

## La pleine conscience : comme un entraînement à savourer



Ce jeudi soir, le vent souffle à tout crin. Une trentaine d'hommes et de femmes – en majorité des femmes – arrivent au compte-gouttes dans une grande salle de la Maison de la Solidarité à Ixelles. Tous se déchaussent et prennent place dans le cercle qui s'agrandit. L'un sur une chaise, l'autre sur un zafu mis à disposition (coussin conçu pour la méditation). À leur convenance. Car la première étape, guidée par l'instructeur de la soirée, Ilios Kotsou, consistera à observer chacun – les yeux fermés – sa position, les zones de contacts avec l'assise, les éventuels inconforts, sa respiration aussi... "Cultiver dans un premier temps sa capacité à observer l'expérience sans réagir directement", voilà la première consigne. Les participants sont invités à se pencher en avant, sur les côtés, "jusqu'à l'endroit où cela devient inconfortable". Pas question de se faire du mal ou d'atteindre un état particulier, mais plutôt de se familiariser avec soi-même, ici et maintenant. L'exercice est bien utile, alors que certains ont couru pour être à l'heure, que d'autres ont pesté dans les embouteillages ou s'angoissent des conséquences de la tempête annoncée. Cette première étape donne le ton de la suite des exercices proposés, sur le mode de la méditation accompagnée. Ces personnes participent à une soirée de suivi dans le cadre de leur pratique de la pleine conscience.

**Leurs attentes pour ces deux heures?** Se ressourcer, reprendre de l'énergie, se remotiver, veiller à la régularité de leur pratique ou encore prolonger l'enseignement de base qu'ils ont reçu. La pleine conscience - ou Mindfulness en anglais - ne leur

est en effet pas inconnue. Tous – c'est un prérequis pour participer aux soirées de suivi – ont déjà pratiqué cet entraînement du corps et de l'esprit qui vise à porter l'attention sur le moment présent, instant après instant, de façon intentionnelle et sans jugement de valeur. "On accepte ce qui vient, on ne cherche pas si c'est bien ou mal, désirable ou non, on ne souhaite pas que quelque chose arrive ou se passe", explique le psychiatre français Christophe André, parlant de cette simple présence, si difficile à atteindre.

**Qu'est-ce qui les a amenés à adopter cette pratique?** Les raisons sont diverses, toutes personnelles, en fonction des individus, des parcours de chacun. On y retrouve souvent le stress (au travail, en famille, à l'école, lié à la maladie, aux doutes, à la sensation de perte de contrôle...). Elles

tiennent globalement du souhait d'améliorer son bien-être physique et/ou psychologique. Shirley explique l'intérêt qu'elle trouve dans la pleine conscience : "c'est bienveillant. Cela fait du bien. C'est assez pratique et tout en simplicité". Thomas quant à lui apprécie cette approche sans prosélytisme, sans dogmatisme, en toute humilité. "L'animateur est toujours dans l'invitation, dans la sollicitation, il n'y a pas d'obligation. Tu es responsabilisé, acteur". Cycliste en milieu urbain, il remarque comme il ne s'énerve plus autant à bicyclette, alors qu'il avait tendance à pester, à se crisper dans la circulation bruxelloise. Véronique a tenté la pleine conscience après de longs mois d'isolement, à la suite d'un burn-out. "Avec cette pratique, j'arrive à calmer mes pensées, qui me semblent carabur en permanence : comment aurais-je dû réagir dans telle situation? Que

vais-je faire juste après?... En me forçant à réaliser le moment présent, je ne pars plus dans ce vagabondage mental permanent". Ann explique comme – en grande détresse psychologique – elle a cherché "une certaine qualité de mieux-être, moins de détresse et de sentiment d'impuissance". Elle avait très peur d'"être entraînée dans des mouvements sectaires ou simplement un peu trop 'New Age'". La conjugaison de rigueur scientifique et de spiritualité, "sans le côté religieux d'autres formes de méditation" précise-t-elle, l'a convaincue. Mêmes appréhensions pour Stella au moment de s'inscrire à un cycle de pleine conscience sur les conseils de

son médecin : "j'avais peur de rencontrer des gens bizarres, d'être prise dans une sorte de secte, car je me trouvais dans une période difficile de ma vie, avec beaucoup de faiblesses et de fatigues". Rapidement, ses appréhensions se sont envolées. Alors qu'elle souffre de fortes douleurs, la pleine conscience l'aide à accepter ces douleurs chroniques qu'elle a plus ou moins apprivoisées. Stella évoque aussi les effets bénéfiques de la pleine conscience sur le stress : "je me sens beaucoup moins stressée. Je ne cours plus après le temps comme avant. Et quand je sens une tension intérieure qui revient, j'arrête, je ralentis, je m'oblige à me poser et ça marche".

**Retour à la séance de suivi.** L'instructeur invite chacun à se rappeler une situation difficile, à lui donner une forme, une couleur, à la localiser dans son corps. Drôle d'exercice ? Riche en enseignements en tout cas. Il entraîne à "identifier ses émotions, accueillir ses inconforts. Ce qui ne veut pas dire se résigner, mais reconnaître que c'est comme ça, commente Ilios Kotsou. Ce n'est pas magique, mais une forme de soulagement. La difficulté ne disparaît pas, mais l'inconfort ne prend plus toute la place. On n'est plus obsédé par la difficulté, mais ouvert à la vie, au monde à savourer". Et de clôturer par un exercice autour du sourire intérieur. Bienveillance bien ordonnée ne commence-t-elle pas par soi-même ?

// CATHERINE DALOZE

## Un outil vers un autre état d'esprit

Structurée vers la fin des années 70 par un scientifique américain, Jon Kabat-Zinn, la méditation de pleine conscience connaît un succès croissant aujourd'hui. Pas seulement auprès des aficionados du développement personnel. Aussi dans le monde médical ou auprès de quidams soucieux de changer de mode de vie.

Plus de 700 hôpitaux et cliniques dans le monde développent des programmes de pleine conscience dans leur traitement de la douleur notamment, ou de gestion du stress. Le pionnier belge en la matière est un psychiatre anversoïse, Edel Maex, qui a amené à découvrir cette pratique en Belgique, voici plus de vingt ans.

Partout, elle s'appuie sur un même programme de huit semaines, appelé MBSR (Mindfulness-Based Stress Reduction) ou réduction du stress basé sur la pleine conscience. "Il vise à nous relier autrement aux circonstances de notre vie, y compris le stress et la souffrance tant physique que psychique", indique l'ASBL Emergences qui organise entre autres des cycles de gestion du stress par la pleine conscience (1). La pleine conscience n'est pas une thérapie, ni un soin médical, elle a par contre des effets thérapeutiques, rappellent les praticiens soucieux de la définir comme complémentaire à d'autres prises en charge quand on souffre de dépression ou d'autres problèmes de santé. Elle est égale-

ment intégrée dans différentes formes de psychothérapies et d'interventions psychologiques, comme la thérapie cognitive basée sur la pleine conscience (MBCT).

Inspirée de la méditation bouddhiste, mais sécularisée et intégrée dans des protocoles scientifiques, elle semble s'inscrire dans les préoccupations de nos sociétés occidentales : se reconnecter à nos sens dans un monde de plus en plus rapide, où notre attention est très sollicitée, se reconnecter également aux autres, à ses valeurs. Aussi l'outil a l'intérêt de "nous réconcilier avec la spiritualité, sans être religieux, d'être très pragmatique et en accord avec la science", commente Ilios Kotsou, animateur de cycle de pleine conscience. Comme pour jouer un instrument de musique ou pour se muscler, la pratique de la pleine conscience s'appa-

rente à un entraînement. Les exercices de méditation en pleine conscience peuvent être comparés à une musculation du cerveau, à un renforcement des capacités attentionnelles. "Jusqu'à présent, cet entraînement était peu valorisé en Occident, où l'on donne plutôt priorité à l'action, à l'interventionnisme systématique", contextualise le psychiatre Christophe André. Des recherches ont établi des changements anatomiques du cerveau, après une pratique de huit semaines dans les zones liées au stress, aux émotions. Elles se poursuivent avec entre autres des méditants confirmés – tel le célèbre bouddhiste français Matthieu Ricard – pour continuer d'explorer notre plasticité cérébrale et ses capacités.

//CD

(1) www.emergences.org

>> Plus d'infos : pour s'y retrouver dans l'offre de formation, le recours à l'association pour le développement de la Mindfulness peut être un bon repère. Elle propose un annuaire de praticiens professionnels en Belgique notamment : [www.association-mindfulness.org/](http://www.association-mindfulness.org/)

## Des livres à pratiquer

### Le parcours adapté aux ados



Comme les formations à la pleine conscience qui durent huit semaines, le livre écrit par le docteur D. Dewulf se découpe en huit chapitres. Huit étapes depuis la pleine conscience de la respiration et du moment présent à la plénitude du cœur et la bienveillance, en passant par les émotions, la communication, le stress... Il s'adresse aux adolescents, à leurs familles, aux éducateurs, sous la forme d'un guide avec mises en situation, vignettes illustratives, suggestions d'activités ou d'exercices à pratiquer au quotidien.

>> Mindfulness : la pleine conscience pour les ados • de David Dewulf • éd. de Boeck • 2012 • 238 p. • 20 EUR • (A paraître : livre + CD).

### Petit cahier d'exercices

La collection des "petits cahiers" participent du "sport cérébral du bien-être". Ils mêlent transmission par la voix d'auteurs confirmés et aspects ludiques pour appréhender une thématique. Un numéro est consacré à la pleine conscience. Sous la plume d'Ilios Kotsou (voir [www.ilioskotsou.com](http://www.ilioskotsou.com)) et à travers les illustrations de Jean Augagneur, le lecteur est invité à s'approprier l'objet, pour découvrir ce qu'est la pleine conscience et surtout pour s'y frotter un peu : quizz, dessins et exercices à l'appui.

>> Petit cahier d'exercices de pleine conscience • d'Ilios Kotsou • éd. Jouvence • 2012 • 64 p. • 6,90 EUR.

### Leçons pour vivre en pleine conscience



Le psychiatre français Christophe André propose au travers d'un superbe livre illustré de tableaux et accompagné d'un CD, d'approcher la méditation de pleine conscience. D'abord de comprendre en quoi elle consiste, ensuite comment elle se pratique. Et puis de s'affranchir des mots pour expérimenter. 25 leçons conçues comme un manuel d'initiation.

>> Méditer jour après jour. 25 leçons pour vivre en pleine conscience • de Christophe André • éd. L'iconoclaste • 2011 • 302 p. • 24,90 EUR.