



Programme et contenu des huit séances de méditation Mindfulness (MBSR/MBCT)

Documents distribués aux participants

Sommaire

Table des exercices et des pratiques	2
Première séance du stage de méditation Mindfulness	3
Introduction à la pleine conscience (Mindfulness)	
Seconde séance du stage de méditation Mindfulness	23
Stress et Mindfulness Based Stress Reduction (MBSR)	
Troisième séance du stage de méditation Mindfulness	35
Trois modes d'expérience : pensées, émotions, sensations corporelles (<i>Thoughts, feelings, body sensations</i>)	
Quatrième séance du stage de méditation Mindfulness	45
Rester présent	
Cinquième séance du stage de méditation Mindfulness	55
Exploration en pleine conscience de situations difficiles et régulation émotionnelle	
Sixième séance du stage de méditation Mindfulness	71
Transformer la relation à nos jugements, nos interprétations des faits, nos pensées	
Septième et huitième séance du stage de méditation Mindfulness	89
Le passage à l'action ; approfondissement	

Table des exercices et des pratiques

- exercice du raisin sec	4
- exercice du body scan (balayage corporel)	6
- exercice de yoga debout	23
- exercice de méditation assise (20mn). Méditation assise de pleine conscience : respiration, présence ici et maintenant	31
Variante : compter des cycles de respiration	35
- exercice « trois minutes de prise de conscience et d'espace de respiration »	35
- exercice de l'infusion : boire une infusion en pleine conscience	40
- exercice « trois minutes de prise de conscience et d'espace de respiration »	45
- exercice de présence en marche méditative. Marche en pleine conscience	50
- exercice de méditation assise (30mn). Méditation assise de pleine conscience : respiration, émotions, présence ici et maintenant	51
- exercices de yoga au sol	55
- exploration en pleine conscience d'une difficulté ou d'un moment pénible, avec exposition émotionnelle	58
- courte méditation assise posée sur l'évocation d'une situation agréable	68
- méditation assise avec pleine conscience des bruits et des sons	73
- méditation assise avec pleine conscience des pensées	74
- exercices d'identification des distorsions cognitives	81
- exercice « prendre soin de moi et agir »	92
- exercice de méditation assise avec une attention sans objet	99



Première séance du stage de méditation Mindfulness

- introduction à la pleine conscience (Mindfulness) -

1. présentation mutuelle des participants

2. cadre théorique et objectifs du stage

Notre stage de méditation de *pleine conscience* ou *mindfulness* s'appuie principalement sur le programme MBSR (*Mindfulness Based Stress Reduction*) mis au point par Jon Kabat-Zinn à l'Université du Massachusetts en dehors de toute référence idéologique ou spirituelle (1). Il est enrichi des apports de la MBCT (*Mindfulness Based Cognitive Therapy*) de Segal, Williams, Teasdale (2). Le stage dure 18h, réparties sur six ou sept semaines.

La MBSR et ses nombreuses variantes, comme la MBCT, utilisant à des degrés divers la *pleine conscience* sont fréquemment regroupées sous la dénomination de *Mindfulness Based Interventions* (MBI) ou *interventions basées sur la pleine conscience* (IBPC) et rattachées à la troisième vague « émotionnelle » des thérapies comportementales et cognitives (TCC).

Empruntée à la méditation bouddhiste classique, la *mindfulness* développe la stabilité et la clarté de l'esprit. Elle améliore la régulation des états intérieurs, facilite la gestion des situations et le passage à l'action. Elle contribue ainsi efficacement à la réduction du stress.

Dans ces horizons de la *mindfulness*, le stage vise l'objectif de procurer des bénéfices à la fois sur le versant de la réduction des difficultés mentales, dont le stress, et sur celui de l'épanouissement de la santé mentale positive, dont l'équilibre intérieur et le bien-être. Ces bénéfices sont directement liés au temps de pratique personnelle qu'engagent les participants, dans le prolongement des séances, avec les exercices proposés à domicile.

Nous progresserons vers ces objectifs en développant la prise de conscience des pensées (*thoughts*), émotions (*feelings*) et sensations corporelles (*body sensations*) qui composent chaque expérience de notre quotidien. L'exercice de notre attention à ces trois composantes affine la perception et la compréhension des situations que nous traversons. Il permet ainsi à la fois une meilleure régulation de nos états intérieurs, de notre vécu, et une adaptation mieux ajustée aux réalités rencontrées.

En l'état actuel des recherches scientifiques conduites sur les bénéfices de la *pleine conscience*, il ressort que ceux-ci procèderaient des principaux mécanismes suivants : exposition à l'expérience vécue, changements cognitifs et décentration, gestion de soi, relaxation et acceptation (3). Motivé par ses buts personnels (santé, bien-être...), le sujet

1) Jon Kabat-Zinn, *Au cœur de la tourmente, la pleine conscience. MBSR, la réduction du stress basée sur la mindfulness : programme complet en 8 semaines*, Ed. de boeck, 2009.

2) Zindel V. Segal, J. Mark G. Williams, John D. Teasdale, *La thérapie cognitive basée sur la pleine conscience pour la dépression. Une nouvelle approche pour prévenir la rechute*, Ed. de boeck, 2006.

3) Ruth A. Baer, *Mindfulness Training as a Clinical Intervention: A Conceptual and Empirical Review*, Clinical Psychology : Science and Practice, 2003, 10 (2), pp. 125-143.

Nous nous comportons régulièrement en *pilote automatique*, mécaniquement, sans être conscient de ce que nous faisons. Nous mangeons sans y faire attention, l'esprit ailleurs, nous pouvons rentrer en voiture en suivant le trajet habituel pour nous apercevoir à l'arrivée que nous avons oublié de passer prendre quelque chose chez un ami, etc. Notre esprit est souvent absent, passif, en manque de conscience, en mode automatique, pris par ses pensées et déconnecté alors de l'expérience présente.

Définition de la pleine conscience (*mindfulness*). A l'opposé du *pilote automatique*, la *pleine conscience* vise à augmenter la conscience de ce que nous faisons, ici et maintenant, au moment présent de la situation que nous traversons. Kabat-Zinn la définit généralement ainsi (nous la précisons à l'alinéa 12) :

« La pleine conscience est au cœur de la méditation bouddhiste. Le concept fondamental en est simple. Son pouvoir réside dans sa pratique et ses applications. La pleine conscience signifie « faire attention » d'une manière particulière : délibérément, au moment présent et sans jugements de valeur. Cette sorte d'attention nourrit une prise de conscience plus fine, une plus grande clarté d'esprit et l'acceptation de la réalité du moment présent. Cela met en évidence le fait que nos vies sont une succession de moments où nous avons intérêt à être présents » (1).

Avec l'exercice du raisin nous découvrons à quel point et de quelle manière nous avons l'habitude de manger automatiquement, comme si le corps faisait une chose alors que l'esprit en faisait une autre. A d'autres moments nous sommes « pris » par des pensées, des souvenirs, des projets ou des sentiments, des ressentis qui défilent mécaniquement, en boucle. Nos pensées présentent fréquemment ce caractère automatique, souvent envahissant (pensées intrusives machinales, ruminations...), jusqu'à devenir parfois obsédantes, tenaces. Il n'est pas toujours facile de s'en débarrasser. Prenons deux exemples simples :

- 1^{er} exemple. « Ne pensez pas à un ours blanc »

Tentons la célèbre petite expérience du psychologue Daniel M. Wegner (1987) : *« pendant une minute, vous allez fermer les yeux et essayer de ne pas penser à un ours blanc... »*.

Vous avez vu que ce n'est pas facile. Le simple fait d'essayer de ne pas penser à quelque chose peut conduire à y penser deux fois plus (*effet rebond*). Habituellement on s'efforce stratégiquement de penser à autre chose, par exemple à une voiture rouge, mais cette focalisation de l'attention sur autre chose renforce en réalité l'image première de l'ours blanc qu'il faut absolument éviter... et qui finit par revenir en force... Pour écarter l'effet rebond, Daniel B. Gold et Daniel M. Wegner proposent une « confrontation dosée » avec ces pensées qui permettrait une habitude progressive (1995).

- 2^{ème} exemple. Contrariété de la perte de temps d'aller à un rendez-vous

« Observer et identifier ses pensées automatiques. Prenons l'exemple suivant : je suis contrarié parce que je me rends à un rendez-vous alors que j'aimerais faire des choses plus importantes, je sais que je perds mon temps, mais je suis obligé d'y aller ou je n'ai pas voulu annuler pour plein de bonnes raisons. Je rumine cela sans m'en rendre compte.

1) Jon Kabat-Zinn, *Où tu vas, tu es*, Ed. Jean-Claude Lattès, 1996, p. 22.

Cela nous arrive tous. Arrêtons-nous sur ce moment. A quoi pensons-nous ? Parfois, il nous est impossible de le dire alors que nous étions il y a quelques secondes complètement absorbés par nos pensées. Nous devons nous concentrer et rechercher dans notre mémoire ce à quoi nous pensions. C'est un comble d'être absorbé de la sorte et de se rendre compte que ces pensées n'ont pas beaucoup d'utilité » (1).

Le mode automatique s'avère problématique lorsque des difficultés, des obstacles se présentent. Si nous sommes dépourvus de contrôle sur ce que nous expérimentons, nous pouvons glisser dans des pensées et des ressentis indésirables, des schémas négatifs. Nous sommes dans la situation d'un skieur qui descend une piste. S'il ne prête pas attention à son environnement et à ses mouvements, il va encaisser les obstacles sans les avoir vus venir et sera déstabilisé. S'il skie dans le brouillard, il en ira de même. Si en revanche le skieur dispose d'un champ de vision profond et élargi, et s'il est attentif à ses mouvements, il peut anticiper sa trajectoire, s'adapter à la pente, réagir en souplesse, éviter les obstacles, augmenter les bonnes sensations et les plaisirs de la glisse.

Des proches de Lama Guendune Rinpoché (fondateur de la congrégation bouddhiste de Dhagpo Kagyu Ling en Dordogne) l'interrogeaient :

- *pour vous Lama Guendune c'est facile, vous n'avez pas d'émotions...*
- *eh bien si, j'ai des émotions ! Les mêmes que vous, mais je les vois venir de loin, avant qu'elles n'aient trop grossi ; je peux alors les lâcher ou les contourner. Tandis que vous, vous ne les voyez pas venir et quand elles arrivent sur vous elles sont devenues trop grosses, trop fortes et alors elles vous emportent...*

La pratique de la *pleine conscience* revient en quelque sorte à apprendre à conduire, ou skier, ou surfer sur nos expériences. En devenant conscient de nos pensées, nos émotions, nos sensations, afin de mieux les piloter. Cf., alinéa 12, Jon Kabat-Zinn : « *You can't stop the waves, but you can learn to surf* ».

L'exercice du raisin nous a donné une illustration de cette nouvelle manière d'être relié à notre expérience, en passant du mode de *pilote automatique* à celui de la *pleine conscience*. Poursuivons cette exploration avec l'exercice du *body scan*.

6. exercice du *body scan* (balayage corporel)

Le *body scan* est un exercice de développement de la *pleine conscience* centré sur notre corps. C'est la première des pratiques proposée par Jon Kabat-Zinn dans les stages MBSR. Il la décrit en ces termes :

« Le scan corporel est une forme de méditation extrêmement puissante et curative. Il est au cœur même des pratiques couchées auxquelles les gens s'exercent en MBSR. Il s'agit systématiquement de balayer le corps avec l'esprit, en appliquant une attention affectueuse, sincère et intéressée à ses différentes régions, en commençant généralement par les orteils du pied gauche, puis en remontant au pied entier - la plante, le talon, le dessus - et le long de la jambe, dont la cheville, le tibia, le mollet, le genou, la rotule, l'intégralité de la cuisse en surface et en profondeur, l'aîne et la hanche. On repart ensuite des orteils du pied droit pour

1) Dr Dominique Servant, *Relaxation et méditation. Trouver son équilibre émotionnel*, Ed. Odile Jacob, 2007, p. 134.

atteindre les autres régions du pied et de la jambe droite de la même manière que précédemment. Puis le point focal se déplace, successivement et avec lenteur, vers l'intégralité de la région du bassin, y compris les hanches, les fesses et les organes génitaux, les lombaires, l'abdomen et la partie supérieur du torse - le haut du dos, la poitrine et les côtes, les seins, le cœur, les poumons et les gros vaisseaux de la cage thoracique, les omoplates, les clavicules et les épaules. Viennent ensuite les bras, souvent les deux en même temps : la pointe des doigts et des pouces, les doigts mêmes, les paumes et l'arrière des mains, les poignets, les avant-bras, les épaules, les humérus, les aisselles et de nouveau les épaules. Et enfin le cou, la gorge, le visage et la tête » (1).

« Quand nous pratiquons le scan corporel, nous déplaçons systématiquement et intentionnellement notre attention à travers le corps, en étant attentifs aux diverses sensations des différentes régions. Le fait que nous puissions être vigilants à ces sensations corporelles est déjà très remarquable en soi. Le fait que nous puissions le faire à volonté, de manière impulsive ou plus systématique et plus disciplinée, l'est davantage encore. Sans bouger le moindre muscle, nous pouvons placer notre esprit dans n'importe quelle partie du corps, puis sentir et être conscients de toutes les sensations présentes à cet instant.

Sur le plan expérientiel, on pourrait dire qu'au cours d'un scan corporel nous nous mettons à l'écoute ou nous ouvrons à ces sensations, en nous permettant de prendre conscience de ce qui se déploie déjà, auquel nous tendons habituellement à nous fermer parce qu'il est tellement évident, tellement banal, tellement familier que nous nous rendons à peine compte qu'il est là, ou plutôt ici » (2).

7. réactions et discussions à propos de l'exercice du *body scan*

8. fondement bouddhiste de l'exercice du *body scan*

Jon Kabat-Zinn a conçu l'exercice du *body scan* à partir de la pratique *vipassana* du bouddhisme ancien et sud-est asiatique *Theravada* enseignée et popularisée dans le monde contemporain par le maître Birman S. N. Goenka (1924-2013). Voici comment il le précise à un journaliste de la revue *Tricycle* - nous conservons le texte original anglais :

« Journaliste : *The Mindfulness-Based Stress Reduction program uses the body scan as well as sitting meditation to manage pain. Can you explain how the body scan works ?*

Kabat-Zinn : *The body scan is a variation on a traditional Burmese practice called sweeping, from the school of U Ba Khin, that S. N. Goenka teaches in his ten-day Vipassana retreats. The traditional method involves tuning in to sensation in a narrow horizontal band that is slowly brought down through the entire body, as if you were giving yourself a CAT scan. This is analogous to the way certain metals, such as zinc, are purified in a circular zone furnace. I thought it would be hard for people in chronic pain to sit for forty-five minutes, so I modified the practice. It is done lying down, starting at the toes and moving up through different regions of the body.*

This practice is a way of getting out of the head and developing intimacy with the body. The challenge is, can you feel the toes of your left foot without wiggling them? You tune in to

1) Pr. Jon Kabat-Zinn, *L'éveil des sens. Vivre l'instant présent grâce à la pleine conscience*, Ed. les Arènes, 2009, pp. 196-197.

2) Ibid. p. 322.

the toes, then gradually move your attention to the bottom of the foot and the heel, and feel the contact with the floor. Then you move to the ankle and slowly up the leg to the pelvis. Then you go to the toes of the right foot and move up the right leg. Very slowly you move up the torso, through the lower back and abdomen, then the upper back and chest, and the shoulders. Then you go to the fingers on both hands and move up the arms to the shoulders. Then you move through the neck and throat, the face and the back of the head, and then right on up through the top of the head.

And all the while, you're in contact with the breath. I tend to have people feel the breath moving in and out of the body region they're attending to, so that there's a sort of dual awareness. As you move up the body, you're learning how to focus on a particular region, then let go of it and move on. It's like cultivating concentration and mindfulness simultaneously, because there is a continual flow. You're not staying with one object of attention » (1).

La pratique de la méditation *vipassana* diffusée par S. N. Goenka est exposée dans le livre de référence *L'art de vivre. Méditation Vipassana enseignée par S. N. Goenka* écrit par William Hart (assistant de S. N. Goenka). Le *body scan* de Kabat-Zinn se rattache au passage suivant :

« Dans la pratique de l'attention à la respiration (practice of awareness of respiration), l'effort consiste à observer la respiration naturelle, sans la contrôler ni la régler. De même, dans la pratique de vipassana-bhavana, nous ne faisons qu'observer les sensations physiques. Nous déplaçons systématiquement notre attention d'un bout à l'autre de la structure physique de la tête aux pieds et des pieds à la tête, d'une extrémité à l'autre ; mais, ce faisant, nous ne recherchons pas un type particulier de sensation et n'essayons pas non plus d'éviter un autre type de sensation. L'effort consiste simplement à observer objectivement, à être conscient (be aware) de n'importe quelle sensation se manifestant dans le corps. Elles peuvent être de toutes sortes : chaleur, froid, pesanteur, légèreté, démangeaison, palpitation, contraction, expansion, pression, douleur, chatouillement, pulsation, vibration, ou toute autre sensation. Le méditant ne cherche rien d'extraordinaire, mais essaie simplement d'observer les sensations physiques ordinaires à mesure qu'elles apparaissent naturellement.

Aucun effort n'est fait non plus pour découvrir la cause d'une sensation. Elle peut venir de conditions atmosphériques, de notre posture de méditation, des effets d'une maladie ancienne ou de la faiblesse du corps, ou même de la nourriture consommée. La raison est sans importance et nous n'avons pas à nous en préoccuper. L'important est d'être conscient (be aware) de la sensation qui se produit en ce moment dans la partie du corps sur laquelle se concentre l'attention (where the attention is focused).

Quand nous commençons à pratiquer, nous percevons peut-être des sensations dans certaines parties du corps et pas dans d'autres. La faculté d'attention (faculty of awareness) n'est pas encore pleinement développée, nous ne ressentons donc que les sensations intenses et non les sensations plus fines, plus subtiles. Cependant, nous continuons à consacrer notre attention (we continue giving attention) à chaque partie du corps tour à tour, en déplaçant le point de mire de la conscience (moving the focus of awareness) selon un ordre systématique, sans laisser les sensations dominantes attirer indûment l'attention. Par la pratique de la discipline de concentration (training of concentration), nous avons développé la capacité de

1) *An Interview with Jon Kabat-Zinn*, Tricycle: The Buddhist Review, Winter 2002. Interview de Jon Kabat-Zinn par Joan Duncan Oliver, journaliste à la revue *Tricycle*, en septembre 2002.

fixer l'attention (fix the attention) sur un objet consciemment choisi. Nous utilisons maintenant cette capacité pour déplacer successivement l'attention (move awareness) dans chaque partie du corps suivant une progression régulière, sans sauter d'une partie où la sensation est peu distincte à une autre où elle est évidente, sans nous attarder sur certaines sensations, ni essayer d'en éviter d'autres. Ainsi, nous atteignons progressivement un point où nous pouvons percevoir des sensations dans chaque partie du corps » (1).

Bhavana signifie méditation. Le bouddhisme *Theravada* distingue et combine les deux pratiques méditatives du calme mental *samatha bhavana* (ou concentration *samadhi*) et de la vision pénétrante *vipassana bhavana*. L'exercice de *samatha* et de *vipassana* (*vipasyana* en sanskrit) se décline en une très grande diversité de modalités selon les écoles bouddhistes. Certaines enseignent d'abord la pratique de *samatha* avant de passer à *vipassana*, d'autres procèdent à l'inverse, d'autres enfin enseignent les deux pratiques ensemble étant donné qu'elles sont intimement articulées. Nous expliciterons les notions de *samatha* et *vipasyana* dans les approfondissements des alinéas 11 et 12, elles ne sont pas nécessaires pour le stage.

Ainsi, alors que Jon Kabat-Zinn s'ancre très profondément dans le bouddhisme et le revendique (2), en revanche il évite délibérément de recourir à l'utilisation de mots bouddhiques trop techniques issus de quelque tradition que ce soit (*Theravada*, *Mahayana*, *Vajrayana*...), son programme de réduction du stress MBSR n'ayant pas été créé pour transmettre l'enseignement du Bouddha (le *Dharma*) mais pour soulager la souffrance physique ou psychologique de personnes occidentales dans le cadre médical contemporain (3). Il évite de cette manière les écueils des subtilités sémantiques des termes bouddhistes et de leur variabilité selon les traditions. Il n'introduit notamment que rarement les termes de *samatha* (calme mental), ou celui qui lui est associé de *samadhi* (concentration, focalisation du mental), et de vision pénétrante *vipassana* (*vipasyana* en sk., *insight* en anglais) :

« Pourquoi ne pas développer un lexique américain qui couvrirait l'essentiel de la question, sans se focaliser sur les aspects culturels des traditions où le dharma trouve son origine, aussi belles soient-elles, ou bien sur des siècles de débats savants portant sur des distinctions subtiles évoquées dans l'Abhidharma et ce, non pas en raison du fait qu'ils n'étaient pas pertinents, mais parce qu'ils auraient probablement engendré des obstacles superflus dans l'esprit de gens qui, avant toute chose, devaient gérer leur souffrance et chercher une façon ou une autre de s'en libérer ? Et, pourquoi ne pas mettre tout cela en œuvre à l'hôpital du centre médical où il s'avère que je travaillais à l'époque ? » (4).

Pour ce qui nous concerne, prenant en compte le fait que les participants du stage sont de plus en plus nombreux à s'être déjà familiarisés avec la pratique méditative, nous introduisons

1) William Hart, *L'art de vivre. Méditation Vipassana enseignée par S. N. Goenka*, Ed. du Seuil, 1997, pp. 136-137. Nous avons introduit entre parenthèses quelques termes anglais du livre original de William Hart, *The art of living. Vipassana Meditation as taught by S. N. Goenka*, HarperCollins, 1987, pp. 92-93.

2) Comme nous le mentionnerons à l'alinéa 13. *origines bouddhiques de la MBSR résumées par Kabat-Zinn*.

3) Jon Kabat-Zinn, *Some Reflections on the Origins of MBSR, Skillful Means and the Trouble with Maps*, Contemporary Buddhism, May 2011, vol. 12(1):281-306. Traduit de l'anglais par Emmanuelle Lédy et Jean-Gérard Bloch, *Quelques réflexions sur les origines de la MBSR. Les moyens habiles et le problème posé par les cartes*, <http://www.association-mindfulness.org/articles-scientifiques.php>. Ce volume de la revue Contemporary Buddhism a ensuite été intégralement publié en un livre : J. Mark G. Williams, Jon Kabat-Zinn (eds.), *Mindfulness: Diverse perspectives on its Meaning, Origins, and Applications*, Taylor & Francis, 2013.

4) Ibid. pp. 287-288.

4) Ibid. pp. 287-288.

à leur intention, à la fin de ce document, un approfondissement comprenant la définition des principales notions bouddhiques liées à la pratique de la *mindfulness*. A l'alinéa 11 nous aborderons la notion d'*attention* ainsi qu'une présentation des pratiques de *samatha* et *vipassana* (*vipasyana*, sk.) sur lesquelles reposent la méditation et la *mindfulness*. Nous prolongerons ces indications de quelques compléments sémantiques relatifs à la *pleine conscience* à l'alinéa 12. Répétons-le, ces approfondissements ne sont pas indispensables pour notre stage, les participants qui le souhaitent peuvent faire l'économie de leur lecture.

9. pratique formelle et pratique informelle. Distraction et vigilance

Jon Kabat-Zinn demande aux participants des stages de *mindfulness* de la pratiquer de deux manières. D'une part, à partir d'une *pratique formelle* qui comprend une série d'exercices progressifs de méditation comme le *body scan*. D'autre part, en la prolongeant d'une *pratique informelle* qui consiste à rester attentif à son expérience dans le moment présent pendant les activités du quotidien, au lieu de fonctionner en *pilote automatique*.

Dans les exercices de pratique formelle, la concentration (*samatha*) de l'attention sur le support choisi, dans la fenêtre d'observation sélectionnée, ne va pas se faire sans distraction. L'esprit s'échappe constamment en vagabondages de pensées et ressentis de tous ordres. C'est tout à fait normal. Il est très difficile pour un débutant de fixer l'attention continûment sur l'objet, le support choisi, au-delà de quelques secondes ou dizaines de secondes – par exemple de maintenir l'attention posée sur le pied gauche dans le *body scan*. Le fait d'en prendre conscience et de réorienter en souplesse, dans la détente, l'attention vers la fenêtre d'observation retenue (le pied gauche) est appelé exercice de la *vigilance* dans la terminologie bouddhique classique (1). Dans les consignes des exercices MBSR/MBCT, cette difficulté du maintien de l'attention est régulièrement mentionnée. Par exemple pour le *body scan* :

« Votre esprit va inmanquablement se détourner de la respiration et du corps de temps en temps. C'est normal. Et inévitable. Chaque fois que c'est le cas, acceptez-le calmement, en notant où est allé votre esprit, puis reportez votre attention sur la partie du corps que vous vouliez scanner » (2).

10. exercices à domicile pour la semaine qui suit

Exercice de pratique formelle

Faire quotidiennement à domicile, seul et dans un endroit tranquille, l'exercice du *body scan* (30mn) en vous aidant du CD distribué ou sans CD, par vous-même, si vous préférez.

Fréquence de la pratique : vous venez de faire l'exercice du *body scan* lors de cette première séance de stage. A partir du lendemain de cette séance, vous êtes invité à refaire l'exercice chacun des jours suivants jusqu'à la prochaine seconde séance, sauf un jour de relâche. Au total, sur une semaine, vous l'aurez ainsi pratiqué six fois : une fois au cours de la première séance en groupe, puis cinq autres jours chez vous seul.

1) Par exemple : Dakpo Tashi Namgyal (XVI^e siècle), *Rayons de lune. Les étapes de la méditation du Mahamudra*, Ed. Tsadra, 2010, p. 82 : « Rôle de l'attention et de la vigilance dans la concentration. (...) L'esprit est comparable à un éléphant sauvage. Il faut l'attacher avec la corde de l'attention au poteau de l'objet de concentration. S'il s'éloigne, le croc de la vigilance est là pour le ramener ».

2) Mark Williams, John Teasdale, Zindel Segal, Jon Kabat-Zinn, *Méditer pour ne plus déprimer*. Op. cit. p. 141.

Ne vous attendez pas à ressentir quoi que ce soit de particulier en pratiquant le *body scan* avec ou sans CD. Laissez simplement votre expérience se dérouler, sans la juger, en abandonnant toute attente. Peu importe que cet exercice vous paraisse réussi ou pas, ou plus ou moins, ou autrement que vous l'espériez : c'est votre expérience, acceptez la, vivez la telle qu'elle se présente. Et nous en parlerons à la seconde séance du stage.

Notez la durée et éventuellement quelques commentaires sur la fiche de la page suivante. Si vous faites le *body scan* en écoutant le CD, la durée sera exactement de 30 minutes.

Exercices soutenant la pratique informelle

1. choisissez chaque jour une activité de routine. Faites un effort délibéré pour introduire une conscience de votre expérience à chaque instant dans cette activité. Par exemple : se brosser les dents, se doucher, s'habiller, faire des courses, manger, essuyer la vaisselle...

2. déjeunez au moins une fois en « pleine conscience », à la manière du « raisin sec ». Ne cherchez pas tant à ralentir le rythme que d'augmenter, d'enrichir la conscience de ce que vous ressentez, de ce que vous expérimentez.

« Se connecter tranquillement à ce que l'on s'apprête à accomplir. (...) Pratiquer des exercices de « rien que » : rien que manger (un repas en pleine conscience), rien que marcher (un trajet sans réfléchir ni anticiper), rien que se brosser les dents (sans songer à la journée qui nous attend ou que nous avons vécue) » (1).

« INFORMAL PRACTICES. Because mindfulness is a simply moment-to-moment awareness, any activity can become an occasion for practicing it : eating, showering, shaving, walking, driving, working, exercising, playing tennis, washing dishes, running errands, housecleaning, talking, playing with children, making love, or coping with a wide range of situations. The beauty of informal mindfulness practice is that it takes no extra time. All that is required is a "rotation in consciousness" from the automatic pilot mode to being fully awake » (2).

1) Christophe André, *Méditer jour après jour. 25 leçons pour vivre en pleine conscience*, Ed. l'Iconoclaste, 2011, p. 155.

2) Jon Kabat-Zinn, *Mindfulness Meditation : Health Benefits of an Ancient Buddhist Practice*, in : D. Goleman & J. Gurin (eds.), *Mind/Body Medicine. How to use your mind for better health*, Consumer Reports Book, 1993, p. 267.

Fiche d'auto-observation de l'exercice de *body scan* à domicile

Les jours où vous n'avez pas fait l'exercice, notez simplement une durée de 0

jour/date	durée (mn) approximative de la pratique	<i>commentaires éventuels (caractéristiques de l'expérience, difficultés, réussites)</i>
lundi 7/11/2016		
mardi 8/11		
mercredi 9/11		
jeudi 10/11		
vendredi 11/11		
samedi 12/11		
dimanche 13/11		
lundi 14/11		
mardi 15/11		
mercredi 16/11		
jeudi 17/11		
vendredi 18/11		
samedi 19/11		
dimanche 20/11		

Approfondissements dépassant le cadre habituel des stages MBSR/MBCT

Comme nous l'avons noté plus haut, nous destinons les trois alinéas suivants aux participants du stage déjà familiarisés avec la pratique méditative ou simplement curieux de davantage d'explications.

11. étymologie bouddhiste du mot *mindfulness* et des notions associées d'attention *smrti*, de calme mental *samatha* et vision pénétrante *vipasyana*

Pour le Bouddha, le Noble Chemin Octuple qui mène à la cessation de la souffrance (*dukkha*) comprend trois parties : l'éthique (*sila*), la méditation (*samadhi*), la sagesse (*prajna*).

Le point central de la méditation (*samadhi*) est l'*attention juste* (*samyak smrti*, sk. ; *samma sati*, pal. ; *zheng nian*, chin.). Elle est le 7^{ème} élément du Noble Chemin Octuple (1) : un état de conscience aiguë de tout phénomène mental et physique s'élevant en soi et autour de soi. C'est cette *attention juste*, ou simplement l'*attention* (*smrti*, sk. ; *sati*, pal.), que Kabat-Zinn a traduit par *mindfulness* (2), « pleine conscience » en français selon la traduction de Thich Nhat Hanh que nous évoquerons plus loin (alinéa 12).

Dans son sens le plus rigoureux, le *samadhi* désigne un état de méditation profond, une *absorption méditative*. Dans un sens plus large, il indique une concentration stable et recueillie de l'esprit. Il est développé par la pratique *bhavana* des exercices de méditation. Il comprend la méditation du calme mental (*samatha*) et la méditation de la vision pénétrante (*vipasyana*, sk. ; *vipassana*, pal.) (3).

Pour essayer de nous y retrouver dans ces notions bouddhistes, introduisons pour commencer une métaphore de conduite automobile. Pour conduire une voiture il faut mobiliser une grande attention. De même, pour « piloter » nos états intérieurs sur la route souvent encombrée de notre vie, il est très profitable de déployer l'attention la plus juste, la meilleure pleine conscience (*mindfulness*), à l'égard des situations que nous rencontrons extérieurement et expérimentons intérieurement. En voiture, pour « nous conduire en pleine conscience » dans un environnement compliqué, comme par exemple celui d'une grande ville, il faut à la fois exercer son attention :

- (1) à tenir le volant sur un cap, une direction (méditation de type *samatha* focalisée, concentrée, sur un seul point), à ouvrir en même temps notre attention au paysage extérieur et intérieur qui défile (méditation de type *samatha* posée, concentrée, mais ici sur une large fenêtre de perceptions sensorielles et kinesthésiques)
- (2) et à analyser en même temps le parcours que nous réalisons, les directions que nous choisissons, les caractéristiques de notre conduite ajustée à la situation (vitesse, clignotants, respect des distances, des signalisations...). Cette analyse nous fait expérimenter l'inexistence d'une situation stable, figée, de conduite, l'impermanence de la succession des moments et des

1) Les huit éléments du Noble Chemin Octuple : la vue juste, la pensée juste, la parole juste, l'action juste, le moyen d'existence juste, l'effort juste, l'*attention juste*, la concentration juste. 8 éléments regroupés en 3 parties.

2) Pour une présentation approfondie de l'origine de la *mindfulness* voir : J. Mark G. Williams, Jon Kabat-Zinn (eds.), *Mindfulness: Diverse perspectives on its Meaning, Origins, and Applications*, Taylor & Francis, 2013.

3) Calme mental : *samatha* en sanskrit et en pali, *shiné* en tibétain.

Vision pénétrante (profonde, supérieure) : *vipasyana* en sanskrit, *vipassana* en pali, *lhagthong* en tibétain.

lieux traversés, le paysage intérieur et extérieur ne cesse de défiler (méditation de type *vipasyana* permettant de réaliser l'absence de stabilité, l'illusoire permanence et solidité des phénomènes intérieurs et extérieurs, leur *vacuité*).

Pour le définir en quelques mots, le calme mental *samatha* (*calm abiding* en anglais) concentre l'attention, maintient le mental sur un point, une direction, un objet, un support, une fenêtre d'attention plus ou moins focalisée ou vaste. Le *focus attentionnel* peut être plus ou moins étroit ou large, placé sur une entrée sensorielle ou mentale. Recentré, l'esprit stabilisé se repose. Le mental se détend, se calme, tout en renforçant ses capacités attentionnelles.

La vision pénétrante *vipasyana* en sanskrit, *vipassana* en pali, *insight* ou *intuitive insight* en anglais, est beaucoup plus difficile à définir et à pratiquer. En outre elle se présente sous de nombreuses variantes selon les écoles bouddhistes. L'attention déployée par *vipasyana* exige une activité analytique de l'esprit, une investigation précise se déplaçant d'un aspect d'un objet, d'une situation, à un autre. Les techniques de la vision pénétrante entraînent le méditant à observer avec acuité son expérience intérieure, afin d'en comprendre peu à peu clairement la structure qui habituellement lui échappe. Elles consistent tout d'abord à appliquer son attention à des actes simples du moment présent comme la respiration, les ressentis corporels, la vue d'un objet, la marche, les émotions, l'activité mentale, et à noter sans plus, sans jugement, ce qui se produit. Le méditant découvre que les expériences solides et stables qu'il fait de son corps et de son mental ne sont que des phénomènes fugaces ; il s'en désidentifie. Il réalise que sa pensée est dénuée de nature propre, d'essence, qu'il n'existe pas de *moi* stable et permanent mais d'incessantes émergences de brefs moments cohérents d'expérience qui apparaissent, disparaissent, se combinent et s'engendrent les uns les autres. A ce caractère illusoire du *moi* et des phénomènes vécus s'ajoute l'illusoire solidité des apparences extérieures. La pratique de *vipasyana* conduit finalement à la compréhension de la *vacuité* des phénomènes intérieurs et extérieurs.

Pour illustration nous reproduisons quelques extraits de la pratique de *vipassana* selon la tradition *Theravada*, présentée ici par William Hart. Cette approche de *vipassana* inspire pour une part assez importante Jon Kabat-Zinn, comme nous l'avons vu avec l'exercice du *body scan*. Comme mentionné ci-dessus, les techniques de cette pratique diffèrent largement selon les traditions (dans la tradition *Mahamudra* du bouddhisme indo-tibétain *Vajrayana*, par exemple, la pratique de *vipasyana* est très différente de celle du *Theravada*).

« (...) voir les choses en profondeur, percevoir les phénomènes sous-jacents qui composent la réalité apparente. C'est précisément ce que nous permet de faire la pratique de la méditation Vipassana.

Tout examen de soi commence naturellement par nos aspects les plus évidents : les différentes parties du corps, les différents membres et organes (...).

Les méditants vont plus loin en pratiquant la conscience attentive (*awareness*) des sensations intérieures. Elles révèlent certainement une réalité plus subtile que nous ignorions auparavant. Au début, nous sommes conscients de différents types de sensations dans diverses parties du corps, des sensations qui semblent apparaître, demeurer un certain temps et finalement disparaître (...). Si nous continuons à pratiquer avec diligence, nous arrivons tôt ou tard à un stade où la nature des sensations change. Maintenant, nous sommes conscients d'un type uniforme de sensations subtiles à travers tout le corps, qui apparaissent et disparaissent avec grande rapidité (...). A présent, tout ce que nous observons à l'intérieur, que ce soit le sang ou les os, solide, liquide ou gazeux, que ce soit beau ou laid, nous le percevons uniquement comme une masse de vibrations indifférenciables. Enfin, le processus d'établissement de distinctions et d'étiquetage cesse. Nous avons fait l'expérience, dans le cadre

de notre propre corps, de la vérité ultime concernant la matière : apparaissant et disparaissant, elle est en perpétuelle fluctuation.

De même, la réalité apparente des processus mentaux peut être pénétrée à un niveau plus subtil. Par exemple, un instant de plaisir ou de déplaisir se produit, fondé sur notre conditionnement antérieur. A l'instant suivant, l'esprit répète la réaction de plaisir ou de déplaisir, et la renforce d'instant en instant jusqu'à ce qu'elle devienne du désir ou de l'aversion. Nous n'avons conscience que de la réaction intensifiée. Munis de cette perception superficielle, nous commençons à établir des identifications et des discriminations entre agréable et désagréable, bon et mauvais, souhaité et non souhaité. Mais il en va de l'émotion intensifiée comme pour la réalité matérielle apparente : quand nous entreprenons d'observer cette émotion en observant les sensations intérieures, elle finit inévitablement par se dissoudre.

(...) Chaque fois qu'une pensée apparaît à l'esprit, nous sommes conscients des sensations physiques qui l'accompagnent, apparaissant et disparaissant. La solidité apparente du corps et de l'esprit se dissout, et nous faisons l'expérience de la réalité ultime de la matière, de l'esprit et des constructions mentales : rien que des vibrations, des oscillations, apparaissant et s'évanouissant avec grande rapidité. (...)

La félicité viendra immanquablement à mesure qu'on progresse sur le chemin, quand l'apparente solidité du corps et de l'esprit s'est dissoute. Jouissant avec ravissement de la situation agréable, nous pouvons croire qu'elle est le but final. Mais ce n'est qu'une étape. De là, nous continuons encore plus loin pour faire l'expérience de la vérité ultime au-delà de l'esprit et de la matière, pour atteindre la libération de toute souffrance » (1).

Edel Maex, psychiatre pionnier de la *mindfulness* en Belgique, résume plus simplement :

« *Buddhist meditation is an interplay of samatha and vipasyana. Samatha is stopping, calming. It refers to the act of stopping our habitual activities and to bring our attention to something simple. (...) The next step is vipasyana: looking, seeing clearly. Such relaxation that occurs during mindfulness training is not an end in itself but it is a step towards looking, toward (metacognitive) awareness. Meditation is the laboratory situation. It is the place where we see our mind at work and learn how to shift from reacting to what presents itself to mindfully holding it and responding appropriately and wholesomely, that is with wisdom and compassion* » (2).

- **alliance de *samatha* et *vipasyana*** : comme le note E. Maex, la méditation mobilise et associe intimement les deux techniques du calme mental *samatha* et de la vision pénétrante *vipasyana*. *Samatha* concentre et stabilise l'attention sur le support de quelque objet que ce soit (sensoriel, mental, plus ou moins ponctuel ou étendu) et calme ainsi le mental. *Vipasyana* engage l'esprit dans une investigation de la réalité des phénomènes intérieurs (ressentis corporels, émotions, pensées) et du monde extérieur. Toutes les traditions bouddhistes s'attachent à équilibrer la concentration du calme mental avec le déploiement de la vision pénétrante, mais la combinaison des deux techniques varie très largement selon les écoles ; notamment dans leur ordre d'apprentissage, celui de *samatha* pouvant précéder celui de *vipasyana* ou l'inverse ou l'accompagner. Pour la MBSR, Kabat-Zinn conçoit principalement la *mindfulness* dans le sens d'une pratique de type *vipassana* (Theravada) d'attention ouverte à l'expérience du quotidien, la concentration *samatha* étant davantage considérée comme une composante ou un prérequis technique de la *mindfulness* (cf. la dernière citation de Kabat-Zinn à l'alinéa 12 : « *WHAT IS MINDFULNESS ?* »).

1) *Pénétration de la Vérité Ultime* in William Hart, *L'art de vivre. Méditation Vipassana enseignée par S. N. Goenka*, Ed. du Seuil, 1997, pp. 174-179.

2) Edel Maex, *The buddhist roots of mindfulness training: a practitioners view* in J. Mark G. Williams, Jon Kabat-Zinn (eds.), *Mindfulness: Diverse perspectives on its Meaning, Origins, and Applications*, Taylor & Francis, 2013 p. 169.

Le grand maître bouddhiste indien Kamalashila (VIII^e siècle) explique que la méditation est comparable à la flamme d'une bougie. Pour éclairer efficacement elle doit être stable – de même que s'applique à l'être la méditation *samatha* du calme mental – et brillante – de même que doit l'être la méditation *vipasyana* de la vision pénétrante –. *Samatha* sans *vipasyana* manque de clarté, *vipasyana* sans *samatha* est instable (1).

Reprenons l'exemple du *body scan*. Dans cet exercice nous expérimentons une concentration *samatha* de l'attention sur une zone corporelle particulière (par exemple le pied). Elle s'articule intimement avec une ouverture, un déploiement panoramique, de cette attention aux différentes sensations que nous ressentons, percevons dans ce lieu du corps, ce qui constitue un tout début d'entrée dans l'expérience *vipassana*. Kabat-Zinn écrit : « *LA MÉDITATION DU SCAN CORPOREL. Une technique très puissante que nous utilisons pour rétablir le contact avec le corps est appelée scan corporel. Caractérisée par un centrage complet et minutieux sur le corps, cette technique efficace développe simultanément la concentration et la souplesse de l'attention* » (2).

12. compléments sémantiques relatifs aux mots de *pleine conscience*

L'introduction en occident du mot *mindfulness* ainsi que sa traduction française par *pleine conscience*, pour traduire le mot pali *sati* (attention), ont été initialement opérées dans les années 1970 par le moine bouddhiste zen vietnamien Thich Nhat Hanh, installé au Village des Pruniers dans le Lot-et-Garonne. Jon Kabat-Zinn lui exprime régulièrement son admiration et sa reconnaissance :

« Avant la publication du livre (J. Kabat-Zinn, *Full catastrophe living. Using the wisdom of your body and mind to face stress, pain, and illness*, 1990. Préfacé par Thich Nhat Hanh), j'ai demandé à un certain nombre de collègues pour lesquels j'éprouvais le plus grand respect, d'en valider la teneur. Parmi ceux auxquels je me suis adressé, se trouvait Thich Nhat Hanh que je ne connaissais pas à l'époque, si ce n'est par ses écrits, et en particulier, son petit livre, *Le Miracle de la pleine conscience* (Thich Nhat Hanh, 1975), marqué d'une sobriété et d'une simplicité que j'admirais » (3).

Dans le vocabulaire français la notion de *conscience* est complexe, le terme est polysémique. Dans le contexte historique, culturel, spirituel et linguistique de la philosophie bouddhique indienne, la question de la conscience a été abordée à travers un ensemble de notions bien différentes de celles des conceptions occidentales contemporaines. Le vocabulaire anglais, dont celui de Kabat-Zinn, diffère en outre beaucoup du français. La

1) « Par la seule vision pénétrante séparée du calme continu l'esprit du yogi se dispersera vers les objets et restera instable comme une lampe à beurre placée dans le vent, et la lumière de la sagesse fondamentale manquera de clarté. (...) Par la force du calme continu, telle une lampe à beurre que n'agite pas la brise, l'esprit n'est pas troublé par le vent des pensées. (...) Dès lors, demeurez dans la pratique du yoga des deux ». Kamalashila, *Les étapes de la méditation*, Ed. du Seuil, 2007, pp. 89-90.

2) Jon Kabat-Zinn, *Au cœur de la tourmente, la pleine conscience. MBSR, la réduction du stress basée sur la mindfulness : programme complet en 8 semaines*, Ed. de boeck, 2009, p. 123.

Texte original anglais : « *THE BODY SCAN MEDITATION. One very powerful meditation practice that we use in MBSR to reestablish contact with the body is known as the body scan. Because of the thorough and minute focus on the body in the body scan, it is an effective method for developing both concentration and flexibility of attention simultaneously* ». Jon Kabat-Zinn, *Full Catastrophe Living: Using the Wisdom of Your Body and Mind to Face Stress, Pain, and Illness*. Revised and Updated Ed. Bantam/Random House, 2013, p. 77.

3) Jon Kabat-Zinn, *Some Reflections on the Origins of MBSR, Skillful Means and the Trouble with Maps* in J. Mark G. Williams, Jon Kabat-Zinn (eds.), *Mindfulness: Diverse perspectives on its Meaning, Origins, and Applications*, Taylor & Francis, 2013, p. 282. Traduit de l'anglais par Emmanuelle Lédy et Jean-Gérard Bloch, *Quelques réflexions sur les origines de la MBSR. Les moyens habiles et le problème posé par les cartes*. Op.cit.

compréhension des subtiles déclinaisons des notions de conscience et de prise de conscience n'est donc pas aisée... Nous n'allons pas remonter aux distinctions opérées en sanskrit par le bouddhisme ancien, comme *citta*, *vijnana*, *manas*, *caitta* – esprit, conscience, mental, facteurs mentaux –, en revanche nous considérons opportun de clarifier la signification française des termes anglais utilisés. En langue anglaise la notion de conscience s'exprime principalement par les termes *consciousness*, *awareness*, *mindfulness* :

- *consciousness* :

(1) la conscience : l'esprit avec ses facultés mentales. Dans cette acception le mot *consciousness* peut être rapproché des sens psychologique et philosophique de *mind*, entendus par opposition à *body* (corps) ou *matter* (matière).

Illustration avec la phrase suivante de Francisco Varela : « *Descartes had seen the mind as a subjective consciousness that contained ideas...* » traduite par « Descartes avait considéré l'esprit comme une conscience subjective qui contiendrait des idées... » (1).

(2) le sentiment de conscience : conscience de soi, de ses états, de ses actes, conscience des réalités extérieures, des phénomènes, des situations. *The state or condition of being conscious*. Dans cette acception le sens de *consciousness* rejoint celui d'*awareness* ; en anglais, *being conscious* et *being aware* sont employés dans le même sens.

- *awareness* : conscience de quelque chose (*awareness of something*), conscience que (*awareness that*). Synonymes : *aware*, *cognizant*, *conscious*, *sensible*, *awake*, *alert*, *watchful*, *vigilant*. Le fait ou l'état d'être conscient de ce qui se passe en soi ou autour de soi. Dans la traduction française des ouvrages de Kabat-Zinn, de MBSR et MBCT, *awareness* est habituellement traduit par les mots conscience, prise de conscience (prendre conscience).

- *mindfulness* : la qualité ou l'état d'être attentif, conscient (*mindful* signifiant attentif, conscient). *The quality or state of being mindful ; the quality or state of being conscious or aware of something*.

Dans le cadre du bouddhisme, le mot anglais *mindfulness* est le plus souvent traduit en français par attention ou par pleine conscience. Il correspond au terme sanskrit *smṛti* (*sati* en pali). *Smṛti* possède deux principaux sens, celui d'attention et celui de mémoire. Kabat-Zinn emploie *mindfulness* dans le sens d'une présence ou conscience attentive (à l'expérience du quotidien). Je fais attention à ce qui se passe dans mon corps, mon esprit, j'en prends conscience pleinement et je maintiens cette attention vigilante. Dans ce sens retenu par Kabat-Zinn, proche de celui de *vipassana* dans la tradition Theravada, le mot *mindfulness* se rapproche du mot *awareness* :

« *Strictly speaking, the application of mindfulness gives rise to awareness. The greater and the more stable the mindfulness, the greater the awareness and penetrative insight that may stem from it. But in common parlance, mindfulness and awareness are often used synonymously and, for simplicity, we will adhere to that convention as well* » (2).

1) Francisco J. Varela, Evan Thompson, Eleanor Rosch, *The Embodied Mind. Cognitive Science and Human Experience*, MIT press, 1991, p. 15.

Francisco. J. Varela, Evan Thompson, Eleanor Rosch, *L'inscription corporelle de l'esprit. Sciences cognitives et expérience humaine*, Ed. du Seuil, 1993, pp. 43-44.

2) Jon Kabat-Zinn, *Coming to our senses. Healing ourselves and the world through mindfulness*, Hyperion, 2005, p. 110.

Rappelons, en français et dans le texte original, la définition qu'il en donne (cf. alinéa 5) :

« La pleine conscience est au cœur de la méditation bouddhiste. Le concept fondamental en est simple. Son pouvoir réside dans sa pratique et ses applications. La pleine conscience signifie « faire attention » d'une manière particulière : délibérément, au moment présent et sans jugements de valeur. Cette sorte d'attention nourrit une prise de conscience plus fine, une plus grande clarté d'esprit et l'acceptation de la réalité du moment présent. Cela met en évidence le fait que nos vies sont une succession de moments où nous avons intérêt à être présents » (1).

« Mindfulness has been called the heart of Buddhist meditation. Fundamentally, mindfulness is a simple concept. Its power lies in its practice and its applications. Mindfulness means paying attention in a particular way: on purpose, in the present moment, and nonjudgmentally. This kind of attention nurtures greater awareness, clarity, and acceptance of present-moment reality. It wakes us up to the fact that our lives unfold only in moments. If we are not fully present for many of those moments, we may not only miss what is most valuable in our lives but also fail to realize the richness and the depth of our possibilities for growth and transformation » (2).

Au centre des pratiques méditatives, *smṛti* (*mindfulness*) est mentionné dans les textes les plus anciens et le plus souvent en référence à la pratique des « quatre placements de l'attention » (*smṛtyupasthāna*) enseignée par le Bouddha lui-même : conscience attentive du corps (*kāya*), des sensations (*vedāna*), des activités de l'esprit (*citta*), de tous les phénomènes intérieurs et extérieurs à nous (*dharma*) (3).

Conservant l'anglais du texte original de Kabat-Zinn, nous reproduisons ci-dessous une description plus complète de la *mindfulness* :

« WHAT IS MINDFULNESS ? When most people hear the word meditation, they often think of transcendental meditation or similar practices used to evoke the relaxation response. In these approaches, you focus attention on one thing, usually the sensation of breath leaving and entering your body or a mantra (a special sound or phrase you repeat silently to yourself). Anything else that comes up in your mind during meditation is seen as a distraction to be disregarded. These practices can give rise to very deep states of calmness and stability of attention. They are known as the concentration, or « one-pointed », type of meditation -what Buddhists call shamatha or samadhi practices.

Mindfulness is the other major classification of meditation practice, known as vipassana, or insight meditation. In the practice of mindfulness, you begin by utilizing one-pointed attention

1) Jon Kabat-Zinn, *Où tu vas, tu es*, Ed. Jean-Claude Lattès, 1996, p. 22.

2) Jon Kabat-Zinn, *Wherever you go there you are. Mindfulness meditation in everyday life*, Hachette Books, 2014, p. 4.

3) Il importe de conserver une très grande prudence dans l'utilisation des mots bouddhiques sanskrits ou palis, leur sens originel s'inscrivant dans un univers historico-socio-culturel très éloigné du nôtre. C'est spécialement le cas pour le mot *smṛti*. Citons ainsi : Centre d'études dharmiques de Gretz, *Les dits du Bouddha. Le Dhammapada*, Albin Michel, 2004, pp. 18-19 : « *Smṛti* (Pali : sati) est généralement rendu par « attention », qui ne convient pas. La racine est SMER : souvenir, mémoire. La notion de *smṛti* combine les sens de vigilance, rappel, prise de conscience, lucidité... Ce n'est pas seulement une observation vigilante et appliquée, c'est en même temps le rappel constant des caractéristiques du phénomène observé et de l'observateur : impermanence, insatisfaction, vide de nature propre. Une vigilance limitée à une simple attention aux corps, gestes, sensations, activités mentales et états de conscience rend impossible l'accès à la « vue » de la vacuité, d'abord vacuité-telléité (*sunyata-tathata*), puis totale vacuité (*atyanta sunyata*). *Smṛti* peut donc être rendue par « vigilance remémoratrice », expression lourde mais stimulante ».

to cultivate calmness and stability, but then you move beyond that by introducing a wider scope to the observing, as well as an element of inquiry. When thoughts or feelings come up in your mind, you don't ignore them or suppress them, nor do you analyze or judge their content. Rather, you simply note any thoughts as they occur as best you can and observe them intentionally but nonjudgmentally, moment by moment, as events in the field of your awareness.

Paradoxically, this inclusive noting of thoughts that come and go in your mind can lead you to feel less caught up in them and give you a deeper perspective on your reactions to everyday stress and pressures. By observing your thoughts and emotions as if you had taken a step back from them, you can see much more clearly what is actually on your mind. You can see your thoughts arise and recede one after another. You can note the content of your thoughts, the feelings associated with them, and your reactions to them. You might become aware of agendas, attachments, likes and dislikes, and inaccuracies in your ideas. You can gain insight into what drives you, how you see the world, who do you think you are —insight into your fears and aspirations.

(...) It is this investigative, discerning observation of whatever comes up in the present moment that is the hall mark of mindfulness. (...) You attempt to see it clearly as it is and accept it because it is already present in this moment. Acceptance, of course, does not mean passivity or resignation. On the contrary, by fully accepting what each moment offers, you open yourself to experiencing life much more completely and make it more likely that you will be able to respond effectively to any situation that presents itself.

(...) One way to envision how mindfulness works is to think of the mind as the surface of a lake or ocean. There are always waves, sometimes big, sometimes small. Many people think the goal of meditation is to stop the waves so that the water will be flat, peaceful, and tranquil — but that is not so. The true spirit of mindfulness practice is illustrated by a poster someone once described to me of a 70-ish yogi, Swami Satchidananda, in full white beard and flowing robes, atop a surfboard and riding the waves off a Hawaiian beach. The caption read : « You can't stop the waves, but you can learn to surf » » (1).

Citons enfin la définition de l'universitaire belge Pierre Philippot (UCLouvain) :

« En résumé, la pleine conscience est un état mental qui résulte du fait de centrer notre attention, volontairement, sur notre expérience présente dans ses aspects sensoriels et mentaux, cognitifs et émotionnels, sans poser de jugement » (2).

13. origines bouddhiques de la MBSR résumées par Kabat-Zinn :

Pour achever nos développements sémantiques et épistémologiques autour de la notion de *mindfulness*, voici la description que Kabat-Zinn fournit de son ancrage bouddhique :

« Les premiers documents ayant trait au programme MBSR mentionnaient, non seulement, ses racines Theravada (Nyanaponika, 1962 ; Kornfield, 1977), mais aussi ses racines Mahayana ancrées à la fois dans le Soto (Suzuki, 1970 et Kapleau, 1965), les traditions Zen Rinzai (et, par parenté, dans les premiers courants chinois et coréens) ainsi que dans certains courants de la tradition yogique (Thakar, 1977) y compris Vedanta (Nisargadatta, 1973), de même que dans les enseignements de J. Krishnamurti (Krishnamurti, 1969, 1979) et Ramana Maharshi (Maharshi, 1959). Mon propre enseignant Zen à l'école primaire, Seung Sahn, était coréen, et enseignait à la fois les approches Soto et Rinzai, notamment le recours fréquent aux

1) Jon Kabat-Zinn, *Mindfulness Meditation : Health Benefits of an Ancient Buddhist Practice*, in : D. Goleman & J. Gurin (eds.), *Mind/Body Medicine. How to use your mind for better health*, Consumer Reports Book, 1993, pp. 262-263.

2) Pierre Philippot. *Thérapie basée sur la pleine conscience : mindfulness, cognition et émotion* in Jean Cottraux (éd.), *Thérapie cognitive et émotions. La troisième vague*, Ed. Masson, 2007, pp. 68-69.

« kôans » ainsi qu'à leur valeur dans les échanges entre enseignants et élèves, aussi appelés cérémonies du « combat du Dharma », centré sur l'utilisation des kôans (Seung Sahn, 1976). Cette pratique a, en partie, contribué à l'aspect fondamental des échanges interactifs, instant après instant, en classe, entre instructeurs et participants, durant lesquels ceux-ci explorent ensemble, plus en détail, d'une manière parfois difficile mais néanmoins motivante, l'expérience directe à la première personne, de la pratique et de ses manifestations dans la vie quotidienne. On a désormais coutume d'appeler ce trait saillant du programme MBSR et d'autres interventions basées sur la pleine conscience, « questionnement » ou dialogue (Williams, Crane, Soulsby, et al, 2007 ; Ocok, 2007 ; Kabat- Zinn, 2005d).

Parmi certaines œuvres non citées dans les journaux du début, mais qui ont fait forte impression sur mon appréciation du dharma, à ce moment-là, quant à la manière dont ce dernier pouvait être décrit dans un langage simple et familier, figuraient Méditation en Action (Trungpa, 1969), Le Miracle de la pleine conscience (Thich Nhat Hanh, 1976) et l'Expérience de la Connaissance (Goldstein, 1976). Les premières études ayant contribué à contextualiser le travail MBSR, dans le cadre naissant de l'investigation scientifique sur la méditation et de ses applications cliniques potentielles, comprenaient les premiers articles de Dan Goleman et Richard Davidson (Goleman et Schwartz, 1976 ; Davidson et Schwartz, 1976) ; les travaux de Benson (Benson, 1976), et le travail de Roger Walsh, y compris son essai scientifique de 1980 (Walsh, 1977 ; Walsh, 1978 ; Walsh, 1980) » (1).

1) Jon Kabat-Zinn, *Some Reflections on the Origins of MBSR, Skillful Means and the Trouble with Maps*, Contemporary Buddhism, May 2011, vol. 12(1):289–290. Traduit de l'anglais par E. Lédy et J-G. Bloch, op.cit.

Exercice du body scan (30mn)

Balayage corporel

1. Installation. Allongez-vous sur le dos, les bras le long du corps, sur un matelas, un tapis en mousse ou une couverture au sol. Dans un endroit calme. Vous pouvez aussi faire cet exercice assis.

(à 46sec)- Laissez vos yeux se fermer doucement.

2. Ressenti du contact avec le sol (à 57sec). Entrez dans les sensations de pression de votre corps sur le matelas ou le sol... les sensations de contact...

(à 2mn16)- Le but de l'exercice n'est pas de se sentir dans un état différent, dans un état relaxé ou calme ; ceci peut se produire ou pas. L'objectif est de prendre conscience, du mieux que vous le pouvez, de toutes les sensations que vous détectez en posant votre attention sur chaque partie du corps tour à tour...

3. Ressenti de la respiration (à 3mn13). Portez votre attention sur votre respiration, là où vous la percevez le plus facilement..., le nez ou la gorge, les poumons ou le ventre..., restez posé sur le ressenti de votre respiration naturelle à cet endroit...

(à 5mn)- Votre esprit va de temps en temps être distrait, il va partir dans des pensées ; c'est tout à fait habituel. Quand vous le remarquez, revenez simplement à votre ressenti corporel de la respiration...

4. Ressenti du pied gauche (à 7mn). Orientez à présent votre attention vers votre pied gauche... Prenez conscience des sensations qui se présentent... Dans les orteils, le talon, la cheville ou une autre partie du pied... ou peut-être rien, aucune sensation...

(à 8mn21)- Restez au contact des ressentis... pression, chaleur, fourmillements, engourdissement, autres sensations, ou rien...

(à 9mn21)- Si vous sentez que vous vous endormez, vous pouvez maintenir les yeux légèrement ouverts ou encore continuer l'exercice assis plutôt que couché...

5. Ressenti de la jambe gauche (à 9mn47). Remontez maintenant le projecteur de votre conscience vers la jambe gauche... le mollet, le tibia, ou le genou, la cuisse...

(à 10mn50)- Contactez les ressentis les plus perceptibles, en surface ou à l'intérieur... la peau, les muscles, les articulations...

6. Ressenti du pied droit et de la jambe droite (à 12mn). Déplacez à présent votre attention vers le pied droit ou la jambe droite... Ouvrez votre sensibilité aux fines perceptions qui apparaissent... dans les orteils, le talon, la cheville, ou le mollet, le tibia, le genou, la cuisse...

(à 13mn54)- Si vous ne ressentez rien, vous pouvez imaginer que vous respirez à l'intérieur du pied ou de la jambe droite...

7. Ressenti du bassin (à 14mn59). Remontez à présent votre conscience jusqu'au bassin, aux fesses, aux hanches et accueillez les sensations qui se présentent...

8. Ressenti du dos, du ventre et de la poitrine (à 16mn46). Explorez maintenant les sensations de votre dos, dans les endroits les mieux perceptibles... peut-être le bas du dos, ou la colonne vertébrale, les omoplates, les épaules...

(à 18mn30)- Si vous rencontrez des tensions ou des sensations douloureuses, vous pouvez les accueillir si elles ne sont pas trop intenses, ou bien respirer à l'intérieur d'elles... Si c'est trop désagréable, déplacez-vous alors vers une région plus confortable...

(à 19mn30)- Entrez ensuite dans les ressentis du ventre, de l'abdomen ou de la poitrine...

9. Ressenti des mains (à 21mn). Contactez à présent les ressentis de votre main gauche ou droite, ou des deux à la fois, comme vous voulez..., les doigts, le reste de la main... Sensations de contact, pression, chaleur, lourdeur, picotements ou autre...

10. Ressenti des bras (à 22mn59). Explorez maintenant vos ressentis du bras gauche ou du bras droit, ou des deux bras à la fois... Sensations de surface ou plus profondes, dans les poignets, les avant-bras, les coudes, les bras...

11. Ressenti de la tête et du visage (à 24mn30). Orientez à présent votre attention vers le bas de la tête : la nuque, le cou, la gorge..., la mâchoire, la bouche... laissez-les se détendre...

(à 26mn05)- Remontez vers le haut du visage, dans le ressenti des yeux ou du front... laissez-les aussi se détendre...

12. Ressenti de l'ensemble du corps (à 27mn30). Pour finir, élargissez votre attention au ressenti de l'ensemble de votre corps... dans la détente...

(à 30mn) FIN



Seconde séance du stage de méditation Mindfulness

- stress et Mindfulness Based Stress Reduction (MBSR) -

1. exercice de yoga debout

Debout, les yeux fermés, orienter son attention vers les sensations des pieds et des jambes. Que ressent-on ? Où se porte le poids du corps ? Vers l'avant, l'arrière, à gauche, à droite ? Comment ressent-on l'équilibre dans ses pieds, ses jambes ?

Déplacer l'attention vers les mains, les bras, aux épaules. Que ressent-on ? Les épaules sont-elles relâchées ou remontées, droites ? Nos épaules et notre buste sont-ils en avant, en arrière ou droits, tendus, détendus ?

Remonter l'attention vers la tête. Comment la ressent-on ? Sent-on son poids vers l'avant, vers l'arrière, vers la gauche, la droite ? Sent-on la tête droite, verticale dans l'alignement du cou et du buste, ou pas ?

Elargir l'attention à l'ensemble du corps. Prenons-le temps de ressentir l'ensemble du corps : fines sensations localisées à tels ou tels endroits ; sensations d'ensemble, par exemple d'équilibre, de posture, mobilisant plusieurs parties du corps en même temps...

2. réactions et discussions sur les exercices de pratique formelle et informelle faits à domicile

3. le vagabondage mental pendant les pratiques (*body scan*, *méditation assise*, etc.)

« Le vagabondage mental est souvent considéré comme une « faute » qui doit être corrigée. Mais « vagabonder » est le propre de l'esprit. C'est sa nature de vagabonder et nous ne pouvons pas l'en empêcher. La question concerne donc la manière dont nous sommes en relation avec ces vagabondages. Quand nous nous disons que nous devons essayer de vider notre esprit, arrêter nos pensées, ou vider notre mental et qu'une pensée apparaît, nous avons tendance à nous dire que quelque chose n'a pas marché et doit être corrigé. Même des enseignants de méditation très expérimentés, qui ont des années de pratique, observent que des pensées leur passent par l'esprit la plupart du temps. Mais ils décrivent ceci comme s'ils avaient une radio en arrière-fond. Ils savent que c'est là et ils savent ce qu'il y a au programme s'ils veulent se caler (to tune in) sur le programme, mais ils peuvent poursuivre le cours de leur vie.

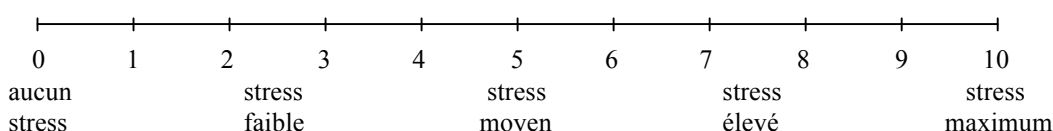
Ainsi la question n'est pas d'apprendre comment arrêter les pensées, mais comment changer au mieux la manière d'être en relation avec elles : les voir comment elles sont, simplement, des courants de pensées, des événements dans le mental, plutôt que de se perdre en elles. Donc, quand l'esprit erre, l'instruction est de reconnaître qu'il a erré, d'observer (to note) où il a été, puis doucement ramener l'attention vers la respiration ou le corps. La*

chose importante au sujet de cette pratique est que, où que votre esprit puisse être, vous pouvez toujours recommencer le moment suivant. L'essence de la mindfulness est la bonne volonté, l'effort enthousiaste (willingness) de recommencer encore et encore » (1).

4. questionnaire d'auto-observation du stress

Ce questionnaire est personnel, vous êtes invité(e) à le remplir, puis vous le garderez. Dans la discussion en petits groupes de trois qui va suivre, vous pouvez vous appuyer sur lui et communiquer ou pas à vos camarades certains des éléments que vous avez notés. Vous apprécierez de vous-même les informations que vous souhaitez ou pas échanger.

1. est-ce que je me sens stressé(e) ?
2. à quel niveau de stress je me situe sur une échelle de 0 à 10 ? (mettre une croix)



3. est-ce que j'identifie les raisons et les manifestations de ce stress ?
4. que fais-je pour y remédier ?
5. si je suis peu stressé(e) en ce moment, quels sont mes petits « boutons » de stress ? Les situations, événements ou incidents qui me déclenchent des réactions automatiques de stress chaque fois que l'on appuie dessus ?
6. que fais-je alors pour y remédier ?

5) échange, discussion par groupe de deux ou trois puis collectivement

Question : quelles sont les situations, les *boutons* qui vous font stresser (2) ? Et que faites-vous alors pour faire face (*coping*), pour vous adapter, pour gérer la situation - ou pas - ?

6) approche théorique générale du stress (powerpoint)

1) Zindel V. Segal, J. Mark G. Williams, John D. Teasdale, *La thérapie cognitive basée sur la pleine conscience pour la dépression. Une nouvelle approche pour prévenir la rechute*, Ed. de boeck, 2006, p. 157.

Zindel V. Segal, J. Mark G. Williams, John D. Teasdale, *Mindfulness-Based Cognitive Therapy for Depression. A New Approach to Preventing Relapse*, The Guilford Press, 2002, p. 134 : pour les mots entre parenthèses de la version anglaise originale (*to tune in, to note, willingness*).

* « (...) puis doucement ramener l'attention vers la respiration ou le corps » ou bien vers tout autre support selon les exercices de méditation. Poser, par exemple, l'attention sur un support visuel concret tel qu'un objet, une bougie, le sol... La poser sur le support d'une autre entrée sensorielle (goût du raisin sec, du thé, bruits ou parfums de la nature...). La poser sur un support imaginaire, une image mentale comme la visualisation d'un lieu, d'une personne, d'une divinité... La poser sur le support d'une pensée conceptuelle ou d'un ressenti intérieur (idée généreuse, positive, ressourçante ; sentiment de compassion, ressenti joyeux, heureux...). Etc. (Note de P. Lestage).

2) Cf. Jon Kabat-Zinn, *Au cœur de la tourmente, la pleine conscience. MBSR, la réduction du stress basée sur la mindfulness : programme complet en 8 semaines*, Ed. de boeck, 2009, p. 332.

Qu'est-ce que le stress ?

□ modèle biologique initial du stress de Hans Selye

- définition : le stress est la réponse de l'organisme en vue de s'adapter à toute demande de son environnement
- le concept de stress a été inventé par Selye dans les années 1930, initialement appelé « syndrome général d'adaptation »
- face à un stress, l'organisme réagit en trois phases :
 - phase d'alarme : réactions physiologiques et défenses actives de l'organisme (accélération du rythme cardiaque, réponses surrénales, hormonales...)
 - phase de résistance : si la situation stressante se prolonge, les symptômes de la phase d'alarme disparaissent, l'organisme s'adapte et accroît ses défenses
 - phase d'épuisement : si les moyens de défense déployés s'avèrent inefficaces face à la sévérité de l'agression, les ressources mobilisées insuffisantes, la résistance diminue, l'organisme finit par s'épuiser, des signes de la première phase réapparaissent, pouvant aboutir à la mort

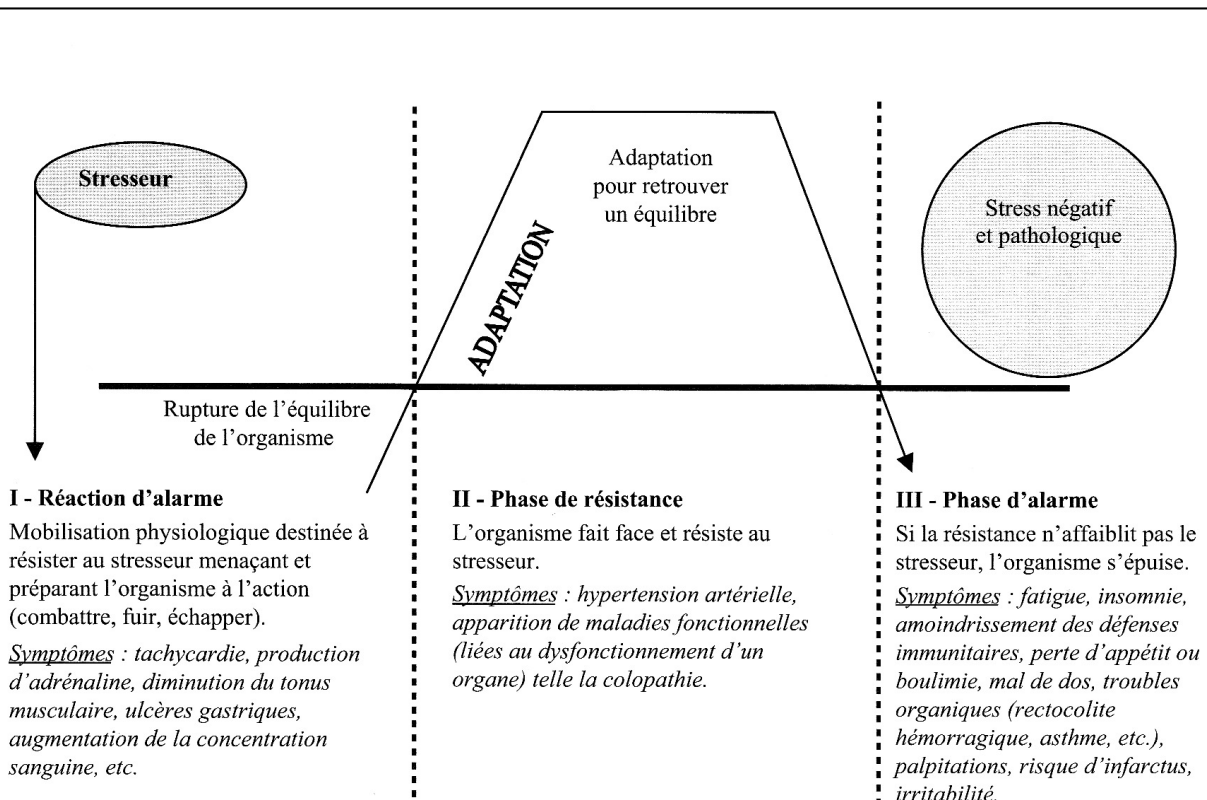
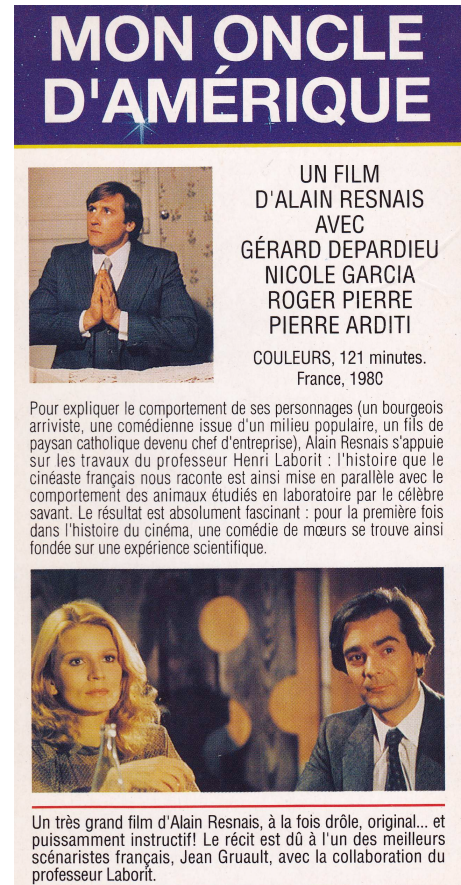


Figure 3.2 Processus physiologique du stress (Selye, 1956)

Qu'est-ce que le stress ?

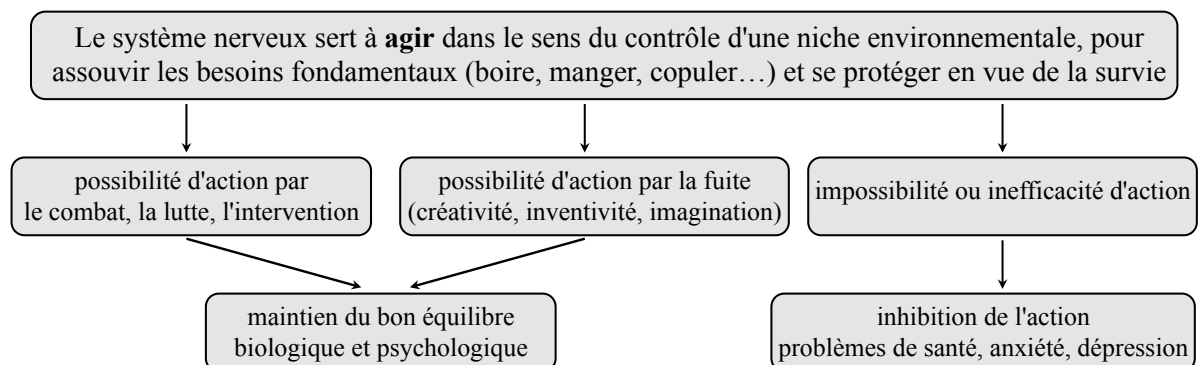
❑ modèle bio-comportemental de Henri Laborit

- le cerveau est fait pour l'action
- si nos réactions primaires de stress (l'attaque ou la fuite) face aux obstacles, aux difficultés, aux agressions, ne peuvent se réaliser, l'« inhibition de l'action » (attente en tension) prend alors le dessus et le stress devient pathogène
- la compétition interindividuelle pour l'obtention des objets gratifiants se traduit par l'établissement de hiérarchies, de dominances, dans le monde animal et la société humaine. Au sommet de l'échelle, le dominant qui peut se gratifier sera non agressif, tolérant et en bonne santé. Les dominés, affectés par l'inhibition de l'action, seront exposés au stress pathogène, à la maladie, l'anxiété, la dépression
- expérience du rat en cage soumis à des décharges du plancher électrifié : le rat est prévenu du choc par un signal, 4s avant. Tant qu'il peut passer dans la pièce à côté non électrifiée (fuite), ou qu'il peut se battre avec un autre rat placé en sa compagnie à qui il attribue le choc (combat), il conserve son bon métabolisme. Placé en revanche dans l'impossibilité d'agir, il dépérit graduellement (inhibition de l'action). Ce modèle bio-comportemental a été mis en scène par Alain Resnais dans le film "Mon oncle d'Amérique"



Qu'est-ce que le stress ?

❑ modèle de Henri Laborit : action/inhibition de l'action



Qu'est-ce que le stress ?

❑ modèle transactionnel de Lazarus : la double évaluation (1)

- rien n'est considéré *a priori* comme facteur de stress (*stresseur*) (2). Le stress dépend de la qualité de la transaction entre l'individu et l'environnement, qui consiste en une évaluation cognitive (*appraisal*) de la situation
- cette évaluation est double, « primaire » et « secondaire ». Le stress résulte ainsi de la « double évaluation » que fait l'individu de la situation de stress :
 - l'évaluation « primaire » : elle concerne le danger ou la menace que représente potentiellement cette situation. C'est le *stress perçu*
 - l'évaluation « secondaire » : après avoir appréhendé la situation, l'individu va évaluer les *ressources personnelles et sociales* dont il dispose pour y faire face, s'y adapter (*to cope*). Sa perception, son estimation, de sa capacité à maîtriser la situation est le *contrôle perçu*
- davantage que la situation de stress, c'est l'évaluation d'une menace sans possibilité d'adaptation (de *coping*) qui s'avère nocive pour l'individu

Définition du stress (Lazarus et Folkman, 1984) :

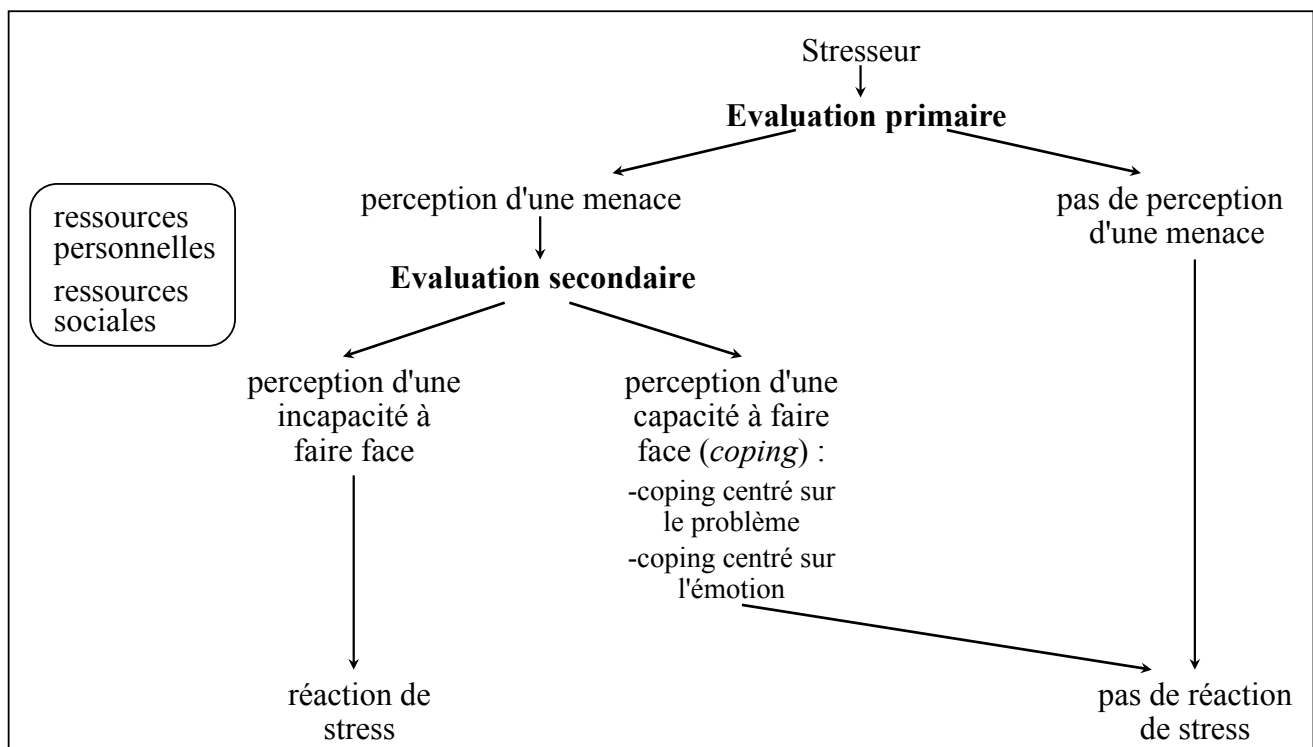
« Le stress est une transaction particulière entre la personne et l'environnement, dans laquelle la situation est évaluée par l'individu comme taxant ou excédant ses ressources et pouvant menacer son bien-être »

(1) Richard Lazarus, Suzan Folkman, 1984.

(2) les *stresseurs* sont des caractéristiques réelles de l'environnements : événements de vie, tracas quotidiens, etc.

Qu'est-ce que le stress ?

❑ modèle transactionnel de Lazarus : la double évaluation



Qu'est-ce que le stress ?

❑ les stratégies de coping face au stress (1)

- le coping centré sur le problème : cette stratégie de coping (stratégie d'adaptation, d'ajustement, de faire-face) consiste à engager un effort pour changer les circonstances stressantes provoquées par l'interaction individu-environnement
- le coping centré sur l'émotion : auto-contrôle émotionnel, régulation émotionnelle, réduction de l'impact émotionnel par la distraction, l'évitement, la fuite.

Les stratégies de coping centrées sur l'émotion peuvent être « fonctionnelles », bénéfiques à court ou à long terme. Mais elles sont fréquemment « dysfonctionnelles », préjudiciables, quand elles gênent la mise en place de comportements adaptatifs. Par exemple, le déni ou l'évitement peuvent conduire le sujet à ne pas percevoir les symptômes, à fuir la situation

- le coping centrée sur le soutien social : sympathie, aide d'autrui, appui affectif...

Certains auteurs ne considèrent pas la recherche d'un support social comme une stratégie de coping mais comme une ressource, car elle est influencée par la disponibilité de ce soutien social

Il existe plus de 30 définitions du mot « coping ». Lazarus et Folkman (1984) proposent la suivante :

« Le coping se réfère aux efforts cognitifs et comportementaux du sujet, variables et instables, pour aménager (réduire, minimiser, contrôler, dominer ou tolérer) la demande interne ou externe (et le conflit entre les deux), faite par la transaction sujet-environnement, évaluée comme dépassant ses propres ressources »

- (1) Lire : - Pierluigi Graziani, Joel Swendsen. *Le Stress. Emotions et stratégies d'adaptation*. Ed. Armand Colin, 2005
 - Marilou Bruchon-Schweitzer. *Psychologie de la santé. Modèles, concepts et méthodes*. Ed. Dunod, 2002

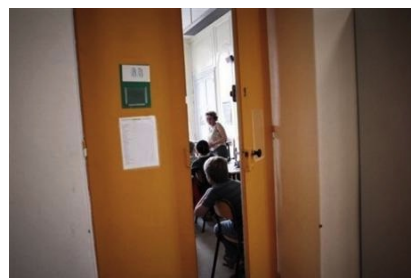
Qu'est-ce que le stress ?

- dans les théories biologiques du stress, comme celle de Selye, l'analyse porte d'abord sur la manière dont l'individu le subit
- dans les théories transactionnelles du stress, comme celle de Lazarus, l'accent est placé sur la façon dont l'individu réagit face à ce dernier. Ses comportements, réactions et choix actifs vont jouer un rôle majeur
 - parfois les transactions vont permettre aux personnes de découvrir ce qui est important dans leur vie, de tester leurs propres limites, d'utiliser leurs ressources cachées, de découvrir le soutien amical et affectif disponible autour d'eux
 - d'autres fois, l'expérience est avant tout perçue, vécue comme négative, faite d'ennuis, de détresse, de souffrance, de tension, d'exaspération (« ras-le-bol »...)
- dans les théories cognitives du stress (Kelly, Beck), est prise en compte la manière dont l'individu construit le sens de son expérience, interprète les événements, adapte et anticipe ses réponses cognitives et comportementales au fur et à mesure des transactions avec l'environnement, en fonction du contexte et de sa personnalité

Prévention du stress

❑ prévention primaire, secondaire, tertiaire (1)

- la prévention primaire se traduit par des actions ayant pour objectif d'éliminer, de réduire ou de modifier les éléments stressants rencontrés par le professionnel dans son milieu de travail
- la prévention secondaire s'adresse aux personnes montrant des signes de tension, de fatigue et d'épuisement professionnel, tout le problème étant la mesure et le repérage de ces signes. Les actions menées à destination de ces salariés ont pour but de leur apprendre, par diverses voies, à réduire les manifestations psychophysiologiques du stress, voire à les éliminer en augmentant leurs ressources personnelles et collectives au niveau de l'organisation
- la prévention tertiaire concerne les professionnels dont la santé a sérieusement été altérée par des problèmes de stress au travail. Elle doit permettre le rétablissement en bonne santé, une réintégration dans le poste ou une réorientation



(1) Lire : Laurence Janot-Bergugnat, Nicole Rascle. *Le stress des enseignants*. Ed. Armand Colin, 2008, pp. 141-197.

Prévention du stress des enseignants

❑ aides à l'enseignant (1)

■ aides individuelles

- pratiques psychocorporelles : relaxation, méditation, yoga, sophrologie, arts martiaux, activité sportive (notamment sports de plein air, d'endurance...)
- thérapie psychocorporelles : relaxation (training autogène de Schultz, relaxation progressive de Jacobson), hypnose ericksonienne, musicothérapie...
- Thérapies Comportementales et Cognitives (TCC)
- coaching

■ aides collectives

- atelier d'analyse des pratiques professionnelles
- groupe de parole
- ressources académiques : cellule d'écoute, réseau d'aide, tutorat, formation, médecine du travail...

Kit de réduction du stress

**Tapez
vous la
tête ici !!**

Directives :

1. Placez le kit sur une surface plate
2. Suivez les instructions au centre du cercle
3. Répétez l'étape 2 autant que nécessaire

Etre inconscient réduit l'état de stress

(1) Lire : Laurence Janot-Bergugnat, Nicole Rascle. *Le stress des enseignants*. Ed. Armand Colin, 2008, pp. 141-197

7. introduction à la gestion du stress par Mindfulness Based Stress Reduction (MBSR)

« La définition du Dr Lazarus implique aussi que pour que quelque chose soit psychologiquement stressant, il doit être perçu comme une sorte de menace. Nous savons cependant d'expérience que nous sommes souvent inconscients du degré auquel nos relations à notre environnement intérieur et extérieur sollicitent nos ressources. Une grande partie de notre vie, par exemple, peut miner notre santé, nous épuiser physiquement et mentalement sans que nous le sachions consciemment. (...) »

C'est précisément parce que la perception et l'évaluation, ou le manque de perception et d'évaluation, jouent un rôle important dans notre capacité à nous adapter et à répondre de façon appropriée au changement, à la douleur et aux menaces de notre bien-être, que notre meilleur moyen pour gérer le stress efficacement, en tant qu'individu, est de comprendre ce que nous traversons. Nous pouvons y arriver le mieux, en cultivant notre capacité à percevoir notre expérience dans son contexte global. (...) Il peut donc être particulièrement utile de garder à l'esprit d'instant en instant que ce ne sont pas les éléments stressants de notre vie, mais la façon dont nous les voyons et ce que nous en faisons, qui déterminent le degré auquel nous sommes à leur merci. Si nous parvenons à changer notre façon de voir, nous pouvons changer notre façon de répondre » (1).

« Vous n'êtes pas obligé d'emprunter le chemin de la réaction de lutte ou de fuite (fight-or-flight) ou de l'inopérance chaque fois que vous êtes stressé. Vous pouvez en fait choisir de ne pas emprunter cette voie. C'est ici qu'intervient la mindfulness. Une vigilance d'instant en instant vous permet de garder le contrôle et d'influencer le flot des événements, alors que, dans ces moments, vous risquez surtout de réagir automatiquement, de plonger dans l'hyperstimulation et de tenter maladroitement de faire face.*

Par définition, les réactions de stress se produisent de façon automatique et inconsciente. Dès que vous dirigez la conscience vers ce qui est en train de se passer dans une situation stressante, vous avez déjà changé fortement ladite situation, rien qu'en cessant d'être inconscient ou en pilotage automatique. Vous êtes maintenant pleinement présent tandis que l'événement stressant se déroule. Et puisque vous faites intégralement partie de la situation dans son ensemble, en augmentant votre niveau de conscience, vous changez en fait la situation entière, avant même de faire quoi que ce soit. Ce changement intérieur peut être extrêmement important car il vous donne une série d'options pour avoir un impact sur ce qui va arriver ensuite. (...) »

Si vous parvenez à rester centré dans ce moment de stress et à reconnaître à la fois le caractère stressant de la situation et votre impulsion à réagir, vous avez déjà introduit une nouvelle dimension dans la situation. Du coup, pour éviter de perdre le contrôle, vous ne devez pas supprimer les pensées et les émotions qui surgissent, associées à cette activation accrue. Vous pouvez en fait vous autoriser à vous sentir menacé, alarmé, fâché ou peiné et sentir les tensions dans votre corps à ce moment. Etant conscient dans l'instant présent, vous pouvez facilement reconnaître ces agitations pour ce qu'elles sont, à savoir des pensées, des émotions et des sensations.

Ce simple glissement d'une réaction automatique à une reconnaissance pleinement consciente, peut réduire le pouvoir de réaction de stress et son emprise sur vous. A ce moment, vous avez vraiment un choix bien réel. Vous pouvez toujours emprunter le chemin de

1) Jon Kabat-Zinn, *Au cœur de la tourmente, la pleine conscience. MBSR, la réduction du stress basée sur la mindfulness : programme complet en 8 semaines*, op. cit., pp. 303-340.

la réaction de stress, mais vous n'y êtes plus obligé. Vous n'avez plus à réagir automatiquement, comme avant, chaque fois que l'on appuie sur vos « boutons ». Vous pouvez plutôt répondre, ancré dans une conscience plus profonde de la situation » (1).

« Si vous restez centré face au stress, vous augmentez sensiblement vos chances à cet instant précis, d'avoir conscience de l'ensemble de la situation, quelle qu'elle soit. (...) Percevoir les choses de cette façon vous permet de rester plus calme d'emblée, ou de retrouver votre équilibre intérieur plus rapidement s'il a été au départ déstabilisé par votre réaction. (...) Quand vous êtes ancré dans le calme et dans la présence d'instant en instant, vous êtes plus susceptible d'être créatif et de voir de nouvelles options, de nouvelles solutions aux problèmes. Vous êtes plus susceptible d'être conscient de vos émotions et moins susceptible d'être emporté par elles. Il vous sera plus facile de conserver votre équilibre, et votre capacité à prendre de la distance dans des circonstances difficiles » (2).

8. exercice de méditation assise (20mn). Méditation assise de pleine conscience : respiration, présence ici et maintenant

Le texte de l'exercice « Méditation assise de pleine conscience : respiration, présence ici et maintenant » est distribué par écrit, accompagné d'un CD.

9. exercices à domicile pour la semaine qui suit

Exercices de pratique formelle

A partir du lendemain de cette séance-ci et jusqu'à la prochaine séance, faire chaque jour sauf un jour de relâche :

- soit l'exercice du *body scan* (30mn) en vous aidant du CD distribué, ou sans CD par vous-même si vous préférez
- soit successivement :
 - pendant 10mn l'exercice de yoga debout fait au début de cette seconde séance
 - puis l'exercice de méditation assise (20mn), en vous aidant du CD distribué, ou sans CD par vous-même si vous préférez

Ne vous attendez pas à ressentir quoi que ce soit de particulier en pratiquant l'exercice (avec ou sans CD). Laissez simplement votre expérience se dérouler, sans la juger, en abandonnant toute attente. Peu importe que cet exercice vous paraisse réussi ou pas, ou plus ou moins, ou autrement que vous l'espériez : c'est votre expérience, acceptez la, vivez la telle qu'elle se présente. Et nous en parlerons à la séance suivante du stage.

Exercices soutenant la pratique informelle

Choisissez une nouvelle activité de routine dans laquelle vous entrez « en pleine conscience ». Par exemple : se brosser les dents, se doucher, s'habiller, faire des courses, manger, laver ou essuyer la vaisselle, sortir la poubelle...

1) Ibid. pp. 331-332.

* La réaction de lutte ou de fuite (*fight-or-flight*) a été décrite par le physiologiste américain Walter B. Cannon (1871-1945), étudiant la réaction d'alarme *fight-or-flight* d'un chat menacé par un chien qui aboie (*Jon Kabat-Zinn, Ibid., p. 316*).

2) Ibid. pp. 336-337.

Comment méditer chez soi, assis sur un coussin, sans coussin

Vous ne disposez sans doute pas de coussin de méditation (*zafu*) chez vous. Vous pouvez le remplacer très avantageusement de la manière suivante :

- prenez une serviette de bain en coton. Pliez la, repliez la, dans sa largeur jusqu'à environ 35 cm à 40 cm de large. Sa longueur étant restée la même, par exemple 150 cm
- puis roulez la très serrée sur elle-même comme une bûche de Noël. Vous obtenez ainsi un coussin aussi ferme qu'un *zafu* ordinaire

Vous pouvez aussi le faire avec une couverture mais de texture ferme. Plus le coussin est ferme, plus il procure de stabilité dans la posture.

Fiche d'auto-observation des exercices à domicile

Les jours où vous n'avez pas fait d'exercice, notez simplement une durée de 0

jour/date	durée (mn) approximative de la pratique	<i>commentaires éventuels (caractéristiques de l'expérience, difficultés, réussites)</i>
jeudi 17/11/2016		
vendredi 18/11		
samedi 19/11		
dimanche 20/11		
lundi 21/11		
mardi 22/11		
mercredi 23/11		
jeudi 24/11		
vendredi 25/11		
samedi 26/11		

Exercice de méditation assise (20mn)

Méditation assise de pleine conscience : respiration, présence ici et maintenant

Explications générales. Asseyez-vous sur une chaise ou un coussin, dans une posture droite, équilibrée, ni trop tendue ni trop relâchée... Laissez votre regard se poser sur le sol à 1,50m ou 2m devant vous, les paupières ouvertes ou seulement entrouvertes. Vous pouvez aussi les fermer si cela vous semble préférable.

Le but de l'exercice va être de rassembler votre conscience sur un objet simple, la respiration. Vous essaierez d'entrer dans la meilleure conscience possible des sensations de votre respiration, sur cette chaise ou ce coussin, à chaque instant, autrement dit ici et maintenant. Vous entrerez dans les sensations de respiration physiquement, en les ressentant dans votre corps, sans chercher à les analyser mentalement.

La pleine conscience du ressenti de la respiration, la présence à sa respiration en chaque instant, est un point d'ancrage qui facilite l'accès à une présence à soi-même (2mn56).

Session 1. méditation posée sur une zone localisée de la respiration (à 3mn45). Portez votre attention sur votre respiration naturelle, là où vous la percevez le mieux..., les sensations de l'air dans les narines, à l'inspir, à l'expir..., ou dans la gorge..., ou le va-et-vient de l'air dans les poumons..., ou le mouvement du ventre, ou autre... Restez posé sur le ressenti de votre respiration naturelle dans la zone la plus perceptible...

(à 7mn30)- *rappel de l'attention.* Votre esprit va régulièrement vagabonder, partir dans des pensées, des distractions, c'est normal. Chaque fois que vous vous en apercevez, félicitez-vous de cette prise de conscience et revenez tranquillement au ressenti corporel de votre respiration à l'endroit où vous la percevez le mieux... Ce rappel de l'attention est au cœur de l'exercice, il est continu, sans cesse à renouveler...

Session 2. méditation posée sur une respiration élargie à l'ensemble du corps (à 11mn). Elargissez à présent la conscience de votre respiration naturelle, souple, fluide à l'ensemble des zones que vous sentez traversées par le souffle... Et, au-delà de ces zones, vous pouvez essayer de percevoir les prolongements de votre respiration dans l'ensemble de votre corps...

Session 3. présence ici et maintenant (à 15mn). Ancré dans le ressenti de votre respiration, essayez, dans cette dernière session, de poser votre conscience sur la sensation d'être simplement présent ici et maintenant... Sensation d'être assis sur cette chaise ou ce coussin, en cet instant, à chaque instant... présent à vous-même... et non pas transporté par les pensées ailleurs, à d'autres moments du passé ou du futur...

(à 20mn) FIN



Troisième séance du stage de méditation Mindfulness

- trois modes d'expérience : pensées, émotions, sensations corporelles -
(thoughts, feelings, body sensations)

1. réactions et discussions sur les exercices à domicile (pratique formelle et informelle)
2. **exercice de méditation assise (20mn). Méditation assise de pleine conscience : respiration, présence ici et maintenant**

Reprise, ajustement et perfectionnement de l'exercice.

Variante : compter des cycles de respiration

En portant votre attention sur votre respiration naturelle, au lieu d'être posé sur vos seuls *ressentis* (narines, gorge, poumons, ventre ou autre), vous pouvez *compter* des cycles de 3 respirations ou bien 7 ou encore 21. Vous pouvez aussi essayer à la fois de *ressentir* et de *compter* ; par exemple : je sens l'air qui entre dans mes narines, puis qui sort et je compte 1...

Exemples pour les cycles de 7 : inspiration, puis expiration et je compte 1 ; inspiration, expiration et je compte 2 ; inspiration, expiration et je compte 3 ; inspiration, expiration et je compte 4 ; ... ; inspiration, expiration et je compte 7. Une nouvelle inspiration et expiration sans compter (relâche) ; puis je recommence : inspiration, expiration et je compte 1 ; etc.

Lorsque, distrait, j'ai perdu le fil du comptage, je reviens à zéro et recommence à compter.

Cette technique présente l'avantage de recentrer très facilement l'attention.

3. **exercice « trois minutes de prise de conscience et d'espace de respiration »**

1. prise de conscience : orientez votre attention vers votre expérience intérieure de la situation où vous vous trouvez en ce moment présent. Que se passe-t-il au niveau de vos pensées, de vos émotions, et de vos sensations corporelles ?
2. recentrage : recentrez votre attention sur une zone localisée de la respiration. Restez posé sur le ressenti de votre respiration naturelle à l'endroit où vous la percevez le mieux.
3. élargissement : élargissez enfin le ressenti de votre respiration à l'ensemble de votre corps et, au-delà de la respiration, à la sensation de votre corps tout entier.

- réactions et discussions sur l'exercice

- explications

L'exercice *trois minutes de prise de conscience et d'espace de respiration* nous invite à ouvrir notre conscience sur nos actes quotidiens en sortant du *pilote automatique*, notamment dans les moments difficiles ou quand notre humeur se dégrade. En investissant cet espace élargi de conscience, nous sommes mieux en mesure de choisir ce qu'il convient de faire dans la situation rencontrée.

A la 1^{ère} étape, il est demandé de couper le *pilote automatique*, de s'installer dans le moment présent en posant son attention sur l'expérience intérieure de la situation donnée. Cette expérience se décline en trois modalités principales : les pensées, les émotions (ou ressentis mentaux, humeurs, états d'âme, climat intérieur), les sensations corporelles (*thoughts, feelings, body sensations*). Qu'observe-t-on, que perçoit-on sur ces trois plans ?

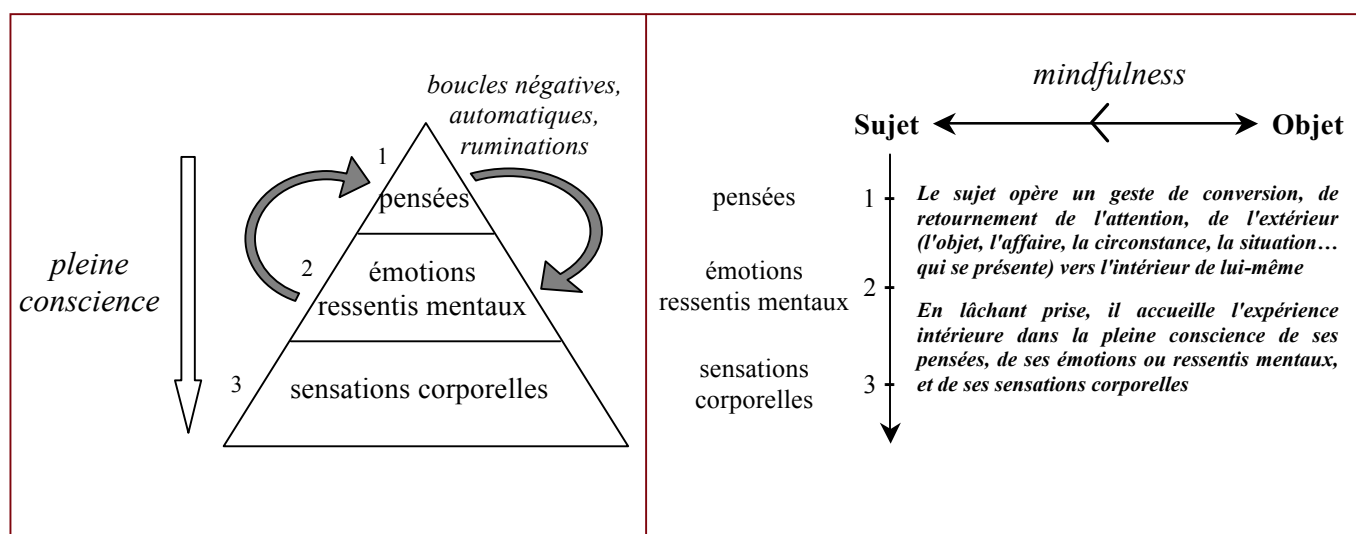
Engagé dans cette investigation intérieure, nos habitudes de pensée discursive ont vite fait de nous reprendre et nous distraire. Nous passons alors à la 2^{ème} étape en recentrant l'esprit sur un seul objet, le ressenti de la respiration. Posé sur cet objet le mental se calme, dans l'ici et maintenant : à chaque instant, je perçois, je ressens ma respiration.

Ainsi établi dans le calme du ressenti de la respiration, nous nous dirigeons vers la 3^{ème} étape où nous élargissons le champ du ressenti de notre respiration à celui de tout le corps.

« L'espace de respiration de trois minutes. Il y a trois étapes de base pour cet exercice. La première implique de sortir du *pilote automatique* et de se demander « Où suis-je ? », « Que se passe-t-il ? ». Le but est ici de reconnaître notre expérience du moment. La deuxième étape implique de porter l'attention sur le souffle, rassemblant le mental éparpillé pour se focaliser sur ce seul objet, le souffle. La troisième étape est d'élargir l'attention pour inclure un sens de la respiration et du corps comme un tout » (1).

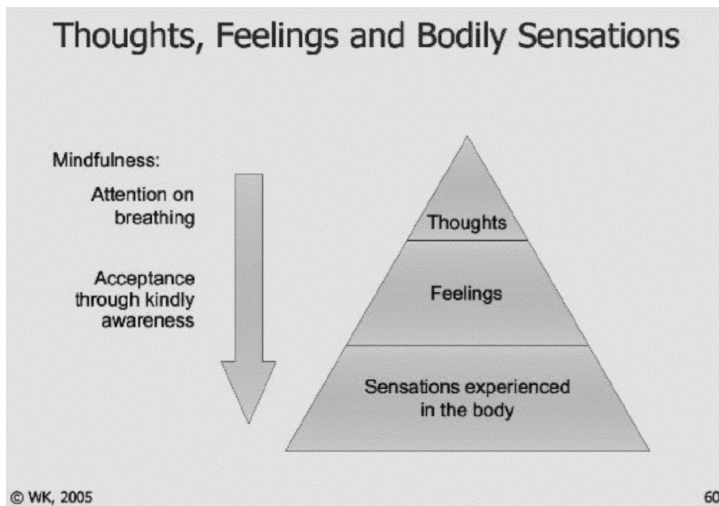
« La pleine conscience dans la vie quotidienne. Trouver un espace de respiration. *L'espace de respiration a été mis au point* pour permettre un changement d'attitude délibéré face à ce qui se passe, à n'importe quel moment » (2).

4. complément théorique : processus de la *mindfulness* (pleine conscience)



1) Zindel V. Segal, J. Mark G. Williams, John D. Teasdale, *La thérapie cognitive basée sur la pleine conscience pour la dépression*. op. cit., p. 195.

2) Mark Williams, John Teasdale, Zindel Segal, Jon Kabat-Zinn, *Méditer pour ne plus déprimer. La pleine conscience, une méthode pour vivre mieux*, Ed. Odile Jacob, 2009, p. 235.



Notre schéma du triangle de *mindfulness* est dérivé de la diapositive 60, ci-contre, du Dr. Willem Kuyken (University of Exeter, UK) : *Mindfulness Based Cognitive Therapy* in 2^{ème} Forum International Bouddhisme et Médecine. La dépression, Montpellier (Le Corum), 29-30 avril 2006

Mécanismes d'action de la *mindfulness* (d'après Ruth A. Baer, 2003) (1)

- **exposition.** Avec prévention de la réponse de fuite, d'évitement, de non acceptation de l'expérience
- **changements cognitifs, décentration.** Décentration vis-à-vis des schémas cognitifs et des pensées automatiques ; désamorçage des boucles négatives, des patterns de rumination. Non pas en changeant le contenu des pensées négatives et de leurs ressentis, mais en changeant la relation à ces pensées et ressentis : les pensées ne sont pas des faits mais de simples événements mentaux, des créations de notre esprit ; on les accepte, les accueille, ainsi que leurs ressentis mentaux et corporels, au lieu de les réprimer ou de les éviter
- **gestion de soi.** L'auto-observation favorise la détection précoce de signes avant-coureurs de difficultés diverses, et la mise en place immédiate de procédures de prévention et/ou de traitement adaptées
- **relaxation.** Le but de la *mindfulness* n'est pas de se relaxer mais de prendre conscience de l'expérience présente. Cela étant, par effet secondaire, la *mindfulness* va générer de la relaxation
- **acceptation.** Acceptation active de l'expérience subjective vécue, entrée dans les émotions, les sensations corporelles, mais sans céder à la résignation : acceptation puis action. Acceptation à titre d'expérience et de connaissance de la manière dont je fonctionne dans cette situation. Acceptation sur la base de laquelle je peux entreprendre de me transformer et/ou d'agir (2)

1) Ruth A. Baer, *Mindfulness Training as a Clinical Intervention : A Conceptual and Empirical Review*, Clinical Psychology : Science and Practice, 2003, 10 (2), pp. 125-143.

2) Il ne suffit pas d'entreprendre d'agir sur la réalité extérieure ou de transformer notre rapport à cette réalité, il convient aussi de nous interroger sur l'opportunité de transformer quelques-uns de nos traits de caractères, de nos tendances, de nos défauts.

Trois composantes principales de l'état de pleine conscience (*Shapiro & al, 2006*) (1)

intention : dans quel but veut-on pratiquer la pleine conscience ?

attention : posée sur l'expérience présente

attitude : acceptation de l'expérience, ouverte, sans jugement, bienveillante

- pensées
- émotions, ressentis mentaux
- sensations corporelles

Concernant l'*intention* : les études recensées par Shapiro, Carlson, Astin et Freedman montrent que les résultats obtenus par les pratiquants correspondent à leurs intentions. Aussi bien ceux dont le but est d'acquérir des capacités de régulation intérieure (*self-regulation*) et de gestion du stress (*stress management*), que ceux dont le but est se livrer à une exploration intérieure (*self-exploration*) et aussi bien, enfin, que ceux dont le but est de progresser vers la libération (l'Eveil) et la compassion (*self-liberation and compassionate service*).

Composantes impliquées dans les mécanismes de *mindfulness*

(*Britta K. Hölzel & al., 2011*) (2)

- régulation attentionnelle
- conscience de son corps
- régulation émotionnelle : réévaluation positive (*positive reappraisal*)
- régulation émotionnelle : exposition, extinction et reconsolidation
- changement de perspective sur le soi (*the self*)

Le modèle de Malinowski

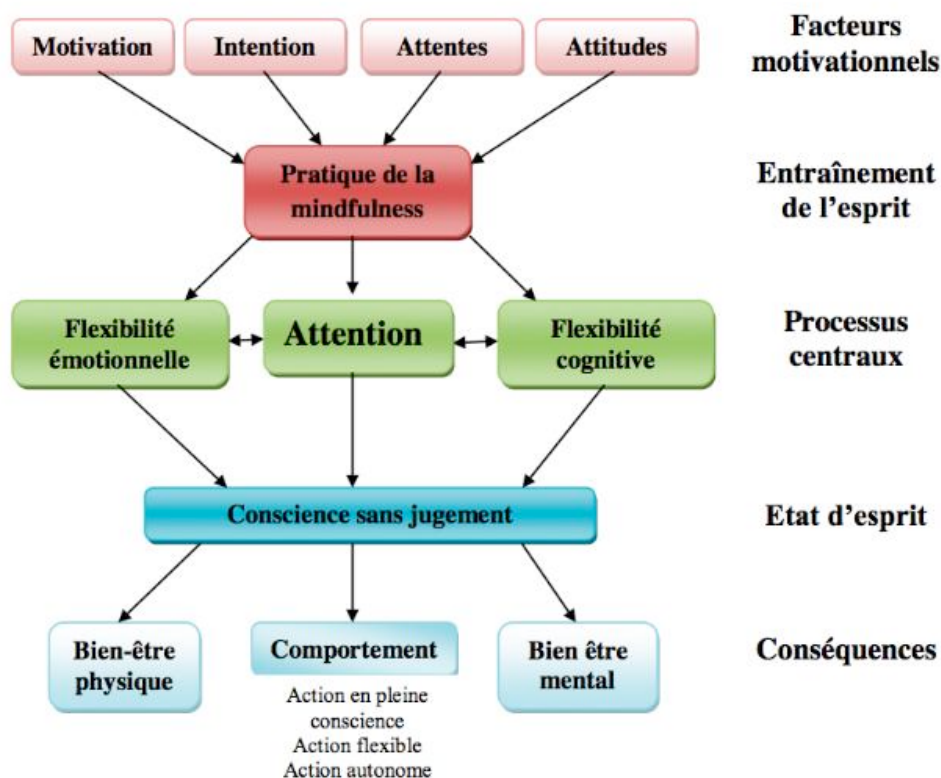
Les récentes avancées des très nombreuses recherches en cours sur la *mindfulness* mettent en évidence le rôle essentiel des mécanismes de *contrôle attentionnel* ainsi que les caractéristiques spécifiques des activités neuronales qui les sous-tendent et des zones cérébrales suractivées. Ainsi que l'illustre le riche Modèle de Malinowski (3).

1) Shauna L. Shapiro, Linda E. Carlson, John A. Astin, Benedict Freedman, *Mechanisms of Mindfulness*, Journal of Clinical Psychology, 2006, vol. 62 (3), pp. 373-386.

2) Britta K. Hölzel, Sara W. Lazar, Tim Gard, Zev Schuman-Olivier, David R. Vago, Ulrich Ott, *How Does Mindfulness Meditation Work ? Proposing Mechanisms of Action From a Conceptual and Neural Perspective*, Perspectives on Psychological Science, 2011, vol. 6(6), pp. 537-559.

3) Peter Malinowski, *Neural mechanisms of attentional control in mindfulness meditation*, Frontiers in neuroscience, 2013, 7(8). Nous reproduisons à la page suivante la Figure 1 de cet article, "FIGURE 1. The Liverpool Mindfulness Model", traduite en français "Modèle de Malinowski" par le Dr Eric Peyron : <http://groupeinteralcoool.free.fr/index.php/component/content/article/55-2013-2014/209-peyron-pleine-conscience>.

Modèle de Malinowski



5. vivre l'instant présent, mais sans se couper du passé ni du futur

Le passé et le futur influent sur notre vécu, mais tout s'expérimente au présent, dans l'instant où nous sommes. Pour autant, la pleine conscience ne se réduit pas à être simplement présent à ce que l'on vit (pensées, émotions, sensations corporelles) au moment où on le vit. Au-delà du placement de son attention sur l'instant présent, et à travers lui, le pratiquant va élargir sa pleine conscience à la dimension temporelle du vécu récent ou plus ancien, du futur proche ou plus éloigné. Il va étendre sa pratique de pleine conscience à la régulation des états intérieurs (émotions, humeurs, ressentis...) liés aux événements passés et à venir, aux affaires du quotidien qui peuvent s'imprimer plus profondément en lui (peines, tourments, tracas, inquiétudes...). Sur la base de cette pleine conscience exercée dans son expérience du moment présent, intégrant les incidences du passé et du futur, il pourra mieux anticiper les situations à venir, préparer le passage à l'action.

Dans la terminologie bouddhique, la pratique méditative exerce l'esprit à acquérir du calme et de la clarté pour mieux appréhender la véritable nature des phénomènes intérieurs et extérieurs. Cet exercice, cet entraînement mobilise le déploiement de l'attention (*smṛti*) à nos expériences, en direction d'une conscience affinée, augmentée, une pleine conscience (*mindfulness*) de celles-ci. La pleine conscience s'ancre dans l'instant présent mais ne s'y réduit pas. Elle s'appuie sur la stabilisation de l'esprit, le calme mental (*samatha*) procuré par la focalisation de l'attention, et elle développe un examen et une juste compréhension des phénomènes à travers l'exercice de la vision pénétrante (*vipasyana*) sur tous les plans de la réalité phénoménale : intérieur (corps, esprit, sensations...), extérieur (monde, environnement), temporel (passé, présent, futur), causal, conditionné, impermanent, etc.

Vivre l'instant présent ne consiste donc pas à se couper du passé et du futur pour n'observer que ce qui survient sensoriellement ou intérieurement dans le seul instant présent. La pleine conscience ne vise pas la myopie... Cultiver l'attention à ce que l'on vit dans l'instant présent (pensées, émotions, sensations corporelles) enrichit et clarifie la perception et compréhension du passé, et facilite l'anticipation de l'avenir.

« Par ailleurs, la pleine conscience n'empêche pas de se souvenir avec plaisir des bons moments ni de poursuivre des objectifs. Comme l'explique si justement Thich Nhat Hanh : « Vivre dans l'ici et maintenant ne signifie pas que vous ne pensez jamais au passé ou ne faites pas de projets sérieux. Ce qui importe, c'est de ne pas se laisser emporter par des regrets du passé ou des craintes de l'avenir. Si vous êtes solidement ancré dans l'instant présent, le passé peut être un objet d'investigation, l'objet de votre pleine conscience et de votre concentration. Vous pouvez accéder à une meilleure compréhension en examinant le passé. Mais vous devez rester ancré dans l'instant présent ! » » (1).

6. exercice collectif (2)

Fermez les yeux. Imaginez que vous marchez dans la rue et apercevez une personne que vous connaissez qui avance sur le trottoir d'en face. Vous lui souriez et agitez la main. La personne fait semblant de ne pas vous avoir vu et poursuit son chemin.

Qu'est-ce qui se passe en vous ?

Synthèse collective, recueillie de l'ensemble du groupe et écrite au tableau. La liste des réactions de chaque participant est répartie en trois colonnes : pensées, émotions ou ressentis mentaux, sensations corporelles.

7. exercice de l'infusion : boire une infusion en pleine conscience

Voici un exercice de *pratique informelle* dans lequel je vous propose de boire une infusion en pleine conscience, à la manière de l'exercice du raisin sec.

Matériel : une grande tasse et sous-tasse, une table, une chaise, un sachet d'infusion odorante, pas de sucre, un dispositif de chauffage de l'eau (feu, bouilloire, micro-onde...).

Durée de l'exercice : 10 à 20 minutes.

Asseyez-vous contre une table, de préférence parallèlement à elle, le côté droit de votre corps contre le bord de la table (si vous êtes droitier).

Vous plongez un sachet d'infusion odorante (pomme-cannelle par exemple) dans l'eau frémissante de la tasse posée près du bord de la table, à votre droite. Pendant la durée de l'infusion vous êtes assis sur la chaise, le dos droit, confortablement appuyé sur le dossier, les mains sur les jambes.

1) Sharon Salzberg, *Apprentissage de la méditation. 28 jours pour vaincre le stress et retrouver la paix*, Ed. Belfond, 2013, p. 171.

2) Zindel V. Segal, J. Mark G. Williams, John D. Teasdale, *La thérapie cognitive basée sur la pleine conscience pour la dépression. Une nouvelle approche pour prévenir la rechute*, op. cit., 2006, pp. 165-166.



L'infusion terminée, vous soulevez la tasse lentement, le coude droit appuyé sur la table. Vous suspendez le geste lorsque vous avez élevé la tasse d'une vingtaine de centimètres. Vous la tenez en l'air, l'appui du coude sur la table vous facilitant la tâche. Vous pouvez aussi vous aider de la main gauche pour la tenir des deux mains si vous la trouvez trop lourde.

Si vous préférez, vous pouvez boire l'infusion comme usuellement, face à la table et non parallèlement à elle. En mobilisant l'appui d'un seul coude ou bien des deux.

Sensations kinesthésiques : soulevez lentement la tasse et déployez une pleine conscience des ressentis corporels moteurs liés à son élévation. Vous expérimentez sa lourdeur, des contractions musculaires, le guidage du mouvement, la chaleur de l'anse... La tasse immobilisée en l'air à une vingtaine de centimètres, accueillez pendant une ou deux minutes les sensations corporelles, petites tensions et micro-oscillations... qui vous parviennent. Vous lâchez les pensées pour demeurer dans les seuls ressentis corporels.

Perceptions visuelles : rapprochez ensuite la tasse de votre visage jusqu'à une dizaine de centimètres du nez, le coude droit toujours appuyé sur la table pour soulager l'effort. A cette distance, immobilisez la à nouveau et posez votre regard sur la surface liquide colorée. Elle ondule au rythme de vos légères secousses, miroitant sous la lumière du plafond... Quelques volutes chaudes s'élèvent peut-être... Lâchant les pensées, vous continuez à plonger le regard sur le jeu des motifs mouvants, kaléidoscopiques, des scintillements colorés... Vous demeurez établi dans ces sensations visuelles pendant trois ou quatre minutes.

Sensations olfactives : les arômes de l'infusion vous parviennent délicatement, peut-être commencez-vous à saliver. Rapprochez à présent la tasse à deux ou trois centimètres du nez. Les parfums se développent, leur gamme s'étend. Vous vous immergez pendant trois ou quatre minutes dans les perceptions olfactives, lâchant les pensées. Le coude droit reposant toujours sur son appui, vous tenez la tasse à une ou deux mains ; vous gardez les yeux ouverts pour associer les sensations olfactives aux visuelles ou bien les yeux fermés, à votre convenance.

Sensations tactiles et gustatives, sensations mentales : vous amenez ensuite la tasse au contact de vos lèvres. Demeurez quelques instants immobile, à ressentir la chaleur du contact et les parfums de l'infusion. Puis laissez glisser doucement un petit filet liquide dans la bouche. Vous pouvez conserver le coude appuyé ou bien l'élever pour accompagner le geste. Laissez se déployer les arômes, remarquez l'amplification de votre salivation. Vous lâchez

toujours les pensées et restez réceptif à l'étendue des ressentis... la chaleur, la gamme des parfums, les perceptions et réactions de votre palais, de votre langue, de vos papilles... Vous prenez conscience de l'envie qui s'élève d'avaler le liquide, de l'intention puis de la décision de commencer à le faire.

Sensations tactiles, gustatives et perceptions auditives : vous avalez une gorgée, vous remarquez le petit bruit du déglutissement. Vous suivez le trajet et l'expansion des sensations de la bouche à la gorge, vous ressentez la chaleur du liquide qui descend dans le tube digestif jusqu'à l'estomac...

Vous continuez à déguster lentement l'infusion, de gorgées en gorgées, en restant établi dans les ressentis. Vous percevez son allègement au fur et à mesure qu'elle se vide.

Enfin, vous demeurez deux ou trois minutes dans les perceptions d'arrière-plan qui subsistent encore... quelques traces d'arômes, une légère chaleur dans le ventre...

8. exercices à domicile pour la semaine qui suit

Exercices de pratique formelle

Faites chaque jour, sauf un jour de relâche, au choix et selon les jours :

- soit l'exercice du *body scan* (30mn), en vous aidant du CD distribué, ou sans CD par vous-même si vous préférez
- soit successivement :
 - pendant 10mn l'exercice de yoga debout fait au début de la seconde séance
 - puis l'exercice de méditation assise (20mn), en vous aidant du CD distribué, ou sans CD par vous-même si vous préférez. Si vous le souhaitez, vous pouvez y introduire la variante « compter des cycles de respiration » que nous avons pratiquée au début de cette troisième séance.

Ne vous attendez pas à ressentir quoi que ce soit de particulier en pratiquant l'exercice (avec ou sans CD). Laissez simplement votre expérience se dérouler, sans la juger, en abandonnant toute attente.

Exercices de pratique informelle

Une fois par jour, faites l'exercice « *trois minutes de prise de conscience et d'espace de respiration* ». A l'occasion d'une situation particulière ou d'une simple situation habituelle (au travail, à la maison...). Assis sur une chaise.

Si vous souhaitez renforcer l'exercice, une fois celui-ci achevé à la fin des 3mn, vous pouvez noter par écrit juste en quelques mots : (1) la situation (date et circonstances), (2) les pensées qui se sont présentées, (3) les émotions ou ressentis mentaux éprouvés, (4) les sensations corporelles ressenties.

Offrez-vous l'occasion de quelques autres exercices de pleine conscience : boire une infusion en pleine conscience, se brosser les dents, se doucher, s'habiller, faire des courses, manger, laver ou essuyer la vaisselle, sortir la poubelle...

Fiche d'auto-observation des exercices à domicile

Les jours où vous n'avez pas fait d'exercice, notez simplement une durée de 0

jour/date	durée (mn) approximative de la pratique	<i>commentaires éventuels (caractéristiques de l'expérience, difficultés, réussites)</i>
jeudi 24/11/2016		
vendredi 25/11		
samedi 26/11		
dimanche 27/11		
lundi 28/11		
mardi 29/11		
mercredi 30/11		
jeudi 1/12		
vendredi 2/12		
samedi 3/12		
dimanche 4/12		



Quatrième séance du stage de méditation Mindfulness

- rester présent -

1. réactions et discussions sur les exercices à domicile (pratique formelle et informelle)

2. « trois minutes de prise de conscience et d'espace de respiration »

A la troisième séance, nous avons introduit l'exercice *trois minutes de prise de conscience et d'espace de respiration*. Nous l'effectuons généralement en *pratique informelle* au cours de la journée, notamment à l'occasion de situations de stress ou d'agitation. Présent à nous-même pendant 3mn, nous ouvrons un espace intérieur d'attention et de respiration dans le cours animé de nos activités. Au lieu d'être entraîné machinalement par *notre pilote automatique* dans des réactions inappropriées, nous pouvons entrevoir des réponses plus habiles.

Pratiquons à nouveau l'exercice

1. prise de conscience : orientez votre attention vers votre expérience intérieure de la situation où vous vous trouvez en ce moment présent. Que se passe-t-il au niveau de vos pensées, de vos émotions, et de vos sensations corporelles ?
2. recentrage : recentrez votre attention sur une zone localisée de la respiration. Restez posé sur le ressenti de votre respiration naturelle à l'endroit où vous la percevez le mieux.
3. élargissement : élargissez enfin le ressenti de votre respiration à l'ensemble de votre corps et, au-delà de la respiration, à la sensation de votre corps tout entier.

3. thème de la 4^{ème} séance : « rester présent »

« Résumé de la séance 4 : rester présent. *Les choses difficiles font partie de la vie elle-même. C'est la manière dont nous faisons face à ces choses qui constitue la différence entre le fait qu'elles dirigent nos vies ou que nous pouvons les considérer avec plus de distance. Devenir plus conscient de nos pensées, sentiments (feelings) et sensations corporelles suscités par les événements, nous donne la possibilité de nous libérer de nos réactions habituelles et automatiques, de manière à ce que nous puissions réagir en pleine conscience, de la façon la plus habile qui soit.*

En général, nous réagissons à nos expériences présentes de trois manières différentes :

- *en nous coupant de l'expérience, voire en nous ennuyant, de sorte que nous quittons le moment présent pour nous réfugier quelque part « dans notre tête » ;*

- *en cherchant à nous accrocher aux choses – ne nous permettant pas de nous « laisser aller » à l'expérience présente - ou en souhaitant avoir des expériences autres que celle que nous vivons à cet instant ;*
- *en cherchant à ce que cela cesse, en étant en colère contre l'expérience – en souhaitant être débarrassé de l'expérience actuelle, ou en évitant les expériences futures que nous ne désirons pas.*

Comme nous le verrons plus tard dans le cours, chacune de ces manières de réagir peut causer des problèmes – particulièrement le mode de réaction aversif aux sensations désagréables. Pour l'instant, l'essentiel est de devenir plus conscient de notre expérience, de manière à ce que nous puissions y répondre en toute conscience plutôt que d'y réagir de façon automatique » (1).

Avec ce « résumé de la séance 4 », Segal, Williams et Teasdale nous invitent à rester présent à nous-même, au sens de tourner notre regard, notre attention vers l'expérience intérieure de la situation où nous sommes, en cet instant, ici et maintenant. En prenant conscience de nos pensées, nos émotions et nos sensations corporelles, au lieu de réagir en *pilote automatique*. Rester présent à soi-même ne consiste pas à se déconnecter de la réalité extérieure pour entrer dans un état second de relâchement de l'attention et de la conscience... La pleine conscience s'applique au contraire à développer et affiner la perception et la connaissance de notre vécu dans l'instant, là où nous nous trouvons. Que ce vécu soit déplaisant, tourmenté ou agréable et heureux.

Lorsque notre moral est affecté, nous passons beaucoup de temps à tourner en boucle dans des pensées affligées ou inquiètes, des ruminations liées à des pertes, des déceptions du passé, des soucis de l'avenir, des pensées automatiques négatives. Les pensées négatives intensifient l'humeur triste ou anxieuse qui, elle-même, relance de nouvelles pensées négatives, entretenant des séries de « *cercles vicieux pensées-affects* », des cycles vicieux de ruminations (2).

La pleine conscience invite alors à entrer dans l'expérience de ce qui est là, en nous, en cet instant. Jusqu'à même accueillir les « *sentiments de déception et de regret* » et toutes difficultés ou autres stress qui peuvent nous affecter, au lieu de réagir par la distraction, le déni, l'évitement ou la rumination :

« Les approches basées sur la pleine conscience ne visent pas le contrôle des pensées ou le remplacement par des images positives des images négatives du passé, du présent ou du futur. Elles encouragent plutôt les gens à permettre à ces sentiments de déception et de regret d'être là. C'est très différent de comment nous réagissons habituellement aux expériences difficiles ou pénibles, qui est de trouver une manière de réduire leur impact sur nous. La distraction et le déni sont fréquemment utilisés pour taire nos sentiments douloureux. D'autre part, quand une personne s'inquiète ou rumine ses problèmes, bien qu'elle semble aborder la difficulté, cette rumination l'éloigne en fait d'une perception directe de ce qu'est cette difficulté » (3).

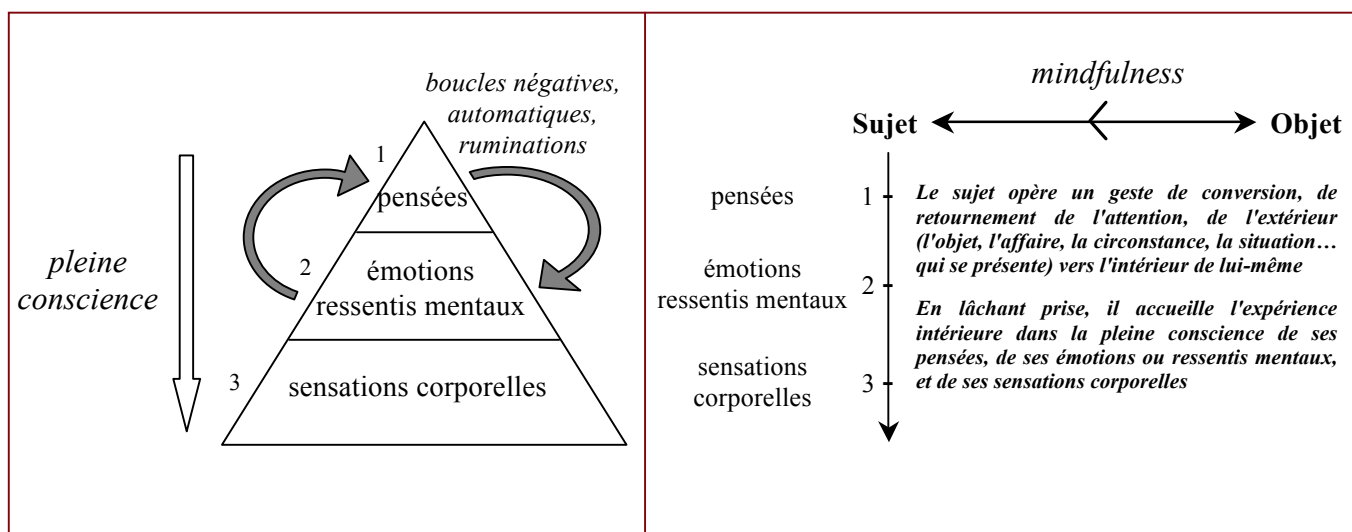
1) Zindel V. Segal, J. Mark G. Williams, John D. Teasdale, *La thérapie cognitive basée sur la pleine conscience pour la dépression. Une nouvelle approche pour prévenir la rechute*, op. cit., 2006, p. 233.

2) Cf. *ibid.* Chapitre 2, pp. 43-67.

3) *Ibid.* pp. 209-210.

Soulignons à nouveau, comme nous l'avons vu à la 3^{ème} séance, que cette acceptation active de l'expérience subjective vécue ne relève en rien d'une résignation. Elle constitue une acceptation à titre d'expérience et de connaissance de la manière dont je fonctionne dans la situation qui m'occupe. Sur la base de cette acceptation active, je serai mieux en mesure de me transformer et/ou d'agir. Et lorsqu'au contraire notre présent est agréable, heureux, les recherches conduites sur la *mindfulness* montrent qu'elle renforce et accroît le bien-être et la qualité de vie.

Nous schématisons la démarche de *pleine conscience* par la figure ci-dessous (d'après W. Kuyken, University of Exeter) introduite à la 3^{ème} séance (pp. 36-37). La flèche *mindfulness* du schéma de droite représente l'orientation de notre attention depuis les objets extérieurs vers notre expérience intérieure subjective (pensées, émotions, sensations corporelles), restant présent à nous-même en *pleine conscience* dans le moment où nous sommes.



Rappelons que nous ouvrir à l'expérience intérieure présente ne signifie pas nous couper du passé et du futur (3^{ème} séance pp. 39-40). Si par exemple nous nous trouvons affecté par un incident professionnel survenu la semaine dernière, la pleine conscience peut nous conduire à explorer, expérimenter l'impact qu'il produit encore sur nous en cet instant même. Quelles traces, quelles répercussions affectent toujours nos pensées, notre humeur, nos sensations corporelles (1) ? Nous pouvons aussi décider en pleine conscience – et non par évitement – de ne pas nous engager dans cette expérience, de ne pas contacter le souvenir de cet incident, notamment de ne pas l'entretenir, de ne pas ruminer. Dans ce cas nous lâchons prise chaque fois qu'il surgit dans le champ de notre conscience, nous le laissons traverser notre esprit sans le retenir et passons à autre chose. Notre expérience présente peut également concerner des situations du futur proche ou plus éloigné, agréables ou préoccupantes. Quelle expérience s'élève présentement en moi du prochain week-end programmé en famille au bord de la mer, ou bien du rendez-vous professionnel pénible qui m'attend en fin de semaine ?

1) Nous aborderons le champ de l'exploration en pleine conscience des situations difficiles et de leur régulation à la prochaine 5^{ème} séance.

La présence à soi-même n'est pas un état spécial que l'on atteindrait parfois dans des moments privilégiés, elle résulte de l'entraînement de l'esprit à la pratique méditative. Dans le cadre de ce stage de Mindfulness, elle résulte de l'engagement méthodique et persévérant dans la *pratique formelle et informelle*.

Nous progressons dans la *pratique formelle* au fil des exercices proposés, en cultivant les techniques classiques de la méditation liées au placement et à l'ouverture de l'attention (pacification de l'esprit *samatha* et vision pénétrante *vipasyana*). Nous utilisons pour cela des supports (ou objets) de méditation. En joignant ces exercices à ceux de la *pratique informelle*, nous développons nos facultés de pleine conscience dans l'instant présent.

4. supports de méditation

Nous calmons notre esprit, stabilisons le mental, en le posant dans la détente sur un support (ou objet) de méditation stable et apaisant. Le plus utilisé est celui du *sens corporel* de la respiration. Mais une très large gamme d'autres supports peuvent être employés dans les domaines les plus variés. Aussi bien dans les champs des cinq entrées sensorielles que dans celui du « sens mental » (1) – lequel comprend, pour le bouddhisme, tous les états mentaux c'est-à-dire les pensées ainsi que les émotions ou ressentis mentaux.

Prolongeons les exemples présentés à la 2nde séance, page 24, note 1. Le support de méditation, l'objet de la concentration, peut être *corporel* (respiration, sensations corporelles les plus diverses : intérieures comme nous pouvons les expérimenter avec le *body scan*, kinesthésiques comme nous ferons au cours de cette séance avec la *marche en pleine conscience*, tactiles...), *visuel* (un petit objet, une bougie, un endroit du sol ou du mur...), *auditif* (les bruits, les sons environnants), *gustatif* (comme la dégustation d'une infusion), éventuellement *olfactif* (les parfums dans la nature...). Le support peut être une *création mentale* : *conceptuelle* (pensée de sagesse, pensée compassionnée...) et/ou *imaginaire* (visualisation d'une image apaisante ou précieuse, telle qu'un paysage, un être cher, un objet auquel nous sommes attaché, une déité à laquelle nous croyons...), et/ou *ressentie* (le ressenti apaisant, chaleureux, nourrissant d'un lieu, d'une personne, d'un animal de compagnie, d'un objet, d'un être spirituel, une émotion particulière, un état d'âme...). Nous pouvons également poser notre esprit sur les *pensées* elles-mêmes, en les regardant simplement passer comme des nuages, dans la détente, sans rien faire, sans nous y attacher, ainsi que nous le ferons à partir de la 6^{ème} séance. Nous pouvons enfin poser notre esprit sur une *attention sans objet*, sans support, en demeurant dans la conscience elle-même (2), ce que nous aborderons à la 7^{ème} et 8^{ème} séance.

Les exercices de *pratique formelle* mobilisent un ensemble de supports ou objets de méditation bien déterminés. Certains sont liés au sens corporel (*body scan*, respiration), d'autres concernent les entrées sensorielles (visuelles, auditives, gustatives), d'autres encore visent les ressentis mentaux (émotions, humeurs, états d'âme), d'autres enfin se rapportent aux pensées elles-mêmes. Les exercices de *pratique informelle* et l'introduction de *pleine conscience* dans le quotidien élargissent le point focal de la concentration (le *focus attentionnel*) à tout ce qui surgit sur l'instant en nous ou à l'extérieur de nous :

1) *Manovijnana* en sanskrit. Avec *manas* : mental ou états mentaux, et *vijnana* : conscience.

2) Une « attention sans objet » (*choiceless awareness*) qui mobilise la « conscience pure » (*pure awareness*). Cf. « Beyond thoughts and feelings : choiceless awareness » in : Mark Williams, John Teasdale, Zindel Segal, Jon Kabat-Zinn, *The Mindful Way through Depression. Freeing Yourself From Chronic Unhappiness*, The Guilford Press, 2007, pp. 177-180.

« La pleine conscience aiguise l'attention, créant ainsi une connexion totale et directe avec tout ce qu'apporte l'existence. La méditation de pleine conscience déplace notre point focal d'un objet unique – la respiration – vers tout ce qui surgit sur l'instant en nous ou à l'extérieur de nous. Elle permet d'être attentif aux pensées, aux émotions, aux images, aux odeurs, aux sons sans s'attarder sur ce qui semble agréable, repousser ce qui est éprouvant ou ignorer le neutre. On devient alors expert dans l'art de se surprendre soi-même en remplaçant ses anciens automatismes par une appréciation plus juste de ce qui se passe réellement dans l'instant » (1).

5. « rester présent » dans un exercice de méditation assise

Dans l'exercice de méditation assise que nous pratiquons depuis la 2nde séance, l'attention est d'abord focalisée sur une zone localisée de la respiration (1^{ère} session), puis élargie à l'ensemble du corps (2^{ème} session), de manière à déployer peu à peu un sentiment de présence à soi-même ici et maintenant (3^{ème} session).

Pareillement, dans leur 4^{ème} séance intitulée « rester présent » Segal, Williams et Teasdale invitent d'abord les pratiquants à rétrécir le point de focalisation de l'attention (sur le souffle) pour ensuite l'élargir (au corps entier et éventuellement même aux sons et aux pensées), ce qui contribue à s'établir dans le présent, à rester présent (2). Nous reproduisons ci-dessous un court extrait de leur description détaillée de l'exercice :

« Nous avons trouvé qu'entrer dans une méditation assise de trente à quarante minutes procure une autre occasion d'apprendre. Une fois de plus, le point de départ est la conscience de la position. Le but est de se sentir stable et de maintenir notre attention pour rester simplement présent à l'expérience, moment par moment. Les instructions pour la méditation assise commencent en focalisant son attention sur le souffle. Si les gens observent que leur esprit s'est évadé, ils notent simplement où il s'en est allé, enregistrent le fait qu'il est parti puis ramènent doucement leur attention à la respiration. (...) Il est en plus important de nous souvenir que nous n'essayons pas d'enseigner une méthode de contrôle de la respiration. La tâche consiste simplement à accorder avec soin toute notre attention aux sensations physiques pendant que l'air entre et sort de notre corps, permettant au souffle lui-même de respirer. La respiration est utilisée comme une ancre pour nous reconnecter au présent dès que l'esprit vagabonde. (...) Cette forme de pratique par la respiration permettra aux gens d'entraîner leur attention et d'observer les mouvements et les patterns de l'esprit. Avec le temps, ils apprendront à ouvrir leur conscience à tout ce qui se manifeste dans leur corps ou leur esprit, et d'utiliser cela comme focus. Ceci est encouragé à un certain point de la pratique, en élargissant la conscience à tout le corps plutôt que simplement à la respiration. Si l'esprit vagabonde, la tâche est la même : noter simplement où il était allé et ramener ensuite l'attention au point de centrage choisi le – le ressenti du corps dans sa globalité » (3).

6. remarque pratique sur la posture

Pour favoriser la stabilisation du mental, la pacification de l'esprit dans les exercices de *pratique formelle*, nous adoptons une posture facilitante en nous asseyant sur un coussin de méditation (zafu) ou sur une chaise. La posture doit être confortable, elle ne doit pas constituer un obstacle. Le débutant risque de se tendre excessivement en cherchant à

1) Sharon Salzberg, *Apprentissage de la méditation. 28 jours pour vaincre le stress et retrouver la paix*, Ed. Belfond, 2013, p. 28.

2) « Rétrécir et élargir le point de focalisation de l'attention » in Zindel V. Segal, J. Mark G. Williams, John D. Teasdale, *La thérapie cognitive basée sur la pleine conscience pour la dépression*, op. cit., pp. 214-218.

3) Ibid. pp. 214-215.

maintenir une posture parfaitement droite, les jambes en demi-lotus, alors que les genoux ou les pieds souffrent, que les épaules et le dos sont crispés... La posture doit être avant tout confortable et détendue. Si l'on n'est pas suffisamment bien sur un coussin, on s'assied simplement sur une chaise.

7. une personnalité « présente »

« Les Tibétains se servent souvent du mot « Kundun » pour désigner le Dalai-Lama. Kundun signifie la Présence. Ce n'est ni un terme impropre ni une exagération. On devient plus présent en sa présence. J'ai pu l'observer plusieurs jours de suite, dans une pièce contenant un petit nombre de personnes, où se déroulaient souvent des conversations et des présentations scientifiques complexes, à l'intérêt naturellement inégal. Il semble pourtant là en permanence, pas seulement par la pensée mais par la tonalité affective. Il est attentif au sujet discuté et tous autour de lui deviennent non seulement plus présents, mais également plus ouverts et plus aimants par sa simple présence. Il interrompt lorsqu'il ne comprend pas. Il réfléchit profondément, c'est écrit sur son visage. Enfermé avec des scientifiques, des moines et des érudits expérimentés, il pose régulièrement des questions pointues, dont les réponses sont fréquemment : « Votre sainteté, c'est exactement la question que nous nous sommes posés à ce stade, et l'expérience suivante que nous avons décidé de mener ». Parfois, j'ai l'impression qu'il est distrait, mais en général je me trompe, parce qu'il est parfaitement là. En revanche, il a souvent l'air d'être perdu dans ses pensées, perplexe, ou de s'interroger sur un point. Le moment d'après, il peut être très taquin, irradiant la joie et la bonté » (1).

8. exercice de présence en *marche méditative*. Marche en pleine conscience

- marchez lentement en *pleine conscience*, en rond les uns derrière les autres, pieds nus, les yeux ouverts, dans la salle même où se déroule cette 4^{ème} séance ou en extérieur. Entrez dans les sensations corporelles liées au mouvement de la marche. Soyez attentif aux changements continuels et répétés des sensations physiques éprouvées : contact des pieds avec le sol, transfert du poids d'une jambe à l'autre, enchaînement régulier des contractions de certains muscles... Vous pouvez aussi essayer de coordonner le rythme de la marche avec celui de la respiration si vous le voulez
- marchez ensuite en *pleine conscience* à reculons, très lentement, toujours en rond, les yeux ouverts. Entrez semblablement dans vos différents ressentis
- puis marchez un peu plus vite en avant, toujours en rond
- puis assez vite, dans tous les sens, en vous croisant les uns les autres
- puis très vite et en contractant vos muscles
- puis STOP ! Avec la question immédiate suivante :

« Qu'est-ce qui se passe en vous ? Observez, notez ce qui se passe en vous. Sensations corporelles, émotions (ressentis mentaux), pensées »

- si la salle n'est pas encombrée d'obstacles, vous pouvez essayer de marcher en *pleine conscience* les yeux fermés très lentement... en avant. Puis, éventuellement aussi, en arrière.

1) Pr. Jon Kabat-Zinn, *L'éveil des sens. Vivre l'instant présent grâce à la pleine conscience*, Ed. les Arènes, 2009, pp. 69-70 (chapitre « Présence », pp. 67-71).

9. exercice de méditation assise (30mn). Méditation assise de pleine conscience : respiration, émotions, présence ici et maintenant

Nous allons étendre notre exercice habituel de *méditation assise (20mn)* à la dimension des émotions et des ressentis mentaux (*feelings*), à la session 3. Les émotions contactées ne doivent pas être trop fortes, trop pénibles, le climat intérieur trop sombre, trop stressé ou trop perturbé. Si c'est le cas, il convient simplement de poursuivre la méditation sur la respiration. Cet exercice constitue une introduction à la prochaine 5^{ème} séance qui abordera le sujet de la pleine conscience de situations difficiles.

Le texte de l'exercice est distribué par écrit. L'exercice se trouve sur le deuxième CD.

10. exercices à domicile pour la semaine qui suit

Exercices de pratique formelle

Faites chaque jour, sauf un jour de relâche, au choix et selon les jours :

- soit l'exercice du *body scan* (30mn), en vous aidant du CD distribué, ou sans CD par vous-même si vous préférez
- soit successivement :
 - pendant 10mn l'exercice de yoga debout fait au début de la seconde séance
 - puis l'exercice de méditation assise (20mn), en vous aidant du CD distribué, ou sans CD par vous-même si vous préférez. En introduisant éventuellement la variante « compter des cycles de respiration »
- soit l'exercice de méditation assise (30mn), en vous aidant du CD distribué, ou sans CD, par vous-même, si vous préférez. Vous pouvez également utiliser la variante « compter des cycles de respiration » si vous le souhaitez

Ne vous attendez pas à ressentir quoi que ce soit de particulier en pratiquant l'exercice (avec ou sans CD). Laissez simplement votre expérience se dérouler, sans la juger, en abandonnant toute attente.

Exercice de pratique informelle

Une fois par jour, faites l'exercice « *trois minutes de prise de conscience et d'espace de respiration* ». A l'occasion d'une situation particulière ou d'une simple situation habituelle (au travail, à la maison...). Assis sur une chaise.

Offrez-vous l'occasion de quelques autres exercices de pleine conscience : boire une infusion en pleine conscience, marcher en pleine conscience, se brosser les dents, se doucher, s'habiller, faire des courses, manger, laver ou essuyer la vaisselle, sortir la poubelle...

N'être qu'une présence

Recueillement

Il y a, dans la pleine conscience, la nécessité de se recueillir. Se recueillir, c'est se recentrer, se réhabiter, reprendre contact avec soi-même, là où précisément beaucoup de nos actes et de nos environnements nous coupent de nous-mêmes. Ou du moins nous accaparent, et écartent de notre esprit ces moments où l'on se sent exister, où l'on se sent « être », parce qu'on s'est arrêté de « faire ».

Certains environnements facilitent ces moments de recueillement. Les églises ou les lieux de prière, par exemple. Il m'arrive, lorsque je suis en avance à certains rendez-vous, de prendre un peu de temps pour aller méditer dans une église voisine ; non pas « loin » mais « à côté » de la trépidation de la ville, de sa charge de surstimulations. La nature aussi est, bien sûr, favorable au recueillement, et c'est sans doute l'un des mécanismes qui font que sa fréquentation est favorable à notre santé, comme le montrent de plus en plus d'études : le contact avec la nature nous expose à un environnement où nous trouvons calme, lenteur et continuité, ces « nourritures » de notre esprit qui facilitent la pleine conscience.

Mais on peut aussi se recueillir dans le tumulte de la vie, décider de s'arrêter, de prendre un instant de recul dans l'action. Par contraste, ces instants volés à la bousculade peuvent parfois être très forts : on y a le sentiment, tout à coup, de plus d'espace intérieur, parfois de plus de clarté intellectuelle, au-delà du soulagement émotionnel. Comme un promeneur surpris par une énorme averse qui s'est réfugié sous un porche : si, au lieu de pester contre l'orage, il tourne sa conscience vers l'instant présent, s'il considère cet empêchement comme un répit, une parenthèse, alors il aura vécu et éprouvé quelque chose d'utile et de profondément sain, au sens d'utile à sa santé.

Le recueillement a aussi sa place avant l'action : au moment de commencer une tâche, rester debout quelques instants, se sentir respirer avant de s'asseoir à son bureau, se connecter, sans mots ni intentions précises, au sens profond de son travail ; avant de rentrer chez soi le soir, d'aller voir un ami, de recevoir un malade si l'on est un soignant. Il y avait autrefois de tels instants : le bénédicité avant de rompre le pain, la prière du soir. Où sont passées ces parenthèses de recueillement dans nos vies modernes ? Certainement pas dans la télévision ou la radio qu'on allume en rentrant chez soi, ni dans les écrans qui nous asservissent à chaque instant. Plus encore que des moyens de « se changer les idées », ces gestes, surtout lorsqu'ils sont devenus des automatismes, représentent des déracinements de notre esprit, à l'opposé exact de l'idée même de recueillement.

*Se recueillir, c'est se recentrer, se réhabiter, reprendre contact avec soi-même,
là où précisément beaucoup de nos actes et de nos environnements
nous coupent de nous-mêmes.*

Fiche d'auto-observation des exercices à domicile

Les jours où vous n'avez pas fait d'exercice, notez simplement une durée de 0

jour/date	durée (mn) approximative de la pratique	<i>commentaires éventuels (caractéristiques de l'expérience, difficultés, réussites)</i>
jeudi 1/12/2016		
vendredi 2/12		
samedi 3/12		
dimanche 4/12		
lundi 5/12		
mardi 6/12		
mercredi 7/12		
jeudi 8/12		
vendredi 9/12		
samedi 10/12		
dimanche 11/12		

Exercice de méditation assise (30mn)

Méditation assise de pleine conscience : respiration, émotions, présence ici et maintenant

Asseyez-vous sur une chaise ou un coussin, dans une posture droite, équilibrée, ni trop tendue ni trop relâchée, le regard posé vers le sol, les paupières plus ou moins ouvertes selon votre convenance.

Session 1. méditation posée sur une zone localisée de la respiration (à 1mn09). Portez votre attention sur votre respiration naturelle, là où vous la percevez le mieux..., les sensations de l'air dans les narines, à l'inspir, à l'expir..., ou dans la gorge..., ou le flux de l'air dans les poumons..., ou le mouvement du ventre, ou autre... Restez posé sur le ressenti de votre respiration naturelle dans la zone la plus perceptible...

(à 4mn30)- *rappel de l'attention.* Chaque fois que vous vous apercevez que votre esprit vagabonde, qu'il est distrait, qu'il part dans des pensées, revenez tranquillement au ressenti corporel de votre respiration à l'endroit où vous la percevez le mieux...

(à 7mn)- *exploration affinée des sensations.* En restant posé sur l'endroit où vous percevez le mieux la respiration, vous pouvez essayer de ressentir les variations, les nuances de votre respiration : inspirations, expirations... plus longues ou plus courtes, plus lentes ou plus rapides, plus fortes ou plus atténuées..., ou autres ressentis...

Session 2. méditation posée sur une respiration élargie à l'ensemble du corps (à 11mn). Vous pouvez élargir le champ de votre conscience aux autres endroits que vous sentez traversés par le va-et-vient du souffle, où vous ressentez la respiration... nez, gorge, poitrine, ventre ou autre... Certaines sensations apparaissent, disparaissent, se transforment, se déplacent à tel endroit ou tel autre... Entrez dans ces ressentis liés à la respiration, étendus à des zones plus larges du corps...

(à 14mn)- Au-delà des zones associées aux mouvements respiratoires, vous pouvez essayer de percevoir les prolongements de votre respiration dans l'ensemble de votre corps, comme si le corps entier respirait...

Session 3. méditation posée sur les émotions et les ressentis mentaux (à 17mn). Orientez maintenant votre attention vers vos émotions, vos ressentis mentaux. Que percevez-vous ? Quelques émotions particulières ? Ou plutôt un climat intérieur diffus, une humeur générale, un état d'âme, une ambiance, une tonalité intérieure ?...

Essayez de contacter l'émotion dominante ou d'entrer dans le ressenti de votre climat intérieur général, si ce n'est pas trop déplaisant..., sinon revenez simplement au ressenti de la respiration...

(à 20mn30) Veillez à ne pas glisser vers des pensées, des analyses ou des distractions, restez simplement posé sur le ressenti brut de l'émotion la plus perceptible ou de votre climat intérieur, comme pour goûter ce ressenti intérieur...

Session 4. présence ici et maintenant (à 25mn). Pour finir, essayez de poser votre conscience sur la sensation d'être simplement présent ici et maintenant... Sensation d'être assis sur cette chaise ou ce coussin, en cet instant, à chaque instant... présent à vous-même... et non pas transporté par les pensées ailleurs, à d'autres moments du passé ou du futur...

(à 30mn) FIN



Cinquième séance du stage de méditation Mindfulness

- exploration en pleine conscience de situations difficiles
 et régulation émotionnelle -

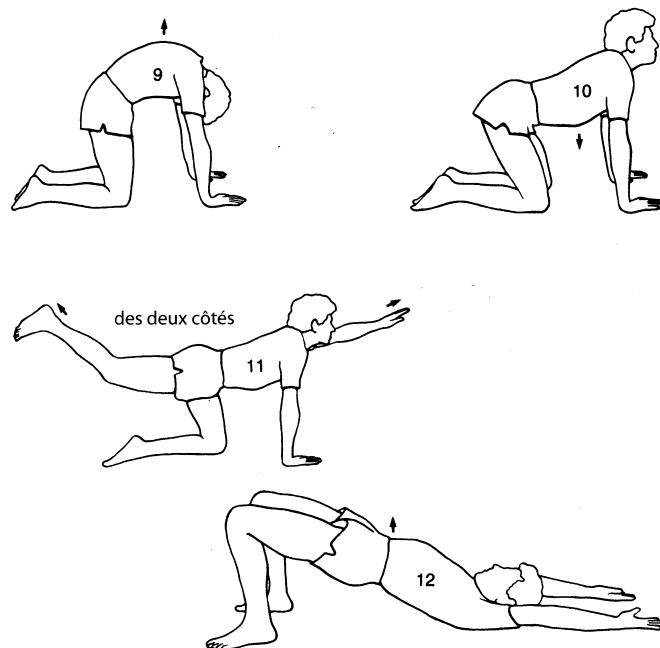
« Le thème de cette séance (la 5^{ème}) est d'introduire et de cultiver la possibilité d'une relation radicalement différente à l'expérience indésirable – une relation d'acceptation, de permission, et de lâcher prise » (1).

1. réactions et discussions sur les exercices à domicile (pratique formelle et informelle)

2. exercices de yoga au sol

- posture 1 : on se met à quatre pattes, le dos plat, le regard vers le sol. Sur une inspiration on descend le ventre et creuse le dos, en relevant la tête. Sur l'expiration qui suit on remonte le dos vers le haut jusqu'à faire le dos rond, en repliant la tête vers la poitrine (images 9-10). Puis on enchaîne. C'est la *posture du chat*.
- posture 2 : à quatre pattes, on soulève et on tend à la fois le bras gauche et la jambe droite, on tient l'équilibre pendant quelques respirations ; on prend conscience de l'appui à la fois sur la main droite et sur le genou gauche ; l'important est de trouver une décontraction dans la tension (image 11). Dès que la position n'est plus confortable on repose le bras et la jambe, et l'on fait la même chose avec le bras droit et la jambe gauche. On enchaîne.
- posture 3 : on est allongé sur le dos, les jambes repliées, les pieds le plus proche des cuisses, les bras le long du corps. On soulève le bassin, on demeure en équilibre quelques respirations, en entretenant une décontraction dans la tension ; puis on redescend le bassin en gardant les bras le long du corps. En inspirant, on monte ensuite les bras jusqu'à les poser en arrière ; quelques respirations. Puis on soulève le bassin en gardant les bras en arrière ; on reste en équilibre quelques respirations, le bassin soulevé (image 12) ; observons si c'est l'inspiration ou l'expiration qui renforce l'équilibre. Enfin, sur une expiration, on ramène les bras depuis l'arrière jusqu'en avant le long du corps, tout en redescendant le bassin au sol.

1) Zindel V. Segal, J. Mark G. Williams, John D. Teasdale, *La thérapie cognitive basée sur la pleine conscience pour la dépression. Une nouvelle approche pour prévenir la rechute*, op. cit., 2006, p. 238.



Extrait de 47 images « Séquence de postures de yoga » in : *Chapitre 6. Cultiver la force, l'équilibre et la souplesse : le yoga est méditation*, in : Jon Kabat-Zinn, *Au cœur de la tourmente, la pleine conscience. MBSR, la réduction du stress basée sur la mindfulness : programme complet en 8 semaines*, Ed. de boeck, 2009, p. 155.

Conseils de Jon Kabat-Zinn

« Pendant que vous êtes dans la posture, pour chacune d'elles, soyez conscient des sensations dont vous faites l'expérience dans les différentes parties de votre corps. Si vous le souhaitez, dirigez votre souffle dans puis hors de la région où l'intensité est plus grande, dans un étirement ou dans une posture spécifique. L'idée est de se relaxer dans chaque posture du mieux que vous pouvez et de respirer avec votre ressenti. (...) »

Deux règles générales vont vous aider si vous les gardez à l'esprit en pratiquant le yoga. La première est que vous expirez en faisant tout mouvement qui contracte le ventre et l'avant du corps, et inspirez en faisant tout mouvement qui ouvre l'avant du corps et contracte l'arrière. (...) L'autre règle est de demeurer dans chaque posture suffisamment longtemps pour pouvoir s'y relâcher. L'idée est de se détendre dans chacune d'elles. Si vous vous trouvez en train de vous battre avec une posture, veillez à lâcher prise dans votre respiration » (1).

3. thème de la 5^{ème} séance : « exploration en pleine conscience de situations difficiles et régulation émotionnelle »

A la 4^{ème} séance, nous avons apprécié la possibilité de suspendre notre manière habituelle automatique d'être en relation aux choses, aux événements, aux situations, en nous recentrant sur nous-même dans une présence augmentée à notre expérience.

Avec la 5^{ème} séance, nous poursuivons cette démarche en abordant maintenant le cas des circonstances pénibles, des situations difficiles. Nous allons tenter d'expérimenter une relation différente à un désagrément, une difficulté ou un facteur de stress en nous autorisant

1) Jon Kabat-Zinn, *Au cœur de la tourmente, la pleine conscience. MBSR, la réduction du stress basée sur la mindfulness : programme complet en 8 semaines*, op. cit., pp. 152-153.

provisoirement à accueillir l'expérience négative sans jugement, en entrant dans son ressenti. Notamment dans le ressenti physique, comme le conseillent Segal, Williams et Teasdale :

« Modifier notre attitude de base ou notre relation à l'expérience. (...) Comment y arriver ? Acquérir ces qualités simplement par l'effort est peu vraisemblable. C'est pourquoi, dans cette séance, nous examinons une autre manière d'y arriver : en amenant notre attention/conscience aux manifestations dans le corps d'une expérience difficile » (1).

Nous allons entreprendre un exercice de régulation émotionnelle où nous allons expérimenter une relation différente avec une situation difficile, en l'explorant en pleine conscience et en régulant les émotions qu'elle génère en nous. Avant de commencer l'exercice, situons d'abord au préalable le cadre théorique scientifique dans lequel il s'inscrit.

De nombreuses recherches sont consacrées à l'étude et à la régulation des émotions ainsi qu'à la place essentielle qui leur est consacrée en psychopathologie et en psychothérapie. Dans son livre « Émotion et psychothérapie », Pierre Philippot, professeur de psychologie clinique à l'université catholique de Louvain (Belgique), répertorie les principales de ces recherches (2). Il y ajoute sa propre approche psychothérapeutique basée sur l'émotion, qu'il inscrit dans le cadre de la troisième vague (émotionnelle) des Thérapies Comportementales et Cognitive (TCC) dont relève la *mindfulness*. Proche de Z. Segal, P. Philippot a supervisé la traduction en français du livre MBCT de référence de Segal, Williams et Teasdale (3).

L'exercice de régulation émotionnelle que nous allons entreprendre relève du cadre général de la MBSR de Kabat-Zinn, de la MBCT de Segal, Williams et Teasdale, et plus particulièrement, dans ce même cadre des MBI (Mindfulness Based Interventions), de l'approche développée par Philippot. A la différence près que nous l'engageons dans un cadre non thérapeutique, avec une population non clinique, en groupe.

Dans le contexte thérapeutique, Philippot récapitule son approche en ces termes :

« 9.4. Conclusion sur la psychothérapie basée sur l'émotion. Le mode d'intervention proposé dans ce dernier chapitre s'inscrit clairement dans ce qu'il est convenu d'appeler la troisième vague des thérapies comportementales et cognitives (Teasdale, 2004). Comparativement aux vagues antérieures, les places de l'émotion et de l'acceptation émotionnelle y sont devenues centrales. Le modèle théorique de référence, tant pour la conceptualisation de cas que pour l'intervention, est celui de la régulation des émotions. La relation thérapeutique, qui avait été négligée par les deux vagues précédentes, est maintenant considérée comme une condition absolument nécessaire sans laquelle le travail thérapeutique ne peut prendre place.

Les stratégies d'interventions proposées combinent des aspects d'exposition comme dans les thérapies comportementales, des aspects d'exploration émotionnelle comme dans la thérapie focalisée sur les émotions de Greenberg (2002), une attitude d'acceptation émotionnelle semblable à celle proposée dans les thérapies basées sur la pleine conscience, et des remédiations cognitives comme dans les nouvelles formes de psychothérapies, directement dérivées de la psychopathologie cognitive. (...) » (4).

1) Zindel V. Segal, J. Mark G. Williams, John D. Teasdale, *La thérapie cognitive basée sur la pleine conscience pour la dépression*, op. cit., p. 242.

2) Pierre Philippot, *Emotion et psychothérapie*, Ed. Mardaga, 2011.

3) Zindel V. Segal, J. Mark G. Williams, John D. Teasdale, *La thérapie cognitive basée sur la pleine conscience pour la dépression. Une nouvelle approche pour prévenir la rechute*, op. cit., 2006.

4) Pierre Philippot, *Emotion et psychothérapie*, Ed. Mardaga, 2011, p. 298.

4. exploration en pleine conscience d'une difficulté ou d'un moment pénible, avec exposition émotionnelle

Le cœur de l'exercice repose sur la structure suivante : exploration émotionnelle, suivie d'une exposition émotionnelle comprenant une acceptation émotionnelle avec entrée dans les ressentis émotionnels et/ou corporels (1).

Apprêtons-nous à entrer dans l'expérience intérieure d'une difficulté en accueillant nos ressentis émotionnels et corporels. Nous allons à la rencontre des pensées et émotions négatives qui se présentent, au lieu de réagir de manière automatique, répulsive, évitante, ruminante. Ce faisant, nous engageons une manière différente d'être en relation avec notre expérience d'une situation extérieure difficile ou pénible, nous découvrons la possibilité de nous désengager de nos automatismes mentaux. Nous acquérons de la *flexibilité* mentale.

Aller à la rencontre de notre expérience intérieure de cette situation, dans une attitude d'acceptation – sans jugement ni résignation – constitue une *exposition* (2), selon le sens conféré au terme en Thérapies Comportementales et Cognitives (TCC). L'exposition est le contraire de l'*évitement*.

La technique de l'*exposition* (momentanée, graduelle, contrôlée et répétée) est largement pratiquée par les TCC pour désensibiliser progressivement les patients. Notamment pour le traitement de phobies, comme celles de l'ascenseur, de la conduite automobile, de l'avion, des serpents, des araignées, l'agoraphobie, la phobie sociale, etc. Dans le cadre des TCC, le patient est invité à s'exposer *in vivo*, en situation réelle, face à un ascenseur, en conduisant une voiture, en se rendant dans un aéroport..., ou en *imagination* en faisant venir à son esprit l'image mentale ou le film de la situation redoutée.

L'exposition que nous allons entreprendre en *mindfulness* relève de cette faculté d'imagination. Il s'agit d'une *exposition émotionnelle* consistant à entrer intérieurement dans le ressenti aversif des émotions que suscite en nous la situation difficile ou stressante retenue. On s'expose intérieurement à ses émotions déplaisantes pendant quelques minutes, on y plonge. Ce faisant, on s'expose aussi consécutivement aux sensations physiques, corporelles désagréables qui leur sont associées. On entre dans leur ressenti.

Pour cet exercice d'exploration en pleine conscience d'une situation difficile, pénible ou stressante, nous nous asseyons confortablement sur une chaise. Sachant que nous nous apprêtons à traverser une zone de turbulence, il convient d'être bien soutenu par sa chaise et d'accepter que le corps s'affaisse, s'alourdisse, se tende ou se crispe au cours de l'exposition...

1) Cf. 9.2.2 *L'exposition : exploration et acceptation des émotions* in : Pierre Philippot, *Emotion et psychothérapie*, op.cit., pp. 287-296. Plus largement, voir dans le même ouvrage l'ensemble de la *Partie III Intervenir par et sur les émotions* pp. 207-299.

Nous nous appuyons également sur : Pierre Philippot, *Exercice d'exposition émotionnelle. 5^{ème} séance* in : *Retraite workshop* sous la direction de Prof. Zindel Segal, Dr. Lucio Bizzini, Prof. Pierre Philippot, MA. Béatrice Weber, *Thérapie cognitive basée sur la pleine conscience pour la prévention de la rechute dépressive (MBCT)*, Crêt-Bérard, Puidoux, Suisse, 30 août – 3 septembre 2009. *Notes personnelles*.

Voir aussi : *Amener volontairement à l'esprit le difficile/problématique* in : *Chapitre 10. Permettre/Lâcher prise. Séance 5*, in : Zindel V. Segal, J. Mark G. Williams, John D. Teasdale, *La thérapie cognitive basée sur la pleine conscience pour la dépression*, Ed. de boeck, 2006, pp. 244-246.

Nous nous appuyons enfin sur les exercices comparables de *transformation duelle* et *non duelle* enseignés par Tarab Tulku Rinpoché et Lene Handberg. Formation philosophique et psychothérapeutique bouddhique « Unité dans la Dualité ». Paris, 2002-2013.

2) Cf. 3^{ème} séance, Mécanismes d'action de la *mindfulness*, d'après Ruth A. Baer.

L'exercice doit porter sur une situation modérément difficile et, surtout, simple. Par exemple une petite contrariété rencontrée dans la journée, et non pas un problème douloureux complexe résultant d'un ensemble de facteurs tissés en une trame inextricable... (1). Pour reprendre la métaphore du skieur, nous allons nous lancer sur une *piste verte* (très facile) et contourner un simple trou (la situation difficile). Et non pas sur une *piste rouge* (difficile) constituée d'une multiplicité de trous et de bosses enchevêtrés, de dénivelés verglacés...

- préparation de l'exercice

1. choix d'une situation difficile ou d'un moment pénible à explorer en *mindfulness*

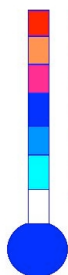


orientation temporelle (au choix)	situation difficile (au choix)
passé	au travail (études, profession)
présent	en dehors du travail (vie personnelle)
futur	

Les divisions de ce tableau ne sont pas nécessairement indépendantes. Par exemple, une situation difficile peut être survenue dans un passé récent et se prolonger au présent. Elle peut parfois recouvrir à la fois le domaine du travail et celui de la vie personnelle.

2. appréciation du degré de difficulté (ou pénibilité) de la situation (0/10)

Sur une échelle subjective, évaluez entre 0 et 10 le degré de difficulté (ou intensité) de la situation **telle que vous la ressentez en ce moment même, en cet instant présent – et non pas telle que vous l'avez vécue et ressentie dans le passé** – s'il s'agit d'une situation passée. Que subsiste-t-il de cette difficulté en ce moment ? A quel degré (0/10) évalué-je ce reste de difficulté en cet instant ? Vous pouvez utiliser des demi-points. Voici quelques repères :



- 10 : situation démesurément difficile, totalement insupportable, absolument accablante
- 7,5 : situation fortement éprouvante, pénible, difficilement supportable
- 5 : situation assez difficile, pénible, éprouvante
- 2,5 : situation un peu difficile, un peu éprouvante
- 0 : situation neutre, non éprouvante

1) Cf. Pierre Philippot, *Emotion et psychothérapie*, op.cit., p. 290 : « Nous suggérons donc que, dans le contexte d'une intervention basée sur l'exposition émotionnelle, le travail d'exploration des émotions doit favoriser la mise en évidence des aspects uniques et spécifiques de l'expérience émotionnelle. Plus concrètement, ces interventions devraient respecter un certain nombre de principes. Premièrement, qu'il s'agisse d'une exposition en situation réelle ou en imagerie mentale, il faut toujours travailler l'émotion dans le contexte d'événements spécifiques, précis et uniques. (...) En imaginaire, il s'agit de la réactivation d'un événement spécifique qui peut être localisé et circonscrit précisément dans le temps ».

Choisissez une situation modérément difficile, et surtout simple. Par exemple 2,5 ; 3 ; 3,5 ; 4 de pénibilité ressentie en cet instant (et non pas le degré atteint dans le passé). Suivant la métaphore du skieur (cf. 1^{ère} séance), ne vous engagez pas sur une *piste rouge* (difficile) et encore moins sur une *piste noire* (excessivement difficile)... Commencez par skier (explorer en *mindfulness*) une *piste verte* ou *bleue* (une situation peu ou modérément difficile).

Dans les échanges qui suivront l'exercice, il ne vous sera pas demandé de mentionner la situation que vous avez choisie. Vous pouvez donc prendre celle que vous voulez, même si elle fait partie de votre domaine privé. Ce qui importe avant tout c'est que son degré actuel, présent, de difficulté, de pénibilité soit modéré et que la situation soit simple.

3. exemples d'émotions (ou ressentis mentaux) susceptibles d'être rencontrées lors de l'exploration en pleine conscience

Dans le tableau suivant, nous avons rassemblé une gamme d'une quarantaine d'émotions principales. Emotions agréables, déplaisantes, positives, néfastes, neutre (équanimité)...

désir	abattement	colère	haine	humiliation
plaisir	découragement	irritation	mépris	embarras
joie	désespoir	excitation	indifférence	timidité
enthousiasme	déception	agitation	respect	culpabilité
confiance	frustration	paresse	orgueil	indignation
intérêt	peur	dépît	fierté	jalousie
surprise	anxiété	aversion	prétention	ressentiment
tristesse	angoisse	dégoût	honte	équanimité

- déroulement de l'exercice

1. ressenti de la respiration et du corps : posez votre attention sur une zone localisée de la respiration, élargie ensuite à tout le corps. Puis, au-delà du ressenti de la respiration, entrez dans le ressenti de l'ensemble des sensations corporelles qui vous parviennent
2. évoocation mentale de la situation : fermez les yeux. Laissez venir à votre esprit les images mentales de la situation difficile ou du moment pénible retenus. Laissez les apparaître sans les freiner, sans les diriger ni les organiser. Accueillez les simplement, de même que les pensées qui les accompagnent, sans jugement
3. entrée dans les émotions, les ressentis mentaux et les sensations corporelles :

Prenez conscience des principales émotions ou des ressentis mentaux les plus forts (humeurs, états d'âme, climat intérieur) qui s'élèvent en vous **en cet instant même** (1).

1) « **Le baromètre intérieur.** Nos émotions peuvent être de natures diverses, mais elles sont toutes sous-tendues par une échelle d'évaluation mentale qui enregistre nos expériences comme « positives », « neutres » ou « négatives ». Cette capacité semble fonctionner comme un baromètre interne. De même qu'un vrai baromètre fournit une lecture permanente de la pression atmosphérique, notre baromètre intérieur effectue à chaque moment une lecture de l'« atmosphère intérieure » de nos expériences. Mais, de même qu'il faut savoir lire le baromètre pour obtenir une information sur le temps, il faut savoir lire (ou apprendre à le faire) notre baromètre intérieur pour mieux prendre conscience de ce que nous ressentons réellement à chaque instant ». In Chapitre 6 « Retrouver le contact avec ses émotions. Qu'elles soient agréables, désagréables ou inconnues » in Mark Williams, John Teasdale, Zindel Segal, Jon Kabat-Zinn, *Méditer pour ne plus déprimer. La pleine conscience, une méthode pour mieux vivre*, Ed. Odile Jacob, 2009, pp. 156-157.

Vous vous engagez ici au niveau 2 du triangle de *mindfulness* présenté à la 3^{ème} et à la 4^{ème} séance. Identifiez ces émotions, désignez les, mettez leur un mot dessus : abattement, colère, ressentiment, anxieux, embarrassé, jaloux, soucieux... (1). Évaluez approximativement l'intensité des plus important(e)s (entre 0 et 10), intérieurement, comme si vous remplissiez le tableau ci-dessous sur un écran mental.

Prenez conscience également des principales sensations physiques, corporelles que vous percevez **en cet instant présent**, si vous parvenez à les ressentir. Ces sensations étant associées aux émotions ou ressentis mentaux. Vous descendez ici au niveau 3 du triangle de *mindfulness*. Évaluez également l'intensité des plus importantes (0/10).

Gardez en mémoire l'intensité de l'émotion la plus forte et celle la sensation corporelle la plus intense (**ressenties en cet instant même** et non pas dans le passé).

émotions éprouvées, ressentis mentaux	<i>intensité</i> 0 à 10	sensations corporelles	<i>intensité</i> 0 à 10
-----	-	-----	-
-----	-	-----	-
-----	-	-----	-
-----	-	-----	-

L'évaluation de l'intensité émotionnelle et corporelle va vous servir, en quelque sorte, de compteur de vitesse pour l'exploration émotionnelle de la situation (piste verte ou bleue du skieur) dans laquelle vous vous engagez. Si l'intensité (la vitesse) augmente trop, au delà de 5 ou 6 sur votre échelle subjective 0/10, il importe alors de ralentir... ou bien même d'arrêter l'exercice. Pour cela il suffit de revenir, provisoirement (pour freiner) ou définitivement (pour s'arrêter), vers le ressenti de la respiration comme dans les exercices habituels ; puis d'ouvrir les yeux.

Une autre procédure peut être entreprise pour freiner ou arrêter le processus, si vous en ressentez le besoin. Vous contactez intérieurement une situation *positive*, apaisante, réconfortante, nourrissante, plus largement une *ressource*, qui infusera dans le flux émotionnel pénible, difficile, douloureux, un soulagement bénéfique. Dans une approche comparable à celle de la pratique présentée au prochain alinéa 8 : *courte méditation assise posée sur l'évocation d'un moment agréable*. Pour l'instant, ici, dans le cadre de l'exposition émotionnelle à une situation difficile ou à un moment pénible, la procédure envisagée consiste à fusionner l'exposition émotionnelle *négative* à la difficulté choisie avec une exposition émotionnelle *positive* à une situation réconfortante, nourrissante ou une ressource. Une *ressource* est quoi que ce soit susceptible d'apaiser les ressentis déplaisants, douloureux, de la situation éprouvée. Elle peut appartenir à notre vie passée, présente ou future. Par exemple, une divinité, une personne, un objet, un contexte, un animal, un projet d'avenir...

1) Voir, pour illustration, la liste des 40 émotions du tableau précédent et des 130 ressentis mentaux du tableau ultérieur.

4. exposition : restez connecté avec la sensation déplaisante que vous ressentez le plus **en cet instant même** – et non pas telle qu'elle a pu se présenter dans le passé. La sensation corporelle de préférence (1), sinon le ressenti émotionnel, le climat intérieur, tout en lâchant les pensées. Plongez dans vos ressentis mentaux ou corporels en lâchant chaque pensée qui se présente. En d'autres termes, restez engagé dans les niveaux 2 ou 3 du triangle de *mindfulness*, sans remonter au niveau 1. Chaque fois que des pensées ou des distractions surviennent (niveau 1), revenez doucement aux ressentis émotionnels ou corporels (niveaux 2 ou 3). Restez alors connecté avec ce que vous ressentez... Restez connecté avec ce que vous ressentez... Restez connecté avec ce que vous ressentez...

Votre attention va très régulièrement retourner, glisser, vers des pensées (niveau 1), bien plus que dans les exercices précédents. C'est normal, car vous êtes en train de travailler sur une difficulté, ce qui a tendance à relancer les boucles négatives : pensées (niveau 1)/émotions, ressentis mentaux (niveau 2). Réengagez-vous alors doucement chaque fois dans le ressenti de la sensation corporelle ou du ressenti mental dominants (niveau 3 ou 2). Toujours **dans vos ressentis présents** et non pas dans ceux éprouvés lors de la situation passée. Restez connecté avec ce que vous ressentez... Engagé dans ce que vous ressentez, lâchez les pensées, restez connecté à ce que vous ressentez...

Votre attention est également susceptible de dériver, au gré du flux des ressentis mentaux et des pensées qui les accompagnent, vers quelque autre situation passée, présente ou future. Par exemple, vous êtes parti du choix d'une situation d'altercation avec un ami puis, au fur et à mesure de l'exposition émotionnelle, vous avez dérivé vers une situation différente, plus ou moins proche ou éloignée, comme tel échec dans vos études, votre travail ou votre vie personnelle. Il vous revient alors de choisir la situation que vous voulez travailler : la situation initiale de l'altercation ou bien la situation suivante de l'échec ? Choisissez et réengagez-vous dans l'exposition émotionnelle correspondante. Ne vous laissez pas trop porter, de dérives en glissements, dans d'interminables successions de situations qui vous disperseraient et constitueraient un *évitement* de l'exposition émotionnelle à une situation choisie.

5. pour finir : revenez simplement 3 ou 4 minutes au ressenti de la respiration, en rouvrant doucement les yeux

- après l'exercice

- détendez-vous, puis réévaluez l'intensité (0/10) de la sensation corporelle la plus forte que vous avez travaillée, avec laquelle vous êtes resté connecté, à laquelle vous vous êtes *exposé*
- réévaluez pareillement l'intensité (0/10) de l'émotion la plus forte ou du ressenti mental le plus important auxquels vous vous êtes semblablement *exposé*
- réévaluez enfin le degré de difficulté (ou de pénibilité) (0/10) de la situation explorée

1) Cf. *Amener volontairement à l'esprit le difficile/problématique* in : Segal, J. Mark G. Williams, John D. Teasdale, *La thérapie cognitive basée sur la pleine conscience pour la dépression*, op. cit., 2006, p. 245 : « Quand votre attention est passée aux sensations corporelles et que vous avez l'endroit précis dans le champ de votre conscience, vous dire « Ça va. Quoi que ce soit, ça va. Ressentons-le ». Et rester alors simplement avec la conscience des sensations corporelles et de la relation entre vous et elles, respirer avec elles, les accepter, les laisser être. Parfois il est utile de répéter « Ça va. Quoi que ce soit d'accord. Je vais le ressentir ». Vous adoucir et vous ouvrir aux sensations dont vous devenez conscient ».

Comparez ces chiffres avec leur appréciation initiale (0/10) et observez, remarquez, notez les changements que vous constatez dans votre expérience de la situation. Prenez conscience de la manière dont vous considérez à présent cette situation difficile (ce moment pénible). La voyez-vous pareillement ? S'est-elle plus ou moins désagrégée ? Qu'est-ce qui a changé ?

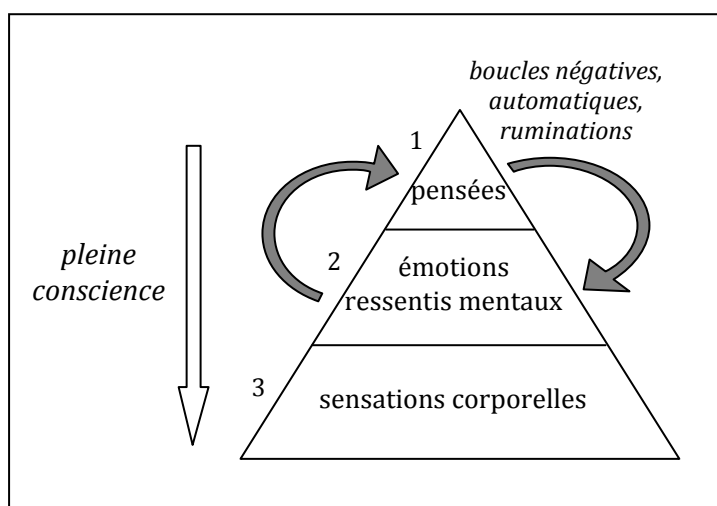
5. réactions et discussions par groupes de deux ou trois. Puis en grand groupe

Vous n'êtes pas tenu de mentionner la situation que vous avez choisie, mais seulement d'échanger sur le travail émotionnel que vous avez engagé. Vous pouvez indiquer l'émotion dominante et/ou la sensation corporelle la plus forte avec lesquelles vous êtes resté connecté, les difficultés que vous avez éprouvées pour maintenir votre attention posée sur les ressentis alors que vous aviez tendance à revenir vers les pensées, l'évolution de ces ressentis (variation d'intensité, disparition progressive de ressentis, apparition éventuelle d'autres sensations, variation de climat intérieur, glissement éventuel vers une autre situation...), etc.

6. le processus de régulation émotionnelle par exposition

Sur la base de notre expérience de l'exercice d'exposition émotionnelle, prolongeons l'analyse du processus de régulation qui s'accomplit. Au fur et à mesure que nous entrons et demeurons dans les sensations corporelles associées aux émotions désagréables suscitées par la situation difficile, il se produit progressivement une diminution simultanée des sensations physiques et des émotions. Autrement dit, si nous parvenons à stabiliser notre attention sur la sensation corporelle la plus intense, à demeurer connecté à son ressenti (au niveau 3 du triangle de *mindfulness*), sans remonter au niveau 1 des pensées, alors nous sentons son intensité décroître progressivement de même que, conjointement, l'intensité émotionnelle.

Si nous ne parvenons pas à percevoir de sensations corporelles, nous essayons de plonger et de demeurer dans le ressenti brut de l'émotion dominante. Dans ce cas, nous sentons également l'intensité émotionnelle décroître progressivement. Mais l'exercice est plus difficile à réaliser car le niveau 2 des émotions est au contact du niveau 1 des pensées, ce qui entraîne des difficultés à stabiliser son attention sur le seul ressenti brut émotionnel, provoquant régulièrement le réamorçage de boucles entre ce ressenti et les pensées.



Dans le cas de la stabilisation de l'exposition émotionnelle sur les sensations corporelles, Williams, Teasdale, Segal et Kabat-Zinn expliquent :

*« **Modifier les émotions déplaisantes.** Les émotions déplaisantes sont systématiquement accompagnées de sensations physiques. En concentrant doucement son attention à l'intérieur de ces zones d'inconfort intense, on provoque des effets immédiats, mais aussi à long terme. On court-circuite dans l'instant toute tendance de l'esprit à se mettre en mode d'évitement. On brise la connexion qui, en reliant automatiquement sensations physiques, émotions et pensées, entretient cercles vicieux et spirales négatives. (...) »*

Notre programme comprend un exercice spécifique permettant d'examiner la texture des situations émotionnellement difficiles, pour y répondre de façon plus appropriée. On commence par évoquer délibérément une telle situation. Et puis on la travaille à l'intérieur du corps en la prenant en conscience, en respirant dedans et en découvrant un espace plus large dans lequel elle peut exister » (1).

A la page suivante du même livre, les auteurs récapitulent dans un encadré :

*« **Evoquer délibérément une difficulté et la travailler avec son corps.** Restez assis pendant quelques minutes en vous concentrant sur votre respiration, puis en élargissant votre champ de conscience pour y inclure votre corps dans son ensemble (voir « Méditation assise », p. 170).*

Quand vous serez prêt, évoquez mentalement une difficulté de votre vie actuelle, quelque chose qu'il vous semble possible d'examiner pendant un petit moment. Ce n'est pas nécessairement quelque chose de très important, d'essentiel ; c'est juste quelque chose de déplaisant, de non résolu. Une dispute, un quiproquo, une situation qui vous fait ressentir de la colère, des regrets ou de la culpabilité. Si rien ne vous vient à l'esprit, choisissez un événement passé qui, récemment ou pas, vous a causé du désagrément.

Maintenant, concentrez votre attention sur ce fait ou cette situation troublante – un souci ou une émotion intense – et prenez le temps de ressentir les sensations physiques qui y sont associées. Voyez si vous êtes capable de remarquer, approcher et examiner ce qui se passe dans votre corps, en prenant conscience de vos sensations, en dirigeant délibérément votre attention sur la zone où elles sont le plus intenses dans une attitude amicale, accueillante. Cela peut vouloir dire inspirer dans cette zone et expirer à partir de cette zone, explorer les sensations, observer les variations de leur intensité d'un instant à l'autre.

Une fois votre attention focalisée sur ces sensations physiques bien présentes dans votre conscience, aussi désagréables soient-elles, vous pouvez essayer d'approfondir votre acceptation et votre ouverture face à ce que vous ressentez, en répétant de temps en temps : « OK, j'accepte : quoi que ce soit, de toute façon, c'est là ». Ensuite, restez simplement dans la conscience de ces sensations physiques et de votre relation avec elles, respirant avec elles, les acceptant, laissant s'estomper toute réaction de tension ou de défense. Répétez-vous « détente » ou « ouverture » à chaque expiration. Rappelez-vous qu'en disant oui à ce qui est, vous ne jugez pas la situation, vous ne dites pas que tout va bien, vous aidez simplement votre conscience à rester ouverte, dans l'instant, aux sensations de votre corps. Vous pouvez aussi, si vous le souhaitez, garder en conscience à la fois les sensations de votre corps et le mouvement de votre respiration.

1) « *Modifier les émotions déplaisantes* » in Chapitre 7 « *Apprivoiser ses émotions* » in Mark Williams, John Teasdale, Zindel Segal, Jon Kabat-Zinn, *Méditer pour ne plus déprimer. La pleine conscience, une méthode pour mieux vivre*, Ed. Odile Jacob, 2009, pp. 193-194.

Et quand vous sentirez que vos sensations physiques ne sollicitent plus autant d'attention, revenez simplement à votre respiration et faites-en l'objectif exclusif de votre attention.

Au cours des minutes suivantes, si aucune sensation physique intense ne se manifeste, vous pourrez poursuivre l'exercice avec n'importe quelle sensation, même dépourvue de charge émotionnelle » (1).

Quelques pages plus loin encore, Williams, Teasdale, Segal et Kabat-Zinn fournissent en illustration le cas de Sylvie. En formation professionnelle, Sylvie est très contrariée par le fait que sa référente n'a pas pris le temps de lire le gros projet qu'elle lui a rendu la semaine d'avant :

« Histoire de Sylvie. (...) J'ai du rester couchée pendant quelques minutes, remâchant ma hargne. Et puis je me suis rappelée une chose que nous avons apprise pour sortir de ce genre d'obsession : se détourner de la pensée – et diriger sa conscience vers les sensations que les émotions provoquent dans le corps. J'ai donc porté mon attention sur mes sensations physiques et ressenti très nettement une contraction dans ma poitrine et mon estomac. Allongée sur mon lit, j'ai gardé en conscience ce qui se passait dans mon corps. Et tout à coup mes sensations ont disparu, et ma colère avec. Juste comme ça, en une fraction de seconde. Je n'arrivais pas à y croire ; comme une bulle de savon que j'aurais effleurée – et qui avait éclaté.

(...) Les Tibétains disent parfois à ce propos que les pensées s'« autolibèrent » (2) dans le champ de la conscience pure. Le témoignage de Sylvie montre qu'il est possible de transformer une situation intérieure déplaisante en amenant à la conscience avec douceur/ouverture les sentiments et les émotions que cette situation fait surgir dans le corps » (3).

7. deux exemples concrets

- email reçu de Sophie après la 5^{ème} séance du stage de Mindfulness (IUFM Limoges) : *« Bonjour Philippe, pour l'exploration en pleine conscience d'une difficulté ou d'un moment pénible, j'ai l'impression de pas y arriver du tout. D'abord je ne ressens aucune émotion : pour faire surgir des émotions j'ai l'impression que je ne fais pas comme il faut. Ma mémoire essaie tant bien que mal de me faire éprouver les émotions que j'ai ressenties lors de l'événement-choc. Mais je ne les revis pas, j'ai l'impression que me remémorer l'événement ne suffit pas à être dans les émotions... et je ne sais pas aller plus loin dans l'expérience. Je ne sais pas si je m'exprime de façon assez claire ! Je te donne un exemple. La situation choisie : un coup de tél. à ma belle-soeur que j'avais passé pour une affaire qui concernait nos maris qui travaillent ensemble. Mais ma belle-soeur a trouvé l'occasion pendant le coup de fil de me dire que je la stressais et, en gros, que moins elle me voyait mieux elle se sentait. ALORS :*

1ère étape : je me remémore la situation, je fais appel à ma mémoire, (ça s'est passé il y a 2 semaines c'est pas lointain !), je visualise : moi dans ma bureau à la maison au tél., elle au bout du fil avec les bruits de ses enfants derrière... Jusque-là ça va ! J'y arrive !

Mais, passer à l'étape d'après reste difficile : me contacter à mes ressentis, mes émotions et encore plus dur d'avoir des sensations physiques !!!

1) Ibid. pp. 195-196.

2) Dans le bouddhisme tibétain l'auto-libération des émotions est notamment pratiquée dans la voie du Mahamudra de l'école Kagyupa ainsi que dans la voie du Dzogchen de l'école Nyingmapa et de l'école Bön.

3) Mark Williams, John Teasdale, Zindel Segal, Jon Kabat-Zinn, *Méditer pour ne plus déprimer. La pleine conscience, une méthode pour mieux vivre*, Ed. Odile Jacob, 2009, pp. 198-200.

Je me rappelle vaguement avoir ressenti mon coeur battre très fort, et avoir ressenti de la culpabilité, de la honte, de l'auto-déception. Puis, après avoir raccroché, un GRAND MOMENT de solitude et d'abandon, surprise.

Et, à force de rester connecter à la situation qui m'a déstabilisée car je ne m'y attendais pas du tout, au bout d'une heure environ... comme un OUF ! Car cette rupture quelque part je l'avais désirée. Et puis je trouve normal qu'elle me dise ce qu'elle m'a dit, je ne la trouve pas injuste ou autre chose. J'accepte ce qu'elle ressent au moment où elle le ressent. Ma belle-soeur traverse une période difficile, son mari a quitté le domicile familial en la laissant avec leurs 2 enfants, pour prendre du recul sur leur vie de couple qui ne va pas bien.

Et je me dis : rien n'est forcément définitif. Les choses pourront évoluer dans un autre sens, en laissant les événements faire, sur une relation surprenante dans le bon sens du terme... Alors je me dis :

- soit que cette situation n'est pas la bonne pour l'exercice. Parce que : j'ai plutôt bien accueilli ses paroles que je n'ai pas pris comme un simple reproche, mais comme un état de fait que je ne peux pas renier car, moi-même, à force de quiproquos avec ma belle-soeur, je me suis complètement éloignée d'elle et même je l'évitais ces derniers mois alors qu'elle essayait de venir vers moi. Je m'étais fermée à elle en fait. Et cette situation difficile que j'ai choisie, je l'ai digérée. Mais là j'ai des doutes car, à chaque fois que je croise sa voiture sur la route, ou qu'on est susceptibles de se croiser, j'ai le coeur qui s'emballe... c'est pour ça que j'aurais aimé travailler là-dessus et que j'insiste sur cette situation !!!

- ou bien que la situation n'a pas été assez pénible pour que l'exercice ait lieu ?

- soit que moi je n'arrive pas à connecter à des émotions qui sont passées ; il faudrait travailler sur le futur ???

- ou bien : je ne pars pas de la bonne situation ??? Je ne devrais pas partir du coup de fil passé il y a 2 semaines !?

As-tu des conseils à me donner pour la suite ? Excuse-moi si tout ça manque de clarté ».

Réponse : cette situation est bien trop multidimensionnelle, complexe, tissée d'un enchevêtrement de facteurs différents... Certaines composantes sont sources d'émotions négatives (culpabilité, honte, auto-déception, solitude, abandon...), d'autres relèvent d'émotions positives (compassion, compréhension...). Certains aspects concernent le passé récent, d'autres se rapportent à un contexte ancien, d'autres engagent des enjeux à venir, le tout est excessivement emmêlé...

Selon la métaphore du skieur, nous nous trouvons ici face à une piste rouge (difficile) constituée d'une multiplicité de trous et de bosses enchevêtrés. Il est difficile de réguler une trajectoire émotionnelle stable au milieu d'un relief aussi tourmenté...

- Elise flashée par un radar. Etudiante, Elise arrive fort contrariée à l'une des séances du stage de Mindfulness (Limoges) car elle a été flashée par un radar quelques heures plus tôt. Elle n'a qu'à peine dépassé la limite de vitesse autorisée. Elle avait jusqu'à présent tous ses points du permis de conduire.

Cette situation se prête bien à un exercice de régulation émotionnelle. Elle est simple, d'intensité modérée, ponctuelle, circonscrite dans un passé immédiat, dépourvue d'enjeux à venir. Elise ne s'expose qu'à une simple amende et, peut-être, à la perte de deux points de permis.

Rapportée à la métaphore du skieur, Elise évolue sur une piste verte (facile) sur laquelle ne se présente qu'un simple obstacle, un trou, une bosse, à contourner. De toute façon, sans exercice de régulation émotionnelle, Elise aurait vraisemblablement retrouvé sa bonne humeur le lendemain. L'exercice engagé ici, quelques heures après l'incident, lui permet facilement de réguler, d'apaiser son humeur dès à présent.

Comme dans tout apprentissage, les résultats viendront avec la pratique, l'entraînement. En pratiquant régulièrement les exercices des mindfulness, nous parviendrons progressivement à réguler nos trajectoires émotionnelles sur des pistes de plus en plus variées, délicates, voire difficiles... Des vertes pour commencer, puis des bleues, jusqu'aux rouges et peut-être même des noires au bout d'un certain nombre d'années.

A titre indicatif, nous reproduisons ici un tableau de 130 « états affectifs » recensés par le Professeur Scherer de l'Université de Genève :

130 ressentis mentaux (« états affectifs »)

(Klaus R. Scherer, Université de Genève)

abandonné	découragé	haine (plein de...)	passionné
abattu	déçu	hésitant	perplexe
accablé	dédaigneux	heureux	ravi
affectueux	dégoûté	honteux	reconnaissant
affligé	dépit	horrifié	regrets (plein de...)
affolé	déprimé	hostile	répugné
agacé	désespéré	humble	résigné
agité	désireux	impatient	respectueux
ahuri	désolé	impressionné	révérence (plein de...)
aigri	détendu	impuissant	satisfait
à l'aise (se sentir...)	doute (plein de...)	indécis (balançant)	sensuel
à l'aise (mal...)	effrayé	indécis (irrésolu)	serein
allègre	embarrassé	indifférent	sérieux
amoureux	empressé	indigné	seul (se sentir...)
amusé	ennuyé	inquiet	sombre
anxieux	enthousiaste	insouciant	somnolent
apathique	entraîn (plein d'...)	inspiré	soucieux
apeuré	envieux	intéressé	soulagé
buté	espoir (plein d'...)	intimidé	stimulé
calme	espoir (sans...)	intolérant	stupéfait
chagriné	étonné	jaloux	surexcité
chaleureux	exalté	joyeux	surpris
colère (en)	exaspéré	jubilant	tendre
compatissant	excité	lâche	tendu
confiant	extatique	langoureux	timide
confus	exubérant	mal du pays (avoir le...)	touché
consterné	faible	malheureux	tourmenté
content	fasciné	mécontent	triomphant
contrarié	fatigué	méfiant	triste
coupable	fier	mélancolique	vindictif
courageux	folâtre	mépris (plein de...)	
curieux	furieux	nerveux	
	gai	nostalgique	
		offensé	
		outragé	

référence : Appendix F. Labels describing affective states in five major languages. In K. R. Scherer (Ed.) (1988). *Facets of emotion: Recent research* (pp. 241-243). Hillsdale, NJ: Erlbaum. [Version revised by the members of the Geneva Emotion Research Group]. Copy retrieved [Date] from <http://www.unige.ch/fapse/emotion/resmaterial/resmaterial.html>

8. courte méditation assise posée sur l'évocation d'une situation agréable

Le déroulement de cet exercice d'exposition émotionnelle est globalement le même que celui que nous venons d'expérimenter au « 4. *exploration en pleine conscience d'une difficulté ou d'un moment pénible, avec exposition émotionnelle* », à la différence près que nous choisissons à présent une situation agréable, nourrissante ou un moment plaisant (1).

Cette situation peut être interprétée en termes de *ressource*, comme nous l'avons mentionné à la page 61 : une *ressource* est quoi que ce soit susceptible d'apaiser les ressentis déplaisants, douloureux, de la situation éprouvée. Elle peut appartenir à notre vie passée, présente ou future. Par exemple, une divinité, une personne, un objet, un contexte, un animal, un projet d'avenir...

Après deux ou trois minutes pendant lesquelles vous avez posé votre attention sur le ressenti de votre respiration, vous fermez les yeux puis évoquez mentalement la situation, le moment agréable ou la ressource choisis. Puis vous entrez dans les émotions, les ressentis mentaux *positifs* qui s'élèvent **en ce moment même, en cet instant présent**. Vous accueillez les bonnes sensations intérieures, chaleureuses, apaisantes qui se présentent, vous vous en imprégnez profondément. Vous êtes au niveau 2 du triangle de *mindfulness*. Généralement, les sensations physiques sont moins perceptibles que face à l'évocation de situations difficiles, puisque le corps n'est pas en tension. Mais, pour autant, vous pouvez déployer toute votre sensibilité pour percevoir les fines sensations corporelles confortables, agréables, qui se manifestent.

Restez ainsi connecté avec ce que vous ressentez, aussi bien au niveau émotionnel qu'au niveau corporel... Restez connecté avec ce que vous ressentez... Lâcher les pensées et restez engagé dans ce que vous ressentez...

Vous pouvez finir l'exercice en restant connecté avec ces bons ressentis, sans qu'il soit utile de revenir au ressenti de la respiration. Et vous ouvrez doucement les yeux.

1) Voir par exemple : Claude Berghmans, *Soigner par la méditation. Thérapies de pleine conscience*, Ed. Elsevier Masson, 2010, pp. 111-112 : « Séance 5. Après un débriefing sur les exercices à domicile et les objectifs de la séance précédente (15mn), cette 5^{ème} séance peut débuter par une méditation assise guidée dont l'objectif est d'une part de travailler et de sensibiliser les patients à une pensée négative afin d'essayer de l'accepter, voire de la dissoudre au regard d'une distanciation, et d'autre part de se concentrer sur une pensée positive afin d'y adhérer et d'y revenir lors d'épisodes stressants. Il est important lors de ce début de séance de réaccentuer l'importance de l'instant présent et de la concentration dans une optique de non-jugement et d'acceptation.

Première méditation assise guidée : travailler sur une pensée négative (stressante) afin de la dissoudre par la distanciation, l'acceptation.

Deuxième méditation assise guidée : travailler sur une pensée positive afin de la développer et de pouvoir s'y rattacher par conditionnement ».

9. exercices à domicile pour la semaine qui suit

Exercice de pratique formelle

Ne faites plus de *body scan*, de manière à vous entraîner à la pratique des autres exercices. Faites chaque jour (sauf un jour de relâche), au choix et selon les jours :

- soit successivement :
 - pendant 10mn l'exercice de yoga debout fait au début de la 2nde séance ou celui de yoga au sol fait au début de cette 5^{ème} séance
 - puis l'exercice de méditation assise (20mn), en vous aidant du CD distribué, ou sans CD, par vous-même, si vous préférez. En introduisant éventuellement la variante « compter des cycles de respiration »
- soit l'exercice de méditation assise (30mn), en vous aidant du CD distribué, ou sans CD, par vous-même, si vous préférez. Vous pouvez également utiliser la variante « compter des cycles de respiration » si vous le souhaitez
- soit, assis sur une chaise, l'exercice 4 de cette 5^{ème} séance : « *exploration en pleine conscience d'une difficulté ou d'un moment pénible, avec exposition émotionnelle* ». Pendant une durée de 30mn.

Ou bien faites seulement cet *exercice 4* pendant une durée de 20mn, puis ajoutez : soit 10mn de yoga (debout ou au sol), soit 10mn de l'*exercice 8* pratiqué à la fin de cette 5^{ème} séance : « *courte méditation assise posée sur l'évocation d'une situation agréable* »

Exercice de pratique informelle

Une fois par jour, faites l'exercice « *trois minutes de prise de conscience et d'espace de respiration* ». A l'occasion d'une situation particulière ou d'une simple situation habituelle (au travail, à la maison...). Assis sur une chaise.

Offrez-vous l'occasion de quelques autres exercices de pleine conscience : boire une infusion en pleine conscience, marcher en pleine conscience, se brosser les dents, se doucher, s'habiller, faire des courses, manger, laver ou essuyer la vaisselle, sortir la poubelle...

Fiche d'auto-observation des exercices à domicile

yoga debout, yoga au sol, méditation assise (20mn ou 30mn), exploration en pleine conscience d'une difficulté avec exposition émotionnelle, méditation assise posée sur l'évocation d'une situation agréable

Les jours où vous n'avez pas fait d'exercice, notez simplement une durée de 0

jour/date	durée (mn) approximative de la pratique	<i>commentaires éventuels (caractéristiques de l'expérience, difficultés, réussites)</i>
jeudi 8/12/2016		
vendredi 9/12		
samedi 10/12		
dimanche 11/12		
lundi 12/12		
mardi 13/12		
mercredi 14/12		
jeudi 15/12		
vendredi 16/12		
samedi 17/12		
dimanche 18/12		



Sixième séance du stage de méditation Mindfulness

- transformer la relation à nos jugements, nos interprétations des faits, nos pensées -

« Les hommes sont perturbés, non par les choses, mais par l'idée qu'ils s'en font »

Épictète (*philosophe stoïcien, 50-125*), *Manuel d'Épictète, V*

« Si quelque objet extérieur te chagrine, ce n'est pas lui, c'est le jugement que tu portes sur lui qui te trouble. Il ne tient qu'à toi d'effacer ce jugement de ton âme. Si c'est ta disposition propre qui te chagrine, qui t'empêche de rectifier ton dessein ? »

Marc-Aurèle (*empereur romain, 121-180*), *Pensées pour moi-même, XLVII*

« Dans la pleine conscience, il s'agit d'apprendre à « débrayer » par rapport aux jugements de nos expériences qui surviennent spontanément »

Pierre Philippot, *Emotion et psychothérapie*, Ed. Mardaga, 2011, p. 234

1. réactions et discussions sur les exercices à domicile (pratique formelle et informelle)

2. thème de la 6^{ème} séance : « transformer notre relation à nos jugements, nos interprétations des faits, nos pensées »

A la 4^{ème} séance, nous avons exploré la possibilité de suspendre notre manière habituelle automatique d'être en relation avec les choses, les événements, les situations, pour nous recentrer sur nous-même dans une présence augmentée à notre expérience.

A la 5^{ème} séance, nous avons poursuivi l'exploration en abordant le cas des circonstances pénibles, des situations difficiles. Nous avons expérimenté une relation différente à un désagrément, une difficulté ou un facteur de stress en nous autorisant provisoirement à accueillir l'expérience négative sans jugement et en entrant dans son ressenti. Nous avons ainsi accompli une pratique de régulation émotionnelle.

Alors que la 5^{ème} séance portait sur le travail des *émotions* et des *sensations corporelles* qui les accompagnent, la 6^{ème} séance se recentre sur les *pensées* et notre relation à elles. Nous allons examiner la façon dont elles nous déterminent sans même que nous le sachions, nous allons nous exercer à ne *plus dépendre* d'elles, à ne *plus nous y identifier*, à ne *plus les prendre pour la réalité*. Les pensées ne sont pas des faits. Nous allons essayer de *nous établir dans une relation* à elles en tant qu'objets de notre attention :

« Entrer en relation avec les pensées. *Il est remarquable de constater le sentiment de libération que génère la capacité de considérer ses pensées simplement comme des pensées, et non comme « soi » ou comme « la réalité ».* Par exemple, si vous pensez que vous devez

faire un certain nombre de choses aujourd'hui et que vous n'identifiez pas cela comme une pensée mais agissez comme si c'était « la vérité », alors vous avez créé à ce moment précis une réalité, dans laquelle vous croyez réellement que toutes ces choses doivent être faites aujourd'hui. (...)

Cette libération de la tyrannie des pensées résulte directement de la pratique de la méditation elle-même. Quand nous passons quotidiennement un moment dans un état de non-action, en observant le flux de notre respiration et les activités de notre esprit et de notre corps, sans nous laisser entraîner par celles-ci, nous cultivons à la fois la paix de l'esprit et la pleine conscience. Au fur et à mesure que l'esprit devient plus stable et est moins entraîné par le contenu de nos pensées, nous renforçons sa capacité à se concentrer et à être calme. Si chaque fois qu'une pensée survient, nous la reconnaissons comme une pensée, nous notons son contenu, nous constatons son impact sur nous et sa valeur de vérité, et qu'ensuite nous nous en détachons et que nous revenons à la conscience de notre respiration et de notre corps, alors nous renforçons notre pleine conscience. (...) » (1).

De séance en séance nous progressons vers l'objectif d'accroître notre liberté intérieure, de cheminer en pleine conscience sur les sentiers de la vie quotidienne, de surfer sur les vagues de nos expériences.

3. préambule à un exercice de méditation assise avec pleine conscience des pensées : conjugaison de *samatha* et *vipasyana*

Comme nous l'avons indiqué à l'alinéa 11 de la 1^{ère} séance (pages 13-16), la pratique de la pleine conscience s'appuie sur la conjugaison des deux techniques (1) de la concentration *samatha* qui calme le mental, le posant sur un *focus attentionnel* le plus souvent étroit mais qui peut être élargi, et (2) de la vision pénétrante *vipasyana* (*vipassana*) qui se déploie en investigation fine et approfondie, augmentant la prise de conscience (*awareness*) de l'expérience vécue dans l'instant présent. Ces deux managements complémentaires de l'attention étant opérés de manière très variée selon les exercices, les pratiques et aussi selon les écoles bouddhiques, les traditions.

Selon la métaphore bouddhique la plus classique, la focalisation *samatha* de l'attention stabilise le mental, pose l'esprit et ainsi le calme, le pacifie, l'apaise. Au départ agité, le mental se repose progressivement comme la surface tumultueuse de l'océan ou brouillée d'un lac qui peu à peu s'aplanit, devient lisse et transparente. Les particules agitées en suspension se déposent doucement sur le fond, l'eau trouble s'éclaircit, la vue peut se déployer en profondeur, en vision panoramique *vipasyana*.

Dans leur ouvrage de référence sur la *Mindfulness Based Cognitive Therapy*, Segal, Williams et Teasdale évoquent ces deux jeux complémentaires de l'attention dans le programme MBCT (2) :

1) Traduit et adapté de Jon Kabat-Zinn par Zindel V. Segal, J. Mark G. Williams, John D. Teasdale, *La thérapie cognitive basée sur la pleine conscience pour la dépression*. Ed. de boeck, 2006, pp. 284-285.

2) Zindel V. Segal, J. Mark G. Williams, John D. Teasdale, *Rétrécir et élargir la focalisation de l'attention in Chapitre 9. Rester présent : séance 4*, in *La thérapie cognitive basée sur la pleine conscience pour la dépression. Une nouvelle approche pour prévenir la rechute*, Ed. de boeck, 2006, pp. 214-218.

Dans l'édition anglaise originale : *Narrowing and widening the focus of attention*, in Zindel V. Segal, J. Mark G. Williams, John D. Teasdale, *Mindfulness-Based Cognitive Therapy for Depression. A New Approach to Preventing Relapse*, The Guilford Press, 2002, pp. 194-199.

« Rétrécir et élargir le point de focalisation de l'attention. (...) *Au cours de la pratique (méditation assise), observez le passage du stade rassembler l'attention au début, au stade élargir l'attention par la suite. Cela s'appuie sur une distinction que les enseignants de méditation font entre les aspects de concentration de la méditation d'une part (1), et ses aspects de pleine conscience (2) d'autre part. Discuter cette distinction nous entraînerait trop au-delà du cadre de cette séance ; il vaut pourtant la peine de faire une pause pour réfléchir au fait que l'intention de l'approche mindfulness est finalement de permettre aux gens de devenir conscients qu'il existe un « espace plus grand » dans lequel les pensées peuvent être maintenues consciemment. Etre capable de faire l'expérience d'un nombre plus grand d'éléments à tout moment est une partie importante du fait d'être sensible au contexte plus vaste, et cela contraste avec la focalisation plus étroite demandée au commencement pour aider à « se rassembler ».*

Dans le prolongement de ce paragraphe qui invite à un élargissement de la fenêtre d'attention pratiquée en méditation assise, quelques lignes plus loin les trois auteurs proposent un exercice de méditation assise avec pleine conscience des sons. Le *focus attentionnel* doit alors être élargi à tout le champ sensoriel auditif. Cet exercice, somme toute assez facile, leur permet d'introduire ensuite le pratiquant à un exercice beaucoup plus subtil de méditation assise avec pleine conscience des pensées :

« *Devenir plus conscient de ce qui se passe d'instant en instant peut également donner une sensation de vastitude. Cela implique d'avoir une attention souple, de noter quand notre attention est centrée sur un aspect de l'expérience sans perdre de vue que ce focus étroit peut être maintenu dans un champ plus large. « Rester présent », conscient de la respiration, du corps, des sons et des pensées, est une façon de pratiquer qui adopte cette perspective plus large ».*

Nous allons commencer par l'exercice de *méditation assise avec pleine conscience des sons*. Nous enchaînerons sur l'exercice de *méditation assise avec pleine conscience des pensées* à l'alinéa suivant.

4. méditation assise avec pleine conscience des bruits et des sons

Pour commencer, orientez votre attention vers le ressenti de votre respiration, localisée là où vous la percevez le mieux, puis élargie à l'ensemble du corps. Ainsi que nous l'avons fait dans les exercices précédents de méditation assise.

Orientez ensuite votre attention vers les bruits, les sons qui vous parviennent. Des plus proches à des plus éloignés et jusqu'aux plus lointains, de quelques côtés qu'ils viennent. Accueillez-les sans discrimination, sans chercher à les identifier, en vous posant seulement sur les vibrations sonores. Demeurez dans l'ouverture à ce large espace sonore, dans la simple sensation sensorielle, sans interprétation. Dans la perception de toute la diversité des sons qui se présentent : clairs ou étouffés, forts ou subtils, brefs ou prolongés, réguliers ou fluctuants, espaces entre les sons, silences... Accueillez l'ensemble de ces bruits, de ces sons, qui apparaissent, qui disparaissent..., accueillez-les sans interprétation, juste sensoriellement...

1) Les trois auteurs font allusion à *samatha*.

2) Les trois auteurs font allusion à *vipasyana*.

Dans cet exercice, le support de méditation est l'ensemble de l'entrée sensorielle auditive. La focalisation de l'attention *samatha* est donc exercée sur la fenêtre très large de la totalité du champ sonore ambiant. A ce titre l'exercice constitue une excellente introduction à l'exercice suivant de *méditation assise avec pleine conscience des pensées* dans lequel la fenêtre de focalisation *samatha* est également ouverte sur un champ très vaste, celui de l'ensemble des pensées qui se présentent (1).

5. méditation assise avec pleine conscience des pensées

Cet exercice est plus subtil que le précédent sur les bruits et les sons. Nous serons amené à le prolonger à la prochaine 7^{ème}/8^{ème} séance. Dans les exercices précédents de pratique formelle, nous avons généralement cherché à écarter les pensées, les considérant comme des distractions qui nous éloignent de l'objet de concentration de notre pratique (par exemple le pied, la jambe, le bassin... dans le body scan). Nous avons insisté sur la nécessité de les lâcher continuellement, d'exercer en permanence notre vigilance pour revenir à l'objet de concentration et stabiliser, apaiser ainsi notre esprit (cf. séance 1 page 10). A présent, nous nous apprêtons au contraire à accueillir les pensées, ce qui semble contradictoire. Mais, en réalité, ce ne l'est pas car nous allons à la fois accueillir les pensées et en même temps continuellement, systématiquement, les lâcher les unes après les autres. De sorte que nous ne serons pas entraînés par leur mouvement, leur enchaînement. Notre mental pourra ainsi se poser sur le flot des pensées qui défileront avec fluidité, sans saisie, traversant l'esprit sans l'entraîner. Celui-ci demeurera alors stable, calme.

Commençons l'exercice. De même que nous avons accueilli les bruits et les sons, de même nous allons accueillir et observer nos pensées en pleine conscience.

Les yeux fermés ou les paupières mi-closes, nous essayons de poser notre esprit sur les pensées elles-mêmes (2). En les regardant simplement passer comme des nuages ou comme si elles étaient projetées sur écran de cinéma (3). Sans rien faire, sans nous y attacher. Nous les voyons survenir, se développer, transiter, puis disparaître. Il n'y a RIEN À FAIRE, rien à entreprendre : il n'est pas nécessaire d'essayer de les susciter, ni de chercher à les faire disparaître. Juste les accueillir lorsqu'elles se présentent, les observer suivre leur cours, puis disparaître de la même manière que les bruits et les sons... Je suis comme une montagne devant laquelle passent les nuages...

Vous ouvrez votre conscience au jaillissement des pensées... Une pensée surgit, vous observez son évolution, sans rien faire, sans intervenir, vous la laissez traverser votre esprit... Vous la laissez passer comme un nuage puis disparaître... alors qu'une autre se présente sur votre écran mental..., parfois après un espace vide, un silence intérieur..., parfois superposée, mélangée à d'autres pensées transitoires, des autocommentaires, des appréciations, des distractions extérieures... Vous lâchez continuellement, dans la détente, la bienveillance à votre égard, sans jugement, sans saisie, chaque jaillissement mental. Vous demeurez là,

1) Voir une présentation de l'enchaînement de ces deux types de méditation, d'abord sur les sons puis sur les pensées, dans l'encadré *La pleine conscience des sons et des pensées* in Mark Williams, John Teasdale, Zindel Segal, Jon Kabat-Zinn, *Méditer pour ne plus déprimer. La pleine conscience, une méthode pour mieux vivre*, Ed. Odile Jacob, 2009, pp. 215-216. Nous le reproduisons à la fin de cette 6^{ème} séance, page 85.

2) Nous avons répertorié ce type de *support de méditation* à la page 48 de la 4^{ème} séance.

3) Voir par exemple : Zindel V. Segal, J. Mark G. Williams, John D. Teasdale, *La thérapie cognitive basée sur la pleine conscience pour la dépression*, op. cit., pp. 267-268.

simple spectateur des images qui se présentent sans en entretenir le mouvement... Vous les laissez défiler sans les accrocher, sans entrer dans leur jeu et leur enchaînement...

La pratique de cet exercice procure peu à peu un certain recul par rapport au flot mental, un certain détachement. La métaphore traditionnelle est celle de l'extraction du flot d'une cascade pour en observer la chute, quelques dizaines de centimètres en arrière. Nous ne sommes plus dans le flot du courant, entraîné dans son mouvement, mais simple observateur assis dans une anfractuosité de la paroi rocheuse sous la cascade, à la regarder défiler.

Difficulté : La méditation posée sur les pensées n'est pas aisée. D'un côté, il est difficile de s'extraire du flux continu des pensées, nous sommes régulièrement entraîné par le courant. D'un autre côté, que faut-il faire lorsque nous nous trouvons quelques courts instants suspendu entre deux pensées ? Nous pouvons nous sentir très déconcerté dans ces brefs moments d' "absence". Que devons-nous faire alors ? Comment procéder ? NE RIEN FAIRE semble être une prescription paradoxale et, au demeurant, obscure... Faut-il s'arrêter de penser, bloquer les pensées pour demeurer "absent" ?

Dans une note de la prochaine séance, nous signalerons que cette question est très ancienne. Elle a été débattue et tranchée dans le célèbre débat de Samy  au VIII e siècle, opposant les deux maîtres Hashang et Kamalashila. La réponse est que la méditation n'a pas pour objectif de ne plus avoir de pensées, de demeurer absent, de « n'avoir rien dans l'esprit ». Car, dans ce cas, une statue de bois ou de pierre serait une parfaite m ditante... La méditation cherche au contraire à augmenter, étendre, approfondir la conscience. Aussi, lorsque le méditant expérimenté parvient à lâcher les pensées, à ne rien faire, son activité mentale se rapproche de ce qui est appelé une « conscience sans objet » (*choiceless awareness*), une « conscience pure » (*pure awareness*). Le pratiquant expérimente une présence accrue à lui-même, une élévation de son degré de conscience, mais sans accrocher celle-ci à quoi que ce soit, à quelque objet que ce soit. Nous entreprendrons un exercice semblable de « méditation avec une attention sans objet » à la prochaine séance.

Suggestions techniques : nous proposons trois petites techniques facilitant l'exercice de méditation assise avec pleine conscience des pensées. Ces techniques visent à favoriser l'extraction du flux entraînant de nos pensées. Elles relèvent de la dernière session de nos exercices de méditation assise 20 mn et 30 mn, concernant la « présence ici et maintenant » :

- appui de l'entrée sensorielle visuelle : les paup i res mi-closes, je perçois visuellement la pièce dans laquelle je suis, le plancher, les meubles, le cadre d'ensemble. Cet ancrage visuel me ramène ici et maintenant, dans cette pièce en cet instant. Ceci opère une conversion, un retournement de l'attention, du cours de mes pensées qui me transportait ailleurs à d'autres moments du passé ou du futur, vers ici dans l'instant présent.
- appui de l'entrée sensorielle corporelle : je ressens mon corps, en cet instant, assis sur la chaise ou le coussin de méditation. Je sens les appuis des pieds, des jambes, des fesses, le dos et autres diverses sensations corporelles (fourmillements, chaleur, fraîcheur, tensions...). Cet ancrage dans le ressenti corporel me permet, lui aussi, de lâcher le flux de mes pensées pour me ramener ici dans l'instant présent.
- ancrage plus profond, dans le ressenti de sa propre présence : dans le prolongement du thème de la quatrième séance « rester présent », j'essaie du mieux que je peux de m'établir dans un recueillement, un recentrage intérieur. En cet instant, puis à chaque

instant suivant, j'essaie de ressentir ma propre présence, comme une certaine densité intérieure de mon être.

En alternant ou conjuguant ces trois techniques, nous parvenons peut-être mieux à nous écarter du flux de nos pensées. Parvenu à une certaine distance d'elles, repositionné ici dans cette pièce en cet instant, nous réouvrons alors notre attention à leur surgissement. Nous réorientons notre attention vers elles et lâchons continuellement chacune d'elles lorsqu'elle apparaît... Nous équilibrons la conscience d'être ici et maintenant dans cette pièce, sur cette chaise, ce coussin, avec l'accueil et le lâcher prise de toutes les pensées émergentes. Nous sommes en quelque sorte positionné, assis dans la grotte sous la cascade, regardant défiler le flux de l'eau, paisiblement installé, ancré, sans risque d'être emporté.

6. La relation à nos pensées. Fondements théoriques apportés par les TCC et la MBCT

La 6^{ème} séance porte sur la relation à nos pensées, leur gestion. Le cadre théorique dans lequel s'inscrit ce thème se situe au carrefour de courants *a priori* très éloignés : le bouddhisme, philosophique et spirituel, et les Thérapies Comportementales et Cognitives (TCC), pragmatiques et rationnelles. Mais en réalité la philosophie bouddhique et les TCC se rejoignent sur le terrain de l'expérience humaine. Leur principal enjeu est de soulager la souffrance et de créer les conditions du bonheur. Dans ce sens elles essaient et sélectionnent, empiriquement dans la tradition bouddhique, scientifiquement dans l'approche TCC, des méthodes concrètes qui marchent. Dans leurs fondements, les deux approches sont ainsi semblablement à la fois pragmatiques et rigoureuses.

Quelle relation entretenons-nous avec nos pensées ? Le monde de nos pensées, de leur cheminement, des forces qui les traversent, des réactions qu'elles suscitent, échappe largement à notre conscience. Freud a ouvert la voie de son exploration en révélant l'existence d'un inconscient affectif. La psychologie cognitive moderne a ouvert la voie d'un inconscient cognitif⁽¹⁾. Cet inconscient est pour une part accessible, expliquent Williams, Teasdale, Segal et Kabat-Zinn :

« Il y a un siècle, Sigmund Freud popularisait l'idée que nous avons tous un inconscient, profondément enfoui sous la surface de la conscience, qui motive nos actes (...). Il fallut attendre la fin des années 1960 et les années 1970 pour que les psychothérapeutes behavioristes commencent à prendre au sérieux le monde intérieur de leurs patients : le domaine subjectif des pensées, souvenirs, idées, attentes et projets. Et cela entraîna une découverte remarquable : l'essentiel de ce qui gouverne nos émotions et comportements n'est pas enfoui dans les profondeurs de notre inconscient mais situé juste sous la surface de notre conscient. En outre, ce monde intérieur très riche, avec ses motivations, ses espoirs, ses interprétations, est accessible à ceux qui veulent bien l'explorer. Nous pouvons tous devenir plus conscients du « courant de conscience » qui traverse notre esprit, d'instant en instant. Celui-ci prend souvent la forme d'un commentaire permanent. Et s'il risque de nous porter

1) Du latin *cognitio* « action de connaître », la *cognition* se définit comme l'acte de connaissance. Plus précisément la *cognition* est l'ensemble des activités mentales, des processus mentaux, qui concourent à la connaissance. Elle est aussi le produit de ces mécanismes : les connaissances, les représentations, les croyances. Les cognitions sont les pensées. *Cognitif* signifie relatif à la cognition.

préjudice, ce n'est pas parce qu'il est profondément enfoui dans notre psyché, mais parce que nous ne dirigeons presque jamais notre attention sur lui » (1).

L'approche clinique inaugurée par la psychothérapie behavioriste est celle des « Thérapies Comportementales » (1^{ère} vague des TCC). A cette approche s'est ajoutée, à partir des années 1960 et 1970, celle de la « Thérapie Cognitive » fondée par Aaron T. Beck (2^{ème} vague des TCC). Les deux méthodes cliniques sont aujourd'hui regroupées sous la dénomination de « Thérapies Comportementales et Cognitives » (TCC).

La *thérapie cognitive* des TCC invite à travailler sur les cognitions, c'est-à-dire sur les pensées. Comment les discerner, les distinguer, évaluer leur pertinence, identifier les erreurs de pensées (*distorsions cognitives*), envisager de les transformer si cela paraît opportun, salubre (*restructuration cognitive*). Autant d'investigations et de techniques qui relèvent du domaine « situé juste sous la surface de notre conscient » dans la citation précédente.

Il est possible d'avancer plus loin encore dans le travail sur nos pensées et, corrélativement, dans la gestion des émotions qui leur sont associées. La 3^{ème} vague dite « émotionnelle » des TCC approfondit cet exercice. Pour réguler les états émotionnels, elle invite à examiner les liens bouclés, les cercles vicieux qui s'établissent entre nos pensées et nos émotions ou humeurs. Ceci requiert d'abord de nous pencher sur la relation que nous entretenons avec nos pensées. La *pleine conscience*, qui appartient à la fois à cette 3^{ème} vague et au bouddhisme, va nous y aider. « *Nous pouvons tous devenir plus conscients du « courant de conscience » qui traverse notre esprit, d'instant en instant* », est-il écrit dans notre citation.

Dans ce sens de l'approfondissement du travail sur la relation à nos pensées et, corrélativement, aux émotions et sensations corporelles, Segal, Williams et Teasdale ont ajouté à la *thérapie cognitive* des TCC l'approche *mindfulness* de la MBSR de Kabat-Zinn. Fondant ainsi vers le milieu des années 1990 la *Mindfulness Based Cognitive Therapy* (MBCT) destinée à la prévention de la rechute dépressive. Nous allons expliciter les contributions respectives de la TCC et de la MBCT sur ce sujet de la relation à nos pensées :

- détecter les pensées erronées, les distorsions cognitives. La thérapie cognitive

Nous sommes souvent induit en erreur par nos pensées. Spécialement dans les situations de difficulté, les périodes éprouvantes, les moments pénibles. Nous avons alors tendance à interpréter les faits, la réalité de manière erronée, en commettant des « *distorsions cognitives* ». Comment parvenir à les détecter, à en prendre conscience ?

Les *distorsions cognitives* sont aussi appelées *pensées erronées*, *erreurs de pensées*, *erreurs de raisonnement*. La thérapie cognitive procède à leur repérage et leur élimination dans le traitement des troubles anxio-dépressifs. Le patient est invité à écrire ses pensées négatives, pessimistes, autodénigrantes, inquiètes, anxiogènes, destructives..., puis à essayer de rassembler des preuves pour et contre elles dans un esprit d'ouverture. Il lui est ensuite proposé d'envisager des manières alternatives de les interpréter. C'est le point de départ de la thérapie car, tant que les pensées erronées automatiques ne sont pas identifiées, démasquées et interrogées, tous les événements qui se présentent sont mécaniquement récupérés dans le

1) Mark Williams, John Teasdale, Zindel Segal, Jon Kabat-Zinn, *Méditer pour ne plus déprimer. La pleine conscience, une méthode pour mieux vivre*, op. cit., p. 209. In chapitre 8. *Voir que les pensées sont des créations de l'esprit*, pp. 207-230.

sens défavorable de ces *schémas de pensées* et les informations contraires, positives, sont ignorées. L'ensemble du travail constitue une *restructuration cognitive*.

Dans une bien moindre mesure que les personnes anxieuses ou dépressives, mais malgré tout semblablement, nos interprétations automatiques erronées des faits, des événements, des situations, nos *distorsions cognitives*, se répercutent directement sur nos états psychologiques et somatiques : pessimisme, baisse de l'estime de soi, de la confiance en soi, culpabilité, inquiétude, anxiété, tension, stress, agitation, diminution d'appétit, trouble du sommeil, etc. Il importe donc de les détecter.

- développer la pleine conscience de nos pensées. La MBCT

Evolution récente de la 3^{ème} vague des TCC, la *Mindfulness Based Cognitive Therapy* (MBCT) ou *Thérapie Cognitive basée sur la pleine conscience* invite le sujet à approfondir l'examen de la relation à ses pensées et des relations qu'elles entretiennent avec les émotions. Développée par Zindel V. Segal, Mark G. Williams et John D. Teasdale, la MBCT reprend l'approche MBSR de Jon Kabat-Zinn avec un programme semblable de 8 séances hebdomadaires de 2h30 en groupe. Elle fut initialement conçue pour la prévention de la rechute dépressive. Elle a ensuite été élargie à d'autres pathologies : épisodes dépressifs majeurs, trouble bipolaire, phobie sociale, trouble d'anxiété généralisée...

