

« Se changer soi, changer le monde »

# La pratique de « la pleine conscience »



Fils du philosophe, écrivain et journaliste français Jean-François Revel (de son vrai nom Jean-François Ricard), Matthieu Ricard est moine bouddhiste, traducteur en français du Dalaï Lama, mais aussi photographe et conférencier. Depuis quelques années, il participe à un programme de recherche sur le cerveau. Grâce à l'imagerie médicale, les scientifiques ont pu observer que Matthieu Ricard arrivait à activer fortement son cortex préfrontal gauche. Voilà pourquoi certains, de manière amusée, l'ont appelé « l'homme le plus heureux du monde ». « On sait que les personnes qui vivent davantage d'émotions positives ont, au repos, une activation du cortex préfrontal gauche plus importante », explique Ilios Kotsou.

A l'heure de la crise écologique et sociale, comment faire le lien entre la pratique intérieure – se changer soi-même – et l'engagement citoyen dans l'action – changer le monde ? L'association Emergences organise deux journées de réflexion et d'échanges sur cette pratique nouvelle (1) appelée « la pleine conscience » (mindfulness), ces 28 et 29 septembre à Bruxelles.

Quatre personnalités du monde de la psychologie, de la vie spirituelle et de l'action citoyenne y participent : Jon Kabat-Zinn (fondateur de la Clinique de réduction du stress), Pierre Rabhi (agriculteur et écologiste-philosophe), Christophe André (chef de file des thérapies comportementales et cognitives en France) et Matthieu Ricard (moine bouddhiste, docteur en biologie moléculaire et traducteur en français du Dalaï Lama).

En préambule à ces journées, nous avons rencontré Christophe André, Pierre Rabhi et Ilios Kotsou, chercheur à la Faculté de psychologie à l'UCL, coorganisateur avec Caroline Lesire de l'événement. Prenant leurs distances avec une société engluée dans l'individualisme et le consumérisme, ils tracent ici des pistes susceptibles de nous aider à avancer sur le chemin de l'épanouissement individuel et collectif.



Ilios Kotsou (psychologue à l'UCL)

## « On peut entraîner notre cerveau pour accroître notre bien-être »

Ilios Kotsou, coorganisateur des journées sur la pleine conscience, est chercheur en psychologie des émotions à l'UCL. Auteur de plusieurs ouvrages sur les émotions et la psychologie positive, il publie cet automne un livre intitulé Petit cahier d'exercices de pleine conscience.



On peut voir la méditation comme une pratique nombriliste, une forme de repli sur soi. « Bien au contraire, estime Ilios Kotsou, en adoptant un point de vue scientifique. L'intérêt récent des chercheurs pour la pleine conscience est un domaine nouveau, qui ouvre des perspectives enthousiasmantes. On a ainsi pu prouver que la pleine conscience permet d'apprivoiser le stress et les émotions. De se reconnecter de manière plus juste à soi-même, au monde et aux autres. Et ainsi d'accroître notre bien-être individuel et collectif. »

Les programmes d'entraînement à la pleine conscience sont pratiqués dans plus de deux cents hôpitaux universitaires aux Etats-Unis. Ils sont aussi enseignés en Belgique, notamment à Erasme. Il y a aussi un Certificat d'université à la pleine conscience (sur 2 ans), qui commence en septembre à l'ULB.

Ilios Kotsou a un nom grec, un passeport allemand, il a grandi dans le sud de la France et est chercheur à l'UCL, où il s'intéresse au bonheur. Pas de manière gnangnan mais par le biais de la science.

Ce jeune chercheur en psychologie a été actif dans la gestion des conflits et des équipes en situation difficile : dans des écoles, des administrations... ou des équipes de Médecins sans frontière. La question du stress, de la tension engendrée par le travail dans un environnement potentiellement conflictuel : voilà au départ ses domaines de recherche et d'action.

### Comