'influence de votre corps sur vos pensées – vos gestes et votre posture peuvent même affecter vos jugements en apparence les plus logiques. En 1980, les psychologues Gary Wells et Richard Petty ont mené une expérience totalement novatrice (et souvent reproduite ensuite) pour montrer l'impact du corps sur l'esprit. Les participants devaient tester des écouteurs. Ils écoutaient de la musique, puis un discours, et notaient la qualité du son. Pendant l'écoute, certains avaient pour consigne de bouger la tête de gauche à droite, presque comme s'ils la secouaient ; d'autres, de haut en bas ; et d'autres encore devaient rester immobiles. Vous devinez peut-être quel groupe a accordé les meilleures notes aux écouteurs : ceux qui hochaient la tête, dont les mouvements suggéraient un « oui », les ont mieux notés que ceux qui secouaient la tête en suggérant un « non ».

Pour faire bonne mesure, les psychologues ont soumis les cobayes à un deuxième test. Au moment de quitter le bâtiment, on leur demandait s'ils voulaient répondre à une courte enquête sur la vie des étudiants, sans leur préciser que cela restait dans le cadre de la même étude. Leurs réponses ont révélé l'influence à la fois des discours transmis dans les écouteurs, et des mouvements de tête qu'ils avaient effectués. Pendant le test d'écoute, une voix débattait d'une hausse des frais d'inscription universitaires de 587 à

750 dollars. À la question de savoir à combien devaient s'élever ces frais, les volontaires à qui on demandait de garder la tête immobile pendant l'écoute ont recommandé un tarif moyen de 582 dollars, très proche du tarif en vigueur. Ceux qui devaient faire signe que « non » de la tête proposaient un tarif nettement inférieur, avec une moyenne de 467 dollars. Quant à ceux qui devaient hocher la tête pour approuver, eh bien, ils estimaient que le tarif devait être augmenté à 646 dollars<sup>42</sup>. Et aucun n'était conscient que son estimation était affectée par ses mouvements de tête.

Il est évident – et bien plus que nous n'avons envie de l'admettre – que nos jugements peuvent varier de manière significative selon notre situation physique du moment. L'idée peut sembler perturbante, mais cela implique aussi qu'il est possible d'améliorer considérablement sa vie rien qu'en modifiant son rapport à son corps. Il y a juste un problème : la grande majorité d'entre nous a très peu la conscience de son corps. Un peu comme si on traversait de grands pans de notre vie avec un bandeau sur les yeux.

À force de passer autant de temps « dans notre tête », on finit par oublier l'existence de son corps. On peut passer des lustres à planifier, se souvenir, analyser, juger, ruminer et comparer. Aucune de ces actions n'est mauvaise en soi, mais elles peuvent finir par saper notre bien-être physique et mental. Nous en oublions notre corps et son influence sur nos pensées, nos sentiments et nos actes, et nous cessons de voir, comme le dit T. S. Eliot, nos « visages tendus harassés par le temps, distraits de la distraction par la distraction<sup>43</sup> ».

Cette tendance à ignorer le corps peut être renforcée par un problème assez répandu : le fait que nous n'aimons pas beaucoup le nôtre. Il n'est pas toujours aussi grand, aussi mince, aussi séduisant qu'on le voudrait. Ou il ne marche pas aussi bien qu'avant. Et certains d'entre nous entendent dans un coin de leur tête une petite voix qui leur murmure qu'il va nous laisser tomber d'une manière catastrophique ; qu'un jour, notre corps sera vieux et mourra, qu'on s'y soit préparé ou pas.

En conséquence, on peut finir par ignorer ou maltraiter son corps. Sans aller jusqu'à le traiter en ennemi, on n'en prend pas autant soin qu'on le ferait

d'un ami. Peu à peu, on fait de lui un étranger. On se bouche les oreilles aux messages qu'il nous envoie, ce qui suscite plus de détresse qu'on ne l'imagine. Car si le corps et l'esprit ne font qu'un, traiter son corps comme une entité séparée aboutit à perpétuer un sens profond de dislocation au cœur même de notre être. Si nous devons apprendre une chose pour amener la paix et le bien-être dans nos vies dans ce monde frénétique, c'est à réinvestir cette part de nous trop longtemps ignorée.

***Pour cultiver réellement la pleine conscience, il nous faut réinvestir pleinement notre corps.***

C'est quelque chose qu'a compris Matthieu, notre moniteur d'auto-école : « Je savais que je devais trouver un moyen pour garder mon calme pendant la journée et pour me détendre le soir. J'ai essayé plusieurs sports, mais aucun ne m'a vraiment plu. J'ai essayé le yoga, et j'ai su que les exercices et la méditation en pleine conscience répondaient à mes besoins. Je me suis rendu compte que j'étais totalement déconnecté de mon corps. Je ne le sentais pratiquement pas.

« Il m'a fallu quelques semaines pour en percevoir vraiment les effets, mais peu à peu, centimètre par centimètre, j'ai commencé à retrouver le contrôle de ma vie. Ça m'a donné une nouvelle perspective, ce qui est extrêmement utile dans mon travail. Je peux maintenant anticiper les erreurs de mes élèves. J'ai aussi acquis un niveau d'empathie étonnant, qui m'aide à gérer leurs peurs et leurs inquiétudes.

« La semaine dernière, l'un de mes élèves a percuté une borne en marche arrière. Il y a un an, j'aurais pété un plomb. Là, j'ai pris quelques inspirations et je me suis dit : "Ce n'est pas pour rien que j'ai pris une assurance." »

**Se sentir de nouveau comme un tout**



Lors de la première semaine du programme (chapitre 5), vous avez commencé à développer votre capacité à vous concentrer de manière soutenue en pleine conscience. Peut-être en avez-vous tiré un aperçu du fonctionnement interne de l'esprit et de sa tendance à « bavarder ». Pas à pas, vous avez peut-être compris que, si on ne peut pas empêcher l'apparition de pensées perturbantes, on *peut* empêcher ce qui se passe ensuite. On peut empêcher le cercle vicieux de s'autoalimenter.

L'étape suivante consiste à mieux percevoir la réactivité de l'esprit, en consacrant une attention pleine et entière à son corps. À l'apparition des premiers remous de pensées chargées en émotions, au lieu de laisser votre corps jouer les amplificateurs, vous pouvez en faire un radar émotionnel, une sorte de système d'alarme, qui vous avertit de l'arrivée de la tristesse, de l'anxiété et du stress presque avant qu'ils ne surviennent. Mais pour savoir « déchiffrer » les messages du corps, il faut d'abord apprendre à être pleinement attentif, jusque dans les détails, aux zones du corps qui émettent ces signaux. Quelles sont donc ces zones ? Comme vous le découvrirez bientôt, les signaux peuvent venir de *n'importe quelle* partie du corps. Cela implique de pratiquer des exercices de méditation qui incluent chaque région du corps, sans en laisser de côté, en restant attentif et bienveillant envers tout. Pour cela, on a recours au « scanner du corps »<sup>44</sup>.

## **Le scanner du corps**

L'exercice du scanner du corps est d'une simplicité enfantine et rassemble le corps et l'esprit pour en faire un tout unifié et puissant. Il y parvient en vous invitant à promener votre attention dans tout votre corps et à vous concentrer tour à tour sur chaque région, en prenant votre temps, sans porter de jugement, puis à transférer votre attention sur une autre partie du corps, jusqu'à ce que vous l'ayez « scanné » en entier. Cet exercice développe la capacité à concentrer son attention. Il permet aussi de découvrir une facette spécifique de

la pleine conscience, caractérisée par la douceur et la curiosité.

Les conditions de sa mise en œuvre sont importantes, et il peut être utile de relire les pages 81 à 83 sur les modalités pratiques. Au cours de la semaine 1, vous avez identifié les moments de la journée qui vous convenaient le mieux pour méditer. L'idéal est de réserver deux périodes de 15 minutes par jour dans ces créneaux, pour les consacrer exclusivement au scanner du corps. Prévoyez de méditer 6 jours dans la semaine, de manière à avoir pratiqué l'exercice 12 fois à la fin de la semaine. N'oubliez pas que c'est du temps pour *vous*, mis de côté pour nourrir votre être intérieur, votre âme, en quelque sorte. Vos exercices seront facilités si vous fixez un lieu et un moment qui excluent autant que possible l'agitation du monde extérieur. Isolez-vous à la maison ou au travail, et éteignez votre téléphone.

À certains moments, il vous sera presque impossible de trouver le temps nécessaire. Vous serez trop fatigué, ou trop occupé. C'est compréhensible. Rappelez-vous néanmoins que le but de la méditation est de vous nourrir, et que ces jours où il vous paraît impossible de libérer 15 minutes pour vous exercer sont peut-être justement ceux où le scanner du corps serait le plus profitable. C'est un investissement sur vous-même, et un investissement dont vous récolterez de grands bénéfices. Avec le temps, vous vous rendrez compte que vous gagnez en efficacité, au travail comme dans la vie privée. C'est dû au fait que les vieilles habitudes de pensée et de sentiments vous prennent de grosses portions de temps pour, dans le meilleur des cas, de maigres bénéfices. Elles peuvent épuiser vos ressources et vous faire tourner en rond sans fin, comme ces chiens qui rongent un os sur lequel il ne reste rien. Si vous parvenez à briser ces habitudes en devenant plus conscient, vous gagnerez ce temps pour en faire un meilleur usage.

## Le scanner du corps



- 1. Dans une pièce bien chauffée où vous ne serez pas dérangé, allongez-vous sur le dos et mettez-vous à l'aise. Vous pouvez vous installer sur votre lit ou directement par terre, ou sur un tapis. Si vous le souhaitez, enveloppez-vous dans une couverture. Vous pouvez aussi fermer les yeux, mais ce n'est pas une obligation. Si vous le faites, rouvrez-les si vous sentez que vous risquez de vous endormir.
- 2. Prenez le temps de concentrer votre attention sur vos sensations physiques, en particulier celle du toucher, là où votre corps est en contact avec le matelas ou le tapis. À chaque expiration, laissez votre corps s'enfoncer un peu plus dans la surface sur laquelle vous êtes allongé.
- 3. Rappelez-vous, sans vous brusquer, qu'il s'agit d'un moment pour s'éveiller et non pour s'endormir. Un moment pour être pleinement conscient de l'expérience telle qu'elle est, et pas telle que vous pensez qu'elle devrait être. N'essayez pas de changer ce que vous ressentez, ni même de vous détendre ou de vous calmer. L'objectif de l'exercice est de vous rendre pleinement conscient de toutes vos sensations pendant que vous concentrez toute votre attention sur chaque partie de votre corps. À certains moments, vous pouvez ne rien sentir. Contentez-vous de l'admettre. Il n'y a aucune raison de vouloir imaginer des sensations là où il n'y en a pas.

- 4. Portez maintenant votre attention sur les sensations de votre ventre, en prenant conscience des différents mouvements de votre paroi abdominale selon que le souffle entre et sort du corps. Prenez quelques minutes pour éprouver les sensations qui accompagnent l'inspiration et l'expiration, quand votre ventre se soulève et s'abaisse.
- 5. Une fois connecté aux sensations de votre ventre, resserrez votre attention comme le faisceau d'une lampe torche, et faites-la descendre le long de vos jambes, jusqu'à vos orteils. Concentrez-vous sur chaque orteil, en vous intéressant à chacun avec une curiosité bienveillante. Explorez la nature de vos sensations. Vous percevrez peut-être le point de contact entre vos orteils, ou une sensation de chatouillis, ou de chaleur, ou rien du tout. Quoi qu'il en soit, tout va bien. Vous n'avez pas de jugement à porter. Essayez de laisser les sensations être ce qu'elles sont.
- 6. À l'inspiration, sentez ou visualisez le souffle qui entre dans vos poumons et qui circule dans tout votre corps, le long de vos jambes, jusqu'à vos orteils. À l'expiration, imaginez-le qui repart des orteils, remonte le long des jambes et du torse et, enfin, ressort par le nez. Concentrez-vous ainsi sur plusieurs respirations. Vous aurez peut-être du mal à « entrer » dans l'exercice ; faites de votre mieux, en l'abordant comme un jeu.
- 7. Quand vous serez prêt, détachez votre attention de vos orteils pour la concentrer sur la plante de vos pieds. Explorez-les avec un esprit bienveillant. Déplacez ensuite votre conscience sur la cambrure, puis sur le talon de chaque pied. Vous ressentirez peut-être une légère pression aux points de contact avec le tapis ou le matelas. Explorez toute sensation que vous découvrirez dans la plante de vos pieds en y entrant avec votre souffle, en restant conscient de votre respiration pendant toute la durée de l'exploration.
- 8. Laissez votre conscience s'étendre au reste de vos pieds, le dessus, l'intérieur de vos chevilles, jusque dans vos os et vos articulations. Sur une inspiration plus profonde, ramenez votre attention dans vos deux pieds. Sur l'expiration, détachez-vous complètement de vos pieds pour vous concentrer sur le bas des jambes.
- 9. Continuez à scanner ainsi tout votre corps en vous attardant un moment sur chaque zone. Après les mollets, remontez aux genoux, puis aux cuisses. Portez maintenant votre attention sur votre bassin – le bas-ventre, les parties génitales, les fesses et les hanches. Prenez conscience de vos reins, de votre ventre, du haut de votre dos et enfin, de votre poitrine et de vos épaules. Déplacez doucement votre attention sur vos mains. Concentrez-vous tout d'abord sur les sensations aux extrémités de vos doigts, sans oublier les pouces, puis sur

l'ensemble de vos doigts, sur les paumes et enfin sur le dos des mains. Remontez lentement vers les poignets, les avant-bras, les coudes, le haut des bras, les épaules et les aisselles. Amenez votre conscience sur votre cou, votre visage (les mâchoires, la bouche, les lèvres, le nez, les joues, les oreilles, les yeux et le front), avant d'englober toute votre tête.

- 10. Concentrez-vous ainsi sur chaque partie du corps pendant une vingtaine de secondes. Ne vous obligez pas à mesurer précisément le temps ni à compter vos respirations ; contentez-vous de concentrer votre attention sur chaque partie de votre corps aussi longtemps que cela vous paraîtra naturel.
- 11. Si vous percevez dans un point de votre corps une sensation intense, comme une tension, essayez de l'explorer davantage avec votre souffle en « inspirant dedans ». Puis, à l'expiration, observez tout changement éventuel dans cette sensation.
- 12. Il est inévitable que votre esprit s'évade de temps en temps de votre corps et de votre respiration. C'est tout à fait normal. Quand vous vous en apercevez, prenez-en acte, repérez mentalement la direction prise par vos pensées et ramenez doucement votre attention sur la partie du corps que vous souhaitez.
- 13. Quand vous aurez scanné ainsi tout votre corps, passez quelques minutes à prendre conscience de votre corps dans son ensemble. Concentrez-vous sur cette sensation de globalité. Essayez de percevoir tout le flux des sensations avec une conscience vaste et ouverte, en sentant votre souffle qui entre et qui sort librement de votre corps.

N'oubliez pas que le scanner du corps peut être profondément relaxant, et qu'on peut facilement s'endormir pendant l'exercice. Si cela se produit, inutile de vous faire des reproches. Si vous avez du mal à lutter contre l'assoupissement, essayez de garder les yeux ouverts, la tête surélevée par un oreiller, ou de le pratiquer en position assise plutôt qu'allongée.

## ATTENTES ET RÉALITÉ

Beaucoup de gens s'attendent à aborder la deuxième semaine de notre programme avec la capacité de s'éclaircir miraculeusement l'esprit de toute pensée (et toujours persuadés que c'est le « but » ultime de la méditation). Ils

s'accrochent désespérément à l'idée que la méditation va apaiser leur esprit agité et soulager leurs tensions. Prenons Benjamin, qui a découvert qu'il n'arrivait pas à se concentrer. « Mon esprit refusait de se taire, dit-il. Ça n'a pas été agréable du tout. » Françoise confirme : « J'étais très agitée. Impossible de rester immobile. Ça s'est un peu calmé quand j'ai dépassé mes jambes, mais je n'ai vraiment réussi à me détendre qu'à la fin de l'exercice. Je pensais à tout : mon travail, les courses, les factures, mes problèmes avec un collègue... »

Ces expériences sont tout à fait normales. Nous sommes nombreux à être confrontés à un flot incessant de pensées quand on essaie de se concentrer. Au point qu'on a parfois l'impression que l'exercice ne sert à rien. Parce que s'il nous faisait du bien, en principe, on devrait se sentir un peu mieux. Ce n'est pas à ça que ça sert, la méditation ?

Là encore, il est important de se rappeler qu'il n'y a pas forcément de rapport entre le bien-être ressenti lors de l'exercice et ses bénéfices à long terme. Il faut parfois du temps pour que l'esprit se reconnecte entièrement au corps, car de multiples réseaux du cerveau doivent se recréer et se renforcer. Ce processus peut être difficile. Pourquoi ? Voici comment on peut voir les choses.

Concentrer son attention, c'est comme reprendre la gym après des années. Cela équivaut à exercer un muscle qu'on a longtemps laissé au repos. Comme dans les exercices où l'on doit pousser un poids, pour développer les muscles en leur opposant une force, le scanner du corps demande à l'attention de se concentrer, sur des durées prolongées, sur quelque chose que vous négligez habituellement : votre corps. Ainsi, si vous êtes gagné par l'agitation ou par l'ennui, ces sentiments vont vous servir en vous fournissant précisément la « force de résistance » qui vous aidera à augmenter votre concentration et votre conscience. Si vous n'avez aucune difficulté à concentrer votre attention sur la durée, cela peut vouloir dire que cette concentration n'est pas assez intense. Le vagabondage de votre esprit, son agitation ou son ennui peuvent être considérés comme un outil supplémentaire dans l'exercice. Quand ces

distractions surgissent, admettez le plus tranquillement possible que votre esprit s'est évadé, par exemple en nommant intérieurement ces distractions : « pensées », « inquiétudes » ou ce que vous voudrez, ou en vous disant : « Tiens, de l'agitation », « Tiens, là, je m'ennuie. » Cela étant fait, ramenez doucement votre attention sur la partie du corps que vous étiez en train de scanner.

Certains jours où vous serez en colère ou frustré(e), vous aurez du mal à méditer. Dans ces cas-là, inutile de vous critiquer. Essayez de renoncer aux notions de « réussite » ou d'« échec », ou à des idées abstraites comme la « purification du corps ». On a vite fait de se dire : « Je ne m'y prends pas comme il faut », comme s'il y avait une *bonne* manière de sentir les choses. Puis, vous remarquerez peut-être une tension dans les épaules, le cou ou le dos, qui semblera confirmer que la méditation « ne marche pas ». Au contraire, ces signes sont des indications que le scanner du corps est en train de révéler une chose importante. Peut-être que, pour la première fois depuis des années, vous vous apercevez *en temps réel* de la manière dont l'esprit crée des tensions dans le corps. Et vous découvrirez bientôt qu'à son tour, dans un processus de cercle vicieux, le corps crée des tensions dans l'esprit. Le fait d'en prendre conscience est une énorme avancée. Plus vous passerez de temps à observer ces tensions, plus vous comprendrez que le simple fait d'en avoir conscience aide à les dissoudre. Vous n'aurez rien d'autre à faire qu'à les suivre avec une curiosité bienveillante. Et tout le reste en découlera.

Certaines personnes sont réellement incapables d'éprouver des sensations dans certaines zones – ou dans la plupart des zones – du corps, du moins au départ. Cette découverte (car c'en est souvent une) peut constituer un choc. Elles sont capables d'éprouver de la douleur et leur sens du toucher est intact, mais elles restent sourdes aux petites sensations produites par les vibrations normales d'un corps bien vivant. Si c'est votre cas, poursuivez l'exercice, en respectant les consignes du CD. Cela peut vous faciliter les choses de vous voir avec l'œil d'un zoologiste qui attend patiemment l'apparition d'un animal farouche, en laissant tourner sa caméra alors que rien ne semble se produire.

Et peut-être finirez-vous par découvrir qu'une zone de votre corps est soudain animée par des sensations, ne serait-ce qu'un bref instant. Dans ce cas, n'hésitez pas à vous attarder dessus plus longtemps que ne le préconise le CD pour explorer ces sensations. Puis reprenez le scanner du corps. Au cours de la semaine, vous en viendrez peut-être à percevoir de plus en plus votre corps et à rétablir le contact avec lui.

Elsa s'est aperçue que certains jours, son esprit se montrait particulièrement rebelle. Cependant, elle a fini par y reconnaître sa vieille habitude de tout voir comme une menace ou un défi. La pratique répétée du scanner du corps lui a appris que lutter contre un esprit agité l'entraînait dans une spirale d'autocritique. Et elle a fini par comprendre, profondément, que la méditation n'était pas une compétition. Elle n'a pas compris cela en perfectionnant une aptitude complexe, mais simplement par une pratique régulière et fréquente. Elle a appris à « cohabiter » avec l'agitation ; à l'explorer, plutôt qu'à la rejeter comme une intruse. Elle a appris à effectuer l'exercice dans un esprit d'ouverture et de curiosité.

Parfois, notamment au début, elle s'endormait pendant le scanner du corps. Cela l'a d'abord irritée, le temps de comprendre qu'il est normal d'être fatigué quand on travaille beaucoup et qu'on manque de sommeil. En se réveillant, elle reprenait là où elle en était restée. Parfois, elle cédait au sommeil, sans se faire de reproches. Et le fait de ne pas se critiquer ni de culpabiliser lui permettait de reprendre la méditation avec enthousiasme la fois suivante.

Ce regard bienveillant sur le corps et l'esprit est essentiel en méditation. Si vous avez le sentiment de « rater » votre exercice, ce sentiment même peut vous ouvrir une porte sur la pleine conscience et sur l'acceptation de vous-même tel(le) vous êtes, hors de tout jugement, en accueillant simplement ce sentiment d'« échec ». Regardez aller et venir ces jugements familiers sous forme de paquets de pensées, de sentiments et de sensations physiques. Observez la manière dont ils vous poussent à agir dans une direction donnée. Essayez de les voir apparaître et se dissoudre dans votre esprit et dans votre



corps.

## **LE SCANNER DU CORPS MET EN ÉVIDENCE LE MODE « FAIRE »**

Il peut paraître fastidieux de devoir lister ainsi tout ce qu'on ressent au cours du scanner du corps, notamment les difficultés rencontrées. Mais cela ne se passe pas toujours ainsi. De nombreuses personnes trouvent qu'elles n'avaient pas connu une expérience aussi relaxante depuis longtemps. Un méditant l'a comparée à la sensation de flotter dans de l'eau chaude, comme dans un spa, mais à moindre coût ! Un autre a eu l'impression de retrouver un vieil ami qu'il n'aurait pas vu depuis très longtemps. Il s'est senti intimement reconnecté à la part la plus fondamentale de lui-même, et les larmes qui sont montées étaient des larmes de joie.

Alors, pourquoi insister sur toutes ces difficultés ? Tout d'abord parce que nous voulons vous éviter d'être déçu si le scanner du corps ne semble pas vous libérer rapidement de votre stress. Mais il y a une autre raison, précisément celle qui fait de cet exercice l'un des plus importants de notre programme.

Vous vous souvenez du mode « faire », celui qui semble ne jamais vous lâcher – qui vous enferme dans une agitation permanente ? Reportez-vous page 45 pour retrouver ses caractéristiques. Il recouvre notamment le fait de porter un jugement sur tout, d'établir des comparaisons entre les choses telles qu'elles sont et telles que vous les voudriez, et de vous acharner à vouloir les changer. Le mode « faire » est défini par le fonctionnement quasi permanent en pilote automatique, la tendance à prendre vos pensées pour des réalités, à vivre dans le passé ou le futur et à éviter ce qui vous déplaît. Enfin, le mode « faire » vous fait voir le monde indirectement, à travers un voile de notions qui court-circuitent vos sens, de sorte que vous finissez par perdre le contact avec vous-même et avec le monde.

***Reconnaissez-vous ces aspects du mode « faire » ?***

Chacun de ces obstacles peut faire intrusion régulièrement pendant le scanner du corps. L'avantage est que chacun peut être exploité comme un outil, qui vous aidera à identifier les moments où le mode « faire » pointe son nez et tente de réaffirmer son autorité, tâchant de vous aider par les seuls moyens qu'il connaît. Alors si vous ressentez de la nervosité, de l'agitation, de l'ennui, de la somnolence ou si votre esprit tente d'éviter une partie de votre corps que vous n'aimez pas, voilà l'occasion de reconnaître ces mécanismes pour ce qu'ils sont et, peu à peu, de les accueillir au lieu de vous en détourner. Autre possibilité : chaque fois que vous fonctionnez en pilote automatique, que vos pensées s'évadent vers le passé ou l'avenir, reconnaissez cette tendance, observez la direction prise par votre esprit et regardez-le revenir... Ce mouvement de l'esprit qui s'éloigne et qui revient peut se révéler un excellent entraînement pour basculer du mode « faire » au mode « être ». Il y aura également des moments où vous vous surprendrez à penser à des parties de votre corps sans pour autant les ressentir « de l'intérieur » ; où vous vous égarerez dans des idées abstraites, dans l'analyse et non plus dans la perception. Vous serez peut-être amené(e) à sourire en constatant comment l'esprit, ce petit malin, se débrouille toujours pour n'en faire qu'à sa tête ! Et dans ce sourire se trouve l'éveil, le retour à une perception directe de ce que signifie vivre pleinement l'instant présent.

Maintenant, si vous ne l'avez pas déjà fait, faites une pause et déterminez le moment où vous allez commencer le scanner du corps. Ensuite, vous pourrez lire les consignes de l'encadré page 115. Puis, au moment de pratiquer l'exercice, suivez les consignes de la piste 2 du CD.

## **Faire un pas de côté : aller se promener**

Marcher est une excellente pratique pour atténuer le stress et dynamiser l'humeur. Une bonne promenade peut remettre les choses en perspective et apaiser vos nerfs à vif. Si vous voulez vraiment vous sentir *vivant*, allez vous

promener dans le vent ou sous la pluie !

La semaine qui vient, nous vous suggérons de vous organiser pour marcher au moins un quart d'heure ou une demi-heure (ou plus, si vous en avez l'envie et la possibilité). La destination n'a pas d'importance. Une promenade dans votre quartier, dans un état d'esprit ouvert, peut se révéler tout aussi intéressante qu'une randonnée en montagne.

Évitez de chercher à vous précipiter quelque part ; le but est de marcher le plus possible en pleine conscience, en concentrant votre attention sur vos pieds qui entrent en contact avec le sol, sur les mouvements fluides des muscles et des tendons de vos pieds et de vos jambes. Vous allez peut-être vous rendre compte que tout le corps bouge pendant la marche. Même en ville, on voit passer un nombre étonnant d'oiseaux et d'autres animaux. Observez leurs réactions quand ils s'aperçoivent que vous les observez.

Essayez d'ouvrir tous vos sens ; sentez le parfum des fleurs, l'herbe fraîchement coupée, l'odeur de champignon des feuilles mortes ou, pourquoi pas, l'odeur des pots d'échappement et des fast-foods. Le cas échéant, sentez le vent sur votre visage, ou la pluie sur votre tête ; écoutez le bruit du vent ; suivez les mouvements d'ombre et de lumière. Où qu'on se trouve, chaque instant, à chaque saison, est riche de délices sensoriels.

Pensez à vous arrêter pour lever les yeux. En ville, vous serez surpris par la beauté des éléments architecturaux qui se situent juste au-dessus du niveau du regard. Vous verrez peut-être des touffes d'herbe ou même des arbrisseaux qui poussent dans des fissures des toits ou des gouttières. Si vous vous promenez dans un parc ou à la campagne, il y a toutes sortes de détails à découvrir, des terriers aux nids d'oiseaux cachés dans les arbres et les broussailles. Si vous vous sentez plus ambitieux, vous pouvez vous inscrire à un groupe de randonnée. Sait-on jamais, vous pourriez vous découvrir une passion pour ce nouveau loisir !

## Savourer l'ici et maintenant<sup>45</sup>

Le bonheur, c'est regarder les choses avec d'autres yeux.

On ne vit qu'une fois – et dans l'instant présent. Demain et hier ne sont que des pensées. Alors, tirez le meilleur parti de cette vie. Vous ne savez pas de combien de temps vous disposez, et ceci est un message positif, dans la mesure où il vous pousse à envisager l'ici et maintenant avec davantage d'attention, en le savourant pleinement. Quel degré d'attention positive accordez-vous à l'ici et maintenant ? Comment vivez-vous ce « maintenant » ?

Vous n'avez pas besoin d'attendre demain pour que les choses s'améliorent. Elles peuvent s'améliorer ici et maintenant.

Au cours de la semaine 1, vous avez peut-être découvert avec quelle facilité on passe à côté de la beauté des choses et le peu d'attention qu'on leur accorde. Prenez le temps de vous arrêter pour apprécier les petites choses du quotidien. Peut-être pourriez-vous consacrer plus d'attention à ces petites activités ou à ces événements spontanés ?

Quelles sont les activités ou les personnes qui vous font du bien ? Pouvez-vous leur consacrer davantage d'attention ?

- .....
- .....
- .....
- .....

Pouvez-vous vous arrêter quelques instants quand se présente un moment agréable ? Aidez-vous à faire une pause en remarquant ce que sont dans ces moments-là :

- Vos *sensations physiques* ?
- Vos *pensées* ?
- Vos *sentiments* ?

### L'exercice de gratitude des dix doigts

Vous pouvez effectuer cet exercice pour développer une attention positive aux petites choses de la vie. Une fois par jour, pensez à 10 choses qui vous inspirent un sentiment de reconnaissance, en les comptant sur vos doigts. Il est important d'aller jusqu'à 10, même si vous avez du mal à en trouver plus de 3 ou 4 ! C'est précisément le but de l'exercice : vous faire prendre conscience de petits

événements positifs de la journée auxquels vous n'attachez pas d'importance.

On n'estimera jamais assez le pouvoir de transformation d'activités aussi simples que la marche (voir l'encadré ci-contre « Savourer l'ici et maintenant »). Le constat de Jeanne, par exemple, est assez courant : « L'autre jour, je marchais le long du fleuve, en plein centre-ville. C'était une très belle matinée. Soudain, je me suis rendu compte que j'avais un coup de blues. Tout à trac, j'avais commencé à me demander ce qui arriverait à mon compagnon et à ma famille si je tombais gravement malade. Je n'ai pas essayé de me battre contre ces pensées négatives. Je me suis arrêtée et je me suis dit : "Cela n'a rien à voir avec la réalité. Je rumine, je rumine." Un peu plus tard, j'ai vu une mouette perchée en haut d'un poteau. Puis, je me suis aperçue qu'il y en avait une en haut de chaque poteau, le long de la berge. Elles regardaient toutes dans des directions un peu différentes. C'était tellement drôle que ça m'a fait rire. Ça m'a mise de bonne humeur pour plusieurs heures ! »

## Exercices de la semaine 2

- « Le scanner du corps » (piste 2 du CD) au moins deux fois par jour, 6 jours sur 7.
- L'accomplissement d'une autre activité routinière *en pleine conscience* (voir encadré p. 96). En choisir une différente de la semaine dernière.
- Le pas de côté pour vous détacher de vos habitudes : allez vous promener au moins un quart d'heure, au moins une fois dans la semaine.

## CHAPITRE 7

### Pleine conscience, semaine 3

---

#### *La souris dans le labyrinthe*

« Cette planète a – ou plus exactement avait – un problème : la plupart de ses habitants étaient malheureux la plupart du temps. Quantité de solutions furent suggérées, mais la majorité d’entre elles portaient principalement sur la circulation de petits bouts de papier verts, chose un peu étrange puisque, dans l’ensemble, ce n’était pas les petits bouts de papier qui étaient malheureux. »

Douglas ADAMS<sup>46</sup>.

Un jour, sur une petite île grecque, un touriste regardait un petit garçon qui essayait de faire avancer son âne. Il avait des légumes à livrer et avait soigneusement chargé les paniers de l’animal. Mais l’âne n’était pas d’humeur à bouger. Le garçon a commencé à s’énervé. Debout devant l’âne, il s’est mis à crier en tirant de toutes ses forces sur la longe. L’âne résistait en plantant ses sabots dans le sol de plus en plus fermement. Ce bras de fer aurait pu durer longtemps sans l’arrivée du grand-père. Attiré dehors par les cris, il a tout de suite compris la situation, la bataille inégale entre l’enfant et l’animal. Doucement, il a pris la longe et il a dit en souriant à son petit-fils : « Quand il se braque, essaie plutôt de cette manière : tiens la longe sans serrer, comme ça. Mets-toi tout près de lui et regarde la route dans la direction où tu veux aller.

Et ensuite, attends. »

Le garçon a suivi les consignes de son grand-père et, au bout d'un moment, l'âne s'est mis en marche. Le garçon riait, ravi, et le touriste a regardé l'âne et l'enfant s'éloigner en trotinant sur la route.

Combien de fois avez-vous réagi comme cet enfant tirant sur la longe de son âne ? Quand les choses ne marchent pas comme on voudrait, il est tentant de les forcer, d'essayer de les tirer et de les pousser dans la direction souhaitée. Mais est-ce bien raisonnable ? Ne ferait-on pas mieux d'adopter la démarche du grand-père de l'histoire, de s'arrêter et d'attendre que les choses suivent leur cours, en saisissant les occasions lorsqu'elles se présentent ?

Pour beaucoup d'entre nous, cette attitude est inadmissible, parce qu'elle s'apparente à de la passivité ; c'est pourtant souvent la bonne démarche. En cherchant à forcer les choses lorsqu'elles résistent comme un âne entêté, on a toutes les chances d'aggraver la situation. Cela risque de fermer l'esprit et de bloquer les pensées créatives, en nous faisant tourner en cercles de plus en plus étroits et épuisants. Une conscience claire et créative se développe plus facilement dans un esprit ouvert et ludique.

Dans le cadre d'une étude réalisée par des psychologues de l'Université du Maryland, dont les résultats ont été publiés en 2001<sup>47</sup>, on a demandé à un groupe d'étudiants de jouer au jeu du labyrinthe. Vous devez en connaître le principe ; il s'agit de dessiner au crayon, en partant du centre, le chemin qui permet, sans s'arrêter, de sortir du labyrinthe. Deux groupes d'étudiants devaient conduire une souris de dessin animé saine et sauve jusqu'à son terrier. Mais il y avait une complication. L'un des groupes travaillait sur une version dans laquelle un gros morceau de fromage attendait la souris devant son trou, à la sortie du labyrinthe. En langage technique, on appelle cela un casse-tête positif, ou orienté vers l'approche. La version de l'autre groupe ne comprenait pas de fromage, mais l'image d'un hibou toutes serres dehors, prêt à fondre sur la souris. C'est ce qu'on appelle un casse-tête négatif, ou orienté vers l'évitement.

L'exercice n'était pas très difficile et tous les étudiants l'ont résolu en

moins de 2 minutes. En revanche, cette activité a eu sur les deux groupes un impact radicalement différent. Après le jeu du labyrinthe, on a demandé aux participants de répondre à un test de créativité, en apparence sans lien avec le jeu. Or ceux qui avaient eu la version du hibou ont obtenu des résultats deux fois *moins bons* que ceux qui avaient aidé la souris à trouver le fromage. Il s'est avéré que l'évitement fermait des options dans l'esprit des étudiants. Il déclenchait dans leur cerveau un mécanisme d'« aversion » qui suscitait en eux un sentiment de peur persistant ainsi qu'une vigilance et une prudence accrues. Cet état d'esprit bridait leur créativité et réduisait leur adaptabilité.

C'était tout le contraire chez les étudiants de l'autre groupe. Ces derniers s'étaient montrés ouverts à de nouvelles expériences, ils étaient plus ludiques et plus détendus, moins méfiants et plus enthousiastes. En bref, l'expérience leur avait ouvert l'esprit. Cette étude ainsi que d'autres montrent que :

***L'état d'esprit dans lequel vous faites quelque chose est souvent aussi important que l'action elle-même.***

Réfléchissez un moment à cette affirmation. Quand vous faites quelque chose de manière négative ou critique, quand vous pensez trop, que vous vous inquiétez ou que vous accomplissez une tâche en serrant les dents, vous activez dans votre esprit votre système d'aversion, ce qui rétrécit votre champ de vision sur votre vie. Vous vous mettez à ressembler à la souris qui a peur du hibou : plus angoissé, moins flexible, moins créatif. Si, en revanche, vous accomplissez exactement la même action dans un esprit ouvert et accueillant, vous activez votre système d'approche et vous vous donnez des chances de mener une vie plus riche, plus chaleureuse, plus flexible et plus créative.

Or rien n'active autant le système d'évitement (et n'affaiblit autant le système d'approche) de votre esprit que le sentiment d'être *piégé*. Ce sentiment est aussi au cœur des sentiments d'épuisement et d'impuissance extrêmes. Lorsqu'on travaille trop ou trop longtemps, on finit souvent par se prendre au piège de notre perfectionnisme et de notre sens des responsabilités



– on se sent réellement coincé dans un tunnel. Peut-être à un moment dans le passé, en classe ou au travail, s’est-on senti contraint par la pression de prouver quelque chose aux autres ou à soi-même ; mais au fil des années, cette situation est devenue un schéma qui nous emprisonne dans de vieilles habitudes. Ce scénario d’« autoharcèlement », qui nous a peut-être aidé à atteindre nos objectifs dans la vie, nous épuise à la longue. Il devient ainsi difficile de résister à cette partie de nous-même qui nous « agresse » ; plus ça va, plus on est convaincu que la seule option est de se soumettre à la pression. Le monde semble présenter de moins en moins d’alternatives, quelle que soit la réalité. Il en résulte une « démobilisation » à long terme. Votre sens du jeu se retrouve peu à peu pris dans le béton.

Votre sentiment d’épuisement vous empêche de prendre des risques ; vous avez envie de vous terrer dans un trou, de vivre à l’écart du monde pour qu’il vous oublie. Ces schémas de comportement, communs à tous les animaux, peuvent faire subir aux humains un poids psychologique intolérable. Ils favorisent la dépression, le stress chronique et l’épuisement, en particulier chez les personnes consciencieuses. Et, pour peu que vous échouiez dans vos tentatives pour vous libérer de ces schémas, l’anxiété, le stress et la fatigue qui en découlent alimentent le sentiment de défaite et l’impression d’être pris au piège de votre propre surmenage ; le malaise a vite fait de vous envahir totalement.

Bien que ces spirales négatives soient terriblement puissantes, vous pouvez commencer à vous en libérer rien qu’en en prenant conscience. Le simple fait d’y prêter attention pour les examiner aide à dissoudre ce genre de schémas parce qu’ils sont alimentés par le mode « faire » (qui s’est porté volontaire bien qu’il constitue le plus mauvais outil dans cette situation). Ce mode vous emprisonne davantage dans votre propre *conception* de la liberté, faisant intervenir une puissante réaction d’aversion et l’exigence de changer les choses pour les rendre conformes à vos attentes. C’est ainsi que vous vous piègez dans un *fantasme* de liberté et que vous passez à côté de la liberté qui vous est *réellement* accessible.

La semaine 3 du programme de pleine conscience vous rapproche de cette *vraie* liberté en renforçant votre conscience du corps et de l'esprit.

## **Construire et affiner**

À ce stade, vous commencez sans doute à comprendre le pouvoir qu'a la pleine conscience d'améliorer votre vie. Beaucoup des changements qu'elle apporte sont assez subtils. Il se peut que vous dormiez mieux et que vous vous sentiez un peu plus tonique le lendemain. Que vous soyez un peu plus lent(e) à vous mettre en colère et plus rapide à rire. Que vos pensées négatives mettent plus de temps à s'emballer. Vous avez peut-être commencé à remarquer des petits plaisirs, comme la beauté délicate des fleurs dans le parc, ou la façon dont les oiseaux se lancent des trilles d'un arbre à l'autre. Vous avez peut-être perçu d'autres bénéfices qui se sont manifestés à des moments inattendus.

C'est ce qui est arrivé à Bruno, qui nous raconte : « Je viens de remplir ma déclaration de revenus. Ça m'a beaucoup moins traumatisé que d'habitude. Généralement, le stress et la colère me font sauter au plafond. Cette fois-ci, j'ai mis deux fois moins de temps. Ensuite, je suis allé boire un verre avec un ami et, tout à coup, je me suis rendu compte que je n'étais pas stressé du tout. Ça m'a fait bizarre, et ça a été un sacré soulagement. Je suis sûr que c'est lié à mes exercices quotidiens. »

*Méditer pour ne plus stresser* se propose de réorienter votre vie pour vous permettre de la savourer pleinement. Cela ne fera pas disparaître la fatigue et les chagrins. Cela ne vous épargnera pas les moments de tristesse. Mais lorsque cette tristesse surviendra, elle aura plus de chances d'être empreinte d'empathie, au lieu de convoyer ce sentiment corrosif d'amertume et de colère qui, pour beaucoup, accompagne le malheur. En observant les visages inquiets dans le bus ou au bureau, vous partagerez peut-être un peu de leur souffrance. C'est normal. Pour certains, ce partage du poids des émotions des autres peut être un peu dur, voire envahissant par moments, surtout quand on a passé des

dizaines d'années à réprimer ses propres émotions.

Il est important de vous ouvrir à l'empathie, parce que cette émotion douce-amère fait naître la compassion, pour vous-même et pour les autres. Et la compassion – en particulier pour vous-même – est primordiale. Elle désamorce vos autocritiques permanentes. Elle aide à relativiser les choses et à vous détourner de vos ruminations. Vous découvrirez que l'énergie que celles-ci vous prenaient peut servir à vous traiter, vous et le monde, avec davantage de générosité.

Steve Jobs, P-DG d'Apple et grand adepte de la méditation, l'a appris après avoir découvert son cancer : « Le fait de savoir que je vais bientôt mourir est l'outil le plus important que j'aie jamais eu pour m'aider à faire les grands choix de la vie, parce que presque tout – les attentes extérieures, la fierté, la peur du ridicule ou de l'échec –, toutes ces choses disparaissent face à la mort, pour ne laisser que ce qui compte vraiment<sup>48</sup>. »

## **Intégrer la pleine conscience dans le quotidien**

Comment intégrer cette clairvoyance dans votre vie de tous les jours ? Vos deux premières semaines de méditation vous ont montré comment stabiliser votre esprit et concentrer votre attention. Ces moyens, associés à la pratique informelle de l'éveil aux activités de routine, ont posé les fondements d'une pleine conscience au quotidien – le type de conscience qui entre dans votre vie sur la pointe des pieds et vous aide à voir le monde tel qu'il est plutôt que tel que vous aimeriez qu'il soit. Nous avons commencé à vous expliquer comment fonctionne l'esprit, et soulevé la possibilité que vos pensées ne soient pas vous. Ce simple constat peut être en soi extrêmement libérateur. Il vous permet de vous débarrasser de certaines habitudes nocives de pensée qui prennent régulièrement le contrôle de l'esprit en période de stress et de fatigue et qui sapent votre joie de vivre.

La semaine 3 part de cette conscience accrue pour l'intégrer plus

intimement dans le quotidien. Elle repose sur trois exercices courts de méditation que nous vous recommandons de pratiquer 6 jours sur 7 la semaine qui vient (voir encadré ci-après).

### Exercices de la semaine 3

- Environ 12 minutes pour l'exercice des mouvements en pleine conscience, puis 8 minutes environ pour l'exercice de la respiration et du corps (voir p. 137 et 143).
- « Les trois minutes d'espace de respiration », méditation à pratiquer deux fois par jour (voir p. 146).
- Le pas de côté pour vous détacher de vos habitudes (voir p. 150) : apprendre à « apprécier » la télévision.

### **S'ÉTIRER SANS FORCER : L'EXERCICE DES MOUVEMENTS EN PLEINE CONSCIENCE**

Le mouvement peut avoir sur l'esprit un impact aussi profond et apaisant que le « scanner du corps ». Dans sa forme la plus pure, cet exercice ancre simplement la conscience dans le corps en mouvement. Il fournit un terrain d'expérimentation (ou de jeu) plus vaste pour explorer l'esprit dans toute sa complexité.

L'exercice des mouvements en pleine conscience consiste en quatre séquences d'étirements imbriquées qui s'effectuent sur quelques minutes. Il réaligne physiquement de nombreux muscles et articulations du corps et soulage le stress engendré par la vie quotidienne. Vous aurez plus de facilité à exécuter les exercices en écoutant le CD (piste 3), dans la mesure où ils exigent des mouvements assez précis. Vous trouverez aussi des consignes détaillées p. 137 pour vous permettre de bien maîtriser ce que vous avez à faire. Essayez de pratiquer ces exercices 6 fois au cours des 7 jours qui

viennent, et d'effectuer ensuite sans rupture, dans la continuité des mouvements en pleine conscience, l'exercice de la respiration et du corps (p. 143 et piste 4).

Vous vous sentirez sans doute un peu poussif et mal à l'aise, au début, de devoir bouger aussi lentement. Essayez d'explorer vos sensations, sans oublier de procéder avec douceur. Nous n'insisterons jamais assez sur le fait que l'objectif n'est pas d'avoir mal, ni de dépasser vos limites physiques. Au cours de ces étirements, vous devez vous écouter et laisser la sagesse de votre corps vous montrer ce qui est bon pour vous, jusqu'où aller et combien de temps tenir.

Si vous avez des problèmes de dos ou autres, consultez votre médecin ou votre kinésithérapeute avant de vous lancer dans ces étirements, aussi simples soient-ils. Si vous avez déjà eu des problèmes physiques par le passé, soyez vigilant(e) dès que vous ressentez un léger inconfort. Faites attention à ne pas forcer, et voyez si vous pouvez tenir la position tant que cela ne vous pose pas de problème, puis relâchez l'effort. À chaque instant, demandez-vous s'il vaut mieux tenir la pose un peu plus longtemps pour explorer les sensations, ou lâcher la position et passer à la suite. Vous constaterez peut-être que les moments d'inconfort vont et viennent avec le flux des sensations. Le but des mouvements en pleine conscience est de cultiver la conscience pendant toute la durée de l'exercice ; il ne s'agit pas d'une compétition avec vous-même ni avec qui que ce soit d'autre.

## L'exercice des mouvements en pleine conscience<sup>49</sup>



1. Tenez-vous pieds nus ou en chaussettes, pieds écartés dans le prolongement du bassin, à peu près parallèles, en gardant de la souplesse dans les genoux pour pouvoir fléchir légèrement les jambes.

### **Lever les bras**

2. À l'inspiration, lentement et en pleine conscience, levez les bras sur les côtés jusqu'à ce qu'ils soient parallèles puis, après l'expiration, recommencez à les lever à l'inspiration suivante, lentement et en pleine conscience, jusqu'à ce qu'ils soient à la verticale, les mains au-dessus de la tête. Pendant le mouvement, essayez de ressentir pleinement les sensations des muscles qui lèvent vos bras et de les maintenir ensuite bien étirés.

3. En laissant votre souffle entrer et sortir à son rythme, continuez à vous étirer doucement vers le haut en essayant d'atteindre le ciel avec vos doigts, les pieds fermement ancrés dans le sol. Prenez le temps de percevoir les sensations d'étirement dans les muscles et dans les articulations de votre corps, partout où elles se présentent, en remontant des pieds vers les jambes, le torse, les épaules, dans les bras, les mains et les doigts.

4. En maintenant la position, portez votre attention sur votre respiration, en

la laissant circuler librement. Toujours en étirement, accueillez tout changement dans vos sensations corporelles, à chaque inspiration et à chaque expiration. Si vous éprouvez des sensations de plus en plus présentes de tension ou d'inconfort, accueillez-les également.

5. Quand vous vous sentez prêt(e), lentement, très lentement, sur une expiration, laissez vos bras redescendre. Abaissez-les lentement, en remarquant les changements de sensations, éventuellement le mouvement de vos vêtements sur votre peau. Suivez attentivement ces sensations jusqu'à ce que vos bras soient au repos le long du corps.

6. Si vous avez gardé les yeux ouverts, à ce point de l'exercice, vous aurez peut-être envie de les laisser se fermer doucement. Comme après chaque étirement par la suite, concentrez votre attention sur votre souffle et sur vos sensations corporelles. Vous remarquerez peut-être de nouvelles sensations résultant de l'étirement.

### **« Cueillir un fruit »**

7. Ouvrez les yeux, étirez à tour de rôle vos deux bras et vos mains comme pour cueillir un fruit qui se trouverait juste hors de portée sur un arbre, avec la pleine conscience de toutes les sensations de votre corps et de votre respiration, en regardant vers le haut, au-delà de vos doigts. En vous étirant, laissez le talon du côté opposé au bras levé se décoller du sol. Au moment de relâcher l'étirement, reposez le talon, puis baissez la main en suivant vos doigts du regard si vous le souhaitez, en vous attachant aux formes et aux couleurs que vos yeux perçoivent en suivant votre main. Ramenez le visage en position initiale, laissez vos yeux se fermer et notez les sensations résultant de cet étirement et celles de votre respiration, avant de reprendre l'exercice avec l'autre bras.

### **Se pencher sur le côté**

8. Lentement et en pleine conscience, posez les mains sur les hanches, laissez votre corps aller vers la gauche en déplaçant légèrement le bassin vers la droite, de sorte que votre corps dessine une grande courbe en forme de croissant depuis les pieds jusqu'au torse. Imaginez que vous vous trouvez entre deux grands panneaux de verre assez rapprochés, l'un devant et l'autre derrière vous, pour bien garder le corps sur un axe latéral, sans pencher ni vers l'avant

ni vers l'arrière. Sur une inspiration, revenez à la position initiale. Sur une expiration, penchez-vous de l'autre côté. Peu importe le degré auquel vous vous penchez (vous pouvez même rester droit) ; ce qui compte, c'est la qualité de l'attention que vous portez au mouvement. Quelles sensations éprouvez-vous après cet exercice ?

### **Faire rouler les épaules**

9. Maintenant, jouez à faire rouler vos épaules en laissant pendre vos bras. Commencez par lever les épaules le plus haut possible vers les oreilles, puis abaissez-les comme si vous vouliez que vos omoplates se touchent. Relâchez tout, puis amenez les épaules devant vous en essayant de les rapprocher au maximum. Laissez votre respiration déterminer la vitesse de la rotation, en inspirant pendant la première moitié et en expirant sur l'autre moitié. Continuez à enchaîner les différentes positions le plus fluidement possible, en pleine conscience, d'abord dans un sens, puis dans l'autre.

10. Enfin, pour conclure cet enchaînement, restez un moment immobile et connectez-vous à vos sensations corporelles avant de passer à l'exercice suivant, en position assise.

Les mouvements en pleine conscience peuvent avoir des effets extrêmement variés selon les personnes. Certaines trouvent cet exercice apaisant ; d'autres, qu'il déclenche des inquiétudes enfouies dans leur corps. Ariel apprécie beaucoup les effets des étirements : « Dans l'exercice précédent, mon esprit partait dans tous les sens. J'ai eu bien plus de facilité à me concentrer quand j'étais en mouvement. »

Marie aussi a trouvé ces exercices plus faciles dans un premier temps, avant de s'apercevoir qu'elle forçait trop. « À un moment, je me suis rendu compte que je serrais les dents, que je fronçais les sourcils en m'étirant pour attraper ce fichu fruit ! »

C'est un phénomène courant lors des exercices d'étirement. C'est pour cette raison que nos consignes insistent sur le fait de se concentrer non seulement sur les sensations physiques créées par les mouvements, mais aussi



sur son *rapport* à ces sensations. Marie forçait au-delà de ses capacités. Ses dents serrées et ses sourcils froncés étaient des signes d'aversion – elle en faisait trop et quelque chose en elle se rebellait. C'est incroyable comme le visage se fronce dans ce genre de situation, comme si le fait de plisser le front pouvait aider la main à aller plus loin ! « Et puis, j'ai réalisé ce que je faisais et ça m'a fait sourire, dit Marie. Mon corps s'est détendu et m'a eu l'air, disons, plus fluide. »

Olivier a vécu une expérience assez différente. Il avait peur que ses mouvements n'entraînent un inconfort, aussi léger soit-il, et relâchait l'effort à la première sensation un peu intense. « Je me suis fait mal au dos il y a quelques années, et malgré le feu vert de mon médecin, depuis, j'ai toujours peur d'en faire trop. Alors, quand vous nous avez demandé de nous étirer, j'ai épié le moindre signe de tension, et dès que j'en ressentais un, je relâchais tout de suite. »

L'expérience d'Olivier est importante. Les professeurs de yoga et de méditation insistent toujours sur la douceur avec laquelle effectuer les exercices. L'accident d'Olivier l'a peut-être rendu d'une prudence excessive. Dans ces exercices, la consigne est de trouver et d'explorer les limites de l'étirement. Il y a une « limite floue », là où le corps commence à ressentir l'intensité de l'exercice, et une « limite dure » où le corps a atteint le maximum de ses capacités à l'instant  $t^{50}$ . Nous vous invitons à vous attarder un peu sur la « limite floue », à chercher le juste milieu entre trop forcer et avoir peur d'étirer même un peu, à explorer ce qui se produit dans votre corps et à maintenir une conscience douce et bienveillante sur les perceptions des muscles et des articulations qui interviennent dans vos étirements.

Au cours des mouvements d'étirement, vous êtes susceptible d'éprouver un large éventail de sensations, de l'apaisement profond à un grand inconfort. Ces sensations fournissent un ancrage précieux à l'esprit. Essayez de les explorer en pleine conscience. Vous remarquerez peut-être que certaines parties de votre corps sont devenues extrêmement tendues, sous le poids d'années de stress et d'inquiétude accumulés, en particulier au niveau du cou

et des épaules. Vous pouvez être surpris de découvrir que votre corps est incapable de mener à bien certains étirements qu'il aurait encore pu faire il y a peu. Mais nous sommes aujourd'hui, pas hier. Au lieu de juger ces limites, essayez de les explorer et de les accepter. Après tout, elles vous fournissent la matière brute à partir de laquelle développer votre conscience, et la capacité à les identifier vous apprendra à vous relier à elles plus harmonieusement.

### ***Pouvez-vous vous étirer sans forcer ?***

Les acquis de cet exercice valent aussi pour la vie de tous les jours. Peu à peu, vous en viendrez à voir vos sensations pour ce qu'elles sont – des sensations –, sans les ignorer ni les rejeter, en remarquant tout jugement qui surviendrait. Les étirements offrent une occasion de découvrir la manière dont des sensations inhabituelles peuvent déclencher des pensées et des sentiments dérangeants. Elles peuvent faire surgir de la grogne, de la colère, de la tristesse, de la peur ou juste une légère nostalgie. Essayez, si possible, de remarquer ces sentiments sans vous laisser absorber par eux, puis ramenez votre attention sur vos sensations pendant ou après l'exercice.

En acceptant toute sensation légère d'inconfort, physique ou mental, vous vous accordez de la bienveillance et de la compassion. Et vous atténuez votre tendance à vous détourner des états physiques ou mentaux qui vous dérangent. Beaucoup de gens trouvent qu'avec le temps, l'inconfort du début se dissipe pour faire place à des sensations apaisantes, presque thérapeutiques.

## **L'exercice de la respiration et du corps**

Nous vous avons présenté en semaine 1 un court exercice de respiration. En semaine 3, nous revenons à la respiration et au corps, et vous recommandons d'effectuer l'exercice tout de suite après les mouvements en pleine conscience. Beaucoup de méditants trouvent que cet exercice procure

des sensations très différentes après cette préparation. À vous de voir ce que vous en pensez !

## La méditation de la respiration et du corps<sup>4</sup>



1. Trouvez une position assise qui corresponde pleinement à votre intention de rester totalement présent à chaque instant.
2. Amenez votre conscience sur la circulation de votre souffle au niveau du ventre. Remarquez les modifications qui surviennent dans cette zone tandis que l'air y entre et en ressort.
3. Essayez de concentrer toute votre attention sur les changements de sensations physiques pendant toute la durée de chaque inspiration et de chaque expiration, en notant les courtes pauses qui séparent ces deux phases.
4. Ne cherchez en aucune façon à contrôler votre respiration. Laissez-la faire d'elle-même.
5. Au bout de quelques minutes, en suivant le souffle qui entre et sort de

vosre corps, élargissez délibérément votre champ de conscience à l'ensemble de votre corps.

### **L'ensemble du corps**

- 6. Essayez de percevoir l'ensemble de vos sensations corporelles, quelles qu'elles soient, et de percevoir votre corps comme un tout assis qui respire. Cela peut inclure la conscience de sensations spécifiques aux points de contact de votre corps avec le sol, la chaise, le coussin ou le tabouret – des sensations de toucher ou de pression dans vos pieds ou vos genoux avec le sol, dans vos fesses avec la surface qui les soutient, dans vos mains croisées ou posées sur vos cuisses.
- 7. Efforcez-vous de maintenir toutes ces sensations spécifiques, ainsi que la perception de votre souffle et de votre corps comme un tout, dans une vaste conscience, en remarquant que le « faisceau » de l'attention peut être rétréci ou élargi. Notez toute sensation, qu'elle soit neutre, de plaisir ou d'inconfort, vous penchant avec une curiosité bienveillante sur tout ce qui se produit dans votre corps, instant après instant, et sur la réaction que cela suscite en vous.
- 8. Si des sensations intenses surgissent dans une partie de votre corps, en particulier si elles sont désagréables ou inconfortables, cela risque d'accaparer votre attention en la détournant de votre respiration et de votre corps comme un tout. Si c'est le cas, essayez de changer de position, en effectuant tout le mouvement en pleine conscience, depuis l'intention de bouger jusqu'aux effets secondaires que ce mouvement induit. Ou bien vous pouvez choisir de concentrer délibérément votre attention sur la région où se situe la sensation intense, et essayer d'explorer en douceur et en détail le schéma de sensations que vous y découvrez. Quelle est la nature précise de ces sensations ? Où se situent-elles exactement ? Varient-elles sur la durée ou se déplacent-elles d'un point à un autre ? Comme dans le scanner du corps, amusez-vous à utiliser la respiration comme un véhicule qui amène la conscience dans ces zones d'intensité, pour y entrer et en sortir avec le souffle.
- 9. Ouvrez-vous le plus possible à la perception de ce qui est déjà là. Ce faisant, essayez de savoir si vous arrivez à percevoir vos sensations directement, plutôt qu'en passant par la pensée ou en brochant sur la signification qu'elles pourraient avoir.
- 10. Chaque fois que vous vous sentez emporté par l'intensité de vos sensations physiques, ou par vos pensées, vos sentiments ou vos rêveries, reconnectez-

vous doucement ici et maintenant, en ramenant votre attention sur les mouvements de votre souffle ou sur la perception de votre corps comme un tout, assis là.

## Faire preuve de patience quand l'esprit vagabonde

Les pensées ont une fâcheuse tendance à vagabonder lors des exercices en position assise, comme celui de la « Méditation de la respiration et du corps », ce qui peut être terriblement frustrant. Au bout de deux ou trois semaines de pratique, vous vous dites peut-être que vous devriez constater un progrès ; pourtant, vous êtes toujours incapable de contrôler vos pensées. Si cela peut vous consoler, cela se produit encore après des années de pratique.

La raison en est simple : l'objectif de la méditation n'est pas plus de contrôler son esprit que de le vider. Ce n'est pas son *but*, même si ce sont les *effets secondaires* qu'elle produit heureusement. Si votre intention est de vous vider l'esprit, vous allez vous lancer dans un pugilat contre un adversaire redoutable. La pleine conscience propose une approche beaucoup plus sage. Elle joue un peu le rôle d'un microscope qui révélerait les schémas profonds de l'esprit. Et quand vous commencez à voir votre esprit en action, vous commencez aussi à sentir les moments où vos pensées s'échappent.

En cas de sensations intenses, vous constatez que l'inconfort crée de la « douleur » à travers les *pensées* déclenchées par cet inconfort, en particulier parce que vous vous inquiétez du temps que cela va encore durer. Le simple fait d'observer vos pensées les apaise en les maintenant dans un espace plus vaste. Elles ont alors tendance à se diffuser. Votre esprit agité se calme, non parce que toute pensée en a disparu, mais parce que vous leur permettez d'être juste comme elles sont. Au moins pour ce moment. Jour après jour, la pratique vous rappelle sans cesse cette vérité – si facile à oublier.

*Ce rappel, cette « remise à l'esprit », c'est la pleine conscience*

## **Les trois minutes d'espace de respiration**

L'une des grandes ironies de la pleine conscience, c'est qu'elle semble souvent évaporée lorsqu'on en a le plus besoin. Quand vous êtes au bout du rouleau, vous oubliez à quel point elle est utile pour faire face au surmenage induit par les exigences apparemment sans fin du monde dans lequel nous vivons. Quand vous êtes en colère, vous avez du mal à vous rappeler pourquoi vous devriez garder votre calme. Et quand vous êtes anxieux ou stressé, vous êtes bien trop débordé pour caser dans votre emploi du temps un exercice de méditation de 20 minutes. Quand vous êtes sous pression, la pleine conscience est la dernière chose dont votre esprit a envie – les vieilles habitudes de pensée sont bien plus séduisantes.

L'exercice des « Trois minutes d'espace de respiration<sup>4</sup> » a été créé pour répondre à ce genre de situation. C'est un mini-exercice qui joue le rôle de passerelle entre les exercices longs et formels et les contraintes du quotidien. Beaucoup considèrent cet exercice comme le plus important de tout le programme de pleine conscience. Et s'il est le plus facile et le plus rapide à effectuer, le plus dur est de *penser* à le faire.

Son impact est double : tout d'abord, il permet de ponctuer la journée et aide ainsi à maintenir une approche faite de compassion et de pleine conscience, quelles que soient les circonstances. En résumé, il dissout les schémas de pensée négatifs avant qu'ils ne puissent s'emparer de vous, souvent à votre insu. Ensuite, c'est un peu un exercice d'urgence, qui clarifie votre vision de ce qui se passe, instant par instant, lorsque vous vous sentez sous pression. Il permet de faire une pause quand vos pensées menacent de former une spirale incontrôlable, en vous redonnant un sens des perspectives empreint de compassion et en vous aidant à vous ancrer dans le moment

présent.

« Les trois minutes d'espace de respiration » concentrent les éléments essentiels du programme de pleine conscience en trois étapes d'environ une minute chacune. Au cours de la semaine 3, nous vous recommandons de pratiquer cet exercice deux fois par jour, aux moments qui vous conviennent. Néanmoins, il est plus facile de réserver chaque jour une heure fixe et de s'y tenir, pour intégrer l'exercice dans une routine quotidienne. Vous préférerez peut-être le pratiquer en écoutant le CD (piste 8), au moins les premières fois. Vous pourrez ensuite le faire seul, en vous guidant vous-même mentalement pendant 3 minutes. Il est également utile de lire l'encadré ci-dessous, pour vous familiariser avec son déroulement en forme de sablier (large, étroit, large) (voir p. 149).

### Les trois minutes d'espace de respiration



## **Première étape : la prise de conscience**

Adoptez délibérément une posture digne et droite, assise ou debout. De préférence, fermez les yeux. Puis, portez votre conscience sur l'ensemble de vos perceptions et essayez de les reconnaître telles qu'elles se présentent :

- Quelles sont les *pensées* qui vous traversent l'esprit ? Essayez autant que possible de les voir comme des événements mentaux.
- Quels *sentiments* éprouvez-vous ? Penchez-vous sur toute impression désagréable ou inconfortable, sans chercher à la changer.
- Quelles sont vos *sensations physiques* ? Éventuellement, scannez rapidement votre corps pour identifier toute sensation de crispation ou d'appréhension, accueillez-la, mais là encore, sans chercher à la modifier.

## **Deuxième étape : le recentrage de l'attention**

Dirigez maintenant votre attention en faisceau « serré » sur les sensations physiques de la respiration et concentrez-vous sur ces sensations dans votre ventre... qui enfle à l'inspiration... et qui s'abaisse à l'expiration. Suivez le souffle tout au long de son trajet, tandis qu'il entre et qu'il sort. Utilisez chaque respiration pour vous ancrer dans le présent. Et si votre esprit s'évade, ramenez-le doucement sur votre souffle.

## **Troisième étape : l'expansion de l'attention**

Étendez maintenant le champ de l'attention autour de la respiration de manière à englober l'ensemble de votre corps, votre position, l'expression de votre visage, comme si tout votre corps respirait. En cas de sensation d'inconfort ou de tension, n'hésitez pas à centrer votre attention sur cette sensation intense, imaginant que le souffle peut circuler dans et autour de cette sensation. Vous facilitez l'exploration de ces sensations en les abordant avec bienveillance plutôt qu'en cherchant à les modifier. Si elles cessent de requérir votre attention, ramenez votre esprit à votre position assise, en restant conscient de tout votre corps, instant après instant.



Vous pouvez essayer de vous faciliter cet exercice en visualisant l'espace de respiration comme un sablier. La large circonférence du haut représente la première étape, dans laquelle vous ouvrez votre attention et accueillez avec douceur tout ce qui entre et sort de votre conscience. Cela vous permet de repérer vos fonctionnements en mode « faire » et, le cas échéant, de vous en libérer pour passer dans la pleine conscience du mode « être ». Par ce biais, vous vous rappelez en douceur que votre état d'esprit du moment n'est pas un « fait » réel, mais qu'il est gouverné par un enchevêtrement de pensées, de sentiments, de sensations physiques et d'impulsions à agir. Or ces éléments ne sont pas figés, mais vont et viennent, et il vous suffit de les regarder apparaître et disparaître.

La deuxième étape correspond au rétrécissement du sablier. C'est le moment où vous concentrez votre attention sur votre respiration, dans le bas du ventre. Vous vous concentrez sur les sensations physiques liées à la respiration en y ramenant doucement votre esprit quand il s'échappe. Cette étape aide à ancrer l'esprit et à vous ramener dans l'instant présent.

La troisième étape correspond à la base plus large du sablier. Vous y ouvrez votre conscience. Vous vous ouvrez à la vie telle qu'elle est et vous vous préparez aux prochains moments de votre journée. Lors de cette phase, vous réaffirmez, doucement, mais fermement, la place que vous occupez dans le monde – la globalité de votre corps-esprit, tel qu'il est, dans sa paix, sa dignité et sa complexité.

## **Faire un pas de côté : « apprécier » la télévision**

Regarder la télévision est souvent une habitude si installée qu'on peut facilement accomplir cette activité sans y réfléchir ni lui accorder de valeur. Quoi de plus simple que de rentrer chez soi, de s'asseoir, d'allumer la télé et de la regarder... Même si vous vous dites qu'il y a des choses plus

intéressantes à faire, pour une raison ou une autre, vous n'arrivez pas à vous décider à les faire. Du coup, vous culpabilisez. Vous vous en voulez de vous affaler ainsi devant la télé au lieu de faire quelque chose qui en vaille la peine.

Pourquoi ne pas essayer de redonner de la valeur à cette occupation et lui accorder plus de respect ?

Un jour de cette semaine, achetez-vous un programme télé ou consultez-le sur Internet, et repérez les émissions qui vous tentent vraiment, parce que vous pensez y trouver de l'intérêt, ou du plaisir, ou les deux. (Notez bien : si vous n'avez pas la télévision, faites ce pas de côté avec la radio ou avec toute autre forme de divertissement intégrée à vos habitudes.) Le jour J, ne regardez que les émissions que vous avez réellement sélectionnées et éteignez consciemment la télévision entre deux. Vous pouvez lire un livre ou un journal, appeler un ami ou un parent à qui vous n'avez pas parlé depuis un moment ou faire un peu de jardinage. Vous pouvez même effectuer une séance supplémentaire de 8 minutes de méditation (ou en rattraper une que vous avez sautée).

Pensez à bien éteindre votre poste dès que l'émission choisie est terminée et à ne le rallumer que quand vous avez une autre émission à regarder. À la fin de la soirée, notez cette expérience dans un cahier : si cela vous a plu ou pas, et tout ce que vous avez pu remarquer. Quelles pensées, quels sentiments, quelles sensations physiques, quelles impulsions sont apparus ? Rappelez-vous que l'intention est d'aider à dissiper de vieilles habitudes qui se sont souvent établies lentement au fil de longues années, et n'attendez pas de miracles. Mais si, suite à tous les exercices que vous allez faire cette semaine, il vous vient un aperçu de ce que pourrait être une manière différente, plus libre, de vivre votre vie, alors c'est peut-être que vous êtes en train de faire le premier pas vers une découverte : il n'est pas nécessaire de changer beaucoup de choses dans votre vie de tous les jours, il vous suffit d'apprendre à faire les mêmes choses, mais autrement, en y insufflant la bouffée d'air frais qu'apportent la conscience et le choix.

## CHAPITRE 8

### Pleine conscience, semaine 4

---

#### *La machine à rumeurs*

« Pierre était sur le chemin de l'école.  
Il stressait pour le cours de maths.  
Il n'était pas sûr de réussir à tenir les élèves aujourd'hui.  
Ce n'était pas son boulot, il n'était que le concierge de  
l'établissement<sup>51</sup>. »

Que remarquez vous en lisant ces phrases ? En général, les gens répondent qu'ils ont modifié plusieurs fois leur interprétation du passage. Ils ont d'abord vu un petit garçon qui trottnait sur le chemin de l'école en s'inquiétant d'un devoir de maths. Ils ont dû ensuite réviser leur supposition en voyant l'enfant se changer en professeur, avant de devenir le concierge de l'école.

Cet exemple illustre la façon dont l'esprit reste toujours en action dans les coulisses, s'efforçant de construire une image du monde. Nous ne voyons jamais une scène dans tous ses détails photographiques ; nous faisons des déductions à partir des « faits » qu'on nous donne. L'esprit brode sur les détails, les juge, les relie à des expériences passées, anticipe sur leur évolution dans l'avenir, leur attache du sens. Il procède à un numéro de jonglage extrêmement sophistiqué. Et l'ensemble de ce processus se reproduit chaque fois qu'on lit un magazine, qu'on fait remonter un souvenir, qu'on entame une conversation ou qu'on essaie de prévoir l'avenir. Par conséquent, des

événements envisagés par l'esprit peuvent prendre une forme très différente de toute réalité objective, et varier considérablement d'un individu à l'autre. On ne voit pas le monde tel qu'il est, mais tel que nous sommes, *nous*.

Nous sommes sans cesse en train de faire des suppositions sur le monde – et nous en avons à peine conscience. Nous ne le remarquons que lorsque quelqu'un nous joue un tour, comme dans l'histoire de Pierre. Alors seulement, notre commentaire permanent sur le monde est mis au jour et s'effondre – avant de se reconstruire autour d'autres éléments. Et, la plupart du temps, c'est tout juste si l'on s'en aperçoit. Si oui, on est pris d'un frisson ou d'un léger vertige, comme si le monde avait bougé imperceptiblement sous nos pieds. Éventuellement, cela nous fait rire ; ce brusque changement de perspective est le ressort de nombreuses blagues.

Notre façon d'interpréter le monde influe énormément sur nos réactions. C'est ce qu'on appelle parfois le modèle ABC des émotions. Le A représente la situation telle qu'elle serait enregistrée par une caméra. Le B est l'interprétation qu'on en donne, l'histoire que nous créons dans notre tête à partir de cette situation, qui se situe souvent juste en dessous du niveau de la conscience, mais que l'on confond avec les faits eux-mêmes. Le C recouvre nos réactions : nos émotions, nos sensations physiques et nos impulsions à agir dans un sens ou un autre.

Il nous arrive souvent de percevoir le A et le C sans avoir conscience du B. Nous pensons que nos sentiments et nos émotions découlent directement de la situation, alors qu'en réalité, ils ont été déclenchés par notre *interprétation* des faits. C'est un peu comme si le monde était un film muet dont on écrirait soi-même le commentaire. Mais ce commentaire, avec ses explications de la situation, s'écrit si rapidement qu'on a l'impression qu'il fait partie intégrante du film. Il peut devenir de plus en plus difficile de distinguer les faits « réels » de l'interprétation qu'on en fait. Et, une fois ce programme de « propagande » enclenché, il devient de plus en plus dur de le remettre en cause. La suite des événements sera comprise dans le sens de cette interprétation. On ignorera toute information allant dans un sens différent pour ne prendre en compte que

les faits qui la confirment.

Le commentaire sur le vif effectué par notre esprit sur le monde est comparable à une rumeur. Il est peut-être vrai, ou en partie vrai, ou tout à fait faux. Malheureusement, une fois que l'esprit s'est mis à construire un modèle mental du monde, il a souvent beaucoup de mal à faire la distinction entre faits et fiction. C'est pourquoi les rumeurs sont si puissantes et peuvent fourvoyer non seulement des individus, mais des sociétés entières.

Les « opérations psychologiques » de l'armée américaine pendant la Seconde Guerre mondiale sont l'une des meilleures illustrations de la puissance des rumeurs et de la difficulté à les neutraliser. À cette période, des rumeurs étranges et surréalistes s'étendaient comme des feux de paille à travers toute l'Amérique, sans aucun fondement ni logique. Des affirmations comme « les Russes nous prennent presque tout notre beurre et s'en servent pour graisser leurs fusils » ou « la Marine a balancé trois cargaisons de café dans le port de New York » surgissaient de nulle part et sapaient le moral de la population.

Le gouvernement américain a multiplié les interventions rationnelles et logiques pour neutraliser ces rumeurs dès leur apparition<sup>52</sup>. L'une de ses premières tactiques fut de diffuser des émissions de radio pour en discuter et les démentir. Initiative qui ne tarda pas à avoir un effet pervers : beaucoup d'auditeurs qui prenaient le programme en cours n'entendaient que les rumeurs, et non leur démenti. Ce qui eut pour résultat de les répandre encore davantage.

Le gouvernement instaura ensuite dans la presse des « cliniques à rumeurs », où elles étaient décortiquées et démenties par des experts qui expliquaient leurs soubassements psychologiques – en quoi, par exemple, elles représentaient une forme d'« autodéfense » ou une « projection mentale »... Cette approche ne tarda pas à révéler ses limites à son tour : les experts manquaient souvent d'arguments solides pour réfuter les rumeurs, parce qu'il est difficile de prouver un point par la négative. Ils finissaient alors par aggraver les choses, en les rejetant comme ridicules ou en arguant du

« secret militaire » pour ne pas aborder les faits réels.

La situation présentait une autre difficulté de taille : on accorde souvent bien plus de crédit à des histoires émotionnellement chargées qu'à la logique pure, aussi rationnels que soient les arguments.

Par beaucoup d'aspects, étudier les rumeurs revient à étudier notre esprit, parce que *nos pensées sont comme des rumeurs de l'esprit. Elles sont peut-être vraies, ou peut-être pas.*

*A posteriori*, on comprend bien pourquoi ces deux tentatives de désamorcer les rumeurs étaient vouées à l'échec. Ce qui ne nous empêche pas de nous entêter à appliquer les mêmes techniques à titre personnel en essayant d'étouffer les rumeurs de notre esprit. Prenons l'exemple de l'autocritique. Lorsqu'on se sent stressé ou vulnérable, on n'entend plus que la voix de la critique, et non celle, plus timide, de la compassion. Et si nous parvenons néanmoins à entendre une alternative à nos pensées perturbantes, on a toutes les chances de ne pas l'écouter, parce que la force émotionnelle qui sous-tend ces pensées est telle qu'elle anéantit toute logique. Et si l'on rejette ces pensées comme « absurdes », qu'on se pousse à « se secouer » ou à se ressaisir, cela ne fait que nous saper encore plus le moral, ouvrant la porte à un sentiment de faiblesse et d'incompétence renforcé. Pire, chaque fois que la petite voix de l'autocritique se met en marche, on se met aussitôt à en rajouter. On commence à fouiller notre esprit à la recherche de preuves, ignorant tout ce qui viendrait étayer le contraire.

Dans ces conditions, pas étonnant que la machine à rumeurs de notre esprit puisse causer autant de souffrance inutile. Pas étonnant que toutes nos tentatives pour étouffer ces rumeurs ne fassent, au final, qu'aggraver les choses.

Au lieu de contrer la machine à rumeurs de notre esprit par des raisonnements logiques ou d'employer la méthode Coué, il est bien plus judicieux de s'extraire du cercle vicieux et de simplement regarder nos pensées se déployer dans toute leur fiévreuse beauté. C'est plus facile à dire qu'à faire, c'est vrai. En observant attentivement les « rumeurs » qui

commencent à tourbillonner dans votre esprit quand vous êtes stressé, vous constaterez à quel point elles semblent faire partie de vous. Elles ont un impact considérable et peuvent jouer un rôle central dans l'opinion que vous avez de vous-même et de votre situation personnelle.

Penchez-vous sur la liste de pensées ci-après, qui surgissent couramment dans la tête des gens lorsqu'ils sont agités, stressés, malheureux ou épuisés. (Elles sont issues d'un questionnaire établi par l'un de nos collègues, le professeur de méditation Hugh Poulton.)

- Je ne peux pas me détendre sans penser à tout ce que j'ai à faire.
- Je n'ai pas droit à l'erreur.
- Pourquoi est-ce que je n'arrive jamais à me détendre ?
- Je n'ai pas le droit de décevoir les autres.
- Ça dépend de moi.
- Je dois être fort(e).
- Tout le monde compte sur moi.
- Personne ne peut le faire à ma place.
- Je ne peux plus supporter ça.
- Je ne dois pas perdre une minute.
- Je voudrais être n'importe où ailleurs.
- Ils ne peuvent pas le faire, eux ?
- Pourquoi je n'ai plus de plaisir à faire ça ?
- Qu'est-ce que qui ne va pas chez moi ?
- Je ne peux pas laisser tomber.
- Il faut que ça change.
- Il doit y avoir un truc qui cloche chez moi.
- Si je lâche, tout va se casser la figure.
- Pourquoi je n'arrive pas à débrancher ?

Lorsqu'on est stressé et que la vie ne nous laisse pas le temps de souffler, on prend souvent ce genre de pensées pour des *vérités* absolues sur soi-même

et sur le monde. Alors qu'elles ne sont que des *symptômes de stress*, tout comme la fièvre est un symptôme de la grippe.

Plus vous êtes stressé, plus vous croyez facilement à des pensées du type : « Personne ne peut le faire à ma place. » Et avec des pensées aussi chargées, qui impliquent au fond que, si les choses se passent mal, ce sera de votre faute, comment s'étonner que l'esprit réagisse en cherchant des échappatoires ? Tout ce que vous voulez, c'est vous libérer de la pression, ce qui entraîne rapidement des pensées du type : « Je voudrais être n'importe où ailleurs. »

Comprendre que ces pensées ne sont que des symptômes de stress et d'épuisement, et non des faits avérés, permet de s'en dissocier. Cela vous donne l'espace nécessaire pour décider si vous allez ou non les prendre au sérieux. Avec le temps, grâce à la pratique de la pleine conscience, vous apprendrez à les identifier, à admettre leur présence et à les laisser s'en aller d'elles-mêmes. La semaine 4 du programme de pleine conscience vous expliquera comment procéder.

## **Démonter la machine à rumeurs**

Les trois premières semaines du programme ont été conçues pour entraîner l'esprit à poser les bases de la pleine conscience au quotidien – à découvrir le goût de la pleine conscience, qui permet d'être pleinement présent au monde plutôt que de se laisser balloter en pilotage automatique. La semaine 4 affine ce processus. Elle renforce la capacité à identifier les signaux envoyés par l'esprit et le corps quand les pensées prennent une tournure négative et autodestructrice, à repérer les moments où vos réactions vous entraînent dans un maelström. Certes, reconnaître ces moments est une chose ; les empêcher de prendre un élan irrésistible en est une autre. C'est pourquoi, pour vous aider, la semaine 4 vous fournit un nouvel outil très puissant, l'exercice « Pleine conscience des sons et des pensées ».



## Exercices de la semaine 4

- 8 minutes environ de « Méditation de la respiration et du corps » (voir p. 143, piste 4 du CD), suivies de...
- ... 8 minutes environ de « Pleine conscience des sons et des pensées », que nous vous recommandons de pratiquer deux fois par jour (voir p. 162, piste 5 du CD).
- « Les trois minutes d'espace de respiration » (piste 8 du CD) à pratiquer deux fois par jour *et à chaque fois que vous en ressentirez le besoin*.
- Le pas de côté pour vous détacher de vos habitudes (expliqué à la fin de ce chapitre, voir p. 177) : aller au cinéma sans choisir le film à l'avance.

### **Pleine conscience des sons et des pensées**<sup>53</sup>

Nous vivons immergés dans un paysage sonore d'une richesse et d'une variété insoupçonnées. Prenez un moment et tendez l'oreille. Qu'entendez-vous ? Dans un premier temps, il se peut que vous ne perceviez qu'une pulsation globale, un brouhaha général et confus. Ensuite, vous allez peut-être identifier des sons plus spécifiques : une voix amicale, le murmure d'une radio quelque part dans l'immeuble, une porte qui claque, le vrombissement des voitures dans la rue, une sirène au loin, le ronronnement de l'air conditionné, un avion qui passe dans le ciel, un air de musique... La liste est sans fin. Même lorsque vous êtes au calme, vous pouvez percevoir des bruits étouffés : le bruit de l'air dans vos narines, le craquement d'une latte de plancher ou les vibrations du système de chauffage.

***Le paysage sonore est constamment changeant, comme le flux de vos pensées.***

Il ne s'arrête jamais, ne se tait jamais. Notre environnement sonore est sans cesse mouvant, comme les vagues de la mer ou le vent dans les arbres.

L'exercice des sons et des pensées révèle peu à peu les similarités entre son et pensée. Tous deux semblent sortir de nulle part. Tous deux peuvent paraître aléatoires, et surgir indépendamment de notre contrôle. Tous deux sont extrêmement puissants et peuvent prendre une ampleur considérable. Ils déclenchent des émotions violentes qui peuvent facilement nous entraîner.

Les pensées semblent apparaître d'elles-mêmes. Comme l'oreille est l'organe de réception des sons, l'esprit est l'organe de réception des pensées. Et de même qu'il est difficile d'entendre des sons bruts sans que cela n'active dans l'esprit le concept correspondant, comme « voiture », « voix » ou « chauffage central », de même, la moindre étincelle de pensée déclenche un réseau d'associations. En un rien de temps, l'esprit a bondi dans un passé que vous aviez oublié, ou un avenir totalement rêvé qui n'a que peu de rapport avec la réalité. Vous pouvez ressentir colère, tristesse, anxiété, stress ou amertume – simplement parce qu'une pensée a déclenché une avalanche d'associations.

L'exercice des sons et des pensées vous aidera à le découvrir par vous-même. Il vous aidera aussi à découvrir, au niveau le plus profond, qu'on peut établir avec ses pensées le même rapport qu'avec les sons. Vous pouvez apprendre à voir vos pensées comme une radio laissée allumée en fond sonore. Vous pouvez les écouter – ou, plutôt, les observer – sans pour autant broder sur vos perceptions ou agir en fonction de ce que vous éprouvez. Vous vous sentez rarement contraint de penser ou de vous comporter en fonction de ce qu'une voix vous dit à la radio. Alors, pourquoi faudrait-il croire aveuglément que vos pensées reflètent une image fidèle du monde ? Ce ne sont *que* des pensées. Elles sont là pour vous servir. Elles peuvent toujours crier, elles ne sont pas censées être un maître lançant des ordres auxquels vous devriez obéir. Le fait de comprendre cela procure une immense liberté, en vous dégageant du sentiment de devoir « y faire quelque chose », et en vous donnant la latitude de prendre des décisions plus posées – celles qui deviennent accessibles

lorsque votre esprit opère en pleine conscience.

L'exercice des sons et des pensées repose sur deux éléments clés : recevoir et remarquer.

## **RECEVOIR**

On reçoit les sons tels qu'ils apparaissent et disparaissent. On perçoit le corps comme un micro vivant qui reçoit indifféremment tous les sons comme des vibrations de l'air. On se met en phase avec les sensations brutes de chaque son, liées à son volume, à son ton, à sa hauteur, à sa structure et à sa durée. En demeurant sur ce mode, on passe de la réception des sons à celle des pensées et de toutes les associations susceptibles d'y être reliées. On observe l'instant où elles apparaissent, la durée pendant laquelle elles s'attardent, le moment où elles se dissolvent.

## **REMARQUER**

On remarque les couches de sens qu'on adjoint à l'expérience des sons. On peut s'apercevoir qu'on a tendance à les étiqueter, à poursuivre ceux qui nous plaisent et à rejeter ceux qui nous déplaisent. On essaie d'identifier cette tendance dès qu'elle se présente et on s'efforce de revenir à un mode de réception neutre. Puis, de la même manière, on reçoit les pensées et les sentiments et on reste pleinement présent à la façon dont ils génèrent des associations et des histoires, et à la facilité avec laquelle on se laisse entraîner dans leurs scénarios.

Pleine conscience des sons  
et des pensées



### **S'installer dans la respiration et le corps**

Trouvez une position assise qui vous permette de vous tenir le dos droit, mais non rigide. La colonne vertébrale doit soutenir le corps.

1. Détendez les épaules, positionnez la tête et le cou en équilibre stable, le menton légèrement rentré.
2. Pendant quelques minutes, le temps de vous sentir suffisamment détendu, maintenez votre attention sur les mouvements de la respiration dans le corps. Puis, élargissez le champ de votre attention pour englober le corps dans son ensemble, comme si tout le corps respirait, en prenant conscience de toutes les sensations qui se présentent dans le paysage interne du corps.
3. Passez quelques minutes à pratiquer la pleine conscience de la respiration et du corps, en vous rappelant qu'au cours de l'exercice suivant, vous pouvez revenir vous ancrer à tout moment dans la respiration et le corps si votre esprit a trop tendance à s'évader ou à se laisser submerger.

### **Les sons**

4. Lorsque vous vous sentez prêt, déplacez le centre de votre attention de vos sensations physiques vers les sons, en vous ouvrant à tous ceux qui

surgissent.

5. Il est inutile de chercher les sons ou de tendre l'oreille pour en percevoir certains en particulier. Essayez simplement de rester ouvert pour être réceptif à la conscience des sons provenant de toutes les directions – lointains ou proches, venant d'en face de derrière, d'au-dessus, d'en dessous. Vous vous ouvrez ainsi à tout l'espace sonore qui vous entoure. Remarquez le cas échéant comment des sons plus forts ont tendance à noyer les plus subtils, ainsi que tous les blancs éventuels entre les sons, les moments de calme relatif.

6. Autant que possible, abordez les sons en tant que sensations pures. Observez la tendance que nous avons tous à les étiqueter dès qu'on les reçoit (voiture, train, voix, air conditionné, radio). Essayez de vous en tenir à ce constat et de vous reconcentrer, au-delà ou en deçà de ces étiquettes, sur la sensation pure des sons eux-mêmes (sans oublier les sons contenus dans les sons).

7. Vous allez peut-être vous rendre compte que vous *pensez* aux sons. Si c'est le cas, essayez de vous reconnecter avec la conscience directe de leurs qualités sensorielles (leur courbe de hauteur, leur timbre, leur volume et leur durée) plutôt que sur leur sens, leurs implications ou les histoires qu'ils évoquent.

8. Dès que vous remarquez que votre conscience n'est plus concentrée sur les sons, notez simplement ce qui vous a distrait et ramenez doucement votre attention sur l'apparition et la disparition des sons, instant après instant.

## **Les pensées**

10. Déplacez maintenant votre attention sur vos pensées pour les mettre au centre de votre conscience, en les voyant, autant que possible, comme des *événements de l'esprit*.

11. De la même façon que vous vous êtes attaché à l'apparition des sons, à leur passage et à leur dissipation, observez comme vous le pouvez l'apparition des pensées dans votre esprit. Regardez-les surgir et passer dans l'espace de votre esprit comme des nuages dans le ciel. Enfin, essayez d'identifier le moment où elles disparaissent.

12. Ne cherchez pas à susciter le départ et l'arrivée des pensées. De la même manière que vous avez perçu la venue et la disparition des sons, laissez les pensées simplement venir et repartir.

13. Comme les nuages qui voguent dans la vaste étendue du ciel, tantôt

sombres et orageux, tantôt légers et cotonneux, les pensées prennent des formes variées. Le ciel est parfois entièrement couvert. À d'autres moments, les nuages se dissipent tous et le laissent parfaitement dégagé.

14. Autre possibilité : vous pouvez porter votre attention sur vos pensées comme si vous les voyiez projetées sur un écran au cinéma. Assis, vous attendez qu'une pensée ou une image apparaisse. Quand il en survient une, suivez-la le temps qu'elle reste à l'écran, et lâchez-la quand elle disparaît. Notez les moments où vous vous laissez entraîner dans l'histoire et où vous vous retrouvez vous-même sur l'écran. Lorsque vous en prenez conscience, félicitez-vous de l'avoir remarqué, regagnez votre place de spectateur et attendez patiemment l'apparition de la prochaine séquence de pensées, qui ne manquera pas de se présenter.

15. Si certaines pensées charrient des sentiments ou des émotions intenses, agréables ou désagréables, essayez de noter leur « charge émotionnelle » et leur intensité et laissez-les suivre leur cours.

16. Si votre esprit s'est évadé ou dispersé, ou s'il se laisse happer à répétition par l'histoire créée par vos pensées, rappelez-vous que vous pouvez toujours revenir à l'exercice de la respiration et du corps. Retrouvez la conscience de votre corps dans son ensemble, assis et « respirant », et appuyez-vous sur cet exercice pour stabiliser votre conscience et vous ancrer de nouveau dans l'instant présent.

## **Observer les pensées et les sentiments**

Qu'éprouvez-vous pendant la pratique de la pleine conscience des sons et des pensées ? N'oubliez pas qu'il n'y a pas de bonnes ou de mauvaises réponses, qu'il ne s'agit pas de réussir ou d'échouer.

Isabelle a constaté un phénomène étrange quand elle se tournait vers ses pensées : « Tant que je me concentrais sur les sons, j'étais bombardée par des pensées qui brouillaient les sons, et dès que j'ai voulu me concentrer sur mes pensées, on aurait dit qu'elles avaient totalement disparu. »

C'est un phénomène courant. Dans la pleine lumière de la conscience, les

pensées semblent soudain prises de timidité. Pourquoi ? On peut voir les choses ainsi : une pensée consiste en une étincelle d'activité dans un réseau du cerveau, suivie de la propagation de l'activation dans un réseau d'associations beaucoup plus vaste. L'étincelle peut être une pulsation très brève (correspondant sans doute à une image « flash »), mais ce que nous appelons « pensée » est constitué *à la fois* de cette pulsation-éclair *et* de ce qui s'ensuit. Cette suite arrive derrière la pulsation comme une traîne derrière un roi ou une reine. C'est une sorte de discours intérieur comprenant sujet, verbe et complément, fait de noms et d'adjectifs, le tout formant une chaîne d'associations qui suscitent à leur tour d'autres images produisant un nouveau discours intérieur. Parce que cette traîne est constituée pour une bonne part d'associations mécaniques déclenchées par l'habitude, le fait d'intégrer la pleine conscience dans le processus de la pensée dissout la chaîne du discours intérieur en laissant principalement en évidence les pulsations. Ainsi, les pensées ont vite fait de perdre leur élan et de se désagréger. Bien sûr, il ne leur faut pas longtemps pour se frayer de nouveau un passage par une faille dans votre conscience et former une autre chaîne d'associations ; vous retrouvez alors la traîne qui suit la pulsation. Et le flux de pensées gagne de la force, jusqu'à ce que vous soyez de nouveau pris dans le courant. Il est vraiment étonnant d'observer l'activité de son propre esprit/cerveau.

Au cours de l'exercice des sons et de pensées, Simon était incapable de se concentrer : « J'ai des acouphènes, une sorte de sifflement qui résonne en permanence dans ma tête. Quand j'écoutais les sons, les acouphènes devenaient encore plus forts. C'était très désagréable. Normalement, j'essaie juste de ne pas y penser, mais là, ça me mettait vraiment en colère. Ça gâchait tout l'exercice. »

Beaucoup d'éléments peuvent venir perturber l'exercice. Mais les acouphènes, qui ont le même caractère incessant, intrusif et intime qu'une douleur chronique, sont particulièrement dérangeants. Ceux qui en souffrent y font face de diverses manières. Dans un environnement assez sonore, cela peut être supportable. Mais cela devient parfois très gênant la nuit, à l'heure de

s'endormir. *A priori*, l'exercice sur les sons ne peut qu'aggraver les choses. Dans ce cas, pourquoi persister ? L'expérience de Simon va nous l'expliquer : « J'ai essayé d'accepter la présence du bruit dans mon oreille, au même titre que tous les autres sons. Les acouphènes en soi n'ont pas diminué, mais mes pensées se sont apaisées. Je pense que je ne les combattais plus autant et que ça m'a permis de me détendre. J'avais essayé avant, mais je n'avais jamais pu dépasser le stade où j'essayais désespérément de les ignorer. Je n'avais jamais essayé de les accepter. L'effet a été différent. Et assez libérateur. » Remarquez que Simon est tout disposé à expérimenter, à explorer. En se tournant vers la chose même qui l'ennuyait, il s'est rendu compte que les acouphènes recouvraient non seulement les sons, mais aussi toute la traîne des pensées et des sentiments de rejet, de refus et de colère qui l'attaquaient et finissaient par détruire sa tranquillité d'esprit.

Quant à Béatrice, son expérience a changé de manière spectaculaire quelques minutes après le début de l'exercice. « Au début, c'était facile parce que je ne pensais à rien, et que je ne risquais pas de dériver. Et puis – je sais que ça a l'air idiot –, j'ai eu l'impression que tout mon corps s'allégeait et se mettait à flotter. C'était génial, mais quand ça s'est arrêté, j'ai été superfrustrée. Et j'ai commencé à repenser à d'autres fois où j'avais été déçue... et ça m'a rendue triste. Une vraie douche écossaise... » Béatrice a expérimenté la manière dont la « météo » de l'esprit peut changer en un instant. Une minute, elle savourait une sensation de flottement, et la suivante, celle-ci avait disparu et la déception qui en a découlé a déclenché une ruée de pensées et d'associations désagréables.

Le flux des pensées est si puissant qu'il peut s'emparer de nous et nous emporter avant qu'on ait eu le temps de réagir. Imaginez-vous assis au bord d'une petite rivière, à regarder passer vos pensées comme des feuilles dans le courant. L'instant d'après, comme un somnambule, vous avez quitté votre place sur la berge et vous marchez au milieu de la rivière. En vous réveillant, vous réalisez qu'*une fois de plus*, vous vous êtes immergé dans le courant de vos pensées. Quand cela se produit – et cela arrivera forcément –, félicitez-



vous de vous être « réveillé », admettez sereinement que votre esprit s'est échappé, remonte en douceur sur la berge de la rivière et recommencez. Un méditant chevronné n'est pas quelqu'un dont l'esprit a cessé de vagabonder, mais quelqu'un qui a l'habitude de recommencer.

## L'histoire de Tom

« Aujourd'hui, j'ai appris que l'échec n'était pas si grave que ça. Je suis toujours vivant. J'ai deux bras, deux jambes et mon esprit semble globalement intact.

« Un jour où je méditais, je me suis rendu compte que je n'arrêtais pas de me déconcentrer. J'avais l'impression de ne pas du tout contrôler mon esprit. J'avais beau faire, mes pensées partaient dans tous les sens. C'était dû en partie au fait que j'avais eu une mauvaise journée. Je suis juriste. Je me vante de toujours boucler mes dossiers dans les temps. Or, ce jour-là, je n'y étais pas arrivé. Il me manquait des documents. Mon patron n'était clairement pas content.

« Normalement, quand je suis stressé, je vais bois un verre au pub et le lendemain matin, je suis prêt à repartir du bon pied. Cette fois-là, au lieu d'aller au pub, j'ai décidé de méditer. C'était superdur. Je déteste cette impression de ne rien maîtriser. Ça me donne le sentiment de ne pas être au niveau – d'être un nul. Et j'ai eu l'impression d'être nul aussi en méditation. Au bout de 20 minutes de combat, j'ai ouvert les yeux et je me suis rendu compte que comparé à avant et à mon état d'esprit habituel, en fait, j'étais très calme. Tout me semblait plus clair, plus limpide. Loin d'être nul en méditation, j'avais réussi à prendre de la distance. J'ai compris que quand on "échoue" en méditation, en fait, on progresse. Si notre esprit ne sautait pas partout, on n'aurait aucune chance de repérer nos pensées déchaînées en action et de redevenir conscient de notre esprit. On n'a pas arrêté de nous le répéter pendant le programme de pleine conscience, mais il a fallu que je le constate par moi-même pour l'intégrer.

« Après avoir "échoué" en méditation, j'ai mis un blouson et je suis allé admirer un magnifique coucher de soleil. Ensuite, j'ai dormi comme un bébé. J'apprendrai sans doute la même chose demain. Et après-demain... »

Quand vous êtes particulièrement tendu, le flux de vos pensées n'est plus un petit ruisseau qui murmure, mais un violent tsunami qui vous emporte en vous secouant dans tous les sens. Et vous pouvez mettre plusieurs minutes à comprendre que vous avez été « balayé » et sorti de la méditation. Et même alors, vous ne savez plus où vous en étiez. Vous devez vous démener pour vous rappeler si vous étiez en train de vous concentrer sur la respiration, le corps ou les sons. Cette confusion est fréquente quand on commence à pratiquer les exercices sans écouter le CD. Dans ce cas de figure, stabilisez-vous en vous concentrant sur le souffle qui entre et sort du corps, sans vous faire de reproches. Au bout d'un moment, vous vous souviendrez du stade où vous en étiez et vous pourrez reprendre votre exercice là où vous l'avez laissé.

Le plus difficile est de remarquer les pensées qui parviennent à passer au travers du radar et qui ne sont pas perçues comme des pensées.

Vous pouvez être assis tranquillement, à observer vos pensées comme si elles apparaissaient sur un écran ou sur une scène devant vous, ou comme des feuilles flottant dans le ruisseau. Certaines pensées sont faciles à repérer ; vous pouvez vous surprendre à penser : « Qu'est-ce qu'on va manger ce soir ? » et tout de suite après, vous dire : « Tiens, je pensais au dîner. » Mais tôt ou tard, vous allez soudain penser à un e-mail à envoyer et vous demander quand vous allez pouvoir le faire. Là aussi, vous pouvez vous apercevoir que c'est de nouveau une pensée. Mais si vous vous dites alors : « Ça ne va pas, je n'aurais pas dû décrocher aussi longtemps », ou « J'ai vraiment du mal à m'y mettre », ces pensées-*là*, ces jugements qu'on porte sur soi-même, sont bien plus difficiles à identifier comme des pensées, parce qu'elles ressemblent davantage à des vérités, des commentaires réalistes sur « moi » et « ce que je fais ».

Donc, si l'on s'imagine assis dans une salle de cinéma, on doit rester conscient non seulement de ce qui se passe à l'écran, mais aussi des murmures qui semblent surgir du siège de derrière. Le cinéma est en « stéréo » ! Et si l'on s'imagine assis au bord d'une rivière, on doit rester conscient qu'il peut y avoir un affluent qui court derrière nous ainsi que devant. Certaines pensées

ne revêtent pas l'apparence de pensées, et celles-là réclament une attention particulière et des réserves de patience et de sérénité. Ces moments de stress et de confusion maximum sont les plus instructifs, car c'est lorsqu'on voit les pensées les plus puissantes comme des événements mentaux et non plus comme des reflets de la réalité, qu'on distingue le mieux les possibilités de liberté.

Si certains exercices semblent un peu répétitifs, c'est parce qu'*ils le sont* ! La méditation n'est qu'un simple entraînement dont les bénéfices viennent par la répétition. C'est le seul moyen de prendre conscience des schémas répétitifs de notre esprit. Il est assez ironique que ce soit le côté répétitif de la méditation qui nous libère de la répétition de nos erreurs passées et du pilote automatique qui enclenche les pensées négatives et destructrices. Grâce à cette répétition, on apprend peu à peu à percevoir les différences subtiles qui surviennent à chaque instant.

Pratiquer la méditation, c'est comme semer des graines. Vous fournissez aux graines les bonnes conditions, mais vous ne cherchez pas à les déterrer tous les matins pour voir si elles donnent des racines. On médite comme on cultive un jardin : votre expérience s'enrichit et se modifie, mais s'inscrit dans le temps de la nature et non dans celui de l'horloge.

## **Les trois minutes d'espace de respiration**

Maintenant que vous êtes familiarisé avec la pratique biquotidienne des 3 minutes d'espace de respiration (voir p. 147), vous pouvez aussi y recourir chaque fois que vous vous sentez sous pression ou que cela vous paraît utile. Avec le temps, vous parviendrez à intégrer ces 3 minutes d'espace de respiration sans effort dans votre quotidien, dès que vous le souhaitez. Si vous sentez des pensées perturbantes ou autodestructrices monter en vous, il vous suffit de pratiquer cet exercice pour retrouver le sens de la perspective.

---

## L'exercice de la file d'attente horripilante

Lorsque vous faites la queue au supermarché, essayez de prendre conscience de vos réactions quand quelque chose bloque l'avancée des clients. Vous avez peut-être choisi la « mauvaise » queue et vous vous demandez en boucle si vous ne feriez pas mieux d'en changer pour une plus courte. Dans ces moments-là, vous gagnerez à « faire le point » sur ce qui se passe dans votre tête et à repérer sur quel mode vous fonctionnez. Prenez le temps de vous demander :

- Que se passe-t-il dans ma tête ?
- Quelles sont mes sensations physiques ?
- De quelles réactions émotionnelles et de quelles impulsions suis-je conscient(e) ?

Si vous vous apercevez que vous vous laissez emporter par le besoin que « ça avance », si vous êtes frustré par le fait que cela va plus lentement que prévu, le plus probable est que vous êtes en mode « faire ». Tout va bien, il ne s'agit pas d'une erreur. L'esprit fait ce qu'il peut.

***La pleine conscience accepte le fait que certaines expériences soient désagréables.***

En revanche, la pleine conscience peut vous aider à différencier les deux grandes catégories de souffrance, la primaire et la secondaire. La souffrance primaire est le facteur de stress initial ; dans notre exemple, la frustration d'être coincé dans une queue. On peut admettre que ce soit désagréable, et il est légitime de ne pas aimer ça. La souffrance secondaire, c'est toute la turbulence émotionnelle qui suit, faite de colère et de frustration et de l'ensemble des pensées et des émotions qui se soulèvent à leur tour. Essayez de les identifier clairement. Voyez s'il est possible de laisser la frustration là où elle est, sans chercher à la combattre.

***Redressez-vous. Respirez. Acceptez la situation. Soyez présent.  
Ce moment aussi est l'un des moments de votre vie.***

Sans doute l'attente dans la queue vous inspire-t-elle encore de la frustration et de l'impatience, mais ces émotions risquent moins de partir dans une spirale impossible à maîtriser. Vous pourriez même devenir, pour vous et pour ceux qui

Utilisé ainsi, l'espace de respiration est flexible à l'infini. Vous pouvez le prolonger ou le raccourcir en fonction des circonstances. Si vous vous sentez nerveux avant une réunion, vous pouvez simplement fermer les yeux et le pratiquer doucement, pendant 1 ou 2 minutes. Alice, 15 ans, avait recours à l'espace de respiration juste avant ses cours dans les matières qui lui posaient problème. En entrant dans la salle de classe, elle prenait trois inspirations pour s'ancrer, en portant son attention sur la respiration et le corps, et elle se sentait prête à affronter ce qui pouvait se passer pendant le cours. Dans son cas, l'exercice ne prenait pas plus de quelques secondes. Mais si vous vous sentez sur le point d'exploser, ou sous le coup d'une émotion violente, vous pouvez aussi décider de vous ménager 10 minutes d'espace de respiration. Quoi qu'il en soit, essayez de respecter la forme en sablier dont nous avons parlé au chapitre précédent (voir p. 149) et aux 3 étapes distinctes, en commençant par reconnaître la météo de votre esprit et de votre corps. Vous pouvez faciliter la première étape en vous demandant quels sont les *pensées*, les *sentiments*, les *sensations physiques* et les *impulsions* qui surgissent instant après instant. Puis, en passant sans rupture à l'étape 2, stabilisez-vous en vous concentrant sur votre respiration. Enfin, élargissez votre attention au corps comme un tout dans l'étape 3.

L'espace de respiration ne sert pas qu'à prévenir les problèmes. Il est aussi très utile quand l'esprit s'est déjà mis à vagabonder. Quand on est envahi par la tristesse, la colère, l'anxiété ou le stress, l'espace de respiration est le moyen idéal pour se stabiliser et regagner en conscience. Dans ces moments d'émotions intenses et de pensées agitées, vous pouvez en apprendre autant (voire plus) sur votre esprit que pendant les exercices plus formels. Vous sentirez peut-être des tensions dans votre corps, une perturbation dans votre respiration, votre esprit qui saute d'une pensée à l'autre, chacune flanquée de sa propre impulsion à agir. Emparez-vous de ces moments pour en faire de

puissants laboratoires où sonder le fonctionnement interne de votre esprit.

## **TOUJOURS DANS LA VOLONTÉ DE CONTRÔLE ?**

Il est tentant de prendre l'espace de respiration pour ce qu'il n'est pas : un moyen pratique d'arranger les choses ou d'éviter des sensations désagréables. Son rôle n'est pas de fournir une échappatoire à la vie quotidienne, pas même de remplacer une bonne tasse de café ou de thé ni une petite sieste (qui peuvent aussi avoir leur utilité). Non, l'espace de respiration est un moment grâce auquel retrouver la conscience des choses, le sens de la perspective et, par ce biais, d'identifier les schémas de pensée négatifs sous-jacents qui risquent de prendre de l'ampleur. La différence peut sembler subtile. Voici une analogie pour y voir plus clair<sup>54</sup>.

Pensez à un jour où vous vous êtes retrouvé sous une pluie battante. Sans imperméable ni parapluie. Pour tout arranger, vos chaussures étaient trempées. Vous avez fini par tomber sur un arrêt de bus dans lequel vous avez pu vous réfugier. Vous vous y êtes senti à l'abri, et un peu plus en contrôle de la situation. Puis vous vous êtes rendu compte que la pluie, loin de cesser, était de plus en plus violente. Clairement, il vous faudrait tôt ou tard abandonner votre abri et retourner dans la tempête. À ce stade, deux options se présentaient.

Soit vous considériez l'abri comme un moyen d'éviter la pluie, et vous n'aviez plus qu'à maudire votre malchance en vous sentant de plus en plus mal. Éventuellement, vous vous maudissiez d'être sorti sans parapluie. Votre humeur s'est encore assombrie. Vos pensées commençaient à tourner en rond tandis que vous vous demandiez désespérément comment éviter de vous mouiller. Dans ce scénario, l'arrêt de bus, au lieu de vous fournir un refuge, n'a servi qu'à aggraver et prolonger votre désarroi.

En revanche, en considérant l'arrêt de bus comme un espace de respiration, vous aviez plus de chances de transformer votre expérience. En comprenant que l'averse redouble de puissance, vous vous donniez l'occasion

de voir la situation sous une lumière différente. Certes, ce n'était peut-être pas très agréable, mais il n'y avait pas moyen d'échapper à la nécessité de repartir sous la pluie et de finir trempé jusqu'aux os. Vous perceviez que la colère et l'amertume ne vous aideraient pas à rester au sec, et ne feraient qu'aggraver le reste : vous seriez mouillé à l'extérieur *et* amer à l'intérieur. Une fois que vous aviez accepté l'inévitable, non avec résignation, mais en l'accueillant, une bonne part de la souffrance avait des chances de disparaître. Vous pouviez même trouver une sorte de consolation décalée dans la situation. Vous pouviez prendre le temps de mesurer le rythme obstiné des gouttes de pluie, et la brume épaisse qu'elles formaient en rejaillissant sur le trottoir. Vous pouviez vous amuser à regarder les gens se précipiter d'un porche à l'autre en tâchant d'éviter les gouttes. Ou vous pouviez remarquer un chat s'abritant sous une voiture d'un air dégoûté. Vous pouviez même avoir envie de sourire.

Dans les deux scénarios, vous finissiez trempé comme une soupe. Mais, dans le premier, le désagrément était aggravé par l'irritation que vous vous étiez infligée, tandis que, dans le second, le changement de perspective avait pu vous apporter quelque consolation. Qui sait, l'expérience vous avait-elle peut-être même redonné de l'énergie.

***L'espace de respiration n'est pas une parenthèse ni un moyen de s'évader de la réalité, mais une façon d'y reprendre pied.***

Après l'exercice de l'espace de respiration, vous pouvez être tenté de reprendre les choses aussitôt (et sans réfléchir) là où elles en étaient. Or mieux vaut prendre le temps de décider comment on souhaite procéder. La pleine conscience donne le choix d'agir en meilleure connaissance de cause, et les moments de calme qui suivent la méditation sont souvent les plus adaptés pour déterminer – en toute conscience – ce que vous voulez faire. Nous allons explorer quatre options au cours des quatre prochaines semaines. L'option de cette semaine est simplement de reprendre pied dans le monde tel que vous

l'avez laissé avant l'espace de respiration.

## **REPRENDRE LE COURS DES CHOSES**

Vous pouvez exploiter votre conscience redécouverte pour poursuivre ce que vous faisiez avant l'espace de respiration, en demeurant en pleine conscience. Restez attentif au flux de vos pensées et votre tendance à vous laisser entraîner dedans. Pour aborder le moment suivant avec davantage de conscience, il peut être nécessaire de définir des priorités, au lieu de vouloir à tout prix tout faire en même temps. Ou d'accepter que des collègues et des membres de votre famille aient un comportement difficile ou déraisonnable et que vous ne puissiez rien y faire. Dans la mesure du possible, évitez d'utiliser l'espace de respiration comme une pause dans la tourmente ou strictement comme un outil de résolution de problèmes. En soi, les espaces de respiration ne résolvent rien à court terme. Mais ils peuvent vous donner la perspective nécessaire pour agir avec plus de discernement.

## **Faire un pas de côté : aller au cinéma sans choisir le film à l'avance**

Demandez à un ami ou à quelqu'un de votre famille de vous accompagner au cinéma – mais dans des conditions particulières.

Allez-y à une heure prédéterminée (disons 19 heures) et *ne choisissez le film qu'une fois arrivé(e) sur place*. L'imprévu recèle souvent beaucoup de bonheur – la chance d'une rencontre ou un événement inattendu. Le cinéma est un terrain idéal.

D'habitude, on ne va voir que les films que l'on a repérés. En arrivant à une heure déterminée et en le choisissant après coup, on se donne une chance de vivre une expérience tout à fait différente. Et on peut finir par voir (et



adorer) un film auquel on n'aurait jamais pensé. Rien que cela suffit à vous ouvrir les yeux, à rehausser votre conscience et à élargir l'éventail de vos choix.

Avant d'aller au cinéma, identifiez toutes vos pensées éventuelles du type : « Ce n'est pas le moment de m'amuser » ou : « Et si rien ne me plaît ? » On peut baptiser ce genre de réflexion les « pensées qui inhibent l'énergie » (PIE), qui minent l'enthousiasme qui vous pousse à agir. Ce sont les vraies chausse-trappes de la vie quotidienne, qui vous découragent d'accomplir ce qui pourrait vous nourrir et vous enrichir. Une fois installé devant le grand écran, oubliez tout et laissez-vous absorber par le film.

## CHAPITRE 9

### Pleine conscience, semaine 5

---

#### *Se tourner vers les difficultés*

*« J'ai eu ma dernière séance de chimiothérapie au moment où les feuilles jaunissaient sur les arbres. Six mois ont passé. C'était le printemps et le forsythia bourgeonnait. J'ai passé un scanner de contrôle, et on a découvert que mon cancer se développait. »*

Elana Rosenbaum, professeur de méditation au Centre de pleine conscience de Worcester, Massachusetts, en était à la moitié d'un programme de pleine conscience de 8 semaines avec ses élèves (à peu près le stade où nous en sommes ici) lorsqu'elle a appris qu'elle faisait une récurrence.

*« Ma première réaction a été une réaction de choc et d'incrédulité. Je commençais juste à reprendre une vie normale, à retrouver de l'énergie... Je m'étais remise à l'activité physique, à la méditation. J'avais espéré éviter une récurrence. Je ne voulais pas que le cours de ma vie soit de nouveau interrompu<sup>55</sup>. »*

Elana savait que son seul espoir de survie résidait désormais dans une greffe de cellules souches et une nouvelle chimiothérapie. Elle s'est sentie

submergée par le chagrin... et par la peur de ne pas avoir la force de se battre. Elle s'est demandé si les risques et les épreuves qui l'attendaient en valaient la peine.

« Je redoutais de reprendre le traitement, et je voulais aussi rester en vie le plus longtemps possible. J'ai réalisé qu'en plus de ma vie, je devais aussi prendre en compte celle de mon mari. Il ne voulait pas me perdre. Cela rendait très difficile le fait de dire : "Non, je ne veux pas de greffe, je prends le risque..." Je ne pouvais plus enseigner et le poids de la responsabilité était lourd à porter. J'espérais pouvoir donner encore un ou deux cours avant d'entrer à l'hôpital. C'était un moment clé pour le groupe, et je voulais être présente pour mes élèves. Je refusais d'admettre que j'étais désespérée et que j'avais besoin de toute mon énergie pour garder mon équilibre.

« Je me souviens que je me suis assise à la réunion de préparation de la semaine suivante avec les autres profs, et que j'ai dit en soupirant : "Si je n'y étais pas obligée, je ne donnerais pas mon cours de demain." Tous les profs m'ont regardée et m'ont dit : "Tu n'es pas obligée. On va t'aider."

« Je suis restée là, un peu sonnée. Je n'avais pas songé une seconde que je pouvais m'arrêter... Je savais que j'étais perturbée et fatiguée, mais jusque-là, je ne m'étais pas rendu compte à quel point je m'accrochais à mon identité de prof, et à quel point je m'étais interdit d'admettre que j'étais vulnérable. Cela me donnait le sentiment de ne pas assumer mes responsabilités.

« Ne plus enseigner revenait à reconnaître que j'étais très malade... que j'étais fatiguée, effrayée, et que toute mon énergie était absorbée par la peur, la tristesse et l'anticipation des problèmes.

« Je voulais être un modèle pour ma classe de méditation, mais enseigner en faisant abstraction du contexte, c'était me mentir à moi-même. La gentillesse et la compassion de mes amis et de mes collègues m'ont aidée à y voir clair. Ils ne m'ont pas dit : "C'est moche de ta part. Comment tu peux t'arrêter au milieu d'un cycle ?"

« Mes "tu devrais" et "il ne faut pas" se sont dissous et ça m'a libérée de la boîte dans laquelle je m'étais enfermée à mon insu. En entendant "Tu n'es

pas obligée. On va t'aider", j'ai pu cesser de me débattre. Avec tristesse et soulagement, je me suis organisée avec ma collègue Ferris Urbanowski pour qu'elle prenne la relève. J'expliquerais la situation à mes élèves, Ferris assurerait mes deux prochains cours et Florence Meyer se chargerait des deux derniers. Je resterais aussi longtemps que je le pourrais, mais à titre de participante et non d'enseignante.

« Le lendemain, Ferris et moi sommes allées à mon cours ensemble. Pendant que les élèves s'asseyaient le long des murs, on s'est installées au centre de la pièce. J'ai commencé par une méditation :

*En lâchant prise sur tout ce qui n'est pas l'instant présent, laissez-vous oublier le travail et toutes les pensées de la journée écoulée, ou de la soirée à venir.*

*Suivez simplement votre respiration. En inspirant, concentrez pleinement votre attention sur le souffle qui entre.*

*En expirant, concentrez-la pleinement sur le souffle qui sort en le laissant suivre son propre rythme sans chercher à le modifier en aucune façon<sup>56</sup>.*

*« Nous avons attendu quelques minutes que tout le monde soit prêt, puis j'ai fait sonner la clochette, j'ai regardé tous les participants, j'ai inspiré à fond et je leur ai présenté Ferris.*

*« Ferris est une amie et un excellent professeur, qui va assurer la suite de ce cours. Je viens d'apprendre que le lymphome pour lequel j'ai été soignée est revenu et que je vais bientôt devoir être réhospitalisée et recommencer la chimiothérapie. J'aimerais continuer à participer à ce cours, mais en tant que patiente. »*

Dans son livre *Here for Now*, Elana décrit en termes d'une bouleversante sobriété la traversée de cette épreuve. Mais le combat contre le cancer n'est pas le seul sujet de son livre. Comme l'explique sa collègue Saki Santorelli, Elana nous parle aussi de « vivre une vie épanouie face à la mort, de faire le choix de la vie dans l'incertitude la plus totale, de dire oui (encore et encore) à la luminosité qui est le noyau de notre héritage humain ».

Et pour nous, qu'en est-il ? Comment réagissons-nous à ces événements, graves ou moins graves, qui viennent régulièrement nous rappeler notre vulnérabilité ? C'est à cette question que nous allons consacrer la semaine 5 de notre programme de pleine conscience.

Chaque fois qu'on doit faire face à une difficulté, que ce soit le stress de notre travail, une maladie qui nous frappe, nous ou un proche, l'épuisement ou une tristesse endémique, notre réflexe naturel est de chasser l'agresseur. Il y a d'innombrables manières de s'y prendre ; on peut s'efforcer sans relâche de « résoudre » le problème, de l'ignorer ou de l'enfouir sous une montagne d'activités. Et on peut continuer à recourir à ces stratégies longtemps après qu'elles ont prouvé leur inefficacité. Mais pourquoi ?

D'abord, ces méthodes ont semblé si souvent marcher par le passé qu'il paraît logique d'y revenir. Ensuite, il y a souvent un mécanisme de déni : on refuse purement et simplement d'admettre qu'on est impuissant et vulnérable, parce qu'on a peur que les autres ne nous trouvent pas assez bon, pas assez fort. Et tout au fond, on craint peut-être aussi de perdre des amis à cause de cette faiblesse, et de se retrouver seul et abandonné. Alors on s'obstine à continuer, encore et encore.

Mais tôt ou tard, arrive le moment où ces stratégies ne fonctionnent plus, soit parce qu'on est à court d'énergie, soit parce que la difficulté à affronter est insoluble. Lorsqu'on arrive à ce carrefour, deux options s'offrent à nous. On peut continuer à faire semblant que tout va bien (et mener une vie de plus en plus pénible) ou alors changer notre rapport à nous-même et au monde. Cette approche différente est celle de l'*acceptation* de nous-même et de ce qui

nous dérange, de *tout* ce qui nous dérange, ce qui implique de se tourner vers ces éléments perturbateurs et de les approcher avec bienveillance, même – et surtout – quand ces éléments nous déplaisent ou nous effraient.

Pour beaucoup d'entre nous, l'idée d'acceptation est une hérésie, mais cette réaction initiale vient de la difficulté à expliciter une notion par un simple mot. L'acceptation, dans le contexte de la pleine conscience, ne signifie pas l'acceptation passive de l'intolérable. Il n'est pas question de renoncer, de se résigner ou de courber l'échine. La pleine conscience ne prône pas davantage le détachement, le fait de se couper de ses sensations. Pensez à Elana Rosenbaum ; elle s'est accrochée passionnément à sa santé, à son mari, à la vie. Et pour faire ce qu'elle avait à faire, elle devait rester attachée, très attachée – plus qu'elle ne l'avait jamais été.

### ***La pleine conscience ne prône pas le détachement.***

Que voulons-nous dire alors par « acceptation » ? La racine du mot (qu'il partage avec les mots « capturer » et « perception ») signifie recevoir ou s'emparer de quelque chose et, par association, saisir ou comprendre. Entendue en ce sens, l'acceptation permet à l'esprit de s'ouvrir à la compréhension profonde de la réalité telle qu'elle est. L'acceptation est une pause, un moment où reconnaître ce que l'on ressent, où laisser les choses se faire, un moment de lucidité. L'acceptation nous libère du sentiment de vivre sur un volcan et nous rend moins sujet à des réactions réflexes de défense. Elle nous permet de prendre pleinement conscience des difficultés dans toutes leurs nuances douloureuses, et d'y apporter la réponse la plus judicieuse possible. Elle nous donne plus de temps et d'espace pour réagir. Y compris le temps de découvrir que la réaction la plus sage est souvent de ne rien faire.

Paradoxalement, agir au sens classique en passant en mode « faire » est souvent une réaction automatique, qui laisse peu de place au libre arbitre et à l'action délibérée. Et c'est en demeurant l'esclave de nos réactions automatiques que nous nous résignons à notre sort.

En bref, l'acceptation en pleine conscience nous ouvre des choix.

Rumi, poète soufi du XIII<sup>e</sup> siècle est peut-être l'un de ceux qui ont le mieux résumé cette idée dans son poème « L'auberge » :

*« Ainsi l'être humain est une auberge.  
Chaque matin, un nouvel arrivant.  
Une joie, un découragement, une méchanceté,  
une conscience passagère se présente,  
comme un hôte qu'on n'attendait pas.*

*« Accueille-les tous de bon cœur !  
Même si c'est une foule de chagrins  
qui saccage tout dans ta maison,  
et la vide de ses meubles,  
traite chaque invité avec honneur.  
Il fait peut-être de la place en toi  
pour de nouveaux plaisirs.*

*« L'idée noire, la honte, la malice,  
accueille-les à ta porte avec le sourire  
et invite-les à entrer.*

*« Sois reconnaissant à tous ceux qui viennent  
car chacun est un guide  
qui t'est envoyé de l'au-delà. »*

*Djalal al-Din RUMI,  
extrait de The Essential Rumi, (trad. Coleman Barks, 1999 ;  
traduction française de Claude Farni).*

Bien sûr, ce type d'acceptation peut être très difficile. Un certain nombre de ceux qui se sont engagés dans les cours de méditation achoppent sur cette

étape, et cela risque d'arriver à beaucoup de nos lecteurs. Certains continueront à répéter les exercices présentés dans les chapitres précédents, qui, nous l'espérons, leur apporteront un grand réconfort. D'autres peuvent décider d'abandonner tout bonnement la méditation. Mais nous espérons sincèrement que vous irez jusqu'au bout de la semaine 5, car on peut considérer que tous les chapitres précédents n'ont fait que tendre vers ce point. Les exercices effectués jusqu'ici ont permis de renforcer les « muscles » de l'attention. Ils ont affûté la concentration et la conscience à un degré qui devrait maintenant vous permettre de vous embarquer dans l'exercice d'exploration d'une difficulté.

*Quoi qu'il arrive lors de la semaine à venir, n'oubliez pas de vous traiter toujours avec compassion. Répétez les exercices de méditation autant de fois que vous le souhaiterez (en essayant de vous astreindre au moins au minimum recommandé). Personne n'est là pour évaluer vos « progrès », et vous n'avez pas non plus à le faire.*

## Le roi qui trouvait plus facile de vivre avec ses difficultés<sup>57</sup>

Il était une fois un roi qui avait trois fils. Le premier était beau et très populaire. Lorsqu'il eut 21 ans, son père lui fit construire un palais dans la ville. Le cadet était intelligent, et lui aussi très populaire. Pour ses 21 ans, son père lui fit construire un autre palais. Le benjamin n'était ni beau ni intelligent, et comme il n'était pas non plus sympathique, il n'était pas très aimé. Lorsqu'il atteignit ses 21 ans, les conseillers du roi dirent au monarque : « Il n'y a plus de place pour construire un nouveau palais dans la ville pour votre fils. Faites-le bâtir en dehors de la ville. Vous pouvez en faire une forteresse et y envoyer quelques-uns de vos gardes pour le protéger des brigands qui vivent à l'extérieur des murs de la ville. » Le roi fit ce qu'on lui disait et envoya quelques-uns de ses soldats protéger le nouveau palais.

Un an plus tard, le benjamin envoya un message à son père : « Je ne peux pas vivre ici. Les brigands sont trop puissants. » Alors les conseillers dirent au roi : «



Faites bâtir un autre palais, plus grand et plus solide, à vingt lieues de la ville et des brigands. Avec davantage de soldats, il résistera aux attaques des tribus nomades qui écument la région. » Le roi fit construire un nouveau palais et envoya cent soldats pour le protéger.

Un an plus tard, un nouveau message arriva du jeune prince : « Je ne peux pas vivre ici. Les tribus sont trop puissantes. » Alors les conseillers dirent au roi : « Faites bâtir un château, un gros château à cent lieues d'ici. Il sera assez grand pour héberger cinq cents soldats et assez solide pour résister aux attaques des peuples qui vivent aux frontières. » Le roi suivit leur conseil et envoya cinq cents soldats pour protéger le château.

Mais un an plus tard, il reçut un nouveau message de son fils : « Père, les attaques des peuples voisins sont trop violentes. Ils sont déjà venus deux fois, et la troisième fois, je crains pour ma vie et pour celle de vos soldats. »

Alors le roi dit à ses conseillers : « Laissons-le revenir ici et vivre au palais avec moi. Mieux vaut pour moi apprendre à aimer mon fils que de déployer toute mon énergie et les ressources de mon royaume à le tenir éloigné. »

L'histoire de ce roi nous enseigne une leçon importante : il est souvent plus facile et plus efficace à long terme de vivre avec nos difficultés que de dépenser toutes nos ressources à les combattre et à les étouffer.

## **Avancer pas à pas vers l'acceptation**

L'acceptation se fait en deux temps. Le premier consiste à repérer la tentation de chasser ou d'étouffer les pensées, les sentiments, les émotions ou les sensations physiques perturbants. Le second consiste à les accueillir activement « avec le sourire » et à les recevoir « avec honneur », comme le suggère Rumi (p. 184). Cette expérience peut être difficile, voire douloureuse, mais certainement pas autant que de se résigner à une vie gâchée par des pensées, des sentiments et des émotions dérangeants. Le secret est d'avancer vers l'acceptation à tout petits pas.

## Exercices de la semaine 5

Ils sont à effectuer 6 jours sur 7 au cours de la semaine. Cette semaine, 3 exercices sont à pratiquer à la suite pour n'en former qu'un, à faire chaque jour dans l'ordre suivant :

- Environ 8 minutes pour la « Méditation de la respiration et du corps », détaillée p. 143 (piste 4 du CD).
- 8 minutes environ pour la « Pleine conscience des sons et des pensées », détaillée p. 162 (piste 5 du CD).
- « Les trois minutes d'espace de respiration » (description p. 147, piste 8 du CD) ; à effectuer comme vous l'avez fait jusqu'ici en y intégrant les consignes présentées à la fin du présent chapitre.
- Le pas de côté pour vous détacher de vos habitudes (expliqué à la fin de ce chapitre, voir p. 201) : planter des graines (ou prendre soin d'une plante).

La première séquence de cette semaine, constituée de deux exercices de 8 minutes chacun, prépare le corps et l'esprit au troisième exercice, centré sur l'exploration d'une difficulté. Considérez ces deux premiers exercices comme des moyens de vous centrer pour gagner en perspective sur vous-même et sur le monde.

L'exercice d'exploration d'une difficulté vous invite à vous pencher en douceur sur des situations désagréables et à observer les réactions de votre corps. Le corps est un outil plus efficace que l'esprit, qui a trop tendance à se focaliser sur les objectifs lorsqu'il se trouve directement confronté à une difficulté. Il tentera d'intervenir en supprimant ce qui est négatif ou en essayant désespérément d'analyser et de résoudre ce qui vous perturbe. Travailler avec l'esprit dans ce contexte est donc trop difficile. En revanche, en vous concentrant sur le corps, vous introduisez un léger espace entre le problème et vous-même, de sorte que vous ne vous retrouvez pas immédiatement englouti dedans. En résumé, pour se tourner vers les éléments négatifs, on utilise le corps plutôt que l'esprit et sa tendance à analyser. La

matière première est la même, mais on l'aborde autrement, en laissant la partie la plus profonde et la plus sage du corps-esprit faire son travail. Cette approche présente deux autres avantages. Tout d'abord, les réactions du corps aux éléments négatifs fournissent souvent un signal plus clair, plus cohérent, sur lequel il est plus facile de rester concentré. Ensuite, vous allez vous apercevoir que les sensations physiques sont fluctuantes, ce qui peut vous aider à comprendre que c'est aussi le cas des états d'esprit, qui croissent et décroissent en permanence.

***Vous en viendrez à apprendre que tout change, même les pires scénarios élaborés dans vos moments les plus sombres.***

Et l'exercice d'exploration d'une difficulté exposé dans l'encadré ci-dessous (piste 6 du CD) va vous permettre d'observer le déroulement de ce processus.

## Exploration d'une difficulté en pleine conscience



En position assise, concentrez-vous quelques minutes sur les sensations du souffle, puis élargissez votre conscience pour englober le corps dans son ensemble (voir l'exercice de la respiration et du corps p. 143). Déplacez ensuite votre concentration sur les sons et les pensées (voir p. 162).

Si vous vous apercevez que votre attention a tendance à se détourner de la respiration (ou de tout autre point sur lequel vous essayez de rester concentré, pour se porter sur des pensées, des émotions ou des sentiments négatifs, cette fois, vous pouvez tenter une autre approche que celle préconisée jusqu'ici.

La première étape consiste à laisser la pensée ou le sentiment demeurer sur le « plan de travail » de l'esprit.

Ensuite, dirigez votre attention vers l'intérieur de votre corps, pour repérer toute sensation physique qui accompagnerait cette pensée ou cette émotion.

Enfin, centrez délibérément votre attention sur la partie du corps où cette sensation est la plus forte. Le souffle peut vous fournir un véhicule efficace. Ainsi, comme vous l'avez fait dans le « scanner du corps », avec douceur et bienveillance, amenez votre conscience sur cette zone en « respirant dedans » à l'inspiration et ressortez-en à l'expiration.

Une fois vos sensations physiques bien au centre du champ de votre conscience, rappelez-vous que l'objectif n'est pas de les modifier, mais de les explorer avec une curiosité bienveillante, en les considérant comme des sensations physiques qui vont et qui viennent. Cela peut vous faciliter la tâche de vous dire : « Je peux ressentir cela. Tout va bien, je peux m'autoriser à m'ouvrir à cette

sensation. »

Puis, essayez de demeurer dans la conscience de ces sensations physiques et de vous pencher sur le rapport qui vous relie à elles. Est-ce que vous essayez de vous en débarrasser, ou parvenez-vous à leur consacrer toute votre attention, à les explorer avec votre souffle, à les accepter, à « les laisser vivre » ? Si cela peut vous aider, pensez à vous répéter : « Tout va bien. Quelle que soit cette sensation, c'est bien d'y rester ouvert », en exploitant chaque expiration pour adoucir et ouvrir les sensations.

Si vous n'éprouvez ni difficulté ni inquiétude particulière au cours de cet exercice, et que vous souhaitez néanmoins explorer cette nouvelle approche, lorsque vous vous sentirez prêt, essayez de penser délibérément à un problème qui se pose actuellement dans votre vie et que vous êtes disposé à affronter quelques instants. Il peut s'agir d'une question sans gravité, mais que vous percevez comme désagréable et irrésolue : un malentendu ou une dispute, une situation qui vous inspire de la colère, du regret ou de la culpabilité, ou encore une inquiétude pour quelque chose qui pourrait arriver. Si rien ne vous vient à l'esprit, cherchez un événement désagréable survenu dans un passé proche ou lointain.

Lorsque vous avez trouvé cette pensée ou cette situation, laissez-la reposer un moment sur le plan de travail de votre esprit, puis laissez votre attention descendre dans votre corps et tentez de repérer toute sensation physique déclenchée par cette difficulté.

Essayez d'identifier toute nouvelle sensation physique et de vous en approcher. Portez votre pleine conscience sur ces sensations physiques en concentrant votre attention là où elles sont les plus intenses. En respirant dedans à l'inspiration et en ressortant à l'expiration, explorez vos sensations dans cette partie du corps. Regardez-les croître et décroître en intensité tandis que vous les bercez dans votre pleine conscience.

Vous pouvez essayer de renforcer cette démarche d'acceptation et d'ouverture à vos sensations en vous répétant de temps en temps : « Cette sensation est là maintenant. Tout va bien. Quelle qu'elle soit, elle est déjà là. Je peux m'y ouvrir. »

Essayez ensuite de maintenir la conscience de ces sensations physiques et de votre rapport à ces sensations, en respirant avec elles, en les acceptant, en les « laissant vivre » telles qu'elles sont. Ouvrez-vous aux sensations que vous découvrez en les abordant avec douceur, sans vous crispier ni vous blinder. Répétez-vous : « douceur, ouverture » à chaque expiration.

Lorsque vous remarquez que vos sensations physiques n'accaparent plus votre attention avec la même intensité, reportez-la entièrement sur la respiration et continuez, en la gardant comme objet principal de votre attention.

Si, lors des minutes qui suivent, aucune sensation physique forte ne survient, vous pouvez essayer d'entrer et de ressortir avec le souffle de n'importe quelle sensation physique que vous remarquerez, même si elle ne semble pas reliée à une émotion particulière.

## EXPLORER L'ACCEPTATION

Lorsqu'on vous demande de *songer délibérément chaque jour à une difficulté*, rappelez-vous qu'elle n'a pas besoin d'être grave, et qu'il peut simplement s'agir d'un point qui vous vient à l'esprit facilement et qui ne vous affecte pas trop violemment. Cela peut être un désaccord avec un ami ou un collègue, des problèmes d'organisation liés à un projet de voyage, ou une décision que vous hésitez à prendre. Vous pouvez être surpris par l'intensité de la réaction, mais n'oubliez pas que vous devez essayer d'identifier toute tendance à vous battre contre le problème, à l'analyser, à le régler, à le ruminer. Au lieu de suivre cette direction, ramenez votre attention sur votre corps pour être présent, instant par instant, à sa manière de réagir à vos pensées. Comme dans les exercices précédents, essayez autant que possible de maintenir une pleine conscience empreinte de douceur et de compassion, de chaleur et de curiosité.

Tout en laissant cette pleine conscience bienveillante envelopper le corps, voyez si vous parvenez à localiser, en pleine conscience, toute zone d'inconfort physique. On constate couramment des tensions au niveau des épaules et du cou. Des peurs peuvent accélérer le rythme cardiaque. L'appréhension peut vous nouer l'estomac et provoquer des douleurs au ventre. Des douleurs inattendues ou diffuses peuvent surgir et disparaître. Vos articulations peuvent se raidir et vos muscles vous lâcher. On peut avoir le souffle court ou être pris d'un léger vertige. Le corps a une multitude de façons de réagir à des situations perturbantes. Cet exercice vous apprendra à repérer où votre propre corps localise ses douleurs en fonction des

circonstances, et à créer un espace pour ses réactions à mesure qu'elles apparaissent.

Ces réactions physiques peuvent être à peine perceptibles, comme elles peuvent jaillir brutalement de différents points du corps. Elles fonctionnent parfois comme une douche écossaise ; d'abord il n'y a rien, puis on reçoit un jet glacé, suivi d'un torrent d'eau brûlante. Dans tous les cas, concentrez votre pleine conscience sur les zones où les sensations sont les plus intenses. Portez votre pleine conscience sur cette partie du corps, avec douceur et bienveillance, en respirant dedans à l'inspiration et en ressortant avec le souffle à l'expiration. Au bout d'un moment, lorsque vous avez atteint la pleine conscience de vos sensations, dites-vous mentalement : « Je peux ressentir ça. Tout va bien. Je peux m'ouvrir à cette sensation. » Puis, restez dans la pleine conscience de ces sensations, en les acceptant sans chercher à les changer, en les explorant autant que possible en dehors de tout jugement. Vous allez peut-être découvrir que vous abordez les sensations physiques et mentales désagréables de la même façon que vous considérez vos sensations intenses pendant certains exercices de yoga : comme une occasion de vous approcher de vos limites sans rien forcer. Vous pouvez essayer de traiter la difficulté avec le même esprit que lorsque vous levez les bras pour explorer les limites d'un étirement en yoga.

Si la réaction physique ou mentale devient trop perturbante – si vous sentez arriver une réaction d'aversion –, rappelez-vous que rien ne vous oblige à y plonger tête la première. Autorisez-vous à reculer en écartant mentalement votre attention de la difficulté, en maintenant une pleine conscience empreinte de chaleur, de compassion et de curiosité. Si, au bout d'un moment, vous avez l'impression d'avoir retrouvé suffisamment de confiance, faites mentalement un pas en avant en repensant à la difficulté, et en vous concentrant de nouveau sur les réactions physiques qui l'accompagnent. Ce qui compte, c'est de percevoir la réaction de votre corps. Vous êtes en train d'apprendre à dissoudre le premier maillon de la chaîne qui entraîne des spirales négatives. Votre corps ne traite pas du tout vos ennuis de la même manière que votre

esprit. En résistant au besoin d'arranger les choses, vous ouvrez la porte à un mode de réparation bien plus profond.

En explorant vos réactions physiques, voyez si vous pouvez – sans formuler de questions délibérées – déterminer avec précision la manière dont ces sensations physiques évoluent d'un instant à un autre. Quelle est leur nature ? S'agit-il de sensations de contraction ou de tension ? Que se passe-t-il quand vous invitez votre souffle à entrer dans la région de ces sensations et que vous vous ouvrez à ce que vous allez y trouver ? Cet exercice suscite-il en vous de l'attente, un sentiment de rejet, de frustration ? Et si oui, ces sentiments provoquent-ils des sensations ?

Tout au long de l'exercice, restez ouvert, avec un esprit de curiosité. Mettez-vous dans la peau d'un explorateur qui cherche à dresser la carte d'un territoire inconnu, de quelqu'un qui s'intéresse à la configuration du terrain, à ses creux et à ses vallées, à ses zones stériles ou fertiles, à ses plaines et à ses rochers escarpés. L'explorateur cartographie la région le plus précisément possible, car toute inexactitude serait une injure à ce qui s'y trouve. Comme lui, à l'approche des dernières semaines du programme, votre mission est de maintenir votre curiosité et votre intérêt pour tout ce qui se présente dans votre esprit et votre corps, instant après instant, en demeurant en pleine conscience, pour ne rien manquer de la beauté profonde qui réside au cœur de votre vie.

Tout au long de l'exercice d'exploration d'une difficulté, méfiez-vous de la tentation de vouloir « résoudre » ou « arranger » les difficultés. L'acceptation est liée à l'idée de changement positif, et le mode « faire », en toute logique, vous invite à y céder pour résoudre vos problèmes. Là encore, la distinction peut paraître subtile. Vous rappelez-vous l'expérience de la souris dans le labyrinthe (p. 130 à 131) ? Elle montrait que d'infimes variations d'état d'esprit pouvaient donner des résultats très différents. Il en va de même pour l'exercice de cette semaine. Si vous l'approchez avec le désir de résoudre un problème précis, vous risquez avant tout de déclencher le pilote automatique et les mécanismes d'aversion de l'esprit. Et cela sans même vous en apercevoir. Et vous risquez de ne les identifier qu'après coup, par un



sentiment de tristesse ou de déception lié au constat que « rien n’a changé ». Certes, il est souvent très difficile de réprimer totalement ce genre de désir, mais n’oubliez pas de cultiver la compassion envers vous-même. Vous n’êtes pas dans l’« échec ». Chaque fois que vous vous surprenez à vous juger, cela montre déjà que vous redevenez plus attentif, plus ouvert, ce qui est essentiel pour vivre chaque jour un peu plus en pleine conscience. Si vous trouvez cet exercice trop dur, n’hésitez pas à l’abandonner pour le moment, en le remplaçant chaque jour par un autre exercice. Vous pourrez toujours y revenir plus tard si vous souhaitez l’explorer davantage.

## **On dirait parfois qu’il ne se passe rien**

L’exercice d’exploration d’une difficulté peut vous prendre par surprise, notamment lorsque vous avez l’impression qu’il ne se passe rien. C’est ce qui est arrivé à Étienne alors qu’il essayait de se concentrer sur une difficulté d’ordre professionnel. « Je commençais à me demander si je faisais l’exercice correctement. Et puis, brusquement, j’ai ressenti une contraction dans la poitrine, pas vraiment douloureuse, mais très nette. Ça m’a vraiment pris par surprise. Je n’avais jamais fait attention aux réactions de mon corps quand je me mettais à m’inquiéter. Je n’ai pas essayé de faire partir la contraction. Cela m’a même plutôt intrigué, peut-être parce que j’avais mis du temps à sentir quelque chose. Ça s’amplifiait, ça diminuait, et j’ai décidé de continuer à observer pour voir ce qui allait se passer. Finalement, ça s’est dissipé, et quand je suis revenu à mes pensées, l’inquiétude qui avait déclenché le processus avait disparu. »

Sonia a eu une expérience assez proche, si ce n’est que la sienne a été immédiate : « J’avais décidé de me concentrer sur une chose que quelqu’un avait dit à mon mari quelques jours plus tôt. L’expression “le laisser sur le plan de travail de l’esprit” m’a bien aidée, en me rappelant que je n’avais pas à intervenir. J’ai tout de suite senti quelque chose au bas du ventre. Je me suis

concentrée dessus et j'ai appliqué les consignes, en respirant dedans, comme dans le "scanner du corps". Certaines sensations étaient stables, alors que d'autres allaient et venaient. Et puis, sans chercher à le provoquer, je me suis mise à penser aux résultats scolaires de mon fils, et mes sensations physiques ont changé instantanément. Ma gorge et ma poitrine se sont serrées. Puis c'est revenu à la sensation du début. Pendant que je maintenais tout cela en pleine conscience, ça m'a vraiment aidée de me répéter : "douceur, ouverture" à l'expiration. Pour la première fois, je crois que j'ai vraiment compris le principe de ne pas essayer d'intervenir. J'ai exploré les sensations sans chercher à les réprimer. »

Comme Étienne, en revenant à ses pensées, Sonia s'est aperçue que ses problèmes étaient toujours là, mais qu'ils n'avaient plus le même caractère d'urgence. Que leur était-il arrivé ?

L'acceptation de nos difficultés en pleine conscience agit à deux niveaux. D'abord, elle rompt le premier maillon dans la chaîne qui mène à une spirale descendante. En acceptant nos pensées, nos sentiments, nos émotions et nos sensations physiques négatifs, en admettant simplement leur présence, on empêche la mise en place des mécanismes d'aversion automatiques de l'esprit. En évitant de s'engager dans la spirale descendante, on diminue peu à peu son élan. Et en le faisant dès le départ, sur les premiers tours de la spirale, comme Étienne et Sonia, on lui ôte l'élan nécessaire pour s'alimenter, et elle se dissipe d'elle-même.

Souvenez-vous de l'expérience menée par Richard Davidson et Jon Kabat-Zinn pour mesurer l'activité électrique des zones gauche et droite du cortex préfrontal (p. 64). Ils ont découvert qu'après une formation à la méditation, les personnes soumises à l'expérience étaient capables de maintenir un esprit exploratoire, orienté vers l'approche, y compris dans un état de tristesse. Nos propres recherches, menées à Oxford et publiées en 2007 sur l'évolution de l'activité cérébrale, ont montré qu'après avoir participé à un programme de méditation en pleine conscience, même des personnes ayant présenté des épisodes dépressifs et des tendances suicidaires étaient capables d'adopter une

démarche d'approche, et non d'évi-tement<sup>58</sup>. Étienne et Sonia ont fait la même expérience : celle du lâcher prise qui survient lorsqu'on parvient à approcher les situations difficiles sans déclencher les puissants systèmes d'aversion.

Comme on l'a vu, lorsqu'une difficulté nous vient à l'esprit, la réaction habituelle du cerveau est de la traiter en ennemi, et donc de fermer ses systèmes d'« approche » créative. Certaines de ces difficultés peuvent demander de bloquer l'approche ludique ; cela ne s'impose pas quand on évoque le passé ou qu'on anticipe l'avenir, puisque la difficulté n'existe alors que dans notre tête, et non dans la réalité. Au contraire, cela ne fait que verrouiller les choses et bloquer la créativité. Soit on se sent piégé et le corps se recroqueville en état de soumission, soit il se cabre pour lutter ou fuir. Souvenez-vous de l'étude des scanners cérébraux mentionnée dans le chapitre 2 (p. 43). Elle révélait une hyperactivité chronique de l'amygdale cérébrale (organe situé au cœur du système de lutte ou de fuite) chez les personnes qui présentaient un faible niveau de pleine conscience – celles qui courent d'une activité à l'autre, qui ont du mal à rester dans le présent et qui sont trop concentrées sur leurs objectifs pour garder le contact avec le monde extérieur<sup>59</sup>. On pourrait croire qu'on en fait plus en traversant la vie au galop ; en réalité, on ne fait qu'activer le système d'aversion du cerveau et miner la créativité tant recherchée.

L'autre raison qui plaide pour l'acceptation en pleine conscience de nos difficultés est qu'elle permet de mettre à l'épreuve la *véracité* de nos pensées. Prenez la pensée suivante : « Je ne tiens pas le coup, je vais hurler. » Si vous observez votre réaction à cette pensée, que vous sentez concrètement les muscles de vos épaules ou de votre ventre se contracter avant que ces sensations n'aient pu disparaître, vous constaterez plus clairement que c'est de la peur, et non un fait. Vous *avez* tenu le coup ; vous n'avez *pas* hurlé. C'était une peur violente, mais en aucun cas un fait. Confronter ses pensées avec la réalité est un puissant antidote contre la négativité sous toutes ses formes.

## **Les espaces de respiration : mettre ses acquis en pratique au quotidien**

Au cours des dernières semaines, vous avez pratiqué l'espace de respiration deux fois par semaine, et chaque fois que vous en avez ressenti le besoin. Nous vous recommandons maintenant de considérer cet exercice comme votre premier réflexe *dès* que vous éprouvez des perturbations, physiques ou mentales.

Après cet exercice, quatre options s'offrent à vous. Comme nous l'avons expliqué la semaine dernière, la première est de reprendre les choses là où elles en étaient avant l'exercice, mais avec une conscience accrue. Cette semaine, après l'espace de respiration, nous vous suggérons de (vous laisser) « glisser » doucement et sans à-coups dans votre corps, pour explorer toutes les sensations physiques qui peuvent surgir tandis que les difficultés apparaissent dans votre esprit. L'espace de respiration de cette semaine est très proche de celui que vous avez déjà pratiqué, mais il a été affiné pour vous aider à explorer les difficultés avec un niveau accru de compassion. Cette semaine, peut-être plus qu'à aucun autre moment, cet exercice va jouer un rôle de passerelle entre les exercices de méditation les plus longs, les plus formels, et votre vie quotidienne. Nous vous conseillons d'effectuer les trois étapes du programme hebdomadaire normalement, en y insérant les subtilités explicitées ci-dessous. Veillez à ce que votre pleine conscience respecte le schéma habituel en sablier. Nous vous demanderons aussi de prêter une attention toute particulière aux nouvelles instructions de l'étape 3, qui peuvent vous aider à explorer les difficultés avec plus de chaleur et de compassion.

### **ÉTAPE 1. LA PLEINE CONSCIENCE**

Vous avez déjà pratiqué l'observation : le fait de concentrer votre attention sur votre expérience intérieure et de constater l'évolution de vos pensées, de vos sentiments et de vos sensations physiques. Maintenant, vous allez peut-

être avoir envie de les *décrire*, de les *reconnaître* et de les *identifier* en mettant ces expériences en mots. Vous pouvez par exemple vous dire dans votre tête : « Je sens la colère qui monte », ou « Je reconnais des pensées autocritiques. »

## ÉTAPE 2. CANALISER SON ATTENTION

Vous vous êtes déjà entraîné(e) à *canaliser* doucement toute votre attention sur votre souffle, en le suivant tout au long de son trajet dans le corps, de l'inspiration à l'expiration. Cette semaine, vous pouvez essayer d'effectuer l'exercice en vous répétant : « J'inspire... j'expire. »

Vous pouvez aussi essayer de compter chaque inspiration et expiration, en vous disant par exemple à la première inspiration : « J'inspire, un » et, à l'expiration : « J'expire, un »... et continuer ainsi jusqu'à cinq, puis recommencer à un.

## ÉTAPE 3. ÉLARGIR SON ATTENTION

Vous avez appris à étendre votre attention à l'ensemble du corps. Cette semaine, plutôt que de maintenir un état en pleine conscience comme vous l'avez fait jusqu'ici, laissez doucement votre conscience englober toute sensation d'inconfort, de tension ou de résistance, comme dans l'exercice d'exploration d'une difficulté. Si vous remarquez une sensation de ce type, amenez votre attention droit dessus en respirant « dedans ». En même temps, répétez-vous : « Tout va bien, je peux ressentir ça. Quoi que ce soit, je peux m'y ouvrir. » Si la sensation d'inconfort se dissout, élargissez de nouveau votre attention à tout l'espace du corps.

Si vous vous en sentez capable, prolongez cette étape au-delà de la minute habituelle, en restant dans la pleine conscience de vos sensations et de votre rapport à elles, en respirant avec elles, en les acceptant telles qu'elles sont,

sans chercher à les modifier. Si cela peut vous aider, voyez ce moment comme une étape supplémentaire, ou comme un pont pour retourner à votre quotidien. Ainsi, au lieu de vous replonger dans votre vie là où vous l'avez laissée, restez un moment dans la pleine conscience pour explorer les messages que vous envoie votre corps au sein de l'espace de la conscience.

*En faisant de votre mieux, amenez cette conscience étendue aux prochains instants de votre journée.*

## **Faire un pas de côté : planter des graines (ou prendre soin d'une plante)**

Nourrir une plante ou planter des graines font partie des gestes simples de la vie dont les bénéfices peuvent vous surprendre – au point de vous sauver la vie. À la fin des années 1970, Ellen Langer, psychologue à l'Université Harvard a mené avec son équipe une série d'expériences devenues célèbres depuis. On demandait à des personnes âgées d'une maison de retraite de prendre soin d'une plante dans leur chambre<sup>60</sup>. Elles avaient la responsabilité de l'arroser et de lui apporter assez d'engrais et de lumière. Parallèlement, des plantes ont été confiées à un autre groupe de personnes âgées, à qui on a précisé qu'elles « n'avaient pas à s'en occuper », c'était le travail des infirmières. Les psychologues ont ensuite mesuré le niveau de bonheur des deux groupes et découvert non sans surprise que ceux qui s'étaient occupés activement de leur plante étaient sensiblement plus heureux et en meilleure santé. Ils vivaient aussi plus longtemps. Le simple fait de prendre soin d'un autre être vivant avait nettement amélioré leur vie.

Alors cette semaine, pourquoi ne pas planter des graines ou acheter une plante ? Si vous plantez des graines, vous pouvez choisir une variété que les abeilles peuvent butiner. Il y a quelque chose de fascinant à observer des abeilles à l'œuvre. Ou bien vous pouvez planter des plantes comestibles,

comme des tomates, des laitues ou des oignons frais. Au moment de planter les graines, examinez leur texture et celle de la terre. Ressentez-vous une quelconque tension physique, notamment dans le cou et les épaules ? En recouvrant vos graines de terre, regardez-la couler entre vos doigts. Maintenant, faites la même chose deux fois moins vite. La sensation est-elle différente ? Que sent la terre ? A-t-elle un arôme d’humus, ou l’odeur légèrement acide d’une terre sableuse ? Lorsque vous arrosez les graines ou les jeunes plantes, observez attentivement la manière dont la lumière s’accroche aux gouttelettes. Peut-être pourriez-vous consacrer un peu de temps à vous informer sur les plantes que vous cultivez ?

## **Et que devient Elana ?**

Dans la préface de la deuxième édition de son livre, *Here for Now*, Elana Rosenbaum écrit<sup>61</sup> : « Parfois, des gens me demandent : “Êtes-vous guérie ?” Et je leur demande : “Guérie de quoi ?” »

Elle conclut : « Je suis en vie. Je vais bien. Je continue à relever le défi d’être pleinement ici, dans l’instant présent. Et vous ? »

## CHAPITRE 10

### Pleine conscience, semaine 6

---

#### *Rester piégé dans le passé ou vivre dans le présent ?*

Karine se taisait. Le psychologue avec elle respecta son silence un moment, sur fond de rumeurs d'hôpital derrière la porte. Karine avait été admise la veille, après une overdose d'antidépresseurs. Physiquement, elle allait bien, l'effet des pilules s'étant dissipé, mais elle se sentait encore totalement épuisée. Elle éprouvait aussi de la honte, de la colère contre elle-même, et regrettait son acte : elle se sentait très triste et seule.

Quand l'infirmière lui avait demandé pourquoi elle avait pris ces pilules, Karine avait répondu qu'elle ne savait pas vraiment ; qu'elle se sentait acculée, qu'elle avait éprouvé le besoin de réagir et qu'elle n'avait rien trouvé d'autre à faire. Elle n'avait pas vraiment pensé qu'elle allait mourir ; ce n'était pas ce qu'elle *voulait*. Elle avait plutôt cherché à s'échapper un moment, à rabattre les couvertures sur sa tête pour fuir le monde. La vie était devenue trop compliquée. Des tas de gens comptaient sur elle et elle avait l'impression de ne pas être à la hauteur. Et elle s'était dit que si elle n'était plus là, la vie serait peut-être plus simple pour tout le monde.

À mesure que Karine se livrait au psychologue, les détails de son histoire se sont précisés. Jusqu'à récemment, elle avait vécu une vie sans histoire : le lycée, la fac, puis un travail de secrétaire, des parents qui vivaient à quelques heures de chez elle, des relations amoureuses plutôt stables – personne à



présent, mais elle était bien entourée, par un bon cercle d'amis. (« Qu'est-ce qu'ils vont penser de moi ? », s'est-elle brusquement demandé avant de fondre en larmes.)

Sa vie avait déraillé un an et demi plus tôt, à cause d'un accident de voiture dont elle se sentait responsable, bien que les compagnies d'assurances se soient prononcées pour les torts partagés. Il n'y avait pas eu de blessés, mais à défaut de cicatrices physiques, celles de Karine étaient psychologiques. Ce jour-là, elle se rendait avec sa nièce de 6 ans, Émilie (la fille de sa sœur), au centre commercial. Émilie était sortie indemne de l'accident et avait même été en mesure d'en parler sans paraître effrayée ni traumatisée. Et la sœur de Karine avait juste été soulagée qu'il ne soit rien arrivé de plus grave à sa fille et à sa sœur chéries.

Mais Karine n'arrivait pas à se pardonner. Elle repassait la scène de l'accident en boucle dans sa tête : et si Émilie n'avait pas attaché sa ceinture ? (Elle l'avait mise.) Et si l'autre voiture avait roulé plus vite ? (Ce n'était pas le cas.) Et si Émilie avait été blessée ou même tuée ? (Ce n'était pas le cas non plus.) L'esprit de Karine faisait ce que notre esprit a tendance à faire : créer des scénarios imaginaires dont on ne peut plus se débarrasser. Elle avait beau faire, elle ne pouvait plus se les sortir de la tête. Avec le temps, elle s'était mise à se concentrer sur ces scénarios catastrophes aussi souvent, voire plus, que sur les événements réels. Elle avait développé ce qu'on appelle un TSP (trouble de stress post-traumatique)<sup>62</sup> ; sa fatigue chronique et son faible moral indiquaient en outre qu'elle était déprimée. La joie avait déserté sa vie et elle avait perdu tout intérêt pour ce qui lui procurait autrefois du plaisir. Cette accumulation avait fini par produire ce qu'on ne peut décrire que comme une souffrance psychique persistante. Karine oscillait entre un sentiment de vide et d'impuissance et des périodes d'agitation et de confusion. Avec le temps, elle pensait de moins en moins à l'accident lui-même et de plus en plus à cette douleur psychique. Ses pensées tournaient en rond sur des thèmes qui sont communs à toutes les personnes qui sont soumises à ce genre de souffrance (voir encadré ci-dessous)<sup>63</sup>.

## La souffrance psychique : des pensées qui tournent en boucle

- Je ne peux rien y faire.
- Je suis en train de m'écrouler.
- Il n'y a pas d'avenir pour moi.
- Je suis complètement écrasé(e).
- Je ne retrouverai jamais ce que j'ai perdu.
- Je suis nul(le).
- Je suis un poids pour les autres.
- Quelque chose en moi s'est cassé pour toujours.
- Je ne trouve pas de sens à ma vie.
- Je me sens totalement impuissant(e).
- La souffrance ne partira jamais.

L'histoire de Karine illustre de manière très concrète certains de ces états d'esprit dont on peut se retrouver prisonnier. Par toutes sortes de biais très subtils, on se rend compte qu'on s'en veut de choses qu'on a faites ou pas réussi à faire. On continue à porter le poids mort d'échecs passés, de tâches inachevées, de difficultés relationnelles, de disputes non réglées, d'ambitions non accomplies pour nous et pour les autres. Les faits ne sont pas toujours aussi traumatisants que l'accident de Karine, mais cette expérience éclaire des schémas mentaux que nous connaissons tous : la difficulté à laisser aller le passé, le ressassement de choses qui se sont ou ne se sont pas passées et l'inquiétude pour ce qui n'est pas encore arrivé. Quand l'esprit tombe dans ce genre d'ornière et qu'il s'y engluie, on se met souvent à penser trop. Quoi que vous fassiez, vous n'arrivez plus à sortir votre esprit de ses objectifs et de vos élucubrations – un état qualifié par certains psychologues d'« engagement douloureux » (*painful engagement*)<sup>64</sup>. Dans ce genre de moments, vous pouvez avoir l'impression que vous autoriser un jour à redevenir heureux, ce serait

comme trahir un principe ou une personne. Comment Karine pourrait-elle être heureuse après ce qu'elle avait fait ? Elle ne s'en estimait pas digne.

Il n'est pas difficile de comprendre comment tous, autant que nous sommes, nous sommes susceptibles de nous sentir coupables les trois quarts du temps. Ce sentiment imprègne tout notre environnement. La société occidentale s'est construite dès ses fondations sur la honte et la culpabilité. On peut avoir honte de ne pas être à la hauteur ; se sentir coupable de ne pas être quelqu'un de bien, d'être mauvais époux ou épouse, mauvais parent, mauvais frère ou mauvaise sœur, mauvais enfant ; coupable de ne pas avoir réalisé tout notre potentiel. On peut avoir honte de ne pas avoir la vie qu'on attendait, d'éprouver de la colère, de la tristesse, de la jalousie ou du désespoir. Se sentir coupable d'avoir du plaisir à vivre. Coupable d'être heureux...

Et le socle d'une grande part de cette honte et de cette culpabilité est la peur – ce tyran que nous avons tous à l'intérieur de notre tête : la peur de ne pas être assez bon, de perdre du terrain si on relâche la pression, la peur que tout parte en vrille si on cesse de se brider, de se laisser submerger si on laisse une faille s'ouvrir dans nos défenses... Et pour peu qu'on redoute les critiques des autres, pourquoi ne pas anticiper par quelques critiques personnelles<sup>65</sup> ? Une peur en amène une autre, qui en nourrit une autre, dans un cercle vicieux qui nous affaiblit, sapant notre énergie et nous laissant aussi vide qu'une coquille, ballotté par le courant de la vie.

Un autre élément dans l'expérience de Karine peut, en revanche, facilement passer inaperçu : l'omniprésence du thème de l'*irréversibilité* qui accompagne ses pensées. Après l'accident, Karine s'est sentie changée à tout jamais. Se démenant dans la tourmente liée à son traumatisme et à sa dépression (les antidépresseurs restant sans trop d'effet), elle a eu le sentiment que sa vie était irréversiblement abîmée – qu'elle avait perdu quelque chose qu'elle ne retrouverait jamais. Nous pouvons tous tomber dans ce genre de piège mental. Nous pouvons vivre avec le présupposé implicite qu'à cause de ce qui nous est arrivé, rien ne pourra plus jamais être comme avant.

Pourquoi ce processus ? La réponse réside dans la manière dont on se remémore les faits de notre passé. La recherche scientifique a beaucoup fait avancer la compréhension du fonctionnement, et des dérives, de la mémoire face aux événements du passé. Lors d'expériences menées sur de longues années par Mark Williams et ses collègues, on a demandé à des volontaires de se souvenir d'un moment heureux – pas nécessairement d'un épisode important mais plutôt de quelque chose qui aurait duré moins d'une journée, n'importe quand dans sa vie. Beaucoup y arrivent sans peine. Il peut s'agir d'une bonne nouvelle, d'une superbe vue panoramique lors d'une promenade dans les collines, d'un premier baiser ou d'une sortie avec un ami proche. Remarquez que la mémoire fonctionne sans anicroche pour aller retrouver un événement donné, qui s'est produit à une date et dans un lieu précis (même si on ne peut fournir la date exacte). Vous pouvez vous amuser à décliner l'exercice sur plusieurs exemples en vous aidant des questions de l'encadré ci-après.

## Le souvenir d'événements précis

Lisez les mots ci-dessous. Pour chacun d'eux, pensez à un événement correspondant qui vous est arrivé concrètement. Gardez ce fait en tête ou notez-le. (Peu importe que cet événement soit récent ou qu'il remonte à un lointain passé, l'essentiel est qu'il n'ait pas duré plus d'une journée.)

Par exemple, pour le mot « marrant », vous pouvez vous dire : « Je me suis bien marré à la fête de Laura. » En revanche, il n'est pas valide de dire : « En général, je m'amuse bien dans les fêtes », dans la mesure où cela ne renvoie pas un événement particulier. Dans la mesure du possible, notez un événement par situation.

*Attention, efforcez-vous à chaque fois de retrouver un moment qui n'ait pas duré plus d'une journée.*

Pensez à une circonstance où vous avez éprouvé les sentiments suivants :

- Bonheur
- Ennui

- Soulagement
- Impuissance
- Enthousiasme
- Échec
- Solitude
- Tristesse
- Chance
- Détente

Mais on ne parvient pas toujours à être aussi précis. Les études ont montré que si l'on a vécu dans le passé des événements traumatisants, ou si se sent déprimé, épuisé ou enfermé dans un processus de ruminations à propos de ce que l'on ressent, le schéma de notre mémoire se modifie. Au lieu d'aller chercher un souvenir donné, le processus de « récupération » s'interrompt dès la première étape, à savoir dès lors que l'on a retrouvé un résumé des événements. Très souvent, le résultat est ce que les psychologues appellent une « mémoire surgénéralisatrice ».

Ainsi, quand on a demandé à Karine de penser à quelque chose – un quelconque événement de son passé – qui la rendait heureuse, elle a répondu : « Avec ma colocataire, on sortait souvent le week-end. » Sa mémoire n'était pas allée jusqu'à chercher un souvenir plus spécifique. Quand on lui a demandé d'évoquer un épisode qui lui avait fait de la peine, elle a répondu : « Les disputes avec ma mère. » Mais quand on lui a demandé d'évoquer une dispute précise, elle n'a pu que répondre : « On se disputait tout le temps. »

La réponse de Karine n'a rien d'un cas unique. Les recherches effectuées par notre équipe d'Oxford et par d'autres laboratoires du monde entier ont révélé que ce fonctionnement est courant chez certaines personnes, notamment chez celles qui sont trop fatiguées ou trop agitées pour réfléchir posément, ainsi que chez les personnes à tendance dépressive ou qui ont vécu des événements traumatisants. L'impact de cette déficience mnésique n'est pas apparu clairement tout de suite, mais on s'est rendu compte par la suite que

plus les souvenirs étaient globaux, et plus les gens avaient du mal à se détacher du passé, plus ils se laissaient affecter par les incidents de leur vie *présente* et par les difficultés qu'ils rencontraient à reconstruire leur vie après un bouleversement<sup>66</sup>. En 2007, le professeur Richard Bryant, dans ses recherches effectuées à Sydney, en Australie, a découvert que des pompiers qui présentaient ce type de fonctionnement mnésique au moment de leur embauche étaient ensuite plus traumatisés que les autres par les événements auxquels les confrontait leur travail stressant<sup>67</sup>. Une autre consœur, le professeur Anke Ehlers, a mis en évidence que les personnes présentant ce schéma de mémoire surgénéralisatrice étaient plus exposées à un TSPT (trouble de stress post-traumatique) en cas d'agression. En poussant les recherches, elle a découvert que cette déficience de la mémoire allait de pair avec une tendance à ruminer et, très important, avec le sentiment que cette agression avait modifié leur vie de manière permanente et irréversible<sup>68</sup>.

## La danse des idées

Imaginez que vous vous trouvez dans un bar bondé et que vous voyez un ami en train de discuter avec un de vos collègues de travail. Vous souriez et vous leur faites signe. Ils regardent dans votre direction, mais ils n'ont pas l'air de vous avoir vu.

*Quelles sont les pensées qui vous traversent l'esprit ? Que ressentez-vous ?*

Contrairement à ce que vous pouvez penser, cette scène est extrêmement ambiguë. Présentez-la à 5 ou 6 individus et vous obtiendrez tout un éventail de réactions, plus dépendantes de l'humeur de la personne interrogée que d'une quelconque « réalité ». S'il vient de vous arriver quelque chose de positif, vous conclurez sans doute que vos amis ne vous ont pas vu leur faire signe et la scène sera vite oubliée. Si vous êtes tendu ou abattu pour une raison ou une autre, la danse de vos idées va produire une autre chorégraphie et donner à la scène un sens tout à fait autre : vous pourrez vous dire que vos amis essaient de vous éviter ou que vous avez peut-être encore perdu d'autres amis. Vous pourrez penser : « Ils m'évitent. Et voilà, ça recommence. Peut-être que ce soi-disant ami ne m'a jamais apprécié et qu'il ne sait plus quoi inventer pour se débarrasser de moi. Pourquoi

l'amitié est-elle aussi éphémère ? Les relations humaines sont de plus en plus superficielles. »

Ce genre de discours intérieur peut vite faire basculer une simple période de vulnérabilité et de tristesse en un épisode durable d'abattement, vous incitant à remettre en cause toutes vos croyances les plus chères. Pourquoi ?

Notre esprit essaie toujours désespérément de donner du sens au monde – et cela, sur la base du bagage accumulé au cours des années et de notre humeur du moment. Il ne cesse de rassembler des bribes d'informations, qu'il essaie d'organiser en un ensemble cohérent. Pour ce faire, il s'appuie en permanence sur le passé et observe si le présent semble reproduire le même schéma. Il extrapole ensuite en s'appliquant à l'avenir et, là encore, observe si un schéma ou thème semble se faire jour. Jongler avec ce type de schéma est l'une des spécificités de l'être humain. C'est ainsi que nous donnons du sens au monde.

### **Quand la danse se fige**

Cette danse des idées est fascinante à observer, jusqu'à ce qu'elle commence à se figer. La mémoire « surgénéralisatrice » a pour effet de figer le passé, en en faisant un sous-produit de sa tendance à résumer – et ce résumé sera ensuite considéré comme le reflet fidèle et définitif de la réalité. Ainsi, une fois que vous avez interprété l'attitude de vos amis au bar comme du « rejet », vous prenez rarement la peine de revenir sur les faits mêmes pour envisager d'autres interprétations. Vous surgénéralisez, et cela d'autant plus que vous êtes fatigué ou englué dans vos problèmes. Et quand la danse des idées se fige, le seul souvenir qui vous en reste plus tard est celui d'une nouvelle situation où vous avez été rejeté. Notre monde perd de sa texture et de ses nuances pour devenir ou tout blanc ou tout noir – positif ou négatif.

Ce que ces études scientifiques nous ont appris est d'une importance capitale : le sentiment qu'une situation est « irréversible » ou qu'une vie est « abîmée pour toujours » est extrêmement nocif dans un schéma de pensée. Et on s'y laisse facilement piéger, parce que cette pensée même semble nous dire : « Je ne suis pas de passage. Tu ne peux rien contre moi : je serai toujours là, toujours là en toi. » Ce sentiment de « permanence » vient de notre

tendance à rester *piégé dans le passé* et à nous en souvenir d'une manière surgénéralisatrice. Tendance elle-même nourrie par notre disposition à réprimer les souvenirs qui nous dérangent ou à les ruminer. Or le déni et la rumination nous épuisent, et cela entretient encore le fonctionnement de notre mémoire surgénéralisatrice. Une fois que nous sommes passé sur ce mode, nous ne cherchons plus à retrouver le détail des faits réels ; nous restons piégé dans notre sentiment de culpabilité par rapport aux événements passés, et dans notre sentiment d'impuissance de ne pouvoir rien changer à l'avenir. La bonne nouvelle, c'est que cette *impression* d'irréversibilité est semblable à un effet de propagande et que les choses *peuvent* bel et bien changer. D'après nos études, en 8 semaines, le programme de pleine conscience contribue à rendre les souvenirs plus spécifiques<sup>69</sup>. La pleine conscience nous délivre du piège de la surgénéralisation.

Si vous avez effectué tous les exercices proposés jusqu'ici, vous l'avez peut-être constaté par vous-même : accepter la culpabilité et les peurs liées au passé – les voir comme des fétus de paille dans le vent – a peut-être commencé à vous offrir un répit. Vous avez peut-être découvert des oasis de paix dans votre vie. Vous avez peut-être pu vous remémorer certains événements passés avec plus de facilité – des événements que vous auriez eus avant du mal à évoquer sans de grosses turbulences émotionnelles. Si certains restent pénibles, voire très douloureux, vous vous êtes peut-être mis à comprendre que ces événements appartenaient au passé, que vous pouviez lâcher prise, que vous pouviez les laisser retomber dans le passé, là où est leur place.

Si vous y êtes parvenu, c'est parce que, jour après jour, vous avez commencé à explorer une alternative au mode de pensée automatique, lequel repose sur l'évitement et le ressassement, entraîne la surgénéralisation, vous enferme dans le passé et plonge l'avenir dans le brouillard. L'exercice de dégustation du grain de raisin, celui de la respiration, le scanner du corps, les mouvements en pleine conscience, la méditation des sons et des pensées, l'exploration d'une difficulté en travaillant avec le corps – chacun de ces exercices a contribué à vous montrer qu'il existe une autre possibilité. Que



vous pouvez vivre, instant après instant, dans un état d'esprit réconfortant, empreint d'une sagesse dénuée de tout jugement et pleine de compassion.

En donnant des cours de pleine conscience, nous voyons beaucoup de personnes découvrir un sentiment de liberté lorsqu'elles comprennent qu'une chose qu'elles croyaient permanente peut tout à fait changer. Il arrive aussi que les exercices pratiqués jusqu'ici n'atteignent pas tous les recoins de l'esprit. Il semble que beaucoup de ceux qui méditent pendant des semaines, des mois ou des années restent sourds aux messages de bienveillance envers soi-même que délivre la méditation en pleine conscience. Ils ne la voient que comme une chose de plus à *faire*.

## Vous traiter avec tendresse

Avec quel degré de jugement critique et de sévérité vous traitez-vous ? Dans le monde frénétique où nous vivons aujourd'hui, un regard empreint de tendresse et dénué de sévérité envers soi-même fait partie des clés pour accéder à la paix. Posez-vous les questions suivantes<sup>70</sup> :

- Est-ce que je me reproche mes émotions irrationnelles ou inappropriées ?
- Est-ce que je me dis que je ne devrais pas ressentir ce que je ressens ?
- Est-ce que je trouve certaines de mes pensées anormales ou mauvaises, en me disant que je devrais penser autrement ?
- Est-ce que je porte des jugements sur le caractère bon ou mauvais de mes pensées ?
- Est-ce que je me dis que je devrais penser autrement que je ne le fais ?
- Est-ce que je me dis que certaines de mes émotions sont anormales ou mauvaises, et que je ne devrais pas les éprouver ?
- Quand je suis assailli(e) par des pensées ou des images qui me perturbent, est-ce que je les juge bonnes ou mauvaises, en fonction de l'objet de ces pensées ou de ces images ?
- Est-ce que je me fais des reproches lorsque j'ai des idées irrationnelles ?

Si vous vous reconnaissez clairement dans plus de deux de ces questions, vous vous jugez peut-être trop sévèrement. Pourriez-vous essayer de vous traiter avec davantage de compassion ? Toute la difficulté de ce questionnaire réside dans la

capacité à comprendre que vous êtes trop dur avec vous-même sans considérer ce constat comme une critique ! Voyez vos réponses comme une aide à la prise de conscience, et non comme un signe de réussite ou d'échec.

Il faut donc faire un pas supplémentaire si vous voulez non seulement découvrir la paix profonde que procure la pratique de la pleine conscience, mais la maintenir malgré le stress généré par la vie. Vous devez apprendre à établir avec le monde un rapport empreint de bienveillance et de compassion, ce qui n'est possible que si vous vous retrouvez *vous-même*, en vous acceptant avec le plus grand respect, la plus grande dignité et, oui, avec amour. Le dernier exercice que nous vous proposons est un exercice de bienveillance. Il vous permettra de vous apercevoir que, si vous trouvez parfois difficile d'éprouver de la compassion envers les *autres*, il peut l'être encore plus de vous en accorder à *vous-même*.

La semaine 6 de notre programme vous aide à réintroduire de la bienveillance dans votre vie – envers les autres mais aussi envers vous-même.

## Exercices de la semaine 6

- Il n'y a qu'un nouvel exercice cette semaine. C'est la « Méditation de bienveillance » détaillée ci-après (piste 7 du CD) – à effectuer 6 jours sur les 7 à venir. Avant de commencer, préparez-vous en vous asseyant confortablement, avec l'aide de la piste 1 ou 4 du CD (semaines 1 à 3) – ou sans le CD si vous vous en sentez capable.

En outre :

- Poursuivez « Les trois minutes d'espace de méditation » (voir p. 147), si possible deux fois par jour, et chaque fois que le besoin s'en fait sentir.
- Essayez aussi de faire l'un des *pas de côté* présentés à la fin de ce chapitre.

## Méditation de bienveillance<sup>71</sup>



Prenez quelques minutes pour vous installer dans un endroit confortable où vous n'aurez ni trop chaud ni trop froid, où vous pourrez être seul le temps nécessaire, détendu et concentré.

Trouvez une position qui vous donne un sentiment de dignité et de vigilance. Si vous choisissez la position assise, tenez-vous avec le dos soutenu par la colonne vertébrale, les épaules détendues, la cage thoracique ouverte, la tête droite.

Concentrez-vous sur votre respiration, puis étendez votre attention à l'ensemble du corps pendant quelques minutes, le temps de vous stabiliser.

Quand votre esprit s'évade, reconnaissez la direction qu'il a prise et rappelez-vous que vous avez maintenant le choix, soit de le ramener à l'objet initial de votre concentration, soit de laisser votre attention « glisser » dans votre corps pour explorer les points où vous ressentez une perturbation ou une inquiétude. Si vous en ressentez l'envie, n'hésitez pas à recourir à d'autres exercices pour vous préparer à celui-ci.

Quand vous êtes prêt, appropriez-vous quelques-unes – ou l'ensemble – de ces phrases, en les adaptant à votre convenance pour en faire votre porte d'accès personnelle à un profond sentiment de bienveillance envers vous-même :

« Que je sois à l'abri et libéré de la souffrance.

Que je connaisse le bonheur et la santé autant qu'il est possible.

Que je connaisse la sérénité. »

En prenant votre temps, imaginant que chacune de ces phrases est un caillou lâché dans un puits profond. Faites-les tomber l'une après l'autre, puis tendez l'oreille à l'affût de toute réaction dans vos pensées, vos sentiments, vos sensations physiques ou vos impulsions. Vous n'avez pas à juger. (Vous ne le faites que pour vous.)

Si vous avez du mal à faire surgir un sentiment d'affection envers vous-même, pensez à une personne (ou même à un animal) qui vous aime ou vous a aimé inconditionnellement. Une fois que vous avez clairement la perception de cet amour à votre égard, voyez si vous arrivez à vous placer à la source de cette offrande d'amour qui vous est destinée : « Que je sois à l'abri et libéré de la souffrance. Que je connaisse le bonheur et la santé autant qu'il est possible. Que je connaisse la sérénité. »

Restez sur cette étape aussi longtemps que vous le souhaitez, avant de passer à la suivante.

Au bout d'un moment, pensez à quelqu'un que vous aimez et souhaitez-lui de la même manière (en mettant la phrase au masculin, au féminin ou au pluriel, comme vous préférez) :

« Qu'il (elle/ils/elles) soit (soient) à l'abri et libéré(s,e,es) de la souffrance. Qu'il (elle/ils/elles) connaisse(nt) le bonheur et la santé autant qu'il est possible. Qu'il/elle/ils/elles connaisse(nt) la sérénité. »

Cette fois encore, observez ce qui se passe dans votre esprit et dans votre corps, tandis que vous gardez cette personne dans votre esprit et dans votre cœur, avec un sentiment de bienveillance. Cette fois encore, laissez vos réactions surgir. Prenez votre temps. Ménagez des pauses entre les phrases, en écoutant attentivement. En respirant.

Lorsque vous vous sentez prêt à passer à la phase suivante, pensez à quelqu'un que vous ne connaissez pas, que vous croisez régulièrement, dans la rue ou dans les transports... – quelqu'un que vous reconnaissez, mais dont vous ne savez rien, et qui ne vous inspire aucun sentiment particulier. Dites-vous que la vie de cette personne est sûrement aussi emplie d'espoirs et de craintes que la vôtre. Qu'elle aussi, comme vous, a envie d'être heureuse. Puis, en gardant cette personne dans votre cœur et dans votre esprit, répétez-vous les phrases en lui souhaitant sincèrement d'être heureuse.

Si vous souhaitez pousser cet exercice, vous pouvez maintenant penser à quelqu'un avec qui vos relations sont (ou ont été) difficiles, sans être nécessairement les plus difficiles. Qui que vous choisissiez, faites

intentionnellement de la place à cette personne dans votre cœur et dans votre esprit et admettez qu'elle aussi peut aspirer (ou avoir aspiré) à être heureuse et libre de la souffrance. Répétez-vous les phrases : « Qu'elle soit à l'abri et libérée de la souffrance. Qu'elle connaisse le bonheur et la santé autant qu'il est possible. Qu'elle connaisse la sérénité. » Ménagez des pauses. Écoutez. Observez les réactions de votre corps. Voyez s'il est possible d'explorer ces sentiments sans les censurer ni vous juger.

N'oubliez pas que si, à n'importe quel moment, vous vous sentez submergé ou entraîné par l'intensité de vos sentiments ou de vos pensées, vous pouvez revenir à la respiration dans le corps pour vous ancrer dans l'instant présent, en vous traitant avec gentillesse.

Enfin, étendez cette bienveillance à tous les êtres, incluant aussi bien ceux que vous aimez que les inconnus et ceux avec qui vous avez des relations difficiles. Le but est ici d'étendre l'amour et l'amitié à toutes les créatures de la planète – sans oublier que vous en faites partie ! « Que tous les êtres soient à l'abri et libérés de la souffrance. Que tous les êtres connaissent le bonheur et la santé autant qu'il est possible. Que nous connaissions tous la sérénité. »

À la fin, passez un moment à vous retrouver grâce à l'exercice de la respiration et du corps, en demeurant dans la pleine conscience de l'instant présent. Quelle que soit la manière dont vous avez vécu cet exercice, reconnaissez votre courage pour avoir pris le temps de vous nourrir de cette façon.

## **Et ça peut être dur...**

Se donner à soi-même tendresse aimante et bienveillance n'a rien de facile, et prendre le temps d'accomplir cet exercice demande un certain investissement. Il peut être mis en œuvre n'importe où, n'importe quand, en plus d'une pratique quotidienne régulière. Peu à peu, vous allez sans doute découvrir qu'il est impossible de nourrir les autres sans vous nourrir vous-même – impossible d'être réellement aimant envers les autres quand on s'agresse parce qu'on n'est pas assez bon. Clara l'a compris à l'occasion d'un de nos cours : « J'ai commencé par me stabiliser, nous a-t-elle expliqué. Au

bout d'un moment, je me suis concentrée sur les phrases : “Que je sois à l’abri et libérée de la souffrance...” Après quelque temps, j’ai remarqué qu’une pensée était en train d’envahir ma tête ; l’impression d’être submergée par l’agitation de ma vie. Je suis retournée à l’exercice, mais ça revenait constamment. Alors je suis restée sur cette pensée, en essayant d’aborder ce sentiment de saturation avec bienveillance. »

Qu’a éprouvé Clara ? Après coup, elle a réfléchi sur son expérience. « Même si je *savais* que ma vie était très remplie, je n’avais jamais réellement considéré que ça me faisait du mal – que c’était une source de *souffrance* pour moi. Ça m’a rappelé une autre phrase que j’avais entendue un jour : “Que je sois libéré de la souffrance venant du dedans comme du dehors.” Et je me suis dit : “Oui, c’est ça. J’ai toujours pensé que c’était le *monde extérieur* qui était responsable de cette surcharge : mon travail, ma famille, etc.” Et ce que j’entendais maintenant, c’était : “D’accord, mais c’est moi aussi – je me fais du mal. Je me dis que je *dois* rester active ; c’est un très vieux schéma chez moi. Et il a surgi là, en réaction au fait de me vouloir du bien dans l’exercice. Et je me suis dit : “Houlà, qu’est-ce que je vais encore découvrir ?” »

Clara savait déjà qu’elle courait dans sa vie de tous les jours, mais au milieu de son exercice de bienveillance, elle a perçu profondément non seulement la souffrance que cela provoquait en elle, mais aussi la manière dont elle y contribuait. Il est intéressant de constater que, dans le cadre de sa pleine conscience, elle ne s’est pas adressé de reproche ; elle n’a fait que reconnaître sereinement la réalité des choses. Plus tard, elle a réussi à dire que, dans sa pratique, elle avait noté cinq questions à méditer :

- Comment est-ce que je me nourris ?
- Comment puis-je ralentir mon rythme effréné ?
- Comment puis-je prendre du recul ?
- Comment puis-je faire des choix ?
- Comment puis-je me montrer bienveillante envers moi-même ?

Peu à peu, Clara a compris que l’amitié, c’est cette petite voix intérieure qui se laisse facilement recouvrir par les voix plus fortes de la peur et de la

culpabilité. La peur de l'échec avait essayé de la « protéger » contre l'amour. Cette peur lui disait qu'elle avait tout à perdre à manifester de la gentillesse. Elle l'avertissait qu'à moins d'une vigilance constante, elle se ferait avoir, utiliser et exploiter à tout va par son entourage. Elle l'avait incitée à être en colère contre le monde. Elle lui rappelait sans cesse « qu'elle n'était pas indispensable, et qu'elle devait s'accrocher coûte que coûte », qu'elle était « la seule à pouvoir comprendre la situation », et que « tout le monde s'en fichait ».

Le temps qu'elle entame un programme de méditation, elle avait commencé à avoir honte de toutes les réactions violentes que cette peur avait fait remonter. Et c'est au cours de la « Méditation de bienveillance » (à la suite de tous les autres exercices qui lui avaient permis de voir peu à peu son corps et son esprit d'un œil plus bienveillant) qu'elle a été réellement frappée par le mal qu'elle se faisait à elle-même.

Clara s'est aussi rendu compte qu'elle aggravait sa souffrance en se répétant, non seulement : « Je dois toujours rester occupée », mais aussi : « C'était différent avant. Là, ça ne s'arrête plus. Ce ne sera plus jamais pareil. » Elle a perçu combien ces pensées-là, et d'autres, créaient un fossé entre elle et le monde, qu'elles l'avaient peu à peu éloignée de sa famille, de ses amis et de ses collègues. Sa vie avait commencé à ressembler à ce qu'elle redoutait le plus : une vie reposant sur le cynisme et l'amertume. Intérieurement, elle se sentait de plus en plus seule, coupée de tous ceux qui n'étaient pas conformes à ses critères, y compris d'elle-même. Clara s'est aperçue qu'elle se martelait ces réflexions jusque dans son lit ou en promenant son chien. Maintenant, enfin, il se produisait quelque chose de nouveau : une fois couchée, elle se rendait compte qu'elle *était* dans son lit et non au travail et que le « ça ne s'arrête plus » était en réalité une pensée, très tenace, certes, mais qu'elle pouvait laisser aller, quelle que soit l'apparente vérité qu'elle pouvait revêtir.

Jean confirme : « Oui, on se reproche d'être en colère, égoïste et cynique. La société rajoute une couche de culpabilité par-dessus. C'est omniprésent et

extrêmement puissant. »

Jean, lui, avait le sentiment d'être écrasé par tout le monde depuis ses années de collège. « Cela vient de la religion, de l'État, de l'école, de nos patrons. On m'a toujours dit que j'étais nul – “du rebut”, m'a dit un jour un prof ; on nous demande toujours des efforts supplémentaires, même quand on est déjà au maximum et que tout le monde sait que c'est impossible. On nous apprend à nous sentir coupable de ne pas travailler assez dur. »

Clara aussi a évoqué cette pression : « Plus tard, si on a des enfants, on nous reproche de ne pas réussir à s'occuper d'eux tout en jonglant avec sa carrière. »

En pratiquant l'exercice de bienveillance, Clara et Jean ont tous deux pris conscience que personne ne leur avait jamais appris à se traiter avec gentillesse. Pratiquement toutes les facettes de leur existence étaient cernées par des règles, au point que même respirer semblait un acte subversif.

Pour eux, le remède à cette peur et à ce sentiment de culpabilité a été de prendre un peu de distance et d'écouter la petite voix de leur cœur. Ils ont découvert ce que beaucoup avaient découvert avant eux au fil des siècles : pour trouver la vraie paix, nous devons écouter la petite voix de la compassion et ignorer les sirènes de la peur, de la culpabilité et de la honte. La méditation peut nous y aider, mais elle doit être imprégnée de bienveillance et de tendresse pour nous procurer la paix authentique, celle qui résiste aux aléas du quotidien, et non un répit temporaire. Sinon, on atténue la cacophonie, mais on reste sourd à un mode de vie meilleur et plus sain. Beaucoup d'études ont illustré ce fait. La bienveillance et la tendresse transforment les choses : elles désamorcent les mécanismes d'aversion de l'esprit et mettent en marche les attitudes d'« approche ». Ce changement d'attitude renforce l'ouverture d'esprit, la créativité et le bonheur, tout en dissipant les craintes, le sentiment de culpabilité, l'anxiété et le stress qui mènent à l'épuisement et à l'insatisfaction chronique.

Rebecca a vécu une expérience similaire : « Je suis une formation pour devenir psychologue. J'ai commencé il y a quelques mois. En fait, j'ai déjà fait



ce travail il y a plusieurs années, avant la naissance de mes enfants. Pendant l'exercice de méditation, j'ai repensé à un patient qui n'allait pas bien et qui avait dû être hospitalisé. Je m'en étais voulu, bien que personne ne m'ait tenue pour responsable. Ça avait fait ressurgir toutes mes vieilles peurs sur ma part de responsabilité dès que quelque chose cloche.

« Pendant l'exercice, j'ai ressenti une grande vulnérabilité, mais aussi un sentiment d'empathie et de bienveillance envers moi-même qui était tout à fait nouveau. Je crois que j'ai réagi à mon sentiment de vulnérabilité en essayant de me montrer plus forte, en comptant sur ma formation pour me blinder. En fait, l'exercice m'a fait comprendre que si je me débarrassais de ma peur d'être blessée, je pourrais davantage être le genre de psychologue qui, à mon sens, est le plus apte à aider les autres. »

## **La mise en pratique de la bienveillance**

La bienveillance est issue de l'empathie, qui est la capacité de comprendre profondément les difficultés d'un autre. Les recherches sur le cerveau ont montré que la zone du cerveau activée lorsque nous éprouvons une réelle empathie pour les autres est précisément celle dont on constate l'activation par la méditation en pleine conscience : une zone appelée l'insula<sup>72</sup> (voir p. 66).

Bien qu'on parle généralement d'empathie envers les autres, il est tout aussi important d'y être soi-même réceptif. On a souvent assez peu d'empathie pour ses propres pensées et sentiments, qu'on essaie souvent de réprimer en les considérant comme des faiblesses. Ou alors, on essaie de consoler en s'accordant des petits plaisirs comme dans la boulimie, le plus souvent avec le sentiment un peu amer qu'on mérite bien ça. Or nos pensées et nos sentiments les plus profonds ne cherchent pas à être cajolés (ni ignorés). Ils veulent juste être entendus et compris. Ils veulent juste qu'on entre en empathie avec les émotions qui les provoquent. On peut les imaginer comme des bébés qui pleurent, impossibles à consoler. Parfois, quand on a tout essayé, la seule

chose qui reste à faire est de bercer son bébé dans ses bras, avec tendresse et compassion – d’être là, tout simplement. On n’a pas besoin de *faire* plus que d’être simplement présent.

Certains trouvent un peu égoïste de commencer par se concentrer sur soi dans le cadre de la méditation, au lieu de cultiver la bienveillance envers les autres ; c’est mal comprendre les objectifs à long terme de ces exercices. En consacrant un peu de votre temps à cultiver l’amitié envers vous-même, vous dissolvez peu à peu les forces négatives que contiennent vos peurs et votre sentiment de culpabilité. Ainsi, vous vous détachez de votre préoccupation tenace pour votre propre paysage mental, ce qui, à son tour, libère des sentiments de bonheur, de compassion et de créativité profitables à tous. On peut voir la bienveillance comme un étang limpide alimenté par une petite source. Vous pouvez tenter de préserver l’étang en rationnant l’eau, et en donnant à tous ceux que vous rencontrez le contenu d’un petit dé d’eau. Ou bien vous pouvez débloquent la source qui alimente l’étang, pour faire en sorte que son niveau soit toujours maintenu et que chacun puisse boire à sa soif. Voilà ce que fait la méditation : débloquent la source.

L’exercice de bienveillance peut s’intégrer dans votre vie quotidienne, tout comme les autres exercices que vous avez appris jusqu’ici. Voyez si vous parvenez, autant que possible, à faire entrer dans votre vie de l’empathie pour autrui. Ce n’est pas toujours facile. Beaucoup de gens ont en apparence un comportement égoïste, glacial et désagréable, mais celui-ci ne fait souvent que refléter l’agitation de leur esprit et le manque de conscience des effets qu’ils produisent sur les autres. En mettant de la gentillesse dans vos rapports avec ces personnes, vous vous apercevrez vite qu’elles sont globalement comme nous tous : elles avancent dans la vie comme elles peuvent, en essayant de trouver le bonheur et de donner du sens à leur vie. Vous pouvez vous efforcer de compatir à cette difficulté.

Bien que, dans un premier temps, les exercices de bienveillance n’aillent pas de soi, rappelez-vous qu’ils ont *déjà* commencé à agir. Les recherches en imagerie cérébrale ont montré que quelques minutes après le début d’un

exercice de méditation, les parties du cerveau gouvernant les capacités d'approche que sont la bienveillance et l'empathie commencent déjà à s'activer<sup>73</sup>.

## Étendre l'espace de respiration aux pensées négatives

Dans le chapitre 8, nous expliquions que quatre options s'ouvrent à vous à la fin de l'exercice de respiration. La première est de reprendre ce que vous faisiez avant l'exercice, mais avec une conscience accrue. La deuxième est de « plonger » délibérément dans votre corps pour affronter plus efficacement les difficultés. Cette semaine, nous allons explorer une troisième possibilité, qui consiste à établir un rapport différent avec nos propres pensées. Nous expliquions au début de ce chapitre comment vos pensées peuvent vous piéger en vous assénant leurs mauvais conseils, souvent à partir de souvenirs surgénéralisés, de sorte que vous ne conservez qu'un résumé déformé des événements vécus. Cette fois, à la fin de l'espace de respiration, prenez le temps de remarquer vos pensées et vos sentiments. *Voyez si vous pouvez établir un rapport différent avec eux*<sup>74</sup>. Vous pouvez notamment :

- Noter vos pensées par écrit.
- Regarder vos pensées surgir et disparaître.
- Considérer vos pensées comme des pensées, et non plus comme la réalité objective.
- Donner des noms à vos schémas de pensée : « pensées morbides », « inquiétudes », « anxiété », ou simplement « je pense, je pense »...
- Vous demander si vous n'êtes pas influencé par la fatigue, si vous ne tirez pas des conclusions hâtives, si vous n'exagérez pas l'importance de la situation ou si vous ne vous êtes pas fixé comme but une perfection déraisonnable.

# Faire un pas de côté

Choisissez l'un des exercices proposés ci-dessous et essayez d'en effectuer au moins un dans la semaine. Vous pouvez aussi faire les deux.

## 1. REPRENEZ POSSESSION DE VOTRE VIE

Pensez à une époque de votre vie qui vous paraît plus tranquille, et qui est antérieure au moment où un événement dramatique ou un surcroît de travail a fait basculer votre quotidien. Rappelez-vous le plus précisément possible les activités que vous aviez alors, seul (feuilleter votre magazine préféré ou écouter votre chanson favorite, aller vous promener à pied ou à vélo...), avec des amis ou en famille (jouer à des jeux de société ou aller au théâtre...).

Choisissez l'une de ces activités et prévoyez de l'accomplir cette semaine. Elle peut vous prendre 5 minutes ou 5 heures, être sérieuse ou frivole, se faire seul ou à plusieurs. L'essentiel est qu'elle vous reconnecte à un pan de votre vie que vous aviez oublié – une partie de vous que vous pensiez peut-être avoir perdue pour de bon. N'attendez pas d'avoir *envie* de le faire ; faites-le, et observez ce qui se passe. Il est temps de reprendre possession de votre vie.

## 2. FAITES UNE BONNE ACTION POUR QUELQU'UN

Pourquoi ne pas accomplir un acte de gentillesse gratuit ? Un petit geste suffit : aider un collègue à ranger son bureau, aider un voisin à porter ses courses ou effectuer à la place de votre conjoint(e) une corvée qu'il/elle déteste. Si vous finissez un livre ou un journal dans le bus, vous pouvez le laisser sur le siège. Vous pouvez aussi vous débarrasser de quelques affaires devenues inutiles et encombrantes. Au lieu de les jeter, pensez à des associations ou à des organismes de recyclage qui vous permettent de donner vos affaires à ceux qui en ont besoin. Les objets récupérés vont des jouets aux

postes de télé ou aux lecteurs de DVD en état de marche, en passant par les sacs de ciment entamés. (Renseignez-vous notamment sur les sites [www.freecycle.org](http://www.freecycle.org) ou [www.co-recyclage.com](http://www.co-recyclage.com).)

Il y a toutes sortes d'autres moyens d'aider les autres. Pensez à vos amis, à votre famille, à vos collègues. Cherchez comment améliorer ou faciliter un peu leur vie. Si vous avez un collègue stressé par un dossier, vous pouvez lui remonter le moral en lui apportant des brioches le matin. Un bouquet de fleurs pourrait changer sa journée. Rien de vous oblige à leur dire que cela vient de vous ; accomplissez cet acte gratuitement, pour le plaisir, avec affection et compréhension. Si une personne âgée vit seule près de chez vous, pourquoi ne pas lui donner votre numéro de téléphone en cas d'urgence ? Inutile de le faire savoir autour de vous. Donnez pour le plaisir de donner, et imprégnez votre geste de chaleur et d'empathie. Si vous rencontrez aujourd'hui quelqu'un qui a besoin d'aide, pourquoi ne pas faire quelque chose pour lui ? Là encore, il n'est pas nécessaire que vous en ayez envie ; considérez cela comme un exercice en soi, une occasion d'apprendre et d'explorer vos réactions. Voyez comment cela affecte votre corps. Notez mentalement ce que vous ressentez.

## **Le génie et la sagesse d'Einstein**

Ce chapitre était consacré à l'art de cultiver l'amitié et la bienveillance envers soi-même et envers les autres. Alors même que vous lisez ces lignes, vous éprouvez peut-être une certaine résistance. Vous entendez peut-être une petite voix dans votre tête qui vous dit que si vous cessez de vous battre pour avancer, ou si vous montrez plus de compassion et d'acceptation, vous risquez de perdre votre « avantage » et de devenir trop gentil.

Albert Einstein, comme de nombreux autres scientifiques et philosophes au fil des siècles, a toujours insisté sur l'importance de la bienveillance, de la compassion et de la curiosité au quotidien. S'il considérait ces qualités comme positives en soi, il savait aussi qu'elles favorisent un esprit plus clair,

un mode de vie et un travail meilleurs et plus productifs. Einstein n'est jamais tombé dans le piège qui consiste à croire que la dureté envers soi-même et envers les autres conduit au succès. Il savait que ce point de vue résulte d'un cliché qui attribue notre réussite à nos voix intérieures les plus dures, plutôt qu'à nos petites voix plus raisonnables et moins bruyantes. Il écrit : « L'être humain est une partie d'un tout que nous appelons l'univers, une partie limitée dans le temps et dans l'espace. Il se vit lui-même, avec ses pensées et ses sentiments, comme un élément séparé du reste, dans une sorte d'illusion d'optique de sa conscience. Cette illusion est une sorte de prison qui nous restreint à nos désirs personnels et à notre affection pour quelques proches. Nous devons nous fixer pour tâche de nous affranchir de cette prison en élargissant le cercle de notre compassion, afin qu'elle englobe tous les êtres vivants et la nature entière dans sa splendeur... Personne ne peut y parvenir complètement, mais y aspirer constitue déjà une partie du chemin vers cette libération, et un fondement solide pour notre sentiment de sécurité intérieure<sup>76</sup>. »

## CHAPITRE 11

### Pleine conscience, semaine 7

---

#### *Quand avez-vous cessé de danser ?*

Il était onze heures et demie du soir et Marissa se débattait avec son exercice d'espace de respiration. Et elle en avait encore plus besoin ce jour-là que d'habitude. Il fallait absolument qu'elle se calme pour pouvoir profiter d'une bonne nuit de sommeil. Mais à peine avait-elle commencé son exercice qu'elle fut interrompue par la sonnerie du téléphone dans la pièce d'à côté. Elle savait qui c'était : sa chef de service ; et elle devinait ce qu'elle disait : « Marissa, c'est Thérèse, vous avez vérifié les chiffres du budget de fin d'année du service ? »

La supérieure de Marissa ne s'arrêtait jamais et ne voyait pas pourquoi les autres le feraient. Marissa devenait dingue. Thérèse était incapable de faire la distinction entre vie professionnelle et vie privée. Elle travaillait vingt heures par jour et avait l'habitude de bombarder ses équipes de SMS et d'e-mails jusque tard le soir. La vie de Thérèse tournait autour de son smartphone. Elle connaissait tout sur la « responsabilisation des cadres » ; les « stratégies transversales » et la réflexion créative, mais elle semblait incapable de passer de la théorie à la pratique, en particulier quand il s'agissait de ses subordonnés. Ses collègues la percevaient comme irritable, agressive et impulsive. Par-dessus le marché, elle était de plus en plus inefficace, oubliait des choses et perdait de sa créativité. Sa vie privée – ou ce qui en faisait office – n'était pas moins chaotique. Son deuxième mari venait de la quitter et sa

filles de 17 ans l'avait « déçue » en se prenant de passion pour l'art et le théâtre, au lieu de choisir l'économie et les études de commerce. Thérèse était sincèrement perplexe que sa fille rejette une carrière lucrative dans les affaires et une vie centrée sur les beaux vêtements et les vins de luxe.

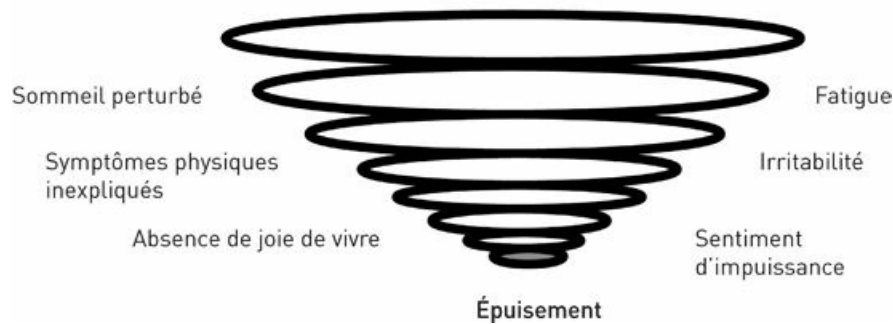
C'était facile de s'en prendre à Thérèse, mais elle aussi était une victime, incapable de se dégager d'un emploi du temps professionnel infernal et d'une vie privée qui partait à vau l'eau.

Non sans ironie, Marissa partageait bon nombre des problèmes de Thérèse avant de se mettre à la méditation deux ans plus tôt. Après des années de mal-être, de stress et d'épuisement, elle avait appris à se détendre et recommencé à vivre. La méditation en pleine conscience avait infiniment amélioré sa vie. Elle traversait encore des périodes de stress intense – généralement liées aux exigences de Thérèse –, mais au moins, elle savait désormais les gérer un peu mieux.

Marissa a repris son exercice. Elle a perçu la tension dans son cou et ses épaules, les pulsations dans ses tempes, sa respiration rapide et superficielle. Tous ces signes indiquaient qu'elle était sous pression, et que si elle n'y prenait pas garde, elle ne tarderait pas à tomber dans l'épuisement, voire la déprime. Les dernières semaines avaient été extrêmement pénibles, mais elle était bien décidée à ne pas se retrouver une nouvelle fois aspirée dans l'entonnoir de l'épuisement.

Comme Marissa l'a appris lors de ses cours de méditation, beaucoup des problèmes de l'existence – mal-être, angoisse, stress... – sont comme l'entonnoir de l'épuisement qui aspire progressivement votre vie et votre énergie (voir le schéma ci-contre).





Reproduit avec l'autorisation de Marie Åsberg.

## L'ENTONNOIR DE L'ÉPUISEMENT

Notre collègue le professeur Marie Åsberg, de l'Institut Karolinska de Stockholm, est une spécialiste du burn-out. Elle se sert de l'entonnoir de l'épuisement pour expliquer que ce processus peut nous toucher tous.

L'ellipse du haut représente la situation correspondante à une vie épanouie et équilibrée. Mais à mesure que la pression monte, on a tendance à renoncer à certaines choses pour se concentrer sur ce qui paraît « important ». L'ellipse se rétrécit, reflétant le rétrécissement de notre vie. Si le stress persiste, on renonce encore à d'autres choses. Le cercle se rétrécit davantage.

Observez que, le plus souvent, les premières choses qu'on abandonne sont celles qui nous enrichissent le plus, mais qu'on *perçoit* comme facultatives. En conséquence, il ne nous reste bientôt plus que le travail et les autres générateurs de stress qui nous vident souvent de nos ressources, et rien pour compenser et nous nourrir. Ce qui aboutit à l'épuisement.

Le professeur Åsberg suggère que les personnes les plus susceptibles d'atteindre le cercle le plus petit sont les personnes les plus consciencieuses, celles dont le niveau de confiance en soi dépend le plus étroitement de leurs performances professionnelles, à savoir celles qu'on voit comme les plus performantes, et non les tire-au-flanc. Le schéma montre aussi l'accumulation de « symptômes » vécus par Marissa lorsqu'elle vivait dans l'idée que toute vie sociale est superflue – l'entonnoir se rétrécissait, et elle était de plus en

plus épuisée.

L'entonnoir se crée lorsqu'on réduit le cercle de sa vie pour traiter les problèmes les plus immédiats. En se laissant entraîner dans la spirale, on abandonne toujours plus d'activités qui nous procurent du plaisir (qu'on finit par considérer comme facultatives) pour faire de la place aux choses plus « importantes », comme le travail. Plus on descend dans la spirale, plus on renonce à ce qui nous nourrit, pour s'enfoncer dans l'épuisement, l'indécision et le mal-être. Et l'on finit par se faire recracher au fond en n'étant plus que l'ombre de soi-même.

On a vite fait de se laisser prendre au piège de l'entonnoir de l'épuisement. Quand on est submergé, ou simplement débordé, il est tout à fait logique de chercher à trouver du temps en rationalisant temporairement sa vie. Cela consiste souvent à renoncer à un loisir ou à une partie de sa vie sociale pour privilégier son travail ; dans le cas de Marissa, cela impliquait de laisser tomber la chorale. Sans prendre en compte le bien que lui faisait cette activité. Ce rendez-vous était devenu essentiel pour elle, mais elle s'était résignée à l'idée qu'un loisir était quelque chose de secondaire, voire de superflu. Dans la tête de Marissa, cet aspect de sa vie pouvait être abandonné si quelque chose de plus « important » se présentait. Mais ce qui semblait être la solution à sa surcharge de travail a vite montré ses limites. Sans le répit hebdomadaire de la chorale, elle a perdu peu à peu son énergie, sa créativité et son efficacité. Elle a fini par mettre de plus en plus de temps pour en faire de moins en moins.

Pour libérer encore davantage de temps pour son travail, elle a laissé tomber son club de lecture mensuel, ne serait-ce que parce qu'elle n'avait plus le temps de lire, elle qui était une dévoreuse de romans. Ce nouvel effort a encore réduit son efficacité au bureau. C'est ainsi qu'au bout de quelques mois, les pressions professionnelles l'ont poussée à mettre un peu plus sa vie entre parenthèses. Cette fois, Marissa a prolongé sa journée de travail de deux heures en confiant sa fille de 9 ans à un centre de loisirs après l'école. Elle n'a pas tardé à culpabiliser de ne pas voir assez sa fille. Ce sentiment de

culpabilité l'empêchait souvent de dormir, et elle était toujours plus inefficace au travail.

C'est Thérèse qui a trouvé la solution : un ordinateur portable. Cela permettait à Marissa de travailler pendant que sa fille regardait des dessins animés à la télé. Comme on peut s'en douter, cela a surtout eu pour effet de faire travailler Marissa plus tard le soir, à analyser des tableurs et à envoyer des e-mails pour prouver son investissement à ses supérieurs. Inutile de dire que cela ne pouvait pas tenir longtemps. Cette fois, c'est son régime alimentaire qui en a pris un coup.

Marissa et sa fille aimaient bien manger des pizzas de temps en temps, mais après plusieurs semaines de ce régime, elles s'étaient lassées de ces repas gras et pauvres en nutriments. Et elles n'avaient pas seulement adopté de mauvaises habitudes alimentaires ; elles avaient aussi perdu une chose à laquelle on ne pense pas toujours : la conversation. Leurs bavardages dans la cuisine s'étaient réduits à quelques remarques occasionnelles sur les personnages des feuilletons pendant les pauses publicité. Centimètre par centimètre, Marissa abandonnait tout ce qu'elle aimait et qui la nourrissait pour le remplacer par ce qu'elle était en train de prendre en grippe : le travail. Ce travail qu'elle avait tant aimé était devenu un piège qui épuisait sa vie, ne lui causant que fatigue et mal-être.

De nouveau, sa supérieure a trouvé la solution : un smartphone. Marissa pouvait même travailler dans son lit. Au début, c'était assez excitant de pouvoir échanger des e-mails et des SMS d'importance stratégique 24 heures sur 24. (Et tant pis si Thérèse lui avait un jour confié que son deuxième mariage avait commencé à battre de l'aile lorsqu'elle s'était mise à utiliser son smartphone pour boucler un dossier pendant sa lune de miel.) Marissa s'est sentie responsabilisée et revigorée. Cela a duré quelques semaines. Le temps qu'elle s'aperçoive que ses collègues faisaient un concours à qui travaillerait le plus tard le soir. Ces échanges d'e-mails à des heures impossibles leur donnaient un sentiment d'importance. Marissa, sans tomber dans ce travers, ne voyait pas comment échapper au traquenard dans lequel on l'avait attirée.

Au final, c'est un ergothérapeute de l'hôpital où travaillait Marissa qui lui a rendu sa liberté. Dans le cadre d'une étude clinique, il proposait un cours de méditation en pleine conscience pour tenter d'aider des personnes en bonne santé mentale à réduire leur niveau de stress professionnel et à devenir plus heureuses et plus détendues. Ce n'est qu'en entamant ce cours qu'elle a pris conscience – en même temps que le thérapeute – de son état de souffrance psychologique. Au cours de l'entretien préliminaire, on lui a donné une liste dans laquelle figuraient les symptômes classiques du stress, de la dépression et de l'épuisement mental. Marissa a fini par cocher presque toutes les cases. Elles incluaient :

- Le fait d'être de plus en plus sombre ou irritable.
  - L'appauvrissement de sa vie sociale, ou simplement, la perte d'envie de voir des gens.
  - Le rejet de gestes aussi simples qu'ouvrir son courrier, payer ses factures ou retourner les appels téléphoniques.
  - Le manque de résistance à la fatigue.
  - L'abandon de toute activité physique.
  - Le fait de reporter ou de dépasser les dates d'échéance.
  - Des troubles du sommeil (problèmes d'insomnie ou d'hypersomnie).
- Des changements d'habitudes alimentaires<sup>77</sup>.

Vous sentez-vous concerné(e) par l'un ou plusieurs de ces points ?

Vu de l'extérieur, Marissa avait réussi à maintenir une façade d'employée active et efficace. Mais, à l'intérieur, elle s'effondrait sous l'effet du stress. Elle a d'abord refusé d'admettre qu'elle avait un problème. Elle estimait que quelques bonnes nuits de sommeil suffiraient à tout arranger. Les exercices qu'elle a appris lui ont certes permis de retrouver le sommeil, mais, à mesure que tous les autres bénéfices de la méditation en pleine conscience ont commencé à agir, Marissa a réalisé à quel point elle avait frôlé de près la dépression. Toute l'énergie de sa vie avait été pompée par l'entonnoir de

l'épuisement.

## Tout pour le travail et rien pour le jeu ?

Comme l'illustre l'expérience de Marissa, certaines activités ne sont pas seulement agréables ou relaxantes ; elles nous nourrissent à un niveau bien plus fondamental. Elles renforcent notre résilience au stress et aux tensions de la vie, et nous rendent plus sensible aux beautés subtiles de l'existence. D'autres activités nous épuisent. Elles nous vident de notre énergie, nous affaiblissent et nous rendent plus vulnérable aux aléas de la vie. Et elles réduisent notre capacité à apprécier pleinement la vie. Or, quand on est sous pression, on abandonne peu à peu ce qui nous nourrit, presque sans s'en apercevoir, pour se laisser entraîner au cœur de l'entonnoir de l'épuisement.

Faites ce petit test pour découvrir la part d'activités nourrissantes et la part d'activités desséchantes dans votre vie. Commencez par passer en revue les différentes activités que vous accomplissez habituellement dans une journée. Vous pouvez fermer les yeux un moment pour faire le point. Si vous consacrez une grande partie de votre journée à une seule et même activité, essayez de la décomposer en sous-parties : discussions avec vos collègues, préparation du café, archivage, traitement informatique, déjeuner. Que faites-vous le soir et le week-end<sup>78</sup> ?

Puis notez 10 à 15 de ces activités caractéristiques d'une journée ordinaire dans une colonne à gauche de votre feuille.

[illegible]

Une fois votre liste remplie, posez-vous les questions suivantes :

1. Parmi les activités que vous avez notées, quelles sont celles qui vous

enrichissent ? Lesquelles allègent votre humeur, vous donnent de l'énergie, vous apaisent ou vous recentrent ? Lesquelles amplifient votre sentiment d'être en vie, et non pas simplement d'exister ? Ce sont les activités qui vous nourrissent.

2. Parmi les activités de votre liste, lesquelles vous épuisent ? Lesquelles vous mettent à plat, vous vident de votre énergie, provoquent en vous des tensions et un sentiment d'éparpillement ? Ces activités sont des activités desséchantes.

Achevez maintenant cet exercice en notant en face de chaque activité, dans la colonne de droite, « N » pour « nourrissante » ou « D » pour « desséchante ». Si une activité correspond aux deux, ou si ne parvenez pas à choisir, notez N/D. Si vous êtes tenté de répondre : « Ça dépend », il peut être intéressant de vous demander de quoi cela dépend.

Le but de l'exercice n'est pas de vous choquer ni de vous déstabiliser, mais de vous donner une idée de l'équilibre entre ce qui vous nourrit et vous dessèche dans votre vie. Cet équilibre n'a pas à être mathématique, une activité nourrissante peut avoir plus de poids que plusieurs activités desséchantes. Néanmoins, il est préférable d'avoir au moins une poignée d'activités nourrissantes (et si possible d'en effectuer au moins une par jour). Cela peut être aussi simple que prendre un bain, lire un livre, aller se promener ou pratiquer son loisir préféré. L'expression : « Il n'y a pas que le travail dans la vie » est pleine de bon sens. Beaucoup d'autres sociétés en ont un équivalent. Et dans certaines cultures, les médecins ne demandent pas : « Quand avez-vous commencé à vous sentir déprimé ? », mais : « Quand avez-vous cessé de danser ? »

## **Réapprendre à danser**

C'est une chose de comprendre quelle part de sa vie vous consacrez à des activités desséchantes, mais encore faut-il agir, soit pour qu'elles vous

prennent moins de temps, soit pour en consacrer davantage à des loisirs nourrissants. L'un des objectifs centraux de la semaine 7 est d'apprendre à agir concrètement pour rétablir l'équilibre.

## **ÉTAPE 1 : RÉÉQUILIBREZ VOTRE VIE QUOTIDIENNE**

Passez quelques minutes à réfléchir à la façon dont vous pourriez commencer à rétablir l'équilibre entre les activités nourrissantes et desséchantes de votre tableau (voir p. 236). Vous pouvez peut-être le faire avec quelqu'un de proche, un membre de votre famille ou un collègue que vous connaissez bien.

Certains aspects de votre vie sont impossibles à changer dans l'immédiat. Si votre travail est la source principale de vos difficultés, vous ne pouvez peut-être pas vous payer le luxe de démissionner (même si cela vous paraît la solution la plus souhaitable dans l'idéal). Il vous reste deux options. La première est d'essayer d'améliorer votre disponibilité pour des activités nourrissantes, en diminuant le temps passé à des activités desséchantes. L'autre est d'essayer d'aborder ces activités desséchantes sous un nouvel angle, de vous entraîner à y être pleinement présent, même si vous les trouvez désagréables ou ennuyeuses. Vous pouvez essayer de leur accorder toute votre attention, au lieu de les juger ou de les déplorer. En vous rendant présent à davantage de moments de votre vie, et en décidant en pleine conscience de vos désirs et de vos besoins réels au cours de ces moments, vous pouvez développer progressivement une plus grande acceptation des points positifs et négatifs de votre vie. Vous découvrirez également des chemins inattendus vers le bonheur et l'épanouissement.

Prenons le cas de Carole. Elle était employée dans le back-office d'une grande banque, passant son temps, selon ses termes, à courir d'un dossier à l'autre. Elle ne disposait pas de moments pour se détendre, encore moins pour méditer. Au bout de quelques semaines de méditation chez elle, elle a commencé à porter un regard plus attentif au côté frénétique de ses journées

de travail. Elle s'est aperçue que de tout petits interstices s'ouvraient même dans les moments les plus chaotiques. Elle s'est notamment rendu compte qu'elle passait beaucoup de temps à essayer de contacter d'autres services pour récupérer des dossiers manquants. Elle les relançait souvent plusieurs fois en vain. C'était un des aspects les plus usants de son travail : attendre que les autres se décident à lui répondre. Elle se surprenait souvent à grommeler : « Ils ne peuvent pas être à leur bureau ? À faire leur boulot, comme moi ? »

Puis, Carole a eu une illumination : elle les tenait, ces moments qu'elle pouvait s'accorder à elle-même, ces instants de silence qu'elle pouvait exploiter pour se stabiliser et rétablir le contact avec elle-même. Elle a commencé à profiter de ces moments pour prendre des mini-espaces de respiration, qui lui permettaient de s'extraire momentanément de l'agitation ambiante. Ensuite, elle a repéré d'autres moments où elle pouvait sortir de la mêlée : le temps que son ordinateur s'allume le matin, que son café passe au distributeur, les trajets entre son bureau et la salle de réunion, la queue à la cantine. Avant, elle pensait que le meilleur moment pour pratiquer la méditation en pleine conscience était la pause déjeuner ou en sortant rapidement prendre un café. Et puis elle a découvert des petits espaces de temps dispersés un peu partout dans sa journée, qu'elle pouvait exploiter pour transformer ses pensées, ses sentiments et son comportement. Carole n'a pas eu besoin d'augmenter considérablement le temps consacré aux activités nourrissantes, ni de diminuer celui réservé aux tâches qui la vidaient. Il lui a suffi de modifier son regard sur ces tâches desséchantes et incontournables. Elle a commencé à s'apercevoir que, même dans les journées les plus chargées, il y avait des « fissures » dans ce qui semblait être un mur de travail impénétrable.

À sa manière, Carole a trouvé un moyen de se « tourner vers » ce qu'elle vivait, au lieu de chercher à le fuir ou à l'éviter. C'est ce même type de pleine conscience que vous êtes en train d'apprendre, vous apprenez à faire face aux aspects difficiles de votre vie, et à vos opinions, vos croyances et vos attentes les concernant, et à les approcher. Voilà ce que vous avez appris au cours des



six premières semaines de pratique, en vous concentrant sur vos sensations physiques, vos sentiments et vos pensées.

Vous pouvez maintenant dessiner une sorte de carte personnelle qui vous servira à modifier l'équilibre entre les activités qui vous vident et celles qui vous enrichissent. Dans le tableau ci-après, essayez de noter 5 manières de modifier cet équilibre. Ne vous inquiétez pas si vous ne les trouvez pas toutes sur-le-champ ; vous pourrez compléter votre liste plus tard. Concentrez-vous sur des petites choses de la vie ; c'est une dimension essentielle de l'exercice. Inutile d'écrire : « laisser tomber le boulot » ou « commencer l'alpinisme ». Tenez-vous-en à des activités faciles à mettre en œuvre, comme « faire une pause-café toutes les deux heures », « emmener les enfants à école à pied plutôt qu'en voiture » ou « cuisiner un vrai repas par semaine ». Vous pouvez aussi essayer de décomposer les activités desséchantes en blocs plus petits, par exemple en passant 10 minutes à nettoyer une armoire ou à ranger un coin de votre bureau plutôt que d'y mettre des heures jusqu'à ce que tout soit parfait. Vous pouvez décider de terminer votre journée de travail autrement, en éteignant votre ordinateur un quart d'heure plus tôt pour prendre le temps d'anticiper sur la journée du lendemain, au lieu de répondre à des e-mails jusqu'à la dernière minute et de vous rendre compte brusquement que vous êtes en retard pour ce que vous deviez faire après le bureau. Dites-vous qu'on peut parfois aborder une activité desséchante de façon plus efficace en se donnant simplement le temps qu'il faut pour l'effectuer. Essayez de prendre une petite pause avant et après, pour laisser à cette activité son propre espace dans votre vie. Il est aussi utile de se rappeler que ce qui est asséchant ou nourrissant pour quelqu'un ne l'est pas nécessairement pour quelqu'un d'autre. Vous n'avez donc pas besoin de vous comparer aux autres.

Je vais modifier l'équilibre entre activités nourrissantes et activités desséchantes en :

.....

.....

.....  
.....  
.....  
.....  
.....

Et, plus important encore que le reste, essayez dans la mesure du possible d'effectuer ces activités en pleine conscience, les desséchantes comme les nourrissantes, en particulier lorsque vous modifiez délibérément l'équilibre entre les deux. Essayez de percevoir comment les changements les plus infimes et en apparence les plus insignifiants interviennent sur vos pensées et vos sentiments, et comment ils affectent votre corps.

Vous pouvez vous reporter à votre tableau régulièrement, environ une fois par semaine, et chaque fois que vous sentez votre humeur s'assombrir. Rappelez-vous que vous n'avez pas à effectuer des changements de cap radicaux ; des petits écarts sur la pointe des pieds sont largement suffisants.

On a souvent toutes sortes de raisons de ne pas modifier l'équilibre entre activités nourrissantes et activités desséchantes, ou de remettre ce projet à plus tard – des raisons souvent tout à fait recevables et altruistes. Vous pouvez vous dire : « Je dois déjà mener de front ma carrière, ma vie de mère, d'épouse et les tâches ménagères. Où est-ce que je trouverais le temps de m'occuper de moi ? » D'autres vont mettre en avant des projets familiaux ou professionnels prenants, et dire : « Ce n'est pas le moment. Plus tard, peut-être. Après ce projet-ci. »

Au premier abord, ces raisonnements paraissent sensés. Mais essayez d'envisager les choses sur le long terme. Si on ne rééquilibre pas notre vie, au fil du temps, on devient de moins en moins efficace dans tous les domaines. On perd la joie de vivre, le sommeil et le sens de l'humour. Voilà quelques raisons qui reviennent comme des arguments pour ne pas rééquilibrer sa vie<sup>79</sup> :

- Il y a des choses sur lesquelles je n'ai pas de contrôle, comme la nécessité d'aller travailler.
- Si je ne tiens pas le rythme, je ne m'en sortirai pas.

- C'est la honte de montrer ses faiblesses au boulot !
- Je ne peux pas faire quelque chose pour le plaisir tant que je n'ai pas entièrement rempli mes obligations envers les autres ou envers mon travail.
- D'autres comptent sur moi pour m'occuper d'eux. Ce ne serait pas bien de me faire passer en premier.

Si l'une de ces raisons, ou une autre du même genre, et elles sont nombreuses, trouve une résonance en vous, c'est peut-être parce que vous êtes désormais en possession d'outils vous permettant de comprendre que beaucoup de ces raisons proviennent de votre vieille habitude de voir les choses en tout blanc ou tout noir, sans aucune nuance. La pleine conscience aide à dépasser ces extrêmes et à chercher toutes sortes de moyens créatifs pour se nourrir – ils sont parfois subtils, parfois tout bêtes. Comme Carole, vous pourrez découvrir des petits espaces dans votre journée de travail. À moyen terme, le rééquilibrage entre activités desséchantes et activités nourrissantes profitera à tous, à vous comme à votre entourage.

Acquérir une vision claire de cet équilibre est important en soi, mais présente d'autres avantages sous-jacents. Tout d'abord, cela aide à explorer les liens entre vos actions et vos humeurs. Foncièrement, nous avons tous le sentiment qu'en situation de déprime, de stress ou d'épuisement, on ne peut pas y faire grand-chose. Que c'est une fatalité. Si le stress vous pousse à bout, vous vous sentez totalement impuissant – totalement soumis au stress. De même si vous vous sentez épuisé, sans ressort et sans énergie, vous avez l'impression que « c'est comme ça » et que « vous n'y pouvez rien ».

Prendre le temps de rééquilibrer votre vie vous aide à voir vos pensées comme de simples pensées – comme une sorte de « propagande » qui vous empêcherait de tester la véracité des choses.

Par ailleurs, une fois qu'on perçoit mieux les changements d'équilibre entre activités desséchantes et activités nourrissantes, cette perception peut jouer le rôle de sonnette d'alarme précoce lorsque votre humeur s'assombrit. Elle constitue aussi une sorte de GPS pour retrouver le chemin d'une vie

heureuse et équilibrée. Si vous connaissez les activités qui vous nourrissent, vous pouvez vous y consacrer davantage dès que vous commencez à vous sentir déprimé, stressé ou fatigué. Cette liste vous fournit un menu dans lequel piocher quand vous voyez arriver une baisse de régime. Elle peut être d'une aide précieuse en cas de mal-être, de stress ou d'épuisement chroniques, car ceux-ci sapent votre capacité de décision. Si vous avez anticipé ce genre d'éventualité, un léger fléchissement de moral peut devenir un tremplin vers plus de bien-être au lieu de vous faire tomber dans l'abattement. Ce n'est pas parce que les pensées négatives qui nous minent font partie de notre monde moderne que vous devez les accepter sans discuter.

## Programme de la semaine 7

Au cours de la semaine à venir, nous vous suggérons d'effectuer 3 exercices de méditation 6 jours sur 7. Cette semaine n'est pas aussi encadrée que les précédentes. Nous vous proposons de composer votre programme selon vos besoins personnels en choisissant deux exercices sur le CD parmi ceux que vous avez déjà effectués. Choisissez-en un que vous avez trouvé nourrissant, qui vous a aidé à vous détendre ou vous a donné une perception positive du monde. Choisissez-en un autre que vous avez eu du mal à maîtriser tout de suite, qui vous a paru difficile ou dont vous vous êtes dit que vous devriez y revenir. Consacrez 20 à 30 minutes en tout à ces deux exercices.

Comme pour les exercices précédents, vous pouvez les effectuer à la suite, en écoutant les pistes correspondantes du CD, ou à des moments séparés de la journée. L'ordre n'a pas d'importance. Cela peut être pratique de préparer une play-list de ces exercices sur votre lecteur de CD ou votre MP3. Notez ici les deux exercices que vous avez décidé d'effectuer (vous pouvez y réfléchir si vous préférez) :

1. ....
2. ....
3. « Les trois minutes d'espace de respiration » (deux fois par jour à heure fixe et dès que vous en éprouvez le besoin – voir p. 147).

## ÉTAPE 2 : ESPACE DE RESPIRATION ET NOUVELLE ACTION

Le premier objectif de ce chapitre a été de vous donner une conscience accrue de l'équilibre entre activités nourrissantes et activités desséchantes, et de vous aider à améliorer cet équilibre. Votre deuxième objectif est d'aller plus loin, en associant « Les trois minutes d'espace de respiration » à une action concrète pour vous faire ressentir la différence de manière immédiate et significative. L'espace de respiration n'est pas seulement un moyen de rétablir le lien avec votre conscience élargie. Il peut aussi servir de tremplin très efficace pour vous faire agir de manière pertinente\*.

Peut-être avez-vous déjà constaté que, grâce à la pratique de la méditation en pleine conscience, la teinte du filtre à travers lequel vous voyez d'ordinaire le monde s'est révélée peu à peu, vous permettant de considérer la réalité un peu plus clairement. Avec ce constat en tête, après vous être stabilisé grâce aux exercices, vous êtes peut-être davantage en mesure d'entreprendre une action pertinente. Ainsi, cette semaine, quand vous vous sentirez stressé, prenez, comme toujours, un espace de respiration, puis réfléchissez à l'action que vous pourriez entreprendre. Celle-ci n'a pas besoin d'être « productive » au sens professionnel du terme, ni même sur un plan personnel. Mais elle doit vous paraître justifiée et appropriée. Elle ne doit pas répondre à une impulsion ni à une habitude, mais avoir pour but d'améliorer activement votre vie.

Comme on l'a vu, la ligne de conduite la plus pertinente est souvent de rester en pleine conscience et de laisser les choses se régler d'elles-mêmes. Toutefois, cette semaine, nous vous demandons de vous concentrer sur une action pertinente, que vous pouvez presque pratiquer comme une expérience comportementale. Nous utilisons ce terme pour vous préciser que vous n'avez pas à en avoir envie – vous avez juste à le faire. Pourquoi ? Parce que la recherche a montré qu'en période d'abattement, notre processus de motivation habituel est inversé. Normalement, au quotidien, la motivation précède l'action. Mais quand notre moral est bas, il nous faut agir *avant* l'arrivée de la motivation. Celle-ci suit l'action, et non le contraire. Vous l'avez certainement

vécu, par exemple alors que vous aviez failli annuler une sortie avec des amis, en vous disant : « Je suis trop fatigué(e) ; je n'ai pas le courage », pour finalement passer un supermoment. Curieusement, malgré le nombre de fois où ce schéma a pu se répéter, on a du mal à en tirer la leçon, parce que si l'on n'a pas le moral, la fois suivante, la propagande qu'exercent nos pensées fait barrage aux souvenirs de moments agréables, et nous répète que ça ne sert à rien de tenter quoi que ce soit dans le présent. Et cette propagande a tellement de force qu'elle nous fait retomber dans son piège.

En résumé, quand vous est fatigué, triste, stressé ou anxieux, attendre de vous sentir motivé n'est sans doute pas le choix le plus sage. Mieux vaut faire passer l'action en premier.

***Quand notre moral est bas, la motivation suit l'action, et non le contraire. C'est alors l'action qui fait naître la motivation .***

Donc, après avoir pratiqué, cette semaine, « Les trois minutes d'espace de respiration » dans vos moments de stress, prenez le temps de vous demander :

- Quels sont mes besoins personnels dans l'immédiat ?
- Comment puis-je m'occuper de moi au mieux dans l'immédiat ?

Trois options s'offrent à vous pour passer à l'action de manière pertinente :

- Vous pouvez faire quelque chose d'agréable.
- Vous pouvez faire quelque chose qui vous donnera un sentiment de satisfaction ou de maîtrise sur votre vie.
- Vous pouvez continuer à agir en pleine conscience.

Pourquoi ces trois options ? Parce que les types d'épuisement et de stress les plus dommageables pour votre qualité de vie affectent particulièrement les trois aspects suivants : votre capacité à profiter des choses, votre capacité à

garder le contrôle sur le travail et, enfin, votre motivation à rester en pleine conscience. Explorons-les à tour de rôle.

*Faire quelque chose d'agréable.* L'épuisement, le stress et l'abattement vous empêchent de profiter de la vie en vous plongeant dans l'« anhédonie », c'est-à-dire l'incapacité à trouver du plaisir dans la vie. Ce qui vous faisait du bien vous laisse froid, comme si un épais brouillard s'était interposé entre vous et les plaisirs les plus simples, et rares sont les choses qui nous procurent encore de la satisfaction. D'après les dernières recherches scientifiques, c'est sans doute dû en grande partie au fait que les « centres de récompense » de notre cerveau sont devenus insensibles à ce qui les stimule en temps normal. Mais peu à peu, en agissant en pleine conscience, à petits pas, vous pouvez commencer à retrouver ces chemins abandonnés, en choisissant des activités que vous appréciez avant, ou que vous seriez susceptible d'apprécier, et en essayant, sous forme d'expérience, de voir si elles vous donnent du plaisir.

*Renforcer son sentiment de maîtrise et de contrôle.* L'anxiété, le stress, l'épuisement et le mal-être diminuent votre sentiment de maîtriser votre vie. De longues années de recherches ont montré que, lorsqu'on a le sentiment d'avoir perdu le contrôle sur un aspect de notre vie, ce sentiment peut s'étendre comme un virus à d'autres domaines de notre existence. Et on finit par se sentir totalement impuissant et dépassé, et par se dire : « Je ne peux rien y faire », ou : « Je n'ai pas l'énergie pour ça. »

Quand ce « virus de l'impuissance » fait son apparition, il est très puissant et contamine jusqu'aux petites choses. Au point que vous pouvez faire un blocage à l'idée d'aller poster une lettre du bout de la rue, ou de régler une facture, même si cela ne prend que cinq minutes. Ce sentiment reste là, vous accusant, vous rappelant jour après jour que vous ne faites pas le poids. Peu à peu, ces petites choses s'accumulent et vous semblez perdre le contrôle sur les aspects les plus intimes de votre vie. La solution est alors de choisir de toutes petites actions que vous vous sentez *capable* de mettre en œuvre, pour qu'une

fois accomplies, celles-ci vous communiquent au plus profond de vous l'idée que vous n'êtes pas aussi désarmé que vous le croyiez.

*Rehausser sa pleine conscience.* Comme on l'a vu tout au long des semaines de ce programme, le stress et l'épuisement proviennent de votre fonctionnement en mode « faire », qu'ils contribuent d'ailleurs à alimenter. En cas de stress, ce mode va vous proposer son aide, mais avec pour conséquence de rétrécir votre vie, puisqu'il fait naître des pensées qui tournent en boucle dans votre esprit, requiert des efforts incessants, vous empêche de vous « laisser aller », donne tout pouvoir à votre pilote automatique et déclenche des automatismes alimentaires et gestuels – en bref, il déclenche des automatismes dans toutes vos actions. « Les trois minutes de respiration » de cette semaine vous ouvrent une autre voie : celle d'agir en pleine conscience et de rétablir le lien avec vos sens. Que voient vos yeux ? Qu'entendent vos oreilles ? Que sent votre nez ? Quelles sont vos sensations tactiles ? Quelle est votre position, l'expression de votre visage ? Qu'est-ce qui est ici, maintenant, si vous prenez un moment en pleine conscience ?

Choisissez ses actions de manière personnalisée. Faites ce qui vous semble convenir le mieux. Nous vous proposons quelques idées, mais elles ne sont pas limitatives. Faites-vous confiance. N'ayez pas de scrupules à faire quelque chose purement pour le plaisir. Et n'attendez pas de miracles. Essayez simplement de mener à bien, comme vous le pouvez, ce que vous vous êtes fixé. Ne vous mettez pas une pression supplémentaire en comptant révolutionner les choses par cet exercice. Voyez plutôt ces activités comme des expériences utiles – mises en œuvre avec ou sans envie – et visant à vous redonner le sens du plaisir, de la maîtrise des choses et d'une pleine conscience qui résiste aux variations d'humeur.

## **1. FAIRE QUELQUE CHOSE QUI PROCURE DU PLAISIR**



- *Soyez doux avec votre corps.* Prenez un bon bain chaud ; faites une sieste d'une demi-heure, ou moins<sup>81</sup> ; mangez un aliment que vous aimez sans culpabiliser ; buvez votre boisson chaude préférée.

- *Entrenez une activité qui vous plaît.* Allez vous promener (ou promener le chien d'un ami) ; allez voir un ami ; rassemblez le matériel pour pratiquer votre loisir préféré ; jardinez ; faites un peu d'exercice ; appelez un(e) ami(e) que vous n'avez pas vu(e) depuis un moment ; passez du temps avec quelqu'un que vous appréciez ; préparez un gâteau ; allez faire du shopping ; regardez une émission drôle ou stimulante à la télé ; allez au cinéma ; lisez quelque chose qui vous détend (pas un livre « sérieux ») ; écoutez un vieux disque ; accomplissez l'un des pas de côté présentés du chapitre précédent.

Quelle activité pouvez-vous ajouter à cette liste ?

Douceur avec mon corps	Activités agréables

## 2. FAIRE QUELQUE CHOSE QUI DONNE UN SENTIMENT DE MAÎTRISE

C'est parfois difficile, car cela semble ajouter à la fatigue au lieu de la soulager. Nous vous suggérons d'accomplir ces activités par *petits bouts* et de les considérer comme des *expériences*, notamment quand vous vous sentez dépassé ou en perte de contrôle. Demandez-vous, dans un esprit ouvert, si cette activité est susceptible de vous aider. Il peut s'agir de nettoyer une pièce ; de faire le tri dans un placard ; d'écrire une lettre de remerciements ou autre réponse en retard ; de régler une facture ; de faire quelque chose que vous n'arrêtez pas de reporter ; de faire un peu d'exercice physique. Si vous préférez, décomposez ces actions en actions plus petites et abordez une étape

à la fois. Il est important de vous féliciter chaque fois que vous avez accompli l'une de ces tâches ou ne serait-ce qu'une *partie* de ces tâches. Si vous décidez de nettoyer une pièce, vous pouvez n'y consacrer que 5 minutes, au lieu de 10 ou 20 minutes. Savourez le sentiment de satisfaction, d'accomplissement et de maîtrise que cela vous procure.

Que pouvez-vous ajouter à cette liste ?

Qu'est-ce qui me donne un sentiment de maîtrise, de contrôle, de satisfaction, ou d'accomplissement ?

.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....

### **3. AGIR EN PLEINE CONSCIENCE**

*Quoi* que vous fassiez, la pleine conscience est à portée de votre souffle. Il vous suffit de concentrer toute votre attention sur ce que vous êtes *déjà* en train de faire, dans le moment présent. Incitez-vous à porter votre esprit sur chaque instant, en vous disant par exemple : « Là, je fais la queue... Je sens le contact du panier dans ma main.... Maintenant, je suis en train d'avancer.... Je prends les articles dans mon sac... » Soyez conscient de votre respiration lors de chacune de vos actions ; soyez conscient du contact de vos pieds avec le sol quand vous êtes debout et quand vous marchez. Vous pouvez faire vos exercices de méditation en pleine conscience sans que personne ne s'en

aperçoive, et cela peut changer toute votre journée.

La vérité est que d'infimes changements dans vos activités – que vous ayez ou non envie de les faire – peuvent modifier radicalement ce que vous ressentez. Vous pouvez vous sentir ré-énergisé, déstressé ou l'esprit allégé rien que par de tout petits pas en avant. Une courte promenade peut suffire à dissoudre votre fatigue ; une tasse de thé, à vous remonter le moral ; dix minutes de lecture de votre magazine préféré, à alléger votre stress. Agir en pleine conscience vous aidera à découvrir les activités qui sont les plus à même d'apaiser vos nerfs à vif dans les moments de crise. Ces activités vous sont propres, et paraissent souvent comme de minuscules avancées – des petits pas en avant sur la pointe des pieds. Cependant, en associant ces petites actions aux « Trois minutes d'espace de respiration », vous produisez quelque chose d'une force et d'une importance capitales. C'est une vérité dont chacun de nous doit faire l'expérience par lui-même ; on peut vous le répéter des dizaines de fois et vous montrer toutes les preuves scientifiques du monde, rien ne remplace votre expérience personnelle (voir tableau ci-après). Et ce résultat est le message clé de la semaine 7 :

***Par de toutes petites actions, vous pouvez améliorer radicalement votre rapport au monde.***

## Les clochettes de la pleine conscience

Choisissez quelques activités ordinaires de votre quotidien dont vous pouvez faire des « clochettes de la pleine conscience » – autrement dit, des signaux qui vous font penser à vous arrêter pour prendre des moments de pleine conscience. Voici une liste de suggestions pour de tels moments. Pourquoi ne pas photocopier les deux pages suivantes et les afficher sur votre frigo ?

- **Cuisiner.** Préparer un plat ou un repas est une activité parfaitement

adaptée à la pleine conscience, mettant en œuvre la vision, l'ouïe, le goût, l'odorat et le toucher. Concentrez-vous sur le contact du couteau qui tranche les légumes de différentes textures, ou sur l'odeur spécifique de chaque légume quand vous le coupez.

- **Manger.** Essayez de passer une partie du repas dans le silence, du moins sans le bruit de fond de la télévision ou de la radio. Portez toute votre attention sur les aliments, leurs couleurs, leurs formes, vos sensations liées au fait de manger. Remarquez l'habitude qu'on a de goûter la première bouchée, mais pas les suivantes. Quel goût a votre quatrième bouchée ?

- **Faire la vaisselle.** C'est une occasion parfaitement adaptée à l'exploration des sensations, en revenant sans cesse à l'instant présent : le rinçage d'un plat, la sensation de l'eau qui coule, sa température...

- **Conduire.** Décidez en pleine conscience sur quoi vous allez focaliser votre esprit au volant. Si vous choisissez de vous concentrer sur votre prochaine réunion, etc., faites-le de manière délibérée. Si vous choisissez de concentrer principalement votre attention sur autre chose que sur votre conduite, remarquez avec quelle facilité vous pouvez ramener l'acte de conduire au premier plan dès que la situation l'exige. Si vous laissez votre conduite trop longtemps au second plan de votre attention, remarquez-le également ! Prenez un peu de temps pour faire de la conduite votre sujet d'attention principal : les sensations, les mouvements de vos mains et de vos pieds, votre vigilance visuelle, les déplacements de votre vision du premier plan vers des points éloignés, etc.