Au-delà du repérage des *distorsions cognitives* et du travail consécutif de *restructuration cognitive* effectué par la thérapie cognitive, Segal, Williams et Teasdale proposent à leurs patients de développer et cultiver une *pleine conscience* de leurs pensées. A la différence de la thérapie cognitive, ils ne sont pas invités à *identifier* les pensées et à changer leur *contenu*, mais à les *identifier* et les *accueillir*, les *accepter*, sans jugement, ni résignation en *pleine conscience* :

« Tant la thérapie cognitive que la MBCT soulignent que les pensées sont vues comme des événements se déroulant dans l'esprit, événements dont nous sommes d'habitude si proches qu'il est souvent difficile de réaliser qu'ils sont « simplement des pensées ». La pleine conscience donne un éclairage plus explicite à cette relation différente aux pensées. Elle n'insiste pas sur le rassemblement de preuves pour ou contre elles, ni sur les réponses à y apporter, comme premier pas pour les mettre à distance. Elle encourage plutôt les gens à avoir une attitude différente, une qualité d'attention différente à leur accorder ; à les observer comme parties d'un ensemble qui, même si nous ne savons pas d'où il vient, doit maintenant être reconnu et traité avec bienveillance et acceptation » (1).

Engager une relation différente avec nos pensées revient à trouver les moyens de réduire notre identification à elles (en d'autres termes de « défusionner » d'elles) :

« Un objectif-clé de la séance 6 est d'aider les participants à trouver des moyens de réduire leur degré d'identification à ce qu'ils pensent, de les encourager à voir les pensées comme des pensées. Notre but est d'aider les participants à modifier leur relation, pour qu'ils ne dépendent plus de leurs pensées mais soient en relation avec elles, comme objets de leur attention » (2).

1) Zindel V. Segal, J. Mark G. Williams, John D. Teasdale, *La thérapie cognitive basée sur la pleine conscience pour la dépression. Une nouvelle approche pour prévenir la rechute*, Ed. de boeck, 2006, p. 270.

2) Ibid. pp. 266-267.

Nous ne sommes pas nos pensées, elles ne sont pas des faits, des vérités qui s'imposent à nous, qui nous définissent. Elles ne sont pas la réalité, mais seulement notre interprétation de la réalité. Supposons que je pense que je ne suis pas capable d'entreprendre telle action, de conduire telle affaire. En thérapie cognitive je vais m'interroger sur la validité de cette pensée, de cette interprétation. Avec la MBCT je vais m'en distancier, m'en décentrer et acquérir ainsi une vision, une compréhension, plus riche et pertinente de la situation.

Pour reprendre la métaphore de la cascade, je ne vais pas me laisser emporter dans le flux du courant cognitivo-émotionnel de la chute mais, assis dans une anfractuosité de la paroi rocheuse, posément ouvert et attentif à ce que je perçois en moi-même (pensées, émotions, sensations corporelles), je vais voir défiler avec quelque recul ce flux mouvementé. La perception de ma situation, mon horizon, vont s'élargir. Segal, Williams et Teasdale écrivent :

« Par exemple, si la pensée est « Je suis si inutile en tout ; je ne termine jamais rien », nous risquons d'être emporté vers le bas par une puissante chute d'eau faite de ruminations sur les conséquences de l'échec. Cependant, au lieu d'être entortillé dans les pensées, nous avons l'option de nous demander « Qu'est-ce que je sens maintenant, spécifiquement, à ce moment ? ». Dans ce cas, nous pouvons découvrir plus de sentiments qu'il n'apparaissait plus tôt : « Je me sens très anxieux, inquiet, tendu, fâché et frustré, et aussi incertain et confus ». Nous focaliser sur les sentiments qui actionnent en partie le cercle vicieux des pensées peut nous donner un autre endroit où nous tenir. Nous pouvons nous trouver derrière la cascade d'où dévalent les pensées et les sentiments négatifs, capable de voir leur force plus clairement sans être emporté par elle » (1).

Dans le champ thérapeutique, l'expérience de la MBCT montre que les risques de rechute dépressive sont moins importants si on aide le patient à modifier la *relation* à ses pensées inappropriées, trompeuses, plutôt que de se limiter à l'approche de la thérapie cognitive qui l'aide à modifier leur *contenu*. L'idée de Segal, Williams et Teasdale n'est pas d'opposer la MBCT à la thérapie cognitive, mais bien de la compléter et l'approfondir en mettant en relief cet enjeu déterminant du mode de *relation à nos pensées*. Au-delà du seul champ thérapeutique des dépressifs dûment diagnostiqués, Williams, Teasdale et Segal élargissent leur recommandation de la MBCT au large public des personnes souffrant de mal-être, qui n'ont jamais consulté et se savent prisonnières d'un état qui les coupe des joies de la vie. Ainsi qu'ils le précisent dans un ouvrage récent écrit avec Kabat-Zinn, la MBCT peut aider chacun d'entre nous à sortir de l'abîme des périodes d'humeur chagrine pour redécouvrir un bonheur authentique et durable (2).

Dans le cadre de notre stage de *méditation Mindfulness*, qui ne porte pas sur l'humeur dépressive et les troubles psychologiques, les méthodes de la MBCT renforcent celles de la MBSR pour mieux gérer notre stress ou simplement vivre mieux, cultiver le bien-être.

- exemple mobilisant thérapie cognitive versus MBCT

changement du *contenu de nos pensées* (thérapie cognitive)

Ne recevant plus d'appels téléphoniques de mon ami Mathieu, je suis porté à penser qu'il ne s'intéresse plus à moi. Pour dépasser le trouble généré par cette *pensée automatique*

1) Ibid. p. 269. Le terme « sentiments » est la traduction de « feelings ».

2) Mark Williams, John Teasdale, Zindel Segal, Jon Kabat-Zinn, *Méditer pour ne plus déprimer. La pleine conscience, une méthode pour mieux vivre*, Ed. Odile Jacob, 2009, p. 21.

négative, j'utilise les techniques de la thérapie cognitive. Dans une colonne j'écris les arguments accréditant cette hypothèse, dans une autre colonne j'écris les arguments s'opposant à cette interprétation. Je peux aussi évaluer mon degré de croyance en chacun des arguments (sur une échelle 0/10), puis envisager des interprétations alternatives, des pensées plus réalistes. A la suite de quoi, j'aboutis à un changement du contenu de cette pensée négative tel que, par exemple : « autant Mathieu que moi avons été très occupés en cette rentrée de septembre, je me souviens maintenant que son fils aîné est en train d'entamer des études universitaires. Nous ne nous sommes pas téléphonés, mais aurons grand plaisir à le faire prochainement, que ce soit lui ou moi qui appelle le premier ».

changement de la relation avec nos pensées (MBCT)

Reprenons la même situation. Ne recevant plus d'appels téléphoniques de Mathieu, je suis porté à penser qu'il ne s'intéresse plus à moi. Pour dépasser le trouble généré par cette *pensée automatique* négative, je décide de pratiquer la *mindfulness*. Je m'engage dans un exercice de *méditation assise* ou dans d'autres exercices de *mindfulness*. Je calme mon mental, le stabilise, à la manière de la surface agitée du lac qui s'apaise. La perception de mon état intérieur s'éclaircit, la vision de ma situation s'élargit, s'enrichit, se précise. Je vois mieux en transparence sous la surface de mon conscient.

Depuis cette position recentrée et apaisée, je prends conscience du mode de *pilote automatique* qui fait boucler en spirales négatives ma *pensée automatique* (« Mathieu ne s'intéresse plus à moi » – niveau 1 de notre triangle de *mindfulness*) et mes *réactions émotionnelles* (désappointement, amertume, sentiment d'abandon – niveau 2 du triangle). Je prends conscience du caractère arbitraire de mon interprétation, celle-ci n'est pas un fait mais simplement une pensée autoentretenu en boucle avec des émotions. Elle me traverse régulièrement et *automatiquement* l'esprit dans cette période où je me sens un peu seul. Cette pensée réactive un *schéma de pensée* (1) qui m'est familier – tout en étant aussi universellement répandu – la peur de l'abandon. Bien que ce *schéma d'abandon* n'ait pas de réalité objective propre, il sert de filtre à mon expérience de la réalité (l'absence d'appels de Mathieu), l'orientant vers une interprétation erronée qui se traduit par l'irruption récurrente de ma *pensée automatique* « Mathieu ne s'intéresse plus à moi ». J'ai construit une réalité (l'interprétation erronée de l'absence d'appel de Mathieu) sur la base d'un *schéma cognitif* inapproprié, en d'autres termes, sur la base d'une *auto-référence* inadéquate et affaiblie (2).

Je peux me libérer de la « tyrannie » de ce schéma et de cette pensée automatique en prolongeant ma prise de conscience par la pratique de quelques exercices de *mindfulness* incluant éventuellement une régulation émotionnelle...

L'alinéa suivant introduit le lecteur à l'une des principales techniques de la thérapie cognitive : l'identification des distorsions cognitives. Il illustre la contribution que la thérapie cognitive peut apporter au développement de notre prise de conscience.

1) Pour les *schémas de pensée* voir par exemple Jon Kabat-Zinn, *Au cœur de la tourmente, la pleine conscience. MBSR, la réduction du stress basée sur la mindfulness : programme complet en 8 semaines*, Ed. de boeck, 2009, pp. 259-261, 278-279, 417-418.

2) Pour reprendre ici une terminologie bouddhique formalisée par Tarab Tulku Rinpoché (PhD/Geshe Lharampa, Université de Drepung). In Séminaires de philosophie et psychothérapie bouddhique « *Unité dans la dualité* », Tarab Tulku & Lene Handberg, Paris, 2002-2006. Notes personnelles.

7. exercices d'identification des distorsions cognitives (thérapie cognitive)

1. exercice individuel. Vous pouvez le pratiquer par vous-même à toute occasion

« **Quand vous devenez conscient de pensées négatives.** Quand vous devenez conscient de pensées et images négatives dans votre esprit, maintenez-les dans la conscience, avec une attitude d'intérêt et de curiosité bienveillante, en élargissant le champ de votre conscience pour inclure une ou plusieurs des propositions suivantes (recentrez-vous sur votre respiration après chacune d'elles) :

- peut-être suis-je en train de confondre une pensée et un fait ?
- Peut-être suis-je en train de tirer hâtivement des conclusions ?
- peut-être suis-je en train de penser sans nuance ?
- peut-être suis-je en train de me condamner sans merci pour une seule chose ?
- peut-être suis-je en train de me centrer sur mes faiblesses et d'oublier mes forces ?
- peut-être suis-je en train de me condamner pour quelque chose qui n'est pas de ma faute ?
- peut-être suis-je en train de me juger ?
- peut-être suis-je en train de m'imposer des buts irréalistes qui vont faire que je ne vais pas réussir ?
- peut-être suis-je en train de regarder dans une boule de cristal ou de lire dans les pensées ?
- peut-être suis-je en train d'espérer la perfection ?
- peut-être suis-je en train de surestimer une catastrophe ?

L'attitude fondamentale à prendre par rapport à vos pensées est celle d'un intérêt et d'une curiosité bienveillante » (1).

2. exercice en groupes de deux ou trois

A partir du tableau suivant des principales *distorsions cognitives*, essayez de retrouver une situation que vous avez pu vivre et interpréter de manière erronée sur le registre d'une ou de plusieurs de ces distorsions.

1) Zindel V. Segal, J. Mark G. Williams, John D. Teasdale, Ibid., pp. 283-284.

Distorsions cognitives	Explication	Exemples
surgénéralisation	tirer des conclusions généralisantes à partir d'un ou de quelques événements	il pleut toujours pendant mes vacances je ne suis jamais dans la bonne file à la caisse
abstraction sélective	c'est le filtre mental. Je ne retiens que ce qui confirme ce que je pense	personne ne m'a parlé de la soirée
inférence arbitraire	tirer des conclusions négatives sans preuve	mon patron ne m'a pas salué ce matin, c'est qu'il pense du mal de moi
personnalisation	ramener les choses à soi	si j'avais été là, ça ne serait pas arrivé
maximalisation minimisation	amplification dans l'évaluation de ses difficultés dépréciation de ses ressources et de ses réussites	c'est trop difficile, je n'y arriverai jamais je cuisine plus rien et c'est tjrs la même chose
pensée dichotomique	c'est tout l'un ou tout l'autre	hier j'ai eu une journée pourrie
exigences	les impératifs qu'on se fixe à soi-même ou aux autres, au monde	je dois faire ceci, il faut que je... il devrait agir, se comporter comme ceci...
raisonnement émotionnel	interpréter la réalité à partir d'émotions, de sentiments	je sens que je n'y arriverai pas
étiquetage	jugement entier, simplificateur, définitif, collé comme une étiquette, sans nuance, à soi, aux autres, au monde qui nous entoure	je suis grosse ! ce collègue n'est qu'un arriviste ! je suis muté dans une ville paumée, nulle !
lecture de pensée	savoir ce que les autres pensent	ils ont du penser que j'étais débile
prédiction de l'avenir	comme un voyant dans un boule de cristal	je suis sûr que ça ne marchera pas !
catastrophisation	imaginer systématiquement le pire	si je bafouille ce sera l'enfer
disqualification du positif	transformer un événement positif en un événement neutre ou négatif	j'ai eu une promotion, mais n'importe qui l'aurait eue

8. modalité et finalité des pratiques conseillées par Jon Kabat-Zinn pendant les semaines 5 et 6

« Semaines 5 et 6. Pendant les semaines 5 et 6, nous vous recommandons d'arrêter de faire le scan corporel pendant un moment et de le remplacer par de plus longues méditations assises (jusqu'à quarante-cinq minutes d'une traite). Vous pouvez rester assis tout ce temps, en vous centrant simplement sur votre respiration (exercice 1), ou vous pouvez étendre progressivement le champ de votre conscience pour y inclure d'autres objets comme les sensations corporelles (exercice 2), les sons (exercice 3), les pensées et les sentiments (exercice 4), ou aucun objet particulier (exercice 5). Veillez à laisser votre respiration vous servir d'ancrage dans toutes ces pratiques.

A long terme, vous bénéficierez peut être le plus de la méditation assise, spécialement si vous n'utilisez pas les enregistrements, si vous vous en tenez au souffle comme objet premier d'attention pendant des semaines, voire des mois. Dans les premiers stades de la pratique assise, on ne sait parfois pas bien où ni quand centrer son attention, et on s'inquiète de savoir si on le fait « bien ». Pour rappel, si votre énergie s'investit continuellement dans une observation patiente de vous-même, d'instant en instant et que vous ramenez votre attention vers le souffle ou vers d'autres objets chaque fois qu'elle vagabonde sans vous en vouloir, alors vous êtes dans le bon. Si vous recherchez un état particulier, que ce soit de relaxation, de calme, de concentration ou de vision pénétrante, vous essayez alors d'atteindre quelque chose d'autre que ce qui est déjà. Rappelez-vous alors qu'il s'agit simplement d'être avec le souffle dans l'instant présent. Paradoxalement, comme nous l'avons vu, c'est la façon la plus efficace d'« arriver quelque part » et de cultiver la relaxation, le calme, la concentration et la vision pénétrante. Ceux-ci viendront d'eux-mêmes en leur temps si vous poursuivez une discipline quotidienne et pratiquez selon ces indications. (...)

Ensuite, vous aurez sans doute envie de décider vous-même du moment, du type et de la durée de votre pratique. Après quatre ou cinq semaines, beaucoup de personnes se sentent prêtes à commencer à façonner et à personnaliser de plus en plus leur pratique de méditation, en utilisant simplement nos indications comme des suggestions. Notre but est, à la fin des huit semaines, que vous vous soyez approprié la pratique, en l'adaptant pour qu'elle convienne à votre programme, aux besoins et aux capacités de votre corps, ainsi qu'à votre personnalité en sachant quelle combinaison de techniques formelles et informelles vous semblent donner le mieux » (1).

9. partage d'expérience par groupe de trois. Puis échange et questions ouvertes en grand groupe

Pas de consigne spécifique. Chacun est simplement invité à partager son expérience du stage et de ses 5 semaines de pratiques avec deux autres participants, puis collectivement s'il le souhaite.

1) Jon Kabat-Zinn, *Au cœur de la tourmente, la pleine conscience. MBSR, la réduction du stress basée sur la mindfulness : programme complet en 8 semaines*, Ed. de boeck, 2009, pp. 196-197.

10. exercices à domicile pour la semaine qui suit

Exercice de pratique formelle

Ne faites plus de *body scan* mais des méditations assises. Faites chaque jour (sauf un jour de relâche) 30mn d'exercices en composant vous-même votre programme parmi l'éventail suivant :

- 10mn d'exercice de yoga debout (2nde séance)
- 10mn de yoga au sol (5^{ème} séance)
- l'exercice de méditation assise (20mn), en vous aidant du CD distribué (ou fichier mp3), ou sans CD, par vous-même, si vous préférez. En introduisant éventuellement la variante « compter des cycles de respiration »
- l'exercice de méditation assise (30mn), en vous aidant du CD distribué (ou fichier mp3), ou sans CD, par vous-même, si vous préférez. Vous pouvez également utiliser la variante « compter des cycles de respiration » si vous le souhaitez
- assis sur une chaise, l'exercice 4 de la 5^{ème} séance : « *exploration en pleine conscience d'une difficulté ou d'un moment pénible, avec exposition émotionnelle* ». Pendant une durée de 30mn.
- ou bien ce même *exercice 4* pendant une durée de seulement 20mn
- l'exercice 8 pratiqué à la fin de la 5^{ème} séance : « *courte méditation assise posée sur l'évocation d'une situation agréable* ». Pendant une durée de 10mn
- méditation assise avec pleine conscience des bruits et des sons. Pendant une durée de 10mn ou 20mn
- méditation assise avec pleine conscience des pensées. Pendant une durée de 10mn ou 20mn

Exercice de pratique informelle

Une fois par jour, faites l'exercice « *trois minutes de prise de conscience et d'espace de respiration* ». A l'occasion d'une situation particulière ou d'une simple situation habituelle (au travail, à la maison...). Assis sur une chaise.

Offrez-vous l'occasion de quelques autres exercices de pleine conscience : boire une infusion en pleine conscience, marcher en pleine conscience, se brosser les dents, se doucher, s'habiller, faire des courses, manger, laver ou essuyer la vaisselle, sortir la poubelle...

La pleine conscience des sons et des pensées

- *Pratiquez l'attention à la respiration et au corps décrite au chapitre 6, jusqu'à vous sentir suffisamment concentré.*
- *Faites passer votre attention de vos sensations physiques à votre ouïe – concentrez-vous sur vos oreilles, puis laissez votre conscience s'élargir pour englober la réception des sons quand ils se produisent, où qu'ils se produisent.*
- *Inutile de rechercher certains sons ou d'en choisir d'autres. Contentez-vous d'ouvrir votre esprit du mieux que vous pouvez, pour qu'il prenne conscience des sons, de quelque direction qu'ils proviennent – sons proches, sons lointains, sons devant vous, derrière, sur le côté, au-dessus ou en dessous – en ouvrant tout l'espace sonore autour de vous. Prenez conscience des sons évidents et des sons plus subtils. Prenez conscience des espaces entre les sons, et du silence.*
- *Soyez, autant que possible, attentif aux sons en tant que sons, en tant que pures sensations auditives. Quand vous découvrez que vous pensez à ces sons, reconnectez-vous directement avec leurs caractéristiques (force, timbre, hauteur et durée) sans en chercher le sens ou l'explication.*
- *Si vous constatez que votre conscience s'est détournée des sons du moment présent, tâchez de voir où elle s'est évadée ; reportez ensuite votre attention sur l'écoute des sons qui naissent et disparaissent.*
- *Quand vous êtes prêt, cessez de vous intéresser aux sons et mettez vos pensées au centre de votre conscience. De même que vous étiez attentif à chaque son –remarquant sa naissance, sa durée, sa disparition –, laissez maintenant, du mieux que vous pouvez, votre conscience discerner chaque pensée qui surgit, remarquant sa naissance, sa durée et sa disparition. Inutile de solliciter des pensées ou d'en chasser d'autres – laissez simplement celles qui se présentent aller et venir d'elles-mêmes, comme les sons allaient et venaient d'eux-mêmes.*
- *Vous trouverez peut-être utile d'imaginer que vos pensées arrivent à votre conscience sur un écran, comme au cinéma – vous êtes assis, vous regardez l'écran en attendant qu'une pensée ou une image se présente. Quand il en survient une, vous lui prêtez attention tant qu'elle reste « à l'écran », puis vous la laissez partir. Vous pouvez aussi voir vos pensées comme des nuages se déplaçant dans un vaste ciel bleu. Ils sont parfois gris, porteurs d'orages, et parfois clairs, duveteux. Ils envahissent parfois tout le ciel ; ils le dégagent parfois totalement, le laissant entièrement vide.*
- *Si certaines pensées sont porteuses de sensations ou d'émotions intenses, plaisantes ou déplaisantes, notez, autant que faire se peut, leur « charge émotionnelle » et leur intensité sans rien y changer.*
- *Si à un moment ou un autre, vous sentez que votre esprit n'est plus concentré, qu'il se disperse ou se laisse régulièrement entraîner par votre pensée et votre imagination, tâchez de revenir à votre respiration et à la sensation de votre corps dans son ensemble, assis, en train de respirer, et servez-vous de ce recentrage pour stabiliser votre conscience.*

Observer ses pensées

(...) Dans la pleine conscience, nous allons ainsi renoncer à vouloir arrêter ou fuir le flot des pensées, et choisir plutôt de l'observer. En faisant une sorte de pas de côté : penser et se voir penser. Le zen propose la métaphore de la cascade : on est entre la chute d'eau (le flot de nos pensées) et la paroi du rocher. Légèrement décalé, on s'observe penser ; on n'est plus sous le flot (distance), mais on n'en est pas loin (présence). On utilise ainsi nos capacités réflexives, qui consistent à s'observer soi-même. Mais peut-on vraiment s'observer penser ? La psychologie à la première personne, introspective ou phénoménologique, a longtemps été déconsidérée : comment prétendre être juge et partie ? « On ne peut pas, disait Auguste Comte, se mettre à la fenêtre pour se regarder passer dans la rue ». En matière de conscience, c'est pourtant possible : il faut juste beaucoup, beaucoup d'entraînement... (...)

Se libérer de ses pensées

« Je pense donc je suis », proclamait Descartes. Paul Valéry ajoutait : « Parfois je pense ; et parfois je suis ». Et la pleine conscience conclut : « Je ne suis pas seulement ce que je pense ». Avec les deux sens : « je suis » au sens d'« aller derrière », et « je suis » au sens d'« être ». C'est ce qu'on appelle la « défusion » dans les psychothérapies cognitives : s'efforcer de diminuer la confusion entre mes pensées et ma conscience. Comprendre que mes pensées ne sont qu'un des éléments de ma conscience, et non ma conscience toute entière. Ne plus dépendre de mes pensées, sans pour autant les refuser : simplement entrer dans une relation différente avec elles.

Ce n'est pas la même chose de se dire « ma vie est triste » et « je suis en train de penser que ma vie est triste ». En identifiant mes pensées comme des phénomènes de l'esprit, je verrai mieux que, dans ces dernières, se nichent beaucoup de jugements de valeur, d'automatismes, d'impulsions, avec lesquels je n'ai pas forcément à être d'accord. Cette expérience un peu étrange de se dissocier de son propre mental, cet effort de se servir de son esprit pour ne plus être piégé par lui, c'est ce que propose la pleine conscience. Elle m'apprend à ouvrir un espace de réflexion, à cultiver une expérience de mise à distance et d'observation. Elle m'aide à faire la différence, comme au cours d'une soirée, entre le bruit de fond et la conversation qui m'intéresse. Ou à choisir finalement de sortir, de quitter le tumulte et d'aller écouter la rumeur la nuit...

Leçon 5

Fermer les yeux et placer son souffle au centre de l'attention. Puis noter comment, très vite, l'esprit s'en va, ou plutôt comment nos pensées se replacent au centre de notre attention, comme des enfants capricieux. Pensées sur des choses à faire, pensées sur notre difficulté à rester dans l'exercice. Nous y sommes : le travail de la pleine conscience sur les pensées consiste simplement à prendre conscience du bavardage irrépressible de l'esprit. Et conscience de son pouvoir d'attraction : à un moment, nous n'observerons plus nos pensées, mais nous serons dedans, embarqués. Alors, revenir tranquillement au souffle, puis à l'observation des pensées. Peu à peu, la différence entre « penser quelque chose » et « s'apercevoir que l'on pense quelque chose » deviendra une évidence. C'est ce qu'on appelle la lucidité, et ça nécessite un travail régulier.

Fiche d'auto-observation des exercices à domicile

yoga debout, yoga au sol, méditation assise (20mn ou 30mn), exploration en pleine conscience d'une difficulté avec exposition émotionnelle, méditation posée sur l'évocation d'une situation agréable, méditation posée sur les bruits et les sons, méditation posée sur les pensées
Les jours où vous n'avez pas fait d'exercice, notez simplement une durée de 0

jour/date	durée (mn) approximative de la pratique	<i>commentaires éventuels (caractéristiques de l'expérience, difficultés, réussites)</i>
samedi 10/12/16		
dimanche 11/12		
lundi 12/12		
mardi 13/12		
mercredi 14/12		
jeudi 15/12		
vendredi 16/12		
samedi 17/12		
dimanche 18/12		
lundi 19/12		
mardi 20/12		
mercredi 21/12		
jeudi 22/12		
vendredi 23/12		



Septième et huitième séances du stage de méditation Mindfulness

- le passage à l'action ; approfondissement -

« Nous avons souligné l'importance de porter une attention ouverte à nos expériences déplaisantes (chapitre 7, séance 5). Mais cette nouvelle orientation ne veut pas dire qu'il faut rester passif. La réponse la plus appropriée face à des sentiments déplaisants, après les avoir reconnus, est souvent de passer à l'acte, d'agir en fonction d'un choix conscient » (1)

« Le thème « passage à l'action » est omniprésent en TCC, comme façon soit d'annihiler une période de fatigue ou d'humeur négative, soit de tester la réalité d'une pensée, d'une attitude ou d'une croyance négative. Nous trouvions important que la MBCT intègre cet élément » (2)

1. exercice « trois minutes de prise de conscience et d'espace de respiration »
2. réactions et discussions sur les exercices à domicile (pratique formelle et informelle)
3. thème de la 7^{ème} séance : « le passage à l'action »

Pour faire face aux situations difficiles, stressantes ou simplement pour épanouir notre équilibre dans le cours de la vie quotidienne, il ne suffit pas seulement de rester attentif à nos états intérieurs en pleine conscience. Il faut aussi savoir passer à l'action, en pleine conscience également. Tel est le thème de cette 7^{ème} séance.

Ajoutons qu'il ne suffit pas non plus d'entreprendre d'agir sur la réalité extérieure déplaisante, pesante, stressante et de transformer notre rapport à elle. Il convient aussi de nous interroger sur l'opportunité de transformer quelques-uns de nos traits de caractères, quelques-unes de nos tendances, quelques défauts qui pèsent sur nous et sur notre entourage (cf. note 2 p. 37). Les développements récents de la *mindfulness* mettent en évidence les bénéfices d'une *bienveillance* exercée non seulement à l'égard de soi-même mais aussi à l'égard d'autrui.

Comment passer à l'action ? Ainsi que nous l'avons exposé à la 2^{ème} séance, trois principales stratégies peuvent être mises en oeuvre pour faire face (*to cope*) au stress :

- le *coping* centré sur le problème
- le *coping* centré sur l'émotion
- le *coping* centré sur le soutien social

1) Mark Williams, John Teasdale, Zindel Segal, Jon Kabat-Zinn, *Méditer pour ne plus déprimer. La pleine conscience, une méthode pour mieux vivre*, Ed. Odile Jacob, 2009, pp. 255-256.

2) Zindel V. Segal, J. Mark G. Williams, John D. Teasdale, *La thérapie cognitive basée sur la pleine conscience pour la dépression. Une nouvelle approche pour prévenir la rechute*, Ed. de boeck, 2006, p. 291 (Chapitre 12, Séance 7 : Comment prendre soin de moi aux mieux ?).

L'association du *coping* centré sur l'émotion avec un *coping* centré sur le problème augmente les chances d'adaptation à la situation de stress et de remédiation. Le *coping* centré sur le problème vise à résoudre les difficultés concrètes qui se posent, en suivant un processus de résolution de problème (*problem solving*) (1). L'appui complémentaire d'un *coping* centré sur le soutien social (aide amicale, appui affectif...) ne peut que renforcer l'efficacité de la réponse globale entreprise vis-à-vis de la situation de stress ou de souffrance rencontrée.

A la 5^{ème} séance, nous avons exploré la possibilité de faire face en pleine conscience aux situations difficiles en engageant une procédure de régulation émotionnelle. Cette démarche relève du *coping* centré sur l'émotion.

A la 6^{ème} séance, nous avons mis l'accent sur la relation à nos pensées. Nous avons découvert la possibilité de les considérer en pleine conscience, sans jugement, sans réaction émotionnelle immédiate à leur contenu, sans les confondre avec la réalité, avec les faits. Nous parvenons mieux à repérer les boucles les liant aux émotions et ressentis mentaux (*feelings*), nous savons identifier quelques distorsions cognitives. Cette prise de conscience augmentée de nos pensées et de leurs liens avec les émotions relève aussi du *coping* centré sur l'émotion.

La *mindfulness* est fondée sur l'investigation intérieure du sujet, entraîné à observer attentivement ses pensées, ses émotions, ses sensations corporelles. En vertu de cette orientation *subjective*, elle privilégie le *coping* centré sur l'émotion pour faire face aux situations difficiles ou stressantes rencontrées. Mais il ne faut pas pour autant négliger le pôle *objectif* de ces situations. La stabilisation du mental, le calme, la clarté que procure la *mindfulness* facilitent le meilleur déploiement du *coping* centré sur le problème. L'association des deux *copings*, centré sur les émotions et centré sur le problème, nous aide à agir le plus efficacement. Ainsi que l'explique Jon Kabat-Zinn dans les extraits suivants que nous reproduisons assez longuement afin de permettre au lecteur de mieux rejoindre sa pensée en cette fin de stage :

« 2. Stratégies centrées sur le problème et stratégies centrées sur l'émotion.

Travailler la pleine conscience des émotions commence par reconnaître en vous-même ce que vous sentez et ce que vous pensez en réalité dans le présent. Il est bon pour cela de s'arrêter tout à fait et, même pour de courtes périodes, de s'asseoir avec la souffrance, de respirer avec elle, de la sentir, sans essayer de l'expliquer, de la changer ou de la faire partir. Ceci, en soi, apporte le calme.

A nouveau, il est utile de vous souvenir que votre situation est à considérer dans sa totalité. Dans une perspective systémique, deux composants majeurs interagissent dans la douleur émotionnelle. Le premier relève du domaine de vos sentiments (2), l'autre du domaine de la situation, ou du problème, qui se situe à la racine des sentiments. En demeurant avec votre peine, demandez-vous si vous pouvez voir votre état émotionnel

1) Exemple de processus de résolution de problèmes : *Les sept étapes du processus de résolution de problèmes*. 1. définir le problème, 2. générer des solutions (*brain-storming*), 3. classer les solutions, 4. choisir une solution, 5. évaluer les moyens de l'appliquer, 6. appliquer la solution, 7. tester les résultats. In Dr Charly Cungi & Dr Ivan-Druon Note, *Faire face à la dépression*, Ed. Retz, 2004, pp. 137-143.

2) « *feelings* » dans le texte original anglais : Jon Kabat-Zinn, *Full Catastrophe Living. Using the Wisdom of Your Body and Mind to Face Stress, Pain, and Illness*, Revised and Updated Edition, Bantam Books Trade Paperback Edition, 2013, p. 420.

séparément des faits ou de ce qui est en train de se passer. Si vous pouvez différencier ces deux composants, vous aurez plus de chance de baliser votre route en vue d'une résolution efficace de la situation dans son ensemble, y compris de vos sentiments. D'autre part, si le domaine des sentiments et le domaine du problème restent emmêlés, comme c'est souvent le cas, il est très difficile d'y voir clair et de savoir comment agir précisément. Cette confusion elle-même génère davantage de douleur et de souffrance.

Essayez de vous centrer sur le problème. Demandez-vous si vous le voyez dans son entièreté, indépendamment des sentiments forts que vous ressentez au sujet du problème. Demandez-vous alors s'il pourrait y avoir des actions à entreprendre pour aider à résoudre ce problème. Si l'ensemble du problème semble trop grand à gérer, essayez de le fractionner en parties gérables dans votre esprit. Puis agissez. (...) En agissant consciemment quand vous le pouvez, que cela débouche sur une action ou sur une non-action, vous mettez le passé derrière vous. Vous agissez dans le présent, les choses changent en réponse à ce que vous choisissez de faire, et ceci va à son tour affecter le problème en lui-même. Cette approche est parfois appelée coping, ou stratégie, centré(e) sur le problème. Elle peut vous aider à agir efficacement malgré de fortes réactions émotionnelles, et vous éviter de faire des choses qui pourraient empirer la situation.

Parallèlement, vous pouvez diriger votre attention vers ce que vous ressentez. Essayez d'être conscient de la source de votre souffrance. Vient-elle de la culpabilité, de la peur, ou de la perte ? Quelles pensées vous passent par la tête ? Sont-elles pertinentes ? Pouvez-vous simplement observer le jeu de vos pensées et de vos émotions avec une acceptation totale, les voir comme le mécanisme d'une tempête ou d'une vague qui s'élève, qui a une structure et une vie par elle-même ? Affectent-elles votre jugement et votre capacité à voir avec clarté ? Vous poussent-elles à poser des actes qui – vous en êtes conscient – pourraient empirer plutôt qu'améliorer les choses ? Accorder une attention sage au domaine des sentiments ⁽¹⁾ fait partie de ce qui est parfois appelé coping, ou stratégie, centré(e) sur l'émotion. Comme nous l'avons vu, le fait d'apporter simplement de la pleine conscience au mécanisme même de la tempête, influence votre façon de le résoudre et vous aide à y faire face. (...)

Quand vous vous trouvez dans une période de tumulte émotionnel douloureux, il peut être très thérapeutique d'avancer sur plusieurs voies en même temps. Une voie implique la conscience de vos pensées et de vos sentiments (la perspective centrée sur les émotions). L'autre implique de travailler avec la situation elle-même (la perspective centrée sur le problème). L'une et l'autre sont essentielles pour répondre efficacement à des situations stressantes et menaçantes.

Dans l'approche centrée sur le problème, comme nous venons de le voir, nous essayons d'identifier la source et l'étendue du problème avec clarté, indépendamment de nos sentiments. Nous essayons de discerner ce qui devrait être entrepris et ce qui devrait ne pas l'être, quels sont les obstacles potentiels à un progrès ainsi que les ressources intérieures et extérieures disponibles. Pour agir de cette façon, vous devrez peut-être tenter des choses que vous n'avez jamais essayées avant, chercher l'avis et l'aide d'autres personnes, et même acquérir d'autres compétences pour gérer certains problèmes. Mais si vous scindez le problème en morceaux gérables, puis les prenez l'un après l'autre, vous découvrirez peut-être que vous pouvez agir efficacement, même quand vous êtes habité par une douleur émotionnelle. Parfois, aborder les choses de cette façon apaise les émotions et les tient en suspens assez longtemps pour vous empêcher d'alourdir vos problèmes. (...)

1) Chaque occurrence du mot « sentiments » correspond au mot « feelings » dans le texte original anglais.

En nous centrant sur nos émotions, nous observons nos sentiments et nos pensées du point de vue de la pleine conscience, et nous nous souvenons que nous pouvons travailler avec nos sentiments, tout comme Will et moi l'avons fait au petit arbre. Vous pouvez en général élargir votre perspective de vos sentiments et ainsi les bercer, comme nous l'avons vu, en conscience. Vous entendrez parfois parler de ceci comme d'un recadrage, c'est-à-dire le fait d'attribuer un cadre plus grand ou différent à la problématique en question. Le recadrage peut se faire avec vos émotions, avec le problème, ou avec les deux. (...)

La pleine conscience de nos pensées et de nos sentiments, particulièrement de ceux qui naissent de nos relations aux autres ou de situations stressantes, menaçantes et chargées émotionnellement, peut jouer un rôle majeur et nous aider à agir efficacement, quand nous sommes au plus profond de notre douleur émotionnelle. Elle sème en même temps les graines de guérison du cœur et de l'esprit » (1).

4. exercice « prendre soin de moi et agir » (2)

- individuellement :

1. faites une liste des activités typiques d'un jour ordinaire de votre semaine, en suivant le déroulement de la journée (*consacrer 5mn à l'établissement de cette liste par chacun*)
2. votre liste étant terminée, classez maintenant ces activités en deux catégories :
 - catégorie *positive* : les activités positives, qui vous mettent de bonne humeur, vous donnent de l'énergie, vous nourrissent. Notez un + devant celles-ci sur votre liste
 - catégorie *négative* : les activités négatives, qui baissent votre humeur, vous assombrissent, vous pèsent ou vous insupportent, épuisent votre énergie... Notez un - devant celles-ci sur votre liste

- tour de discussion en grand groupe :

Avez-vous davantage de + ou de - ? Commentaires...

- poursuite de l'exercice en groupes de deux ou trois :

1. examinez comment vous pourriez augmenter les + et diminuer les - . Plus précisément :
 - activités *positives* : comment pourrais-je changer les choses pour prendre plus de temps pour les faire et en devenir plus conscient ?
 - activités *négatives* : comment faire ces choses, au pire, le moins souvent possible ?

L'exercice invite à prendre conscience de la balance qu'il y a entre les activités positives, nourrissantes, et négatives, épuisantes. Par ailleurs, si nous ne pouvons pas changer les activités négatives, ne pouvons-nous pas essayer de changer notre relation à ces activités ?

1) Jon Kabat-Zinn, *Au cœur de la tourmente, la pleine conscience. MBSR, la réduction du stress basée sur la mindfulness : programme complet en 8 semaines*, Ed. de boeck, 2009, pp. 399-404.

2) Cf. Zindel V. Segal, J. Mark G. Williams, John D. Teasdale, *La thérapie cognitive basée sur la pleine conscience pour la dépression. Une nouvelle approche pour prévenir la rechute*, Ed. de boeck, 2006, pp. 293-297 (Chapitre 12, Séance 7).

2. classez à présent les activités positives en deux sous-catégories :

- la sous-catégorie P des activités qui vous procurent du *Plaisir* ou, tout au moins, qui vont globalement dans le sens du plaisir
 - la sous-catégorie M des activités qui vous donnent un sentiment de *Maîtrise*, qui sont principalement orientées vers la maîtrise des choses, des situations. Dans votre travail, votre profession ou votre vie personnelle
3. examinez enfin avec votre (vos) camarade(s) comment parvenir à programmer au mieux ces activités P et M dans le futur (y compris en les fractionnant), et comment parvenir à en introduire d'autres. Dans vos travail, profession, vos études ou pour votre vie personnelle

5. agir en pleine conscience

Dans le prolongement de l'exercice précédent il importe de souligner :

- l'approche *mindfulness* du passage à l'action ne consiste pas prioritairement à *changer les activités*. Changer les activités négatives, désagréables en activités positives, agréables. Si on peut le faire c'est très bien, mais souvent on ne peut pas...

- l'approche *mindfulness* consiste à changer le rapport à l'expérience, changer la *relation à nos activités*. De la même manière, et dans le prolongement, de ce que nous avons vu à la 6^{ème} séance : changer le *contenu de nos pensées* est profitable, mais changer la *relation avec nos pensées* par la pleine conscience est supérieur.

Comment donc changer la *relation à nos activités* ? En acceptant d'abord l'expérience. Sans céder à la résignation (cf. 3^{ème} séance). En prenant conscience de ce que l'on éprouve dans toutes les composantes de cette expérience, pour y répondre alors plus efficacement, au lieu de se laisser entraîner dans des réactions automatiques préprogrammées. S'il n'y a pas de réponse possible, si le problème est insoluble, il reste à essayer d'adopter une attitude bienveillante à l'égard de la situation et de nos réactions envers elle. Kabat-Zinn, Segal, Williams et Teasdale citent dans cet esprit la sage *prière de la sérénité* mise en exergue par le mouvement américain des Alcooliques Anonymes :

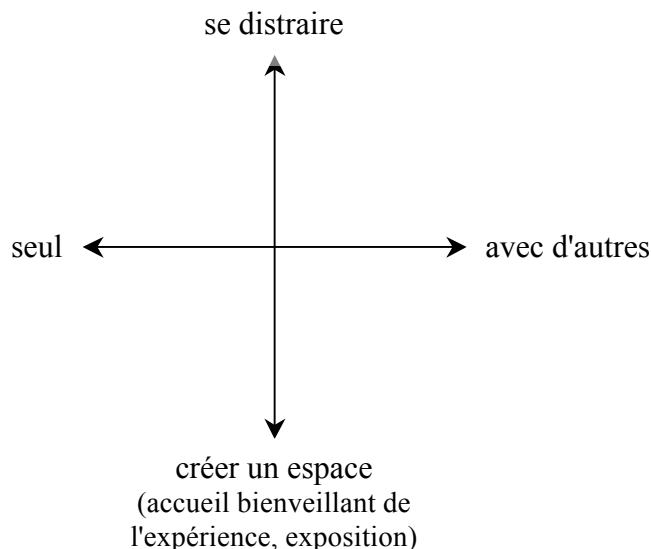
« Prière de la sérénité. *Puissé-je avoir la sérénité d'accepter les choses que je ne peux changer, le courage de changer les choses que je peux, et la sagesse d'en connaître la différence* » (1).

6. de la pleine conscience, du réalisme et de la flexibilité

Veillons enfin à *ne pas idéaliser* la pleine conscience... La pleine conscience n'est pas la solution unique et universelle...

1) Zindel V. Segal, J. Mark G. Williams, John D. Teasdale, *La thérapie cognitive basée sur la pleine conscience pour la dépression*, Ibid. p. 323.

Le psychiatre belge Edel Maex la situe au sein d'un repère à quatre cadrans recouvrant « toutes les stratégies pour gérer les émotions difficiles » (1) :



Le tableau d'Edel Maex correspond aux stratégies de *gestion des émotions*. La *régulation émotionnelle* par *mindfulness* se situe dans le cadran du bas à gauche (*seul/créer un espace*).

Le tableau ne se rapporte pas directement à la *résolution de problème* (*problem solving*). Cependant la pratique de la *mindfulness* va apaiser l'esprit, réguler les émotions, réduire la confusion, ouvrir de nouveaux horizons d'analyse et de compréhension. Elle va faciliter ainsi clairement la résolution de problème. Comme l'explique plus haut longuement Jon Kabat-Zinn (2), l'association du *coping* de la *mindfulness* centré sur l'émotion (la pleine conscience des pensées et des émotions) avec le *coping* centré sur le problème nous aide à agir plus efficacement.

La distraction dans des activités positives de plaisir, de loisir est d'une aide précieuse, en particulier dans les périodes de déprime, de tristesse. La compagnie et l'appui des amis, des proches, est également d'un grand secours ; elle relève du champ du *soutien social*.

Nous retrouvons finalement dans le schéma d'Edel Maex, directement ou indirectement, les trois principales stratégies de gestion du stress que nous avons répertoriées : le *coping* centré sur le problème, le *coping* centré sur l'émotion, le *coping* centré sur le soutien social. Mais, en définitive, ce qui prime c'est la *flexibilité* (3), l'acquisition de la plus large aptitude à passer d'un cadran à l'autre pour notre meilleur bien être :

« Parmi ces cadrans, il n'y en a pas un meilleur ou moins bon que les autres. Plus librement vous passerez d'un cadran à l'autre, plus vous aurez d'aisance dans la gestion des souffrances inévitables de la vie » (4).

1) Edel Maex, *Mindfulness : apprivoiser le stress par la pleine conscience. Un programme d'entraînement en 8 semaines*, Traduction de Claude Maskens. Préface de Jon Kabat-Zinn, Ed. de boeck, 2007, pp. 54-57.

2) Cf. pp. 90-92 de cette 7^{ème}-8^{ème} séance : **2. Stratégies centrées sur le problème et stratégies centrées sur l'émotion.**

3) Cf. 5^{ème} séance p. 58.

4) Edel Maex, Ibid., p. 56.

7. introduction à la pratique de méditation assise avec une attention sans objet

Kabat-Zinn, Segal, Williams et Teasdale introduisent cet exercice à la fin de la 6^{ème} séance, après avoir fait pratiquer la *méditation posée sur les bruits et les sons* puis la *méditation posée sur les pensées* (1). Pour ce qui nous concerne, nous introduisons la *méditation avec une attention sans objet* à la 8^{ème} séance, cet exercice de pleine conscience ouvrant la voie à des pratiques subtiles et approfondies. Au-delà des horizons occidentaux modernes et laïques de la *mindfulness* abordés dans ce stage, la *méditation sans objet, sans support, sans référence* figure au cœur de pratiques méditatives traditionnelles très élevées, comme par exemple celles de *samatha* et de *vipasyana* enseignées dans la voie Mahamudra du bouddhisme tibétain.

Avec les exercices précédents nous avons appris à poser notre attention, stabiliser notre esprit sur des « objets » ou « supports de méditation » déterminés (2). Sur des objets relevant du *champ sensoriel* : le sens corporel avec le body scan, la respiration, les mouvements du corps dans la marche méditative ; les sens gustatif et olfactif avec le raisin sec et l'infusion ; le sens auditif avec les bruits et les sons ; le sens visuel à l'occasion de méditations assises le regard posé sur le sol. Sur des objets relevant du domaine des *émotions* ou *ressentis mentaux*. Et enfin sur l'objet que constituent nos *pensées* elles-mêmes.

Il est possible d'avancer plus loin, plus profond, dans les exercices de pleine conscience. Nous pouvons nous diriger vers l'essence même de la conscience en pratiquant la méditation assise avec une *attention sans objet* ou *conscience sans objet*. Pour y accéder, la méthode apparaît relativement simple : nous commençons n'importe lequel de l'un de nos exercices de méditation posée sur un objet. Que ce soit un objet sensoriel comme par exemple la respiration, ou bien une émotion ou encore une pensée. Puis, à un moment, nous décidons de lâcher l'attention que nous maintenions placée sur l'objet. Si nous y parvenons, nous nous trouvons alors établi dans une *conscience pure*, dénuée d'objet.

Mais l'exercice est loin d'être aussi simple que la présentation que nous venons d'en faire. Ainsi que le soulignent Williams, Teasdale, Segal et Kabat-Zinn dans la citation suivante que nous reproduisons en français et en anglais. La traduction française de leur description de la *conscience sans objet* mérite d'être renforcée par l'écrit original anglais, que nous ajoutons, compte tenu du caractère assez subtil des processus de conscience déployés. En outre, comme nous l'avons mentionné à la 1^{ère} séance, des difficultés sémantiques se recontrent pour la traduction anglo-française des notions et des processus de conscience, autour de mots tels que *consciousness*, *awareness*, *mindfulness*, conscience, sentiment de conscience.

« Au-delà des pensées et des émotions : la conscience sans objet. (...) Pour commencer à développer la conscience sans objet dans un exercice formel, on peut la pratiquer pendant quelques minutes à la fin de n'importe lequel des exercices proposés. Il est possible de passer instantanément à la conscience sans objet pendant une pratique, en laissant simplement son attention abandonner tout objet. Cela peut sembler facile, mais en réalité c'est très difficile, car on n'a plus d'objet sur lequel se concentrer. On demeure simplement dans la conscience,

1) Cf. Jon Kabat-Zinn, *Au cœur de la tourmente, la pleine conscience. MBSR, la réduction du stress basée sur la mindfulness : programme complet en 8 semaines*, Ed. de boeck, 2009, pp. 116, 119, 196.

Cf. Mark Williams, John Teasdale, Zindel Segal, Jon Kabat-Zinn, *Méditer pour ne plus déprimer. La pleine conscience, une méthode pour mieux vivre*, Ed. Odile Jacob, 2009, pp. 227-230, 294.

2) Cf. l'alinéa 4 de la 4^{ème} séance sur les « supports de méditation ».

sans diriger son attention vers rien, rien d'autre que la conscience elle-même. On n'a pas besoin de penser qu'on est en train de méditer, ou même qu'il y a encore un « je » pour méditer. Elles seraient reconnues (1) par la conscience en tant que pensées, et dans ce processus de reconnaissance, vouées à disparaître, comme des bulles de savon.

Pratiquer cet exercice permet d'acquérir une conscience de plus en plus précise de la distinction entre les objets de l'attention et l'espace de la conscience dans lequel se produisent toutes nos expériences. Les objets peuvent être vus comme des corps célestes disséminés dans l'espace. Dans la conscience sans objet, nous devenons l'espace qui contient tout ce qui peut s'y matérialiser momentanément. La conscience, comme l'espace, est infinie, sans frontière ni limites. Nous sommes invité à nous installer dans cette conscience, à être la connaissance, la connaissance non conceptuelle qu'est la conscience pure. La conscience elle-même est exempte de toute souffrance, bien qu'elle contemple la souffrance avec une empathie profonde. Elle nous permet, une fois que nous l'avons suffisamment pratiquée, d'y installer nos expériences les plus difficiles, les plus douloureuses. Nous pouvons même faire cette découverte étrange mais profonde : notre conscience est libre, intrinsèquement « une », et c'est la voie de la connaissance profonde » (2).

« **Beyond thoughts and feelings: choiceless awareness.** (...) To begin cultivating choiceless awareness in formal practice, we can include a few minutes of it at the end of any of the other practices we are engaged in. It's always possible to jump to choiceless awareness at any moment, simply by letting go of any and all objects of attention. This sounds easy, but it is in fact a very challenging practice because we have nothing specific to focus on. We rest in awareness itself, without any attempt to direct our attention toward anything other than awareness itself. There is no need even to think that you are meditating or that there is even a "you" to meditate. Even these are seen and known as thoughts by awareness, and in the seeing, in the knowing, they are seen to dissipate, again, like touching soap bubbles.

As we engage in this practice, we may become increasingly aware of the distinction between the objects to which we can direct our attention, if we choose, and the space of awareness in which all our experiences arise. The objects could be thought of as celestial bodies hanging in space. In choiceless awareness, we become the space that holds whatever condenses momentarily within in. Awareness, like space, is boundless, having no edges or limits. The invitation is to settle into this awareness, to be the knowing, the nonconceptual knowing that pure awareness actually is. Awareness is not itself subject to pain, although it bears profound and empathic witness to pain. And so once we have become acquainted with it, we may find it easier simply to hold even the most difficult and painful of our experiences within it. We may even make the curious, but profound, discovery that awareness is already free, intrinsically whole, and deeply knowing » (3).

Dans *L'éveil des sens. Vivre l'instant présent grâce à la pleine conscience*, Jon Kabat-Zinn évoque la nature et les horizons les plus profonds de la conscience sans objet ou conscience sans choix (« choiceless awareness »). La description de cette pratique méditative subtile requérant une grande précision du vocabulaire, nous introduisons, entre parenthèses dans la traduction française, quelques-uns des termes techniques les plus importants qui figurent dans le texte original de Kabat-Zinn (4) :

1) De telles activités mentales seraient reconnues par la conscience en tant que pensées, et... (note de P. Lestage).

2) Mark Williams, John Teasdale, Zindel Segal, Jon Kabat-Zinn, *Méditer pour ne plus déprimer. La pleine conscience, une méthode pour mieux vivre*, Ed. Odile Jacob, 2009, pp. 228-230.

3) Mark Williams, John Teasdale, Zindel Segal, and Jon Kabat-Zinn, *The Mindful Way through Depression. Freeing Yourself From Chronic Unhappiness*, The Guilford Press, 2007, pp. 178-180.

4) Jon Kabat-Zinn, *Coming to our senses. Healing ourselves and the world through mindfulness*, Hyperion, 2005, pp. 261-262.

« Et puis il y a la conscience sans choix (choiceless awareness).

Le champ de la conscience (awareness) que nous avons cultivé à travers les différentes pratiques décrites ci-dessus étant par nature fondamentalement illimité, nous pouvons élargir encore davantage notre conscience (awareness), au-delà du flux des pensées (thoughts) et des sensations (feelings) survenant et disparaissant à chaque moment. Il s'agit de laisser le champ de la conscience (field of awareness) être essentiellement infini, illimité, comme l'espace même, ou comme le ciel, en notant qu'il peut inclure comme point focal d'attention tous les aspects de notre expérience, intérieure et extérieure, sensoriels, perceptifs, somatiques, émotionnels, cognitifs ; et que nous pouvons demeurer en ce vaste champ de la conscience (field of awareness) aussi large que le ciel sans choisir parmi quelque'une de ces apparitions particulières, ni sans se les représenter (we can rest in this vast, skylike field of awareness without choosing among or specifically featuring any of these particular occurrences). Au lieu de quoi, nous leur permettons toutes d'aller et venir, d'apparaître et de disparaître à leur guise, et d'être appréhendées dans leur complétude d'un moment à l'autre, puisque ces « événements » en apparence isolés sont, comme nos expériences sensorielles, potentiellement synesthésiques. En réalité, elles sont toutes coextensives et simultanées dans le paysage de l'instant présent.

C'est ce que Krishnamurti appelait la conscience sans choix (choiceless awareness), semblable au shikantaza, ou « seulement s'asseoir » Zen, et au Dzogchen de la tradition tibétaine. Le Bouddha parlait de concentration sans objet de la conscience (themeless concentration of awareness). L'esprit même (the mind itself), une fois exercé, a la capacité instantanée de connaître et de reconnaître tout ce qui survient, au moment où il survient, et de discerner instantanément sa vraie nature. Dès sa survenue, il est connu de manière non conceptuelle par l'esprit même (the mind itself), comme le ciel connaîtrait les oiseaux, les nuages et le clair de lune en son sein. Et, dans cette connaissance, sans attachement, sans aversion, dans cette connaissance au cœur même de l'instant présent, l'événement, la sensation, le souvenir, la pensée bouillonnent dans les flots, le sentiment de blessure, de tristesse, de colère ou de joie « s'autolibère » (« self-liberates »), comme aiment à le dire les Tibétains, telle une bulle de savon touchée, mais par l'esprit, ou, pour dire les choses autrement, il se dissipe naturellement dans la connaissance, tels des « mots écrits sur l'eau » (1).

En cette 8^{ème} et dernière séance de notre stage, nous sommes loin d'accéder à ces horizons immenses, himalayens, du Dzogchen et du Mahamudra du bouddhisme tibétain... Mais, pour autant, nous pouvons réellement et très concrètement en explorer les tout premiers contreforts.

Reprenons notre description de la méthode proposée : à un moment, nous décidons de lâcher l'attention que nous maintenions placée sur l'objet de méditation. Généralement l'expérience de *conscience sans objet* ne dure pas longtemps car des stimuli sensoriels, des ressentis mentaux ou corporels, des pensées, surgissent... Mais nous laissons continuellement notre esprit s'établir dans la détente, sans n'accrocher aucun des objets qui surviennent régulièrement dans le champ de la conscience. Notre attention n'étant posée sur aucun objet ou support de méditation particulier, elle est de ce fait complètement ouverte et réceptive à tout ce qui peut émerger dans le champ de la conscience. Etabli dans notre propre présence,

1) Jon Kabat-Zinn, *L'éveil des sens. Vivre l'instant présent grâce à la pleine conscience*, Ed. les Arènes, 2009, pp. 209-210.

dans notre *pure conscience*, ici et maintenant (cf. la méditation assise avec pleine conscience des pensées de la 6^{ème} séance), nous pouvons voir les signaux sensoriels, les objets émotionnels ou mentaux, arriver d'un peu plus loin. Nous détectons leur survenue plus tôt, avec plus de sensibilité, acquérant ainsi la capacité de les lâcher dès leur émergence. Nous pouvons par exemple lâcher une émotion avant qu'elle ne soit devenue trop forte, comme nous l'avons évoqué avec la citation de Lama Guendune Rinpoché rapportée à la 1^{ère} séance.

Notre attention n'est plus automatiquement, mécaniquement, entraînée par les objets sensoriels, émotionnels ou mentaux. En les abandonnant systématiquement, continuellement, nous demeurons dans le calme et la clarté de la *conscience pure*. Dans cette disposition de détente et de vigilance combinées, la conscience s'élargit en un très large espace au sein duquel jaillit toute émergence. En même temps, elle s'affine car le moindre petit jaillissement – signal sensoriel ou création de l'esprit – est détecté dès son apparition.

L'entraînement à cette pratique augmente les compétences de pleine conscience, facilitant consécutivement la liberté et la clarté d'action. Jon Kabat-Zinn précise le déroulement de la pratique :

« Au fil des semaines nous élargissons le champ de notre attention dans la méditation assise de façon échelonnée pour inclure, en plus de la respiration, le ressenti corporel dans des régions particulières, la sensation du corps formant un tout, les sons, et finalement le processus de la pensée proprement dit. Parfois nous nous centrons seulement sur l'un d'entre eux. D'autres fois nous les couvrons tous, les uns après les autres, au cours d'une même assise en terminant simplement dans la conscience de tout ce qui se présente, ne cherchant rien de particulier sur quoi nous centrer, comme les sons, les pensées ou même le souffle. C'est parfois appelé l'attention sans objet (1), et consiste à être simplement réceptif à tout ce qui se déploie à chaque instant. Aussi simple que cela puisse paraître, pratiquer de cette façon nécessite un calme et une vigilance très grands, qualités qui sont le mieux cultivées, comme nous l'avons vu, en choisissant un objet, le plus souvent le souffle, et en travaillant avec lui pendant plusieurs mois, ou même plusieurs années. (...) »

Exercice 5. L'assise avec une attention sans objet. *Restez simplement assis. Ne vous accrochez à rien, ne cherchez rien. Entraînez-vous à être complètement ouvert et réceptif à tout ce qui se présente dans le champ de la conscience, laissant tout cela venir puis partir, l'observant dans l'attitude du témoin établi dans le calme » (2).*

Williams, Teasdale, Segal et Kabat-Zinn précisent, en encadré dans le texte de leur livre commun :

*« **La conscience sans objet.** Au début, il peut être sage de s'y exercer pendant de brefs moments, en revenant à la respiration ou un autre objet d'attention dans les intervalles. S'il paraît simple de rester assis sans se fixer sur aucun objet, d'être la conscience elle-même, d'être la connaissance, ce n'est pas si facile. Mais avec le temps et la motivation, on peut maîtriser cette pratique et l'apprécier de plus en plus.*

1) *Choiceless awareness*.

2) Jon Kabat-Zinn, *Au cœur de la tourmente, la pleine conscience. MBSR, la réduction du stress basée sur la mindfulness : programme complet en 8 semaines*, Ed. de boeck, 2009, pp. 116, 119.

On commence par porter son attention sur la respiration, puis on laisse le champ de la conscience s'élargir pour englober l'un ou l'autre des objets suivants : sensations physiques (dont la respiration), sons, pensées, émotions.

Ensuite, quand on s'y sent prêt, on voit s'il est possible d'abandonner un objet d'attention particulier, la respiration par exemple, ou une catégorie d'objets d'attention, comme les sons ou les pensées, et de laisser le champ de la conscience s'ouvrir à ce qui peut surgir dans le paysage de l'esprit, du corps, du monde. On reste simplement dans la conscience elle-même, prêt à appréhender ce qui se présente d'instant en instant. Cela peut inclure la respiration, les sensations corporelles, les sons, les pensées, les émotions. Autant que faire se peut, on reste simplement assis, complètement éveillé, sans s'attacher à quoi que ce soit, sans chercher quoi que ce soit, sans avoir d'autre programme que d'incarner l'état de veille.

Cet exercice invite à être complètement ouvert et réceptif à ce qui peut survenir dans le champ de la conscience, de même qu'un miroir vide reflète ce qui se présente devant lui, sans rien attendre, sans rien retenir ; à être la conscience elle-même, présente à l'ensemble du champ d'expérience qu'est l'instant, dans une immobilité totale » (1).

8. exercice de méditation assise avec une attention sans objet

Dans le prolongement des exercices que nous avons pratiqués jusqu'ici, je vous propose un petit exercice de méditation assise avec une *attention sans objet* que nous allons effectuer graduellement, en quatre étapes :

Technique proposée :

1. placez votre attention sur une zone localisée de la respiration ou élargie à l'ensemble des zones traversées par le souffle...

cf. : - exercice de méditation assise (20mn), sessions 1 et 2

- exercice de méditation assise (30mn), sessions 1 et 2

2. posez ensuite votre conscience sur la sensation d'être simplement présent ici et maintenant, assis sur cette chaise, ce coussin, en cet instant, à chaque instant...

cf. : - exercice de méditation assise (20mn), session 3

- exercice de méditation assise (30mn), session 4

3. posez à présent votre esprit sur les pensées elles-mêmes, en les regardant simplement passer comme des nuages, sans rien faire, sans vous y attacher. Ou comme si elles étaient projetées sur un écran de cinéma... elles surviennent, se développent, transitent, puis disparaissent... Vous êtes ancré ici et maintenant, comme assis dans la grotte sous la cascade, regardant défiler le flux des pensées sans être emporté par le flot. Ancré dans le ressenti de votre propre présence, peut-être avec l'appui de l'entrée sensorielle de votre champ visuel (paupières mi-closes) et/ou de l'entrée sensorielle de vos ressentis corporels.

cf. : exercice de méditation assise avec pleine conscience des pensées (6^{ème} séance)

1) Mark Williams, John Teasdale, Zindel Segal, Jon Kabat-Zinn, *Méditer pour ne plus déprimer. La pleine conscience, une méthode pour mieux vivre*, Ed. Odile Jacob, 2009, p. 229.

4. approfondissons cet exercice de méditation posée sur les pensées pour nous diriger maintenant vers une *conscience sans objet*. Assis, ancré sur cette chaise, ce coussin, en ma propre présence, en cet instant, que dois-je à faire ?

Rien. Je laisse mon esprit ne rien faire. Je suis assis ici, en cet instant, je ne fais rien. Des pensées vont venir... je ne les attends pas, je demeure dans la tranquillité, la détente... je ne fais rien. Je laisse tout *objet* qui se présente – pensées, émotions, sensations corporelles – aller et venir, défiler sans le saisir, apparaître et disparaître. Je suis dans la *conscience sans choix, sans objet*. Dans l'instant présent, dans l'instant qui suit, à chaque instant... je lâche tout *objet* qui survient, toute réaction, je n'embraye sur aucun enchaînement, je ne fais rien. Ma conscience est à la fois posée sur elle-même et ouverte à tout ce qui lui parvient – pensées, émotions, sensations corporelles – qu'elle ne saisit pas, qu'elle laisse librement défiler.

Explications complémentaires :

Le champ de la conscience n'est plus restreint au « support de méditation », à l'*objet* sur lequel nous avons choisi de poser la fenêtre de notre attention dans les exercices méditatifs précédents – avec un *focus attentionnel* plus ou moins étroit ou large (cf. 1^{ère} séance p. 14) –. Avec la *conscience sans objet*, cette fenêtre s'élargit à l'infinité des objets pouvant potentiellement se présenter dans le champ des cinq entrées sensorielles et dans celui du mental (idées, images mentales, émotions). Le bouddhisme décrit la *conscience sans objet, sans choix*, la *conscience pure* (*pure awareness, the mind itself, sva-citta* en sanskrit) comme étant intrinsèquement vaste, immense, infinie comme l'espace.

Sans atteindre ces sommets de la pratique méditative..., nous pouvons peut-être déjà expérimenter un certain déploiement de notre conscience en étendue et en sensibilité. Une expansion en un espace plus large au sein duquel peuvent être détectés des jaillissements plus variés et plus ténus, plus subtils, provenant aussi bien des cinq entrées sensorielles que des créations mentales. Tout en goûtant un ressenti accru de notre présence à nous-même. En essayant de prolonger ces moments de *conscience sans objet*, nous faisons une expérience de calme, de clarté, de force, profondeur de champ et acuité de l'esprit.

Mais les moments de *conscience pure* sont rares... Les pensées les plus diverses émergent, s'enchaînent, se prolongent... En particulier les autocommentaires, évaluations, appréciations comme « tiens, je ne pense pas... Ah mais si, je viens de penser que je ne pense pas, c'est donc que je pense ! ». Je lâche ce commentaire. Mais ne restai-je pas accroché à cette idée de me demander si je suis en train de penser ou pas ? Ou dans l'attente curieuse de ce qui va se passer ? Peu importe, je lâche cet autre commentaire et demeure là, sur ce coussin, cette chaise, en cet instant, présent à moi-même, à laisser défiler sans saisie, dans la détente, tout ce qui surgit, à ne rien faire...

Je lâche chaque commentaire, chaque évaluation. Je ne cherche rien à atteindre, rien à réussir, rien à regretter. Je ne fais rien, je lâche tout ce qui survient à mon esprit, sans intervenir... Je ne cherche pas à repousser les pensées, à les empêcher d'entrer comme pour les bloquer derrière une porte... La porte de mon esprit est grande ouverte, les stimuli sensoriels et les pensées s'y engouffrent sans résistance, le traversent de long en large, pour disparaître aussitôt car je n'accroche rien. Je lâche, je reste là, à ne rien faire, dans la détente...

Nous ne cherchons pas à repousser les pensées, à les bloquer car, comme nous l'avons souligné à la 6^{ème} séance (p. 75), l'objectif n'est pas d'atteindre un état d'absence de pensées, figé sur son coussin tel une statue de Bouddha... Une statue de Bouddha n'a pas de pensées et encore moins de pleine conscience... La question de rechercher ou pas un état d'absence de pensées a été débattue et tranchée lors du fameux débat de Samyé qui opposa au VIII^e siècle les moines du maître chinois Hashang au maître indo-tibétain Kamalasila. Ainsi que le rapporte le Dalai-Lama :

« Les moines chinois du Sanctuaire de l'Imperturbable Concentration utilisaient uniquement la méditation non conceptuelle, pouvant aller jusqu'à l'absence de pensée dans le mental. (...) Le disciple de Santaraksita, Kamalashila, réfuta cette dérive lors du célèbre débat de Samyé et dans la trilogie des Etapes de la méditation. Cette technique de non-conceptualisation (...) est utilisée en amont de la méditation, puis quand la perception de l'absence de soi est cultivée au stade de la compréhension directe des phénomènes, le pratiquant opère une stabilisation mentale par l'absorption méditative. Or, avec le temps, le « non conceptuel » est devenu « n'avoir rien dans l'esprit ». Kamalashila rejette cette approche » (1).

L'expérience dominante que nous allons rencontrer entre deux trains de pensées est celle de quelques résidus de pensées circulant à bas bruit ; le bruit de fond de quelques pensées peu ébauchées, vaguement perceptibles. Comme l'arrière-plan d'une scène sur lequel surgissent et cheminent quelques esquisses d'idées et d'images généralement visuelles, éventuellement sonores. Nous continuons à lâcher tout ce qui émerge, dans la détente. Nous laissons transiter et disparaître les bruits de fond mentaux, les traces d'images, les perceptions sensorielles, les ressentis mentaux, sans rien faire...

La *méditation avec une attention sans objet* est spécialement pratiquée dans les voies Mahamudra et Dzogchen du bouddhisme tibétain. Elle contribue à la découverte de la « nature de l'esprit » (*rigpa* en tibétain) dans le courant Dzogchen (2). Dans son *Dictionnaire encyclopédique du Bouddhisme* Philippe Cornu précise le sens de *rigpa* :

« Découvrir la nature de l'esprit, c'est découvrir sa vacuité, son absence d'être en soi. Lors de la dissolution de l'esprit ordinaire, entre deux pensées, se manifeste une présence vide et lumineuse, sans objet, qui transcende tout ce qui appartient au domaine de la pensée. Rigpa désigne cette Base primordiale qui est incomposée, à la fois vacuité et luminosité » (3).

Sogyal Rinpoché souligne régulièrement l'importance de cette pratique :

« L'esprit dans la méditation. Que devons-nous donc « faire » de notre esprit en méditation ? Rien. Le laisser simplement, tel qu'il est. Un maître décrivait la méditation ainsi : « L'esprit, suspendu dans l'espace, nulle part ». (...) »

Quelles que soient les pensées et les émotions qui se manifestent, laissez-les donc s'élever puis se retirer, telles les vagues de l'océan. Permettez-leur d'émerger et de s'apaiser, sans

1) Sa Sainteté le Dalai-Lama, *Cheminer vers l'Eveil*, Ed. Plon, 2009, p. 42. Sur la description du débat Hashang/Kamalasila voir également :

Khèenchèn Thrangou, *La méditation tibétaine. Pratique du calme mental et de la vision pénétrante*, Ed. Dangles, 1996, pp. 25-26.

Kamalashila, *Les étapes de la méditation*, Ed. Seuil, 2007, pp. 8-9, 139-162.

2) Dans le Mahamudra, *rigpa* (*vidya* en sanskrit) est l'intelligence, le principe de connaissance.

3) Philippe Cornu, *Dictionnaire encyclopédique du Bouddhisme*, Ed. du Seuil, 2001, p. 462.

contrainte aucune. Ne vous attachez pas à elles, ne les alimentez pas, ne vous y complaisez pas, n'essayez pas de les solidifier. Ne poursuivez pas vos pensées, ne les sollicitez pas non plus. Soyez semblable à l'océan contemplant ses propres vagues ou au ciel observant les nuages qui le traversent.

Vous vous apercevrez vite que les pensées sont comme le vent : elles viennent puis s'en vont. Le secret n'est pas de « penser » aux pensées, mais de les laisser traverser votre esprit, tout en gardant celui-ci libre de commentaire mental.

Dans l'esprit ordinaire, nous percevons le flot de nos pensées comme une continuité ; mais en réalité, tel n'est pas le cas. Vous découvrirez par vous-même qu'un intervalle sépare chaque pensée de la suivante. Quand la pensée précédente est passée et que la pensée suivante ne s'est pas encore élevée, vous trouverez toujours un espace dans lequel Rigpa, la nature de l'esprit, est révélé. La tâche de la méditation est donc de permettre aux pensées de ralentir afin que cet intervalle devienne de plus en plus manifeste » (1).

9. regardons le stage en arrière (2).

Par groupes de deux ou trois, puis en discussion plénière. Regardons en arrière, nos impressions sur le stage de méditation Mindfulness :

- pensez aux raisons initiales qui vous ont amené à vous inscrire à ce stage. Quelles étaient vos attentes et pourquoi êtes-vous resté ?
- qu'avez-vous acquis et appris lors du stage ?
- quels furent les coûts de ce programme sur le plan personnel ?
- quels sont les plus grands obstacles ou blocages qui pourraient vous empêcher de continuer la pratique que vous avez apprise ?
- quelles sont les stratégies qui pourraient vous aider à dépasser ces obstacles ou blocages ?
- quels ont été pour vous les points les plus utiles du stage ?
- quels sont selon vous les points à améliorer ?

10. la 8^{ème} semaine dure toute la vie

« La huitième semaine voit la fin de nos recommandations formelles pour la pratique. Elle est aussi la première semaine de votre pratique autonome. Nous disons à nos patients que la huitième semaine dure le restant de leur vie. Nous y voyons bien plus un début qu'une fin. La pratique ne se termine pas simplement parce qu'on ne vous dit plus que faire. A cette étape, c'est vous qui serez aux commandes. Si vous avez pratiqué de façon régulière et disciplinée, vous aurez acquis assez d'habileté et d'expérience pour maintenir le rythme que

1) Sogyal Rinpoché, *Le livre tibétain de la vie et de la mort*, Ed. de la Table Ronde, 1993, pp. 110, 113.

2) D'après Zindel V. Segal, J. Mark G. Williams, John D. Teasdale, *La thérapie cognitive basée sur la pleine conscience pour la dépression*, Ed. de boeck, 2006, pp. 312-313.

vous avez développé et guider votre pratique personnelle de mindfulness, c'est du moins notre espoir » (1).

11. exercices à domicile pour la dernière semaine (entre la 7^{ème} et la 8^{ème} séance)

Exercice de pratique formelle

Ne faites plus de *body scan* mais des méditations assises (vous pourrez reprendre le *body scan* après la 8^{ème} séance). Faites chaque jour (sauf un jour de relâche) 30mn d'exercices en composant vous-même votre programme parmi l'éventail suivant :

- 10mn d'exercice de yoga debout (2^{nde} séance)
- 10mn de yoga au sol (5^{ème} séance)
- l'exercice de méditation assise (20mn), en vous aidant du CD distribué (ou fichier mp3), ou sans CD, par vous-même, si vous préférez. En introduisant éventuellement la variante « compter des cycles de respiration »
- l'exercice de méditation assise (30mn), en vous aidant du CD distribué (ou fichier mp3), ou sans CD, par vous-même, si vous préférez. Vous pouvez également utiliser la variante « compter des cycles de respiration » si vous le souhaitez
- assis sur une chaise, l'exercice 4 de la 5^{ème} séance : « *exploration en pleine conscience d'une difficulté ou d'un moment pénible, avec exposition émotionnelle* ». Pendant 30mn
- ou bien ce même exercice 4 pendant une durée de seulement 20mn
- l'exercice 8 pratiqué à la fin de la 5^{ème} séance : « *courte méditation assise posée sur l'évocation d'une situation agréable* ». Pendant une durée de 10mn
- méditation assise avec pleine conscience des bruits et des sons. Pendant 10mn ou 20mn
- méditation assise avec pleine conscience des pensées. Pendant 10mn ou 20mn
- méditation assise avec une attention sans objet

Exercice de pratique informelle

Une fois par jour, faites l'exercice « *trois minutes de prise de conscience et d'espace de respiration* ».

Offrez-vous l'occasion de quelques autres exercices de pleine conscience : boire une infusion en pleine conscience, marcher en pleine conscience, se brosser les dents, se doucher, s'habiller, faire des courses, manger, laver ou essuyer la vaisselle, sortir la poubelle...

1) Jon Kabat-Zinn, *Au cœur de la tourmente, la pleine conscience. MBSR, la réduction du stress basée sur la mindfulness : programme complet en 8 semaines*, Ed. de boeck, 2009, p. 199.

Fiche d'auto-observation des exercices à domicile

yoga debout, yoga au sol, méditation assise (20mn ou 30mn), exploration en pleine conscience d'une difficulté avec exposition émotionnelle, méditation assise posée sur l'évocation d'une situation agréable, méditation assise posée sur les bruits et les sons, méditation assise posée sur les pensées, méditation assise avec une attention sans objet

Les jours où vous n'avez pas fait d'exercice, notez simplement une durée de 0

jour/date	durée (mn) approximative de la pratique	<i>commentaires éventuels (caractéristiques de l'expérience, difficultés, réussites)</i>
samedi 17/12/16		
dimanche 18/12		
lundi 19/12		
mardi 20/12		
mercredi 21/12		
jeudi 22/12		
vendredi 23/12		
samedi 24/12		
dimanche 25/12		
lundi 26/12		
mardi 27/12		
mercredi 28/12		
jeudi 29/12		



Prajnaparamitasutra
Sutra du Cœur

« Ainsi vivent les Bodhisattvas, dans la compréhension parfaite, sans nul obstacle de l'esprit.
Sans obstacle, donc sans peur, au-delà de toute pensée illusoire.
Tel est le Nirvana

Tadyatha om gaté gaté paragaté parasamgaté Bodhi Svaha
Aller, aller, aller au-delà, aller au-delà du par delà, que l'Eveil soit réalisé ! »