- **Marcher.** Prêtez attention aux sensations mêmes de la marche. Remarquez la manière dont votre esprit se met à vagabonder avant de revenir à votre action de marcher...

- **Devenir un citoyen modèle !** En traversant la rue, servez-vous des feux de signalisation comme d'une occasion pour faire une pause et vous concentrer sur votre souffle, au lieu de chercher à traverser le plus tôt possible...

- **Les feux rouges au volant.** C'est l'occasion de vous détendre tranquillement, en prenant conscience de votre souffle.

- **Écouter.** Quand vous écoutez quelqu'un, prenez conscience des moments où vous cessez d'écouter, où vous commencez à penser à autre chose, à chercher ce que vous allez répondre, etc. Ramenez votre attention sur l'écoute...

## Quand le stress et l'épuisement nous débordent – la découverte de Marissa

Malgré ses exercices de méditation en pleine conscience, Marissa se sentait parfois submergée par des sensations qui semblaient surgir de nulle part. Tout avait l'air de se passer parfaitement quand soudain, un matin, elle se réveillait fatiguée et agitée, ou traversée par des vagues de tristesse ou de colère.

Quand ces sensations survenaient ainsi sans crier gare, elles déclenchaient toujours chez Marissa des schémas de pensée qui venaient de sa propre histoire. Parce qu'elle avait connu des périodes de déprime, *maintenant* encore, sa fatigue relançait de vieilles habitudes particulièrement nocives, faites de souvenirs surgénéralisés, de prédictions qu'elle ne s'en sortirait jamais et de pensées lui reprochant son incapacité.

Tous ces schémas étaient très tenaces, très difficiles à rejeter. Mais au bout d'un moment, Marissa a réussi à les identifier grâce à une caractéristique commune très nette : *ils savaient sa motivation pour les activités nourrissantes*. Dans ces moments-là, elle trouvait de l'aide dans le fait de se dire : « Ce n'est pas parce que je ressens cela maintenant que les choses sont condamnées à rester ainsi. »

Elle se demandait : « Qu'est-ce que je peux faire pour prendre soin de moi le temps de traverser cette période difficile ? » Elle prenait un espace de respiration pour se recentrer sur elle-même. Elle trouvait très bénéfique l'exercice de la semaine 5 consistant à faire descendre son attention dans son corps, pour observer la façon dont son état d'esprit se reflétait dans ses sensations physiques et pour laisser son attention s'attarder un moment sur son corps. Cela lui permettait d'envisager sa situation dans une perspective plus large. Cette perspective, à son tour, lui donnait conscience à la fois de la force d'attraction des vieilles habitudes et de l'action la plus pertinente à mettre en œuvre, soit dans l'immédiat, soit plus tard, pour pouvoir prendre soin d'elle dans cette période de vulnérabilité.

*La vie de tous les jours vous offre une multitude d'occasions de faire une pause pour vous concentrer, et se rappeler d'être pleinement conscient et présent à ce qui se passe, ici et maintenant.*

## CHAPITRE 12

### Pleine conscience, semaine 8

---

#### *Notre vie sauvage et précieuse*

« L'important, c'est que tu t'impliques.  
L'important, c'est que tu ressentes.  
L'important, c'est que tu remarques. »

Extrait de *Hokusai says*, Roger KEYES

Il existe une vieille histoire à propos d'un roi qui désirait changer de palais<sup>84</sup>. Craignant que ses ennemis n'en profitent pour l'attaquer et voler ses trésors, il convoqua son fidèle général. « Mon ami, lui dit-il, je dois changer de palais, et cela dans les vingt-quatre heures. Vous êtes mon plus fidèle serviteur et mon soldat le plus vaillant. Je n'ai confiance qu'en vous pour m'aider dans cette tâche. Vous seul connaissez le réseau des passages secrets qui relient les deux palais. Si vous réussissez à transporter seul tous mes précieux trésors, je vous donnerai votre liberté, à vous et à votre famille : vous pourrez vous retirer, et en récompense de vos loyaux services, je vous donnerai une part de mes richesses et de mes terres pour vous y installer. Ainsi, vous, votre femme et vos enfants, leurs enfants et leurs petits-enfants vivrez dans la sécurité. »

Le jour fixé pour le déménagement des trésors arriva. Le général travailla dur. Ce n'était plus un jeune homme, mais il persévéra dans ses efforts. Il savait qu'il n'avait que vingt-quatre heures. Ensuite, la tâche deviendrait

dangereuse. Il acheva son travail quelques minutes avant le délai imparti. Il alla voir le roi, qui se montra enchanté. Le monarque, qui était un homme de parole, lui donna la part du trésor qu'il lui avait promise et des terres parmi les plus belles et les plus fertiles du royaume.

Le général rentra chez lui et prit un bain. Il profita de ce moment pour repenser à tout ce qu'il avait accompli et il se détendit. Il ressentait une grande satisfaction à l'idée de se retirer de ses fonctions et d'en avoir fini avec sa tâche. Il éprouvait un sentiment de complétude. L'histoire s'arrête ici.

Savez-vous ce qu'est cet instant ? Vous en avez peut-être connu, après une tâche difficile où tout s'est bien passé. Vous avez ressenti un sentiment de complétude. Le sentiment du devoir accompli.

L'un des aspects les plus difficiles de la course permanente induite par une vie bien remplie est que bien souvent, nous ne laissons pas la plus petite place à la notion de « complétude » dans le paysage de notre vie quotidienne. Nous courons d'une tâche à l'autre, à tel point que la fin de l'une n'est qu'une invitation à passer à la suivante. Il n'y a pas d'espace entre les deux qui nous permettrait de prendre quelques *secondes* pour nous asseoir, faire le point et nous rendre compte que nous venons d'accomplir quelque chose. Bien au contraire, combien de fois nous répétons-nous : « Je n'ai rien fait aujourd'hui. » Et nous nous le répétons d'autant plus que les tâches sont nombreuses. Existe-t-il une approche alternative ?

Si vous parvenez à cultiver le sens de la complétude – ne serait-ce qu'un bref instant éclair, tout de suite, au moment présent, à propos des petites choses de la vie, cela vous aidera sans doute à mieux affronter ces parties de votre esprit qui vous répètent à l'envi que vous n'avez pas atteint la ligne d'arrivée ; que vous n'êtes pas encore vraiment heureux, pas vraiment « accompli ». Vous aurez une chance de découvrir que vous êtes d'ores et déjà complet, entier, maintenant, tel que vous êtes.

En vous immergeant dans le détail des exercices de chaque semaine, il vous est peut-être arrivé par moments de perdre de vue l'objectif et la structure générale du programme. Voici donc un petit rappel de ce sur quoi vous avez



travaillé.

Le but des premières séances était de vous donner, à travers des exercices formels et informels, divers moyens de reconnaître le mode « faire » sous toutes ses formes, et de commencer à entretenir le mode alternatif « être ». Notre attention étant si souvent détournée par des problèmes immédiats, ces premiers exercices vous ont aidé à vous consacrer de manière soutenue à une seule et unique chose, en portant au centre de cette attention des éléments que nous prenons souvent pour acquis, comme le goût des aliments, nos sensations physiques, notre souffle, les formes et les couleurs d'un lieu ordinaire. Vous avez appris à identifier les schémas mentaux qui vous distraient, et observé comment le jacassement incessant de l'esprit peut endormir vos sens, vous privant de la couleur et de la texture de chaque instant présent. Vous avez appris à revenir, encore et toujours, au point sur lequel vous vouliez vous concentrer, sans jugement ni autocritique. Le thème central de cette étape du programme était d'apprendre à faire preuve d'attention, intentionnellement, avec bienveillance. Vous entraînez à donner à votre esprit une seule chose à faire vous a fourni, et continuera à vous fournir, de nombreuses occasions de vous éveiller et de reconnaître que le monde « faire » est en train de sévir.

Vous avez appris que le mode « faire » n'est pas un dysfonctionnement, ni un ennemi à combattre. Il ne constitue un problème que lorsqu'il s'entête à exécuter des tâches qui ne sont pas de son ressort, vous poussant à vouloir avancer sur un problème ou un projet alors que vous êtes depuis longtemps bien trop épuisé pour être efficace. Vos projets et vos préoccupations deviennent alors obsessionnels et vous ne savez plus comment vous en débarrasser.

En conséquence, les exercices de la session suivante ont mis l'accent sur la capacité à élargir la pleine conscience pour vous apprendre à reconnaître les moments du quotidien où le stress commence à déclencher un recours abusif au mode « faire ». Vous avez appris à vous défaire de ce mode pour passer en mode « être ». Vous avez acquis des stratégies pour vous procurer une batterie d'outils qui vous aident à réagir avec pertinence quand vous vous sentez

dépassé par l'agitation, le stress et l'épuisement. Parmi ces outils, le plus important est la capacité à s'extraire de la tendance à laisser le mode « faire » pendre le *contrôle* de votre esprit – et à cultiver la bienveillance envers vous-même et les autres.

La pratique de la méditation en pleine conscience ne nous *demande* pas de renoncer au mode « faire ». Elle nous donne le choix et les moyens de le faire si nous le souhaitons. Une fois qu'on a appris à lâcher prise, en s'y entraînant régulièrement dans des petits moments du quotidien, on découvre sans cesse de nouvelles possibilités de *créer de l'espace*, y compris pour ces émotions pénibles ou inconfortables, et de les explorer avec courage et compassion.

## **Trouver la paix dans un monde frénétique**

Trouver la paix dans un monde frénétique n'est pas une chose facile. Dans nos heures les plus sombres, on peut avoir l'impression que tout y a été conçu pour amplifier notre détresse et nous mener à l'épuisement. On peut se sentir submergé par le stress et l'anxiété et frôler la dépression. Si le sentiment que « le monde entier est contre nous » est compréhensible, il a aussi pour effet de nous limiter. Il nous empêche de voir à quel point nos ennuis proviennent de la façon dont *nous-mêmes*, nous vivons notre vie. En résumé, nous nous mettons nous-mêmes des bâtons dans les roues. L'angoisse, le stress, la tristesse et l'épuisement sont souvent les symptômes d'un malaise plus général et plus profond. Ils ne surgissent pas de nulle part, mais du rapport que nous avons établi avec nous-même, les autres et le monde qui nous entoure. Ce sont des signaux d'alarme qui nous informent que quelque chose ne va pas dans notre vie – des signes qui nous avertissent que nous devons nous montrer plus attentif.

Dès qu'on l'a admis, on s'ouvre la porte sur une approche radicalement différente de la vie, une approche qui vous incite, instant par instant, à vivre votre vie pleinement *ici et maintenant*, au lieu de la reporter à demain. Nous

avons tous tendance à remettre notre vie à plus tard. Combien de fois vous êtes-vous dit : « Je récupérerai ce week-end », « Quand les choses se tasseront, je m'occuperai plus des enfants », ou : « L'été prochain, je prends de vraies vacances et je décomprime » ? Eh bien, nous y sommes : le futur que vous vous êtes promis l'an dernier, le mois dernier, la semaine dernière, c'est *maintenant*. *Maintenant* est le seul moment que vous aurez jamais réellement. Le principe de la pleine conscience est de s'éveiller à cette vérité. Il consiste à devenir pleinement conscient et présent à la vie que vous avez déjà, plutôt qu'à celle que vous aimeriez avoir.

La méditation en pleine conscience n'est pas une alternative à la psychothérapie ni à aucune technique d'autothérapie pour améliorer votre vie. Elle n'a pas pour fonction de vous faire comprendre votre passé, ou rectifier vos modes de pensée « aberrants » ou « erronés » d'aujourd'hui. Elle ne propose pas de rustines pour masquer les problèmes, mais cherche à discerner dans ces problèmes des schémas pour en tirer des enseignements. La méditation en pleine conscience ne « règle » pas directement nos difficultés ; elle met en évidence leurs courants sous-jacents et nous en fait prendre conscience dans un état d'esprit bienveillant. Elle se penche sur les thèmes subliminaux communs à nos vies à tous. Et quand ces thèmes sont portés à la lumière de la pleine conscience, il se produit un phénomène tout à fait étonnant : les thèmes négatifs se dissolvent peu à peu d'eux-mêmes. Notre course effrénée et incessante, notre vision en tunnel, nos ruminations et notre tendance à nous égarer dans nos pensées, à suivre le pilote automatique, à se laisser ronger par une vision négative et à renoncer à ce qui nous nourrit : tous ces penchants représentent le mode « faire » qui se démène pour nous secourir. Quand nous cessons de les considérer comme des ennemis à vaincre, toutes ces tendances peuvent enfin fondre à la lumière d'une pleine conscience pratiquée avec le cœur.

Tout cela, nous pouvons vous l'affirmer – nous pouvons même vous le prouver avec les outils les plus performants dont dispose la science –, mais vous devez en faire l'expérience personnelle pour le *comprendre* réellement.

Nous ne cessons de nous tisser des rêves inaccessibles, alors que ce dont nous avons vraiment besoin, c'est de nous tisser un parachute pour les moments où notre vie devient difficile ou commence à nous glisser entre les doigts. La méditation en pleine conscience a été comparée au tissage d'un parachute<sup>85</sup>. Mais il ne sert à rien de le faire une fois qu'on file à tombeau ouvert vers la destruction. Il nous faut le faire jour après jour, pour qu'il soit toujours là en cas d'urgence. Les 7 premières semaines de ce programme vous ont aidé à découvrir le « goût » de ce processus ; la semaine 8 est aussi importante que toutes les autres.

La semaine 8, c'est tout le reste de votre vie.

Votre tâche est maintenant de « tisser » votre pratique comme un parachute, pour qu'elle devienne une routine que vous maintiendrez à long terme.

## Le tissage du parachute : méditer en pleine conscience pour garder la paix dans un monde frénétique<sup>86</sup>

La méditation en pleine conscience peut servir de parachute en cas d'urgence. Celui-ci doit être tissé jour après jour, pour être prêt en cas de besoin. Voici quelques conseils :

- **Commencez la journée par la méditation en pleine conscience.** En ouvrant les yeux, faites une pause avant de prendre cinq inspirations. C'est un moyen de rétablir le contact avec votre corps. Si vous vous sentez fatigué, angoissé, triste ou désemparé, essayez de voir ces sentiments et ces pensées comme des événements mentaux qui se condensent et se dissolvent dans l'espace de la pleine conscience. Si vous percevez des douleurs ou des tensions physiques, reconnaissez ces sensations comme telles : rien que des sensations. Essayez d'accepter l'ensemble de vos pensées, de vos sentiments et de vos sensations avec douceur et compassion. Inutile d'essayer de les changer.

Acceptez-les, puisqu'ils sont déjà là. Ainsi dégagé du pilotage automatique, vous pouvez passer une ou deux minutes à faire « Le scanner du corps », ou vous concentrer sur votre souffle, ou faire quelques étirements en douceur avant de vous lever.

- **Ponctuez votre journée par des espaces de respiration.** La pratique d'espaces de respiration à des moments fixes de la journée vous aide à recentrer votre attention sur l'ici et maintenant, afin de réagir avec sagesse et compassion à vos pensées, à vos sentiments et à vos sensations physiques à mesure que la journée avance.

- **Poursuivez la pratique de la méditation en pleine conscience.** Continuez à effectuer vos exercices autant que possible. Ils soutiennent l'espace de respiration et vous aident à rester en pleine conscience le plus possible dans votre vie quotidienne.

- **Soyez bienveillant avec vos sentiments.** Quoi que vous ressentiez, essayez d'aborder *tous* vos sentiments dans un état de pleine conscience ouvert et bienveillant. Rappelez-vous le poème de « *L'auberge* » de Rumi (p. 184). Pensez à dérouler le tapis de bienvenue, y compris pour vos sentiments les plus pénibles : fatigue, peur, frustration, perte, culpabilité ou tristesse. Cela dissoudra vos réactions automatiques et transformera une cascade de réactions en un éventail de choix.

- **Face à la fatigue, l'anxiété, la colère ou face à toute autre émotion violente, prenez un espace de respiration.** Cela ancrera vos pensées, dissoudra vos émotions négatives et vous reconnectera à vos sensations physiques. Vous serez alors en meilleure position pour prendre des décisions pertinentes. Si vous vous sentez fatigué, vous pouvez choisir de faire des étirements pour réveiller votre corps et le recharger en énergie.

- **Pratiquez des activités en pleine conscience.** Quoi que vous fassiez, essayez de passer un maximum de moments de la journée en pleine conscience. En faisant la vaisselle, essayez de vous concentrer sur le contact de l'eau, et les diverses sensations de vos mains. Dehors, regardez autour de vous et intéressez-vous aux images, aux sons et aux odeurs qui vous entourent. Vous percevez la sensation de l'asphalte à travers vos semelles ? Vous sentez l'odeur et le goût de l'air ? Vous sentez le souffle du vent dans vos cheveux et sur votre peau ?

- **Augmentez votre activité physique.** La marche, le vélo, le jardinage, la gym..., toutes les activités physiques peuvent être exploitées pour « tisser votre parachute ». Essayez de les aborder avec curiosité et pleine conscience. Remarquez l'apparition de vos pensées et de vos sentiments. Si vous avez le

réflexe de « serrer les dents » ou si vous percevez les premiers signes d'aversion, ou si une autre pensée, une autre sensation négative survient, remarquez-le. Essayez d'observer en douceur les sensations qui se déploient. Respirez avec elles, à l'intérieur d'elles. Augmentez doucement la durée et l'intensité de vos exercices, tout en vous efforçant de demeurer toujours en pleine conscience.

- **Pensez à votre souffle.** Le souffle est toujours là pour vous. Il vous ancre dans l'instant présent. Il est semblable à un ami proche, qui vous rappelle que vous avez de la valeur tel que vous êtes.

Il est important de rester réaliste. On a tous besoin d'une raison positive pour poursuivre la pratique de la méditation en pleine conscience. Mais le terme « positif » ne restitue pas tout le potentiel de ce qui est à notre portée. Si vous êtes déjà arrivé à ce stade du programme, c'est sans doute que vous savez déjà pourquoi vous souhaitez continuer à cultiver la pleine conscience, mais il demeure nécessaire de se demander *vraiment* pourquoi cela vous peut être important, à partir de votre propre expérience.

Un bon moyen de le faire est de fermer les yeux et d'imaginer que vous jetez un caillou au fond d'un puits. La pierre représente la question : « Quelle est la raison la plus importante pour moi, dans ma vie, pour laquelle la pratique de la méditation pourrait m'aider ? »

Sentez le caillou qui frappe la surface de l'eau et qui s'enfonce. Il n'y a pas d'urgence à trouver les réponses. Si vous en trouvez une, laissez le caillou continuer à tomber, au cas où d'autres réponses viendraient. Si vous en percevez – même si ce ne sont que des suppositions –, prenez un peu de temps pour y réfléchir, puis notez-les sur une feuille ou une carte postale et rangez-la, pour pouvoir la consulter si jamais vous perdiez courage à l'idée de continuer à pratiquer. Vous pouvez avoir plusieurs réponses. Par exemple :

- Pour mes parents.
- Pour mes amis.
- Pour préserver mon bonheur.

- Pour être moins sujet(te) à la colère, à l'amertume et au cynisme.

Si nous vous invitons à vous poser cette question, c'est pour que vous sachiez en quoi la poursuite de cette pratique vous aidera à reprendre possession de votre vie de manière profonde, jour après jour, instant après instant, au lieu de la voir comme une chose de plus à faire pour une raison négative ou par sentiment d'obligation. En règle générale, nous n'avons pas besoin d'ajouter encore une contrainte à la longue liste de tout ce qu'on a déjà chaque jour « à faire » ou « à boucler ». En notant et en conservant vos réponses, vous pourrez vous rappeler les *découvertes positives* acquises par la pratique de la méditation en pleine conscience, et qui justifient d'aller plus loin. Vous serez souvent confronté à une baisse de motivation et à la tentation d'abandonner. Dans ces moments-là, vous êtes susceptible de vous décourager ou de vous énerver contre vous-même, et il vous sera utile de pouvoir vous remémorer vos motivations de départ.

## Faire le choix

Le moment est venu pour vous de déterminer les exercices ou la combinaison d'exercices les plus adaptés pour vous à une pratique à long terme. Soyez réaliste, et rappelez-vous que ce choix n'est pas gravé dans la pierre. Vous pouvez le modifier d'un jour sur l'autre, d'une semaine sur l'autre, d'une année sur l'autre, en fonction de vos contraintes et de ce que vous voulez explorer dans votre pratique. Vous ressentirez parfois le besoin de rétablir le contact avec votre corps par le scanner du corps (voir p. 115), tout comme vous pouvez décider délibérément de placer au centre de votre pratique un souci ou un problème particulier, en passant par l'exercice de la semaine, l'exploration d'une difficulté (voir p. 189). Le choix vous appartient. Vous avez désormais acquis les compétences pour l'effectuer.

Combien de temps faut-il méditer ? C'est la pratique elle-même qui vous

le dira. Souvenez-vous que la méditation est apparue à une époque où les hommes vivaient de la terre et avec elle. De fait, l'un des mots que l'on a traduits en français par « méditation » signifie « culture » en langue pali. À l'origine, il faisait référence à la culture des céréales dans les champs et à la culture des fleurs dans les jardins. Combien de temps la culture de la pleine conscience doit-elle prendre chaque jour ? Le mieux pour répondre à cette question est de faire un tour dans votre jardin. Généralement, il faut compter 10 minutes dans le jardin de la méditation, mais, une fois sur place, vous vous apercevrez parfois que vous y avez consacré sans effort 20 ou 30 minutes. Il n'y a pas de durée minimum ou maximum. Le temps de la méditation n'est pas le même que le temps de l'horloge. Vous pouvez simplement expérimenter pour voir ce qui vous convient et vous donne les meilleures chances de vous nourrir et de vous renouveler. Chaque minute compte.

Dans leur grande majorité, les méditants choisissent d'associer quelques exercices formels réguliers (quotidiens) avec une approche du monde en pleine conscience. Il est important que la pratique s'intègre dans votre quotidien, jour après jour. Ce qui implique que vous trouviez un moment pour vous isoler, aussi bref soit-il, un maximum de jours par semaine.

Rappelez-vous les conseils de professeurs de yoga : le mouvement le plus difficile dans le yoga est celui qui consiste à se rendre sur son tapis. Et la démarche la plus difficile de la méditation formelle en pleine conscience est de vous installer sur votre coussin, votre chaise ou votre tabouret. Alors, si vous l'avez laissée de côté ces derniers temps, pourquoi ne pas venir vous asseoir une minute ?

Rien qu'une minute.

Écoutez la réaction de votre esprit. « Quoi ? Une minute ? À quoi ça sert ? Ça n'a aucun intérêt si je ne le fais pas correctement. » Écoutez le ton de votre esprit. Est-il bienveillant, ou cherche-t-il à décourager vos meilleures intentions avec ses harangues perfectionnistes ?

Allez, venez. Une minute. Pas la peine de chercher à étouffer cette voix qui vous met des barrières. Emmenez-la avec vous, et venez vous accorder le



luxé d'une précieuse minute, assis, à rappeler à votre corps et à votre esprit qu'il existe une autre voix à écouter, plus ténue et plus sage.

Et c'est assez pour aujourd'hui.

Quels que soient les exercices que vous choisirez, sachez que beaucoup de personnes trouvent un immense bénéfice à faire de la place dans leur journée à l'espace de respiration. Cet exercice est toujours là pour vous dans les moments de stress ou de tristesse. C'est l'outil idéal pour faire le point avec vous-même au cours de la journée. Par beaucoup d'aspects, votre programme personnel consistera à soutenir vos espaces de respiration, qui représentent votre parachute. Beaucoup de méditants considèrent ces espaces comme leur acquis le plus fondamental.

Pratiquez la méditation comme si votre vie en dépendait, ce qui, d'une certaine manière, est bien le cas.

Elle vous permettra de vivre la vie que vous avez – en lui reconnaissant toute sa valeur.

## Hokusai dit<sup>87</sup>

Hokusai dit :

Regarde attentivement

Il dit : sois attentif, observe.

Il dit : continue à regarder, reste curieux.

Il dit qu'il n'y a pas de fin à l'acte de regarder.

Il dit : aie hâte de vieillir.

Il dit : n'arrête pas de changer,

De devenir un peu plus celui que tu es déjà.

Il dit : bute, accepte de buter, recommence

Aussi longtemps que cela présentera un intérêt.

Il dit : continue à faire ce que tu aimes.

Il dit : continue de prier.

Il dit que chacun de nous est un enfant,

Chacun de nous est un vieillard,

Chacun de nous a un corps.

Il dit que chacun de nous a peur.

Il dit que chacun de nous doit trouver un moyen de vivre avec la peur.

Il dit que tout est vivant

– Les coquillages, les maisons, les gens, les poissons, les montagnes, les arbres,  
Le bois est vivant.

L'eau est vivante.

Tout a sa propre vie.

Tout vit en nous.

Il dit : vis le monde qui est en toi.

Il dit : peu importe que tu dessines, que tu écrives des livres,

Peu importe que tu scies le bois ou que tu pêches des poissons,

Peu importe que tu restes chez toi

À regarder les fourmis sur la terrasse, les ombres dans les arbres

Et les herbes de ton jardin.

L'important, c'est que tu t'impliques.

L'important, c'est que tu ressenties.

L'important, c'est que tu remarques.

L'important, c'est que la vie vive à travers toi.

La sérénité, c'est la vie qui vit à travers toi.

La joie, c'est la vie qui vit à travers toi.

La satisfaction et la force,

C'est la vie qui vit à travers toi.

La paix, c'est la vie qui vit à travers toi.

Il dit : n'aie pas peur.

N'aie pas peur.

Regarde, sens, laisse la vie te prendre par la main.

Laisse la vie vivre à travers toi.



## En savoir plus

---

### *Sites Internet en français*

[www.association-mindfulness.org](http://www.association-mindfulness.org)

Site francophone de la pleine conscience, pour trouver informations, stages, adresses de praticiens, etc.

### *Sites Internet en anglais*

[www.franticworld.com](http://www.franticworld.com)

Site Internet qui accompagne ce livre. Vous y trouverez un forum pour partager vos expériences. Ce site fournit également des liens pour d'autres exercices de méditation et une bibliographie, ainsi qu'une section sur les sujets de discussion, les événements et les retraites à venir.

[www.mbct.co.uk](http://www.mbct.co.uk) et [www.oxfordmindfulness.org](http://www.oxfordmindfulness.org)

Nos sites basés à Oxford : introduction générale à la MBCT, avec des informations sur les formations.

[www.gaiahouse.co.uk](http://www.gaiahouse.co.uk)

Gaia House, West Ogwell, Newton Abbot, Devon TQ12 6EW. Un centre de retraite dans la tradition de la méditation bouddhiste.

[www.dharma.org](http://www.dharma.org)

Fournit des informations sur les centres qui proposent des sessions en méditation bouddhiste traditionnelle.

[www.bangor.ac.uk/mindfulness](http://www.bangor.ac.uk/mindfulness)

L'Université de Bangor, où travaillait Mark avant son arrivée à Oxford, propose des formations sur les approches basées sur la pleine conscience dans le domaine des soins.

[www.stressreductiontapes.com](http://www.stressreductiontapes.com)

Pour obtenir des CD d'exercices de méditation en anglais enregistrés par Jon Kabat-Zinn.

[www.amazon.com](http://www.amazon.com)

Pour des enregistrements en anglais sur le travail de Jon Kabat-Zinn : *Mindfulness and Meditation : Stress Reduction*.

[www.octc.co.uk](http://www.octc.co.uk)

Pour des CD d'exercices de méditation enregistrés par Mark Williams.

[www.umassmed.edu/cfm](http://www.umassmed.edu/cfm)

Site Internet du Center for Mindfulness, UMass Medical School.

[www.investigatingthemind.org](http://www.investigatingthemind.org)

Site Internet du Mind and Life Institute.

## **OUVRAGES POUR LES PROFESSIONNELS**

MBSR : Kabat-Zinn J., *Au cœur de la tourmente, la pleine conscience*, De Boeck, 2009.

MBCT : Zindel Segal *et al.*, *La Thérapie cognitive basée sur la pleine conscience pour la dépression. Une nouvelle approche pour prévenir la rechute*, De Boeck, 2006.

## **POUR LA PRATIQUE PERSONNELLE**

André C., *Méditer jour après jour. 25 leçons de pleine conscience*, L'Iconoclaste, 2011 (avec CD audio d'exercices).

Williams J. M. G., Teasdale J. D., Segal Z. et Kabat-Zinn J., *Méditer pour ne plus déprimer. La pleine conscience, une méthode pour vivre mieux*, Odile Jacob, 2009 (avec CD audio d'exercices).

Maex E., *Mindfulness : apprivoiser le stress par la pleine conscience*, De Boeck, 2007.

## OUVRAGE DE PRÉSENTATION GÉNÉRALE

Crane R., *Mindfulness-based Cognitive Therapy*, Routledge, 2008.

## MÉDITATION

La sélection ci-dessous propose une introduction à la méditation bouddhiste et une invitation à l'explorer. Beaucoup des enseignants et auteurs cités ont écrit plusieurs ouvrages et proposent également des CD. Nous citons les éditeurs et les dates de parution dans la mesure du possible.

Boorstein S., *La Vision bouddhiste du bonheur. C'est plus simple que vous ne le pensez...*, Dangles, 2000.

Pema Chödrön, *Entrer en amitié avec soi-même*, Pocket, 2000.

Dalai Lama, *Du bonheur de vivre et de mourir en paix*, Points Seuil, 2004.

Beck C. J., *Soyez Zen*, Pocket, 1991.

Beck C. J., *Vivre Zen*, Pocket, 1997.

Beck C. J., *Être zen maintenant*, La Table ronde, 1998.

Goldstein J., *L'Expérience de la clarté intérieure*, Adyar, 1997.

Goldstein J., *Insight Meditation : The Practice of Freedom*, Newleaf, 1994.

Goldstein J., *One Dharma : The Emerging Western Buddhism*, Harper San Francisco, 2002.

Goldstein J. et Salzberg S., *Insight Meditation : A Step-by-Step Course on How to Meditate*, Sounds True Inc, 2002.

Gunaratana B. H., *Méditer au quotidien. Une pratique simple du bouddhisme*, Poches Marabout, 2012.

Hanh T. N., *Le Miracle de la pleine conscience*, L'Espace Bleu, 1996.

Hanh T. N., *Peace in Every Step : The Path of Mindfulness in Everyday Life* Rider & Co., 1995.

Hanson R., *Le Cerveau de Bouddha*, Les Arènes, 2011.

Kabat-Zinn J., *Où tu vas, tu es*, J'ai Lu, « Aventure secrète », 2004.

Kabat-Zinn J., *L'Éveil des sens* (préface de Matthieu Ricard), Les Arènes, 2009.

Kabat-Zinn J., *Méditer*, Les Arènes, 2010 (avec CD audio d'exercices).

Kornfield J., *A Path with Heart*, Rider & Co., 2002.

Kornfield J., *Après l'extase, la lessive*, La Table Ronde, 2001.

McLeod K., *Wake Up to Your Life*, HarperSanFrancisco, 2002.

Nhat Hanh T., *Le Miracle de la pleine conscience*, L'Espace bleu, 1996.

Orsilo S. M. et Roemer L., *The Mindful Way through Anxiety* (préface de Z. V. Segal), The Guilford Press, 2011.

Rabinowitz, I. (éd.), *Mountains Are Mountains and Rivers Are Rivers : Applying Eastern Teachings to Everyday Life*, Hyperion, 2000.

Sogyal Rinpoché, *Le Livre tibétain de la vie et de la mort*, La Table Ronde, 1993.

Ricard M., *L'Art de la méditation*, Nil, 2008.

Rosenberg L. et Guy D., *Breath by Breath : The Liberating Practice of Insight Meditation*, Shambhala Publications, 2004.

Rosenberg L. et Guy, D., *Vivre à la lumière de la mort*, Anne Carrière, 2004.

Rosenfeld F., *Méditer, c'est se soigner*, Les Arènes, 2007.

Salzberg, S., *Loving-Kindness. The Revolutionary Art of Happiness*, Shambhala Publications, 2004.

Santorelli S., *Heal Thy Self : Lessons on Mindfulness in Medicine*, Three Rivers Press, 2000.

Shafir, R. Z., *The Zen of Listening : Mindful Communication in the Age of Distraction*, Quest Books, 2003.

Sheng-Yen (Maître) *Confiance dans l'esprit. Un guide pour la pratique du Ch'an, Dharma*, 1997.

Smith J. (éd.), *Breath Sweeps Mind : A First Guide to Meditation Practice*, Riverhead Trade, 1998.

E. Tolle, *Le Pouvoir du moment présent*, Ariane Publications, 2000.

Wallace B. A., *Tibetan Buddhism From the Ground Up : A Practical Approach for Modern Life*, Wisdom Publications, 1993.

## **MÉDITATION ET PSYCHOLOGIE**

Bennett-Goleman T., *L'Alchimie des émotions, Comment l'esprit peut guérir le cœur* (préface de sa sainteté le Dalaï Lama), Pocket, 2004.

Brazier C., *A Buddhist Psychology : Liberate your Mind, Embrace Life*, Robinson Publishing, 2003.

Epstein M., *Penser sans penseur, Une psychothérapie dans une perspective bouddhiste*, Calmann-Lévy, 1995.

Epstein M., *Going to Pieces Without Falling Apart : A Buddhist Perspective on Wholeness*, Thorsons, 1999.

Epstein M., *Going on Being : Buddhism and the Way of Change, A Positive Psychology for the West*, Broadway Books, 2001.

Goleman D., *L'Intelligence émotionnelle*, J'ai Lu, 2003.

Goleman D., *Accepter ses émotions pour s'épanouir dans son travail*, J'ai Lu, 2003.

Goleman D., *Surmonter les émotions destructrices*, Robert Laffont, 2003.

Kabat-Zinn J. et M., *À chaque jours ses prodiges. Être parent en pleine conscience*, Les Arènes, 2012.

Snel É., *Calme et attentif comme une grenouille. La méditation pour les enfants et leurs parents*, Les Arènes, 2011.



# Notes bibliographiques

---

1. Ivanowski B. et Malhi G. S., « The psychological and neuro-physiological concomitants of mindfulness forms of meditation », *Acta Neuropsychiatrica*, 2007, 19, p. 76-91 ; Shapiro S. L., Oman D., Thoresen C. E., Plante T. G. et Flinders, T., « Cultivating mindfulness Effects on well-being », *Journal of Clinical Psychology*, 2008, 64 (7), p. 840-862 ; Shapiro S. L., Schwartz G. E. et Bonner G., « Effects of mindfulness-based stress reduction on medical and premedical students », *Journal of Behavioral Medicine*, 1998, 21, p. 581-599.
2. Fredrickson B. L. et Joiner T., « Positive emotions trigger upward spirals toward emotional well-being », *Psychological Science*, 2002, 13, p. 172-175 ; Fredrickson B. L. et Levenson R. W., « Positive emotions speed recovery from the cardiovascular sequelae of negative emotions », *Cognition and Emotion*, 1998, 12, p. 191-220 ; Tugade M. M. et Fredrickson B. L., « Resilient individuals use positive emotions to bounce back from negative emotional experiences », *Journal of Personality and Social Psychology*, 2004, 86, p. 320-333.
3. Baer R. A., Smith G. T., Hopkins J., Kreitemeyer J. et Toney L., « Using self-report assessment methods to explore facets of mindfulness », *Assessment*, 2006, 13, p. 27-45.
4. Jha A. *et al.*, « Mindfulness training modifies subsystems of attention », *Cognitive Affective and Behavioral Neuroscience*, 2007, 7, p. 100-119 ; Tang Y. Y., Ma Y., Wang J., Fan Y., Feng S., Lu Q. *et al.*, « Short-term meditation training improves attention and self-regulation », *Proceedings of the National Academy of Sciences (US)*, 2007, 104 (43), p. 17152-17156 ; McCracken L. M. et Yang S.-Y., « A contextual cognitive-behavioral analysis of rehabilitation workers' health and well-being : Influences of acceptance, mindfulness and values-based action », *Rehabilitation Psychology*, 2008, 53, p. 479-485 ; Ortner C. N. M., Kilner S. J. et Zelazo P. D., « Mindfulness meditation and reduced emotional interference on a cognitive task », *Motivation and Emotion*, 2007, 31, p. 271-283 ; Brefczynski-Lewis J. A., Lutz A., Schaefer H. S., Levinson D. B. et Davidson R. J., « Neural correlates of attentional expertise in long-term meditation practitioners », *Proceedings of the National Academy of Sciences (US)*, 2007, 104 (27), p. 11483-11488.
5. Hick S. F., Segal Z. V. et Bien T., *Mindfulness and the Therapeutic Relationship*, Guilford Press, 2008.
6. Low C. A., Stanton A. L. et Bower J. E., « Effects of acceptance-oriented versus evaluative emotional processing on heart rate recovery and habituation », *Emotion*, 2008, 8, p. 419-424.
7. Kabat-Zinn J., Lipworth L., Burncy R. et Sellers W., « Four-year follow-up of a meditation-based program for the self-regulation of chronic pain : Treatment outcomes and

compliance », *The Clinical Journal of Pain*, 1986, 2 (3), p. 159 ; Morone N. E., Greco C. M et Weiner D. K., « Mindfulness meditation for the treatment of chronic low back pain in older adults : A randomized controlled pilot study », *Pain*, 2008, 134 (3), p. 310-319 ; Grant J. A. et Rainville P., « Pain sensitivity and analgesic effects of mindful states in zen meditators : A cross-sectional study », *Psychosomatic Medicine*, 2009, 71 (1), p. 106-114.

8. Speca M., Carlson L. E., Goodey E. et Angen M., « A randomized, wait-list controlled trial : The effect of a mindfulness meditation-based stress reduction program on mood and symptoms of stress in cancer outpatients », *Psychosomatic Medicine*, 2000, 62, p. 613-622.

9. Bowen S. *et al.*, « Mindfulness meditation and substance use in an incarcerated population », *Psychology of Addictive Behaviors*, 2006, 20, p. 343-347.

10. Davidson R. J., Kabat-Zinn J., Schumacher J., Rosenkranz M., Muller D., Santorelli S. F Urbanowski F., Harrington A., Bonus K. et Sheridan J. F., « Alterations in brain and immune function produced by mindfulness meditation », *Psychosomatic Medicine*, 2003, 65, p. 567-570.

11. Godden D. et Baddeley A. D., « When does context influence recognition memory ? » *British Journal of Psychology*, 1980, 71, p. 99-104.

12. [http://www.who.int/healthinfo/global\\_burden\\_disease/projections/en/index.html](http://www.who.int/healthinfo/global_burden_disease/projections/en/index.html).

13. Zisook S. *et al.*, « Effect of age at onset on the course of major depressive disorder », *American Journal of Psychiatry*, 2007, 164, p. 1539-1546, doi : 10.1176/appi.ajp.2007.06101757.

14. Klein D. N., « Chronic depression : Diagnosis and classification », *Current Directions in Psychological Science*, 2010, 19, p. 96-100.

15. Twenge J. M., « Age of anxiety ? Birth cohort changes in anxiety and neuroticism, 1952–1993 », *Journal of Personality and Social Psychology*, 2000, 79, p. 1007-1021.

16. Michalak J., « Embodied effects of mindfulness-based cognitive therapy », *Journal of Psychosomatic Research*, 2010, 68, p. 311-314.

17. Strack F., Martin L. et Stepper S., « Inhibiting and facilitating conditions of the human smile : A nonobtrusive test of the facial feedback hypothesis », *Journal of Personality and Social Psychology*, 1988, 54, p. 768-777.

18. Way B. M., Creswell J. D., Eisenberger N. I. et Lieberman M. D., « Dispositions, mindfulness and depressive symptomatology : Correlations with limbic and self-referential neural activity during rest », *Emotion*, 2010, 10, p. 12-24.

19. Watkins E. et Baracaia S., « Rumination and social problem-solving in depression », *Behaviour Research and Therapy*, 2002, 40, p. 1179-1189.

20. Jon Kabat-Zinn a été le premier à établir la distinction entre les modes « faire » et « être » dans *Full Catastrophe Living : Using the Wisdom of Your Body and Mind to Face Stress, Pain and Illness*, Londres, Piatkus, 1990, p. 60-61 et p. 96-97.
21. Pour approfondir ces questions, lire *L'Éveil des sens* de Jon Kabat-Zinn, Les Arènes, 2009.
22. Adapté avec l'aimable autorisation de Brown K. W. et Ryan R. M., « The benefits of being present : Mindfulness and its role in psychological well-being », *Journal of Personality and Social Psychology*, 2003, 84, p. 822-848.
23. Nous vous proposons dans ce livre un programme de 8 semaines pour découvrir les bienfaits de la méditation en pleine conscience. Dans notre clinique, les participants sont invités à pratiquer au cours de ces 8 semaines des exercices plus longs. Si vous désirez vous y essayer, vous pouvez consulter notre site anglais [www.mindfulness.Cds.com](http://www.mindfulness.Cds.com) et l'ouvrage de Mark Williams, John Teasdale, Zindel Segal et Jon Kabat-Zinn *Méditer pour ne plus déprimer. La pleine conscience, une méthode pour vivre mieux*, Odile Jacob, 2009.
24. Davidson R. J., « What does the prefrontal cortex “do” in affect : Perspectives on frontal EEG asymmetry research », *Biological Psychology*, 2004, 67, p. 219-233.
25. Davidson R. J., Kabat-Zinn J., Schumacher J., Rosenkranz M., Muller D., Santorelli S. I. et al., « Alterations in brain and immune function produced by mindfulness meditation », *Psychosomatic Medicine*, 2003, 65, p. 564-570.
26. Lazar S. W., Kerr C., Wasserman R. H., Gray J. R., Greve D., Treadway M. T., McGarvey M., Quinn B. T., Dusek J. A., Benson H., Rauch S. L., Moore C. I. et Fischl E. « Meditation experience is associated with increased cortical thickness », *NeuroReport*, 2005, 16, p. 1893-1897.
27. Craig A. D., « Human feelings : Why are some more aware than others ? », *Trends in Cognitive Sciences*, 2004, 8 (6), p. 239-241.
28. Farb N., Segal Z. V., Mayberg H., Bean J., McKeon D., Fatima Z. et Anderson A. « Attending to the present : Mindfulness meditation reveals distinct neural modes of self-reference », *Social Cognitive and Affective Neuroscience*, 2007, 2, p. 313-322.
29. Singer T. et al., « Empathy for pain involves the affective but not sensory components of pain », *Science*, 2004, 303, p. 1157.
30. Farb N. A. S., Anderson A. K., Mayberg H., Bean J., McKeon D. et Segal Z. V. « Minding one's emotions : Mindfulness training alters the neural expression of sadness », *Emotion*, 2010, 10, p. 225-233.
31. Fredrickson B. L., Cohn M. A., Coffey K. A., Pek J. et Finkel S. M., « Open hearts build lives : Positive emotions, induced through loving-kindness meditation, build consequential personal resources », *Journal of Personality and Social Psychology*, 2008, 95, p. 1045-1062. Vous pouvez aussi consulter le site de Barbara Fredrickson sur <http://www.unc.edu/peplab/home.html>.

32. Shroever M. J. et Brandsma R., « Is learning mindfulness associated with improved affect after mindfulness-based cognitive therapy ? », *British Journal of Psychology*, 2010, 101, p. 95-107.
33. Voir <http://www.doctorsontm.com/national-institutes-of-health>.
34. Schneider R. H. *et al.*, « Long-term effects of stress reduction on mortality in persons 55 Years of age with systemic hypertension », *American Journal of Cardiology*, 2005, 95 (9), p. 1060-1064 ([http:// www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC1482831/pdf/nihms2905.pdf](http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC1482831/pdf/nihms2905.pdf)).
35. Ma J. et Teasdale J. D., « Mindfulness-based cognitive therapy for depression : Replication and exploration of differential relapse prevention effects », *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 2004, 72, p. 31-40 ; Segal Z. V., Williams J. M. G. et Teasdale J. D., *Mindfulness-based Cognitive Therapy for Depression : A New Approach to Preventing Relapse*, Guilford Press, 2002.
36. Kenny M. A. et Williams J. M. G., « Treatment-resistant depressed patients show a good response to mindfulness-based cognitive therapy », *Behaviour Research et Therapy*, 2007, 45, p. 617-625 ; Eisendraeth S. J., Delucchi K., Bitner R., Fenimore P., Smit M. e McLane M., « Mindfulness-based cognitive therapy for treatment-resistant depression : A pilot study », *Psychotherapy and Psychosomatics*, 2008, 77, p. 319-320 ; Kingston T. *et al.*, « Mindfulness-based cognitive therapy for residual depressive symptoms », *Psychology and Psychotherapy*, 2007, 80, p. 193-203.
37. Godfrin K. et Van Heeringen C., « The effects of mindfulness-based cognitive therapy on recurrence of depressive episodes, mental health and quality of life : A randomized controlled study », *Behaviour Research et Therapy*, 2010 doi : 10.1016/j.brat.2010.04.006.
38. Kuyken W. *et al.*, « Mindfulness-based cognitive therapy to prevent relapse in recurrent depression », *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 2008, 76, p. 966-978.
39. Weissbecker I., Salmon P., Studts J. L., Floyd A. R., Dedert E. A. et Sephton S. E. « Mindfulness-based stress reduction and sense of coherence among women with fibromyalgia », *Journal of Clinical Psychology in Medical Settings*, 2002, 9, p. 297-307 ; Dobkin P. L., « Mindfulness-based stress reduction : What processes are at work ? », *Complementary Therapies in Clinical Practice*, 2008,14, p. 8-16.
40. Vous pouvez découvrir la vidéo de cette expérience sur <http://viscog.beckman.illinois.edu/flashmovie/12.php>, ou une expérience de même nature sur YouTube : <http://www.youtube.com/watch?v=yqwmnzhgB80>.
41. Kabat-Zinn J., *Full Catastrophe Living : Using the Wisdom of Your Body and Mind to Face Stress, Pain and Illness*, Piatkus, 1990 ; Santorelli S., *Heal Thy Self : Lessons on Mindfulness in Medicine*, Three Rivers Press, 2000 ; Williams J. M. G., Teasdale J. D., Segal Z. V. et Kabat-Zinn J., *Méditer pour ne plus déprimer. La pleine conscience, une méthode*

*pour vivre mieux*, Odile Jacob, 2009.

42. Wells G. L. et Petty R. E., « The effects of head movements on persuasion », *Basic and Applied Social Psychology*, vol.1, 1980, p. 219-230.

43. Eliot T. S., « Burnt Norton », dans *Quatre Quatuors*, Seuil, 1969.

44. Nos programmes cliniques comprennent un scanner du corps quotidien de 30 à 45 minutes. Voir Kabat-Zinn J., *Full Catastrophe Living : Using the Wisdom of Your Body and Mind to Face Stress, Pain and Illness*, Piatkus, 1990, p. 92-93 ; Williams J. M. G., Teasdale J. D., Segal Z. V. et Kabat-Zinn J., *Méditer pour ne plus déprimer. La pleine conscience, une méthode pour vivre mieux*, Odile Jacob, 2009. Dans le présent ouvrage, nous suggérons un scanner du corps à pratiquer 15 minutes deux fois par jour. Si vous souhaitez prolonger l'exercice, reportez-vous aux pages « Ressources ».

45. Repris avec l'aimable permission de David Dewulf dans *Mindfulness Workbook : Powerfully and Mildly Living in the Present*. Aller sur <http://www.mbsr.be/Resources.html>.

46. Douglas Adams, *Le Guide du voyageur galactique*, Gallimard, « Folio SF », 1979. La traduction proposée ici est celle du traducteur du présent ouvrage.

47. Friedman R. S. et Forster, J., « The effects of promotion and prevention cues on creativity », *Journal of Personality and Social Psychology*, 2001, 81, p. 1001-1013.

48. Discours de Steve Jobs à l'Université de Stanford en juin 2005. Voir : [http://www.ted.com/talks/steve\\_jobs\\_how\\_to\\_live\\_before\\_you\\_die.html](http://www.ted.com/talks/steve_jobs_how_to_live_before_you_die.html)

49. Si vous le souhaitez, vous pouvez poursuivre le scanner du corps une fois par jour en plus des exercices de la semaine 3. Les mouvements en pleine conscience sont tirés de Kabat-Zinn J., *Full Catastrophe Living : Using the Wisdom of Your Body and Mind to Face Stress, Pain and Illness*, Piatkus, 1990 (vous pouvez aussi consulter le site [www.mindfulnessCDs.com](http://www.mindfulnessCDs.com)) et de Williams J. M. G., Teasdale J. D., Segal Z. V. et Kabat-Zinn J., *Méditer pour ne plus déprimer. La pleine conscience, une méthode pour vivre mieux*, Odile Jacob, 2009. Les trois minutes de respiration sont extraites de Segal Z. V., Williams J. M. G. et Teasdale J. D., *Mindfulness-based Cognitive Therapy for Depression : A new Approach to Preventing Relapse*, Guilford Press, 2002, p. 174 et de Williams J. M. G., Teasdale J. D., Segal Z. V. et Kabat-Zinn J., *Méditer pour ne plus déprimer. La pleine conscience, une méthode pour vivre mieux*, Odile Jacob, 2009, p. 183-184.

50. Voir Vidyamala Burch, *Living Well with Pain and Illness*, chapitre 8, Piatkus, 2008.



51. Segal Z. V., Williams J. M. G. et Teasdale J. D., *Mindfulness-based Cognitive Therapy for Depression : A New Approach to Preventing Relapse*, Guilford Press, 2002.
52. Allport G. W. et Postman, L., *The Psychology of Rumor*, Holt et Co., 1948.
53. Au sujet des paysages sonores, voir Kabat-Zinn J., *L'Éveil des sens*, Les Arènes, 2009. La méditation des sons et des pensées est empruntée à Kabat-Zinn J., *Full Catastrophe Living : Using the Wisdom of Your Body and Mind to Face Stress, Pain and Illness*, Piatkus, 1990 et à Williams J. M. G., Teasdale J. D., Segal Z. V. et Kabat-Zinn, J., *Méditer pour ne plus déprimer. La pleine conscience, une méthode pour vivre mieux*, Odile Jacob, 2009.
54. Adapté de Segal Z. V., Williams J. M. G. et Teasdale J. D., *Mindfulness-based Cognitive Therapy for Depression : A New Approach to Preventing Relapse*, Guilford Press, 2002.
55. Rosenbaum Elana, *Here for Now. Living well with Cancer Through Mindfulness*, Hardwick, Satya House Publications, 2007, p. 95 et suivantes.
56. *Ibid.*, p. 99.
57. Segal Z. V., Williams J. M. G. et Teasdale J. D., *Mindfulness-based Cognitive Therapy for Depression : A New Approach to Preventing Relapse*, Guilford Press, 2002.
58. Barnhofer T., Duggan D., Crane C., Hepburn S., Fennell M. et Williams J. M. G. « Effects of meditation on frontal alpha asymmetry in previously suicidal patients », *Neuroreport*, 2007, 18, p. 707-712.
59. Way B. M., Creswell J. D., Eisenberger N. I. et Lieberman M. D., « Dispositionne mindfulness and depressive symptomatology : Correlations with limbic and self-referential neural activity during rest », *Emotion*, 2010, 10, p. 12-24.
60. Rodin J. et Langer E., « Long-term effects of a control – relevant intervention among the institutionalised aged », *Journal of Personality and Social Psychology*, 1977, 35, p. 275-282.
61. Rosenbaum E., *Here for Now. Living well with Cancer Through Mindfulness*, Hardwick, Satya House Publications, 2007, p. 12.
62. Pour obtenir davantage d'informations sur le TSPT, consulter le site <http://www.rcpsych.ac.uk/mentalhealthinfo/problems/ptsd/posttraumaticstressdisorder.aspx>.
63. Inspiré des recherches d'Orbach sur la souffrance psychique : Orbach I., Mikulincer M. Gilboa-Schechtman E. et Sirota P., « Mental pain and its relationship to suicidality and life meaning », *Suicide and Life-Threatening Behavior*, 2003, 33, p. 231-241.
64. « *Painful engagement* » fait référence au sentiment que les buts qu'on s'est fixés, bien

qu'inaccessibles, sont nécessaires à notre bonheur ; d'où l'impossibilité de s'en détacher. Voir MacLeod A. K. et Conway C., « Well-being and positive future thinking for the self versus others », *Cognition et Emotion*, 2007, 21 (5), p. 1114-1124 et Danchin D. L., MacLeod A. K. et Tata P., « Painful engagement in parasuicide : The role of conditional goal setting ».

65. Pour un débat sur ces questions, voir Gilbert P., *The Compassionate Mind*, Constable, 2010.

66. Voir Williams J. M. G., Barnhofer T., Crane C., Hermans D., Raes F., Watkins E. e Dalgleish T., « Autobiographical memory specificity and emotional disorder », *Psychological Bulletin*, 2007, 133, p. 122-148.

67. Bryant R. A., Sutherland K. et Guthrie R. M., « Impaired specific autobiographical memory as a risk factor for posttraumatic stress after trauma », *Journal of Abnormal Psychology*, 2007, 116, p. 837-841.

68. Kleim B. et Ehlers A., « Reduced autobiographical memory specificity predicts depression and posttraumatic stress disorder after recent trauma », *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 2008, 76 (2), p. 231-242.

69. Williams J. M. G., Teasdale J. D., Segal Z. V. et Soulsby J., « Mindfulness-based cognitive therapy reduces overgeneral autobiographical memory in formerly depressed patients », *Journal of Abnormal Psychology*, 2000, 109, p. 150-155.

70. Adapté de Baer R. A. *et al.*, « Using self-report assessment methods to explore facets of mindfulness », *Assessment*, 2006, 13, p. 27-45. Repris avec l'autorisation du Dr Baer et de Sage Publications.

71. Cette méditation peut aussi être appelée « méditation de tendresse aimante » – mais « bienveillance » est une meilleure traduction de son nom original en langue pali (« metta »).

72. Singer T. *et al.*, « Empathy for pain involves the affective but not sensory components of pain », 2004, *Science*, 303, p. 1157, doi : 10.1126/science.1093535.

73. Barnhofe T., Chittka T., Nightingale H., Visser C. et Crane C., « State effects of two forms of meditation on prefrontal EEG asymmetry in previously depressed individuals », *Mindfulness*, 2010, 1 (1), p. 21-27.

74. Williams J. M. G., Teasdale J. D., Segal Z. V. et Kabat-Zinn J., *Méditer pour ne plus déprimer. La pleine conscience, une méthode pour vivre mieux*, Odile Jacob, 2009.

75. L'idée de reprendre possession de sa vie est directement issue des résultats des études d'Anke Ehlers et de ses collègues, qui montrent à quel point on tend à considérer qu'un traumatisme change notre vie d'une façon irréversible : Kleim B. et Ehlers A., « Reduced autobiographical memory specificity predicts depression and posttraumatic stress disorder after recent trauma », *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 2008, 76 (2), p. 231-242.

76. Lettre d'Albert Einstein à Norman Salit, datée du 4 mars 1950.

77. Segal Z. V., Williams J. M. G. et Teasdale J. D., *Mindfulness-Based Cognitive Therapy for Depression : A New Approach to Preventing Relapse*, Guilford Press, 2002, p. 269-287.

78. *Ibid.*

79. *Ibid.*

80. *Ibid.*

81. Les chercheurs recommandent de ne pas dépasser une sieste de 30 minutes dans la journée, ou vous risquez d'entrer dans une phase de sommeil profond qui rendrait le réveil difficile.

82. Ce passage est tiré de Segal Z. V., Williams J. M. G. et Teasdale J. D., *Mindfulness-based Cognitive Therapy for Depression : A New Approach to Preventing Relapse*, Guilford Press, 2002, p. 286-287.

83. *Ibid.*

84. Histoire empruntée à Yongey Mingyour Rinpoche, *Bonheur de la sagesse. Accepter le changement et trouver la liberté*, Les liens qui libèrent, 2010.

85. Méditation de Jon Kabat-Zinn, extraite de Bill Moyers, *Healing and the Mind*, Broadway Books, 1995, p. 115-144.

86. Adapté de Christina Surawy, *Mindfulness for Chronic Fatigue* (non publié), Oxford Mindfulness Centre.

87. La poésie capture parfois mieux l'âme d'une idée que n'importe quelle explication. Ce poème de Roger Keyes lui a été inspiré par les longues années d'études qu'il a consacrées aux œuvres du peintre japonais Katsushika Hokusai (1760-1849), célèbre pour *La Grande Vague de Kanagawa* et pour avoir peint jusqu'à un âge très avancé. Nous remercions Roger Keyes de nous avoir permis de reproduire ce poème.



# INDEX

Acceptation 1 2 3 4 5 6 7 8 9  
des difficultés 1 2 3 4 5 6  
des pensées négatives 1  
des peurs et des culpabilités 1

Acharnement 1 2

Acouphènes 1

Acte de gentillesse gratuit 1

Action pertinente 1

Action  
en pleine conscience 1  
et motivation 1

Actions  
choix personnalisé des 1  
lien entre humeur et 1

Activités en pleine conscience  
se brosser les dents 1  
se doucher 1

Activités physiques  
abandon des 1

Activités routinières 1 2

Activités  
apaisantes 1  
appauvrissantes 1  
enrichissantes 1  
nourrissantes et desséchantes 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17  
physiques 1

Agitation 1 2  
de l'esprit 1 2 3 4

Amygdale cérébrale 1 2

Analogie  
de la source 1  
du caillou dans le puits 1

Analyse rationnelle 1

Âne, histoire de l' 1

Anhédonie 1

Animaux 1 2 3

Antibuts 1

Anxiété 1 2 3 4

Appréhension 1

Approche

des émotions 1

intuitive 1

ludique 1 2

système de 1 2 3 4 5 6

Attention 1 2 3 4 5 6 7 8 9

canaliser son 1 2 3 4 5

élargir son 1

envers le corps 1

et corps 1 2 3 4 5 6 7 8

expansion de l' 1 2 3

positive 1

Autonomie 1

Aversion 1 2 3 4 5 6 7 8 9

mécanismes d' 1

Beauté des choses 1 2 3 4

Bénéfices de la méditation en pleine conscience 1

Bienveillance 1 2 3 4

envers ses sentiments 1

envers soi-même 1 2

exercice de 1 2 3 4

mise en pratique de la 1

Bonheur 1 2

Burn-out 1

Buts 1

Cancer 1

Cercle vicieux 1 2 3 4 5 6 7 8

## Cerveau

- amygdale cérébrale [1](#) [2](#)
- centres de récompense du [1](#)
- cortex insulaire [1](#)
- et habitudes automatiques [1](#)
- et réseau d'associations des pensées [1](#) [2](#)
- imagerie cérébrale [1](#)
- impact des émotions sur l'activité du [1](#)
- insula [1](#)
- mesure de l'activité du [1](#) [2](#)
- réaction de lutte ou de fuite [1](#)
- recherches sur le [1](#)

## Changement [1](#) [2](#)

Changement de perspective [1](#)

Chocolat, méditation du [1](#) [2](#) [3](#)

## Choix

- conscients [1](#)
- en pleine conscience [1](#)
- pertinents [1](#)
- superflus [1](#)

## Cinéma [1](#) [2](#) [3](#) [4](#)

Clochettes de la pleine conscience [1](#) [2](#) [3](#) [4](#) [5](#) [6](#) [7](#)

Cohérence [1](#)

Colère [1](#) [2](#) [3](#) [4](#) [5](#) [6](#) [7](#) [8](#)

Comparaisons négatives [1](#) [2](#)

Compassion [1](#) [2](#) [3](#) [4](#) [5](#) [6](#) [7](#) [8](#) [9](#) [10](#) [11](#) [12](#) [13](#) [14](#)  
et difficultés [1](#) [2](#) [3](#) [4](#)

Complétude, sentiment de [1](#) [2](#)

## Conscience [1](#)

- de l'illusion [1](#)
- et corps [1](#) [2](#)
- et pensées [1](#)
- ouverture de la [1](#)

## Corps

- attention envers le [1](#)
- aversion pour son propre [1](#)
- comme amplificateur [1](#)

et attention 1 2 3 4 5 6 7 8  
et conscience 1 2  
et respiration, exercice 1 2 3 4 5  
influence de l'esprit sur le 1 2  
influence sur l'esprit 1 2 3 4 5 6 7  
liens avec les émotions 1 2 3 4 5 6 7 8 9  
réactions aux pensées négatives 1 2  
réactions physiques aux difficultés 1  
scanner du corps 1 2 3 4  
système d'alarme du 1  
traitement du 1 2

Créativité 1 2 3 4 5

Critique intérieure (autocritique) 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10  
et mal-être 1

Culpabilité 1  
acceptation de la 1  
sentiment de 1 2 3 4 5 6 7

Curiosité 1 2 3 4 5

Cynisme 1

Déception 1 2 3

Déclencheurs 1 2 3 4 5 6 7

Défaite, sentiment de 1

Défis 1

Démarche 1

Dépression 1 2 3 4  
causes 1  
efficacité de la thérapie cognitive basée sur la pleine conscience sur la 1 2 3  
et antidépresseurs 1  
impact sur la posture 1

Déprime 1 2

Dessins animés 1  
expérience sur des 1

Détachement 1

Difficultés  
affronter les 1

et compassion 1 2  
et corps 1  
et espace de respiration 1 2 3 4 5  
exploration 1 2 3 4 5 6 7 8 9  
se tourner vers les 1

Disputes 1 2

Douceur  
avec le corps 1

Douleurs 1 2

Douleurs physiques 1

Dureté avec soi-même 1 2

Échec 1

Échec, sentiment d' 1 2 3

Échec  
peur de l' 1 2  
sentiment d' 1 2

Écouter 1

Émotions  
acceptation des 1  
analogie avec le cinéma 1 2 3 4  
constellations d' 1  
et pensées automatiques 1  
et rationalisation 1  
et souffrance secondaire 1  
évitement ou approche 1  
impact sur les pensées 1  
influence du passé sur les 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10  
liens avec le corps 1 2 3 4 5 6 7 8 9  
modèle ABC des 1 2  
mythe du « thermostat » émotionnel 1  
mythe du « thermostat » individuel 1  
négatives 1 2 3 4  
répression des 1 2

Empathie 1 2 3 4 5 6 7 8 9

Engagement 1 2

Entonnoir de l'épuisement 1 2 3 4 5

Épuisement 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13

Espace de respiration 1 2 3 4 5 6 7 8

comme exercice d'urgence 1

et nouvelle action 1

exercice 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16

forme en sablier de l' 1 2 3 4

Espérance de vie 1 2

Esprit et corps

météo de l' 1

Esprit

et danse des idées 1

influence du corps sur 1 2 3 4 5 6 7

influence sur le corps 1 2

Évitement 1

des émotions 1

système de l' 1 2 3 4 5 6 7

Exercice

minute de méditation 1

comme routine 1

d'étirement 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13

d'exploration d'une difficulté 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

de l'espace de respiration 1 2 3 4 5 6 7 8

de la respiration et du corps 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12

de respiration et pensées négatives 1

des sons et des pensées 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16

fréquence 1

gratitude des dix doigts 1

méditation du chocolat 1 2 3

méditation du raisin 1 2 3 4 5 6

mouvements en pleine conscience 1

physique 1 2

préparation 1 2 3 4

scanner du corps 1 2 3 4 5 6

Expérience

de la souris dans le labyrinthe 1 2 3

Explorateur 1

Exploration

d'une difficulté 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

des réactions physiques 1

Faim [1](#) [2](#)

Fatigue [1](#) [2](#) [3](#) [4](#) [5](#) [6](#) [7](#) [8](#) [9](#)

File d'attente  
exercice de la [1](#)

Flux des pensées [1](#) [2](#) [3](#) [4](#)

Froncement des sourcils [1](#) [2](#)

Frustration [1](#) [2](#)

Futur  
projection dans le [1](#) [2](#)

Générosité [1](#)

Gratitude des dix doigts  
exercice de [1](#)

Habitudes [1](#) [2](#) [3](#) [4](#)

Habitudes alimentaires [1](#) [2](#)

Habitudes  
chaînes d' [1](#) [2](#)  
changer de place [1](#)  
création automatique d' [1](#)  
de pensées [1](#) [2](#)  
regarder la télévision [1](#)  
saut de côté [1](#) [2](#)

Harcèlement [1](#)

Histoire du roi [1](#) [2](#) [3](#) [4](#)

« Hokusai » dit, de Roger Keyes [1](#) [2](#)

Holocauste, survivants de l' [1](#)

Honte [1](#) [2](#)

Humeur [1](#) [2](#)  
et pleine conscience [1](#)  
lien entre actions et [1](#)

Humeurs [1](#) [2](#) [3](#)  
index des [1](#)  
négatives [1](#)  
positives [1](#)

Hypersomnie [1](#)

Imprévu [1](#) [2](#)

Impuissance  
virus de l' [1](#)

Index des humeurs [1](#)

Insomnie [1](#) [2](#) [3](#)

Insula [1](#)

Interprétation  
des faits [1](#) [2](#) [3](#) [4](#) [5](#)

Intuition  
mode « être » et [1](#)

Irréversibilité  
passé et [1](#) [2](#) [3](#) [4](#)

Irritabilité [1](#) [2](#)

Jardinage [1](#)

Jugements critiques [1](#) [2](#) [3](#) [4](#) [5](#) [6](#) [7](#) [8](#) [9](#) [10](#) [11](#) [12](#) [13](#)

Kabat-Zinn, Jon [1](#) [2](#) [3](#) [4](#)

Labyrinthe, expérience de la souris dans le [1](#) [2](#) [3](#) [4](#)

Les trois minutes d'espace de respiration  
exercice [1](#) [2](#) [3](#) [4](#) [5](#) [6](#) [7](#) [8](#)

Liberté [1](#) [2](#)

Loisir [1](#) [2](#) [3](#)

Loisirs [1](#)

Lutte ou fuite  
réaction de [1](#) [2](#) [3](#)

Maîtrise, sentiment de [1](#)  
rehausser le [1](#) [2](#) [3](#)

Mal-être [1](#) [2](#) [3](#) [4](#) [5](#) [6](#) [7](#)

Marche [1](#) [2](#)

Marcher [1](#) [2](#) [3](#) [4](#)



## Mécanismes

de l'évitement 1

## Méditation du raisin

exercice 1 2 3 4 5 6

## Méditation en pleine conscience

bénéfices 1 2

et mémoire 1

et résilience 1

mythes relatifs à la 1

programme fondamental 1 2 3 4

programme semaine par semaine 1

recherches scientifiques 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18  
19 20

## Méditation

transcendentale 1

## Mémoire 1 2 3 4 5 6

à court terme 1 2

amnésie 1

saturation de la 1

surgénéralisatrice 1 2 3 4 5 6 7 8 9

## Menaces

réaction aux 1

## Météo de l'esprit et du corps 1

## Minute de méditation 1

## Mode 1 2 3 4 5 6 7

## Mode « être » 1 2 3 4 5 6 7 8

## Mode « faire » 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

et scanner du corps 1 2

## Modèle ABC des émotions 1 2

## Mort 1 2

## Motivation

et action 1

processus de 1 2

## Mouvements en pleine conscience 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

## Musique 1 2

Négativité 1  
spirale descendante 1

Nervosité  
avant une réunion 1  
en classe 1

Nommer les pensées 1

Nommer les pensées négatives 1

Numéros de téléphone 1

Objectifs personnels 1

Ordinateur 1 2 3

Paix 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18 19 20 21  
trouver la 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12

Parachute, tissage d'un 1 2 3 4 5 6 7 8

Partage des émotions 1

Pas de côté 1 2 3 4  
aller au cinéma 1  
apprécier la télévision 1 2 3  
faire une bonne action 1  
jardiner 1  
planter des graines 1  
reprendre possession de sa vie 1

Passé  
et danse des idées 1  
et irréversibilité 1 2 3 4  
influence du 1 2 3 4 5 6  
vivre piégé dans le 1

Passivité 1

Pensées automatiques  
et émotions 1

Pensées négatives 1 2 3 4 5 6  
comparaisons 1  
courantes 1 2 3  
et exercice de respiration 1  
identification des 1 2  
nommer les 1

## Pensées

caractère fugace des 1  
comme interprétation des faits 1 2 3 4 5  
comme symptômes de stress 1 2  
comparées à la « météo » 1  
conscience et 1 2  
flux des 1 2 3 4  
habitudes de 1 2 3 4  
influence des humeurs sur les 1  
liens avec les émotions 1  
négatives 1 2 3 4  
nommer les 1  
qui inhibent l'énergie 1  
rationnelles 1 2 3 4 5 6  
réseau d'associations des 1 2  
rumination 1 2  
vagabondes 1 2 3 4 5 6 7  
vues comme des événements mentaux 1  
vues comme des reflets de la réalité 1 2 3 4 5 6

Perfectionnisme 1 2

Perspective 1

Perspective, sens de la 1

Perspective

changement de 1

élargie 1

Pertinence de l'action 1

Petits plaisirs 1

Peur 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11

acceptation 1

de l'échec 1

PIE : Voir Pensées qui inhibent l'énergie

Pilote automatique 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18  
et stress 1

Plaisir 1 2 3 4

absence de 1

Planter des graines 1 2

Pleine conscience 1 2 3 4

programme de la semaine 1 1  
programme de la semaine 2 1  
programme de la semaine 3 1  
agir en 1  
analogie du jardinage 1 2  
clochettes de la 1 2 3 4 5 6 7  
comme moyen de rappel 1  
comme tissage d'un parachute 1 2 3 4 5 6 7 8  
du corps 1  
et créativité 1  
et espace de respiration 1  
et humeur 1  
et mécanismes de la pensée 1  
et mouvements 1 2 3 4 5 6 7 8 9  
et vie quotidienne 1 2  
programme de la semaine 4 1  
programme de la semaine 5 1  
programme de la semaine 6 1  
programme de la semaine 7 1  
rehausser la 1

Posture 1

Problèmes

résolution des 1 2 3 4 5 6 7

Processus de motivation 1 2

Programme de méditation en pleine conscience  
résumé semaine par semaine 1

Programme fondamental de méditation 1 2 3 4

Projection dans le futur 1 2

Questions

analogie du caillou dans le puits 1

Queue, faire la 1

Rationalisation 1 2 3 4 5

Rationalité 1 2

Réactions du corps

aux pensées négatives 1 2

Réactions physiques

exploration des 1

Recyclage 1

Règles 1

Relations avec les autres 1 2 3

Repas 1

Répression des émotions 1

Réseau d'associations  
des pensées 1 2

Résilience 1

Résistance  
aux idées 1

Résolution de problèmes 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11  
réflexe de 1

Respiration  
espace de 1 2 3 4 5 6 7 8  
espace de, exercice 1 2 3 4 5 6 7 8  
et corps, exercice 1 2 3 4 5  
et pensées négatives 1  
et pleine conscience 1  
exercice de la respiration et du corps 1 2 3 4 5 6

Respirations  
compter ses 1

Ressassement 1

Risque, prise de 1

Roger Keyes  
« Hokusai » dit 1 2

Rosenbaum, Elana 1 2 3

Routine du quotidien 1 2 3

Rumeurs 1 2 3 4 5 6 7  
analogie avec les pensées 1 2 3 4 5 6

Rumi, Djalal ad-Din 1

Rumination 1 2 3 4 5 6

Santé  
affronter la maladie 1 2 3 4 5 6 7 8 9

- anticorps 1
- bénéfices de la méditation en pleine conscience 1
- physique 1
- système immunitaire 1

Saveur des aliments 1

Savourer l'instant 1

Scanner du corps 1

- et mode « faire » 1 2 3
- exercice du 1 2 3 4
- méditation du 1

Se brosser les dents 1

Se doucher 1

Sens 1 2 3 4 5 6

Sensations physiques et mentales désagréables

- approche des 1

Sensations

- comme ancrage pour l'esprit 1

Sentiment d'être pris au piège 1 2 3

Sentiment de maîtrise

- rehausser le 1 2 3

Sommeil 1 2

- troubles du 1 2

Somnolence 1

Sons et pensées

- exercice 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16
- réception des 1
- similarités entre 1 2

Sons

- recevoir et remarquer les 1 2

Souffle : Voir Respiration

Souffrance 1 2 3

- mentale 1
- primaire 1
- secondaire, liée aux émotions 1

Source, analogie de la 1

Sourire 1 2  
réactions au 1

Souris dans le labyrinthe, expérience de la 1

Souvenirs 1 2

Spirale des pensées négatives 1 2

Spirale descendante 1 2 3 4 5  
blocage de la 1 2 3

Stress 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14  
chronique 1  
et entonnoir de l'épuisement 1  
et perception des pensées 1  
et regard négatif 1 2 3 4  
et sentiment d'impuissance 1  
pilote automatique et 1  
résilience au 1  
spirale du 1 2 3  
symptômes de 1 2 3

Surmenage 1 2 3

Survie  
mécanismes de 1

Symptômes  
de stress 1 2 3

Système immunitaire 1

Système  
d'aversion 1 2  
de l'approche 1 2 3  
de l'évitement 1 2 3

Tâches complexes 1

Temps  
de pratique 1 2 3 4  
prendre le 1  
qui passe 1

Tendresse  
aimante 1 2 3  
envers soi-même 1 2

Tension [1](#) [2](#)

physique [1](#) [2](#) [3](#) [4](#) [5](#) [6](#) [7](#) [8](#)

Thérapie cognitive fondée sur la pleine conscience (MBCT) [1](#)

Traumatisme [1](#) [2](#) [3](#) [4](#) [5](#)

Travail [1](#) [2](#) [3](#) [4](#) [5](#) [6](#)

Tristesse [1](#) [2](#) [3](#) [4](#) [5](#) [6](#) [7](#) [8](#) [9](#) [10](#) [11](#) [12](#)  
acceptation de la [1](#)

Trouble de stress post-traumatique [1](#) [2](#)

TSPT : Voir Trouble de stress post-traumatique

Vacances [1](#)

Vagabondage de la pensée [1](#) [2](#) [3](#) [4](#) [5](#) [6](#) [7](#)

Vie dans le présent [1](#)

Vie quotidienne  
et pleine conscience [1](#) [2](#)  
rééquilibrage de la [1](#)

Vie sociale [1](#) [2](#)

Virus de l'impuissance [1](#)

Voyage mental dans le temps [1](#)

Vulnérabilité [1](#) [2](#) [3](#) [4](#)

Yoga [1](#) [2](#) [3](#) [4](#) [5](#)

Zoologiste, analogie du [1](#)



# Liste des exercices lus par Christophe André

---

- Piste 1. Première méditation. « Pleine conscience de la respiration et du corps »
- Piste 2. Deuxième méditation. « Le scanner du corps »
- Piste 3. Troisième méditation. « Les mouvements en pleine conscience »
- Piste 4. Quatrième méditation. « Méditation de la respiration et du corps »
- Piste 5. Cinquième méditation. « Pleine conscience des sons et des pensées »
- Piste 6. Sixième méditation. « Exploration d'une difficulté en pleine conscience »
- Piste 7. Septième méditation. « Méditation de bienveillance »
- Piste 8. Huitième méditation. « Les trois minutes d'espace de respiration »

# Remerciements

---

Ce livre n'aurait pas vu le jour sans l'aide et le soutien d'un grand nombre de gens. Nous sommes infiniment reconnaissants à Sheila Crowley de chez Curtis Brown et à Anne Lawrance et son équipe aux éditions Piatkus.

Mark remercie le Wellcome Trust, pour son généreux soutien financier aux recherches qui ont permis de développer la compréhension de la pleine conscience, mais aussi pour l'avoir encouragé à faire sortir son travail de la sphère universitaire.

Nous tenons à remercier les nombreuses autres personnes qui nous ont aidés dans ce projet : Guinevere Webster, Gerry Byrne et les participants du cours de Boundary Brook à Oxford ; Catherine Crane, Danielle Dugan Thorsten Barnhofer, Wendy Swift et les autres membres de l'Oxford Mindfulness Centre (qui témoigne de l'œuvre de son fondateur Geoffrey Bamford) ; Melanie Fennell et Phyllis Williams pour leurs suggestions judicieuses sur les premières versions du texte ; Ferris Buck Urbanowski, Antonia Sumbundu et John Peacock dont la sagesse continue à inspirer Mark ; John Teasdale et Zindel Segal, amis de longue date qui ont développé avec nous la MBCT ; et Jon Kabat-Zinn, pour avoir inspiré et généreusement contribué à ce travail, et pour son énergie incessante à infuser dans notre monde frénétique la sagesse et la compassion de la pleine conscience.

Beaucoup des idées et des termes de cet ouvrage sont le fruit d'une collaboration de plus de vingt ans entre Mark et Jon Kabat-Zinn et entre Zindel Segal et John Teasdale. Nous leur exprimons toute notre gratitude pour nous avoir permis de présenter leurs idées dans ce livre, et de les partager avec des lecteurs non initiés à la pleine conscience, comme avec ceux qui souhaitent renouer avec sa pratique.

Danny tient à remercier Pat Field, du collège de Neston County, pour avoir eu le courage et la lucidité d'enseigner la méditation à un groupe d'ados turbulents (dont Danny lui-même). Une telle initiative pédagogique réclamait de l'audace au début des années 1980, et elle a changé beaucoup de vies. Il remercie également Pippa Stallworthy pour son aide et ses conseils.

Enfin, les auteurs doivent énormément à leur famille, en particulier à leurs épouses Phyllis et Bella, pour leur soutien aimant tout au long des inévitables questionnements soulevés par l'écriture de ce livre.

DE MARK WILLIAMS

*CHEZ ODILE JACOB*

*Méditer pour ne plus déprimer. La pleine conscience, une méthode pour vivre mieux*, avec John Teasdale, Zindel Segal, Jon Kabat-Zinn, 2009.

*Un CD de méditation offert*

## MÉDITER POUR NE PLUS STRESSER

Trouver la sérénité, une méthode pour se sentir bien

Préface de Jon Kabat-Zinn

Pourquoi tant de stress ? Pourquoi cette impression constante que nous n'allons pas réussir à faire face à tout ce que la vie nous demande ? Pourquoi cette incapacité à nous détendre, même quand notre journée de travail est terminée ? Pourquoi ce sentiment constant d'épuisement ?

Pour deux raisons. La première, c'est que la vie moderne, intéressante et passionnante, est aussi une vie de fous, où tout va trop vite, où les pressions sont trop fortes. La seconde, c'est que nous nous laissons piéger, nous oublions qu'il est possible de nous protéger, d'introduire dans nos journées des parenthèses de calme, de lenteur, de douceur. Des petites bulles de sérénité...

Vous allez découvrir dans ce livre une méthode simple, efficace, et prouvée : pour trouver la sérénité, la méditation en pleine conscience, une méthode pour se sentir bien. Et vous allez apprendre à la pratiquer au quotidien, grâce à un programme d'exercices simples et accessibles. Pour vous sentir plus léger dans ce monde énervé !

Mark Williams est professeur de psychologie clinique et chercheur à l'Université d'Oxford. Avec John Teasdale, Zindel Segal et Jon Kabat-Zinn, il a notamment publié *Méditer pour ne plus déprimer. La pleine conscience, une méthode pour vivre mieux*, qui a été un grand succès.

Danny Penman est journaliste scientifique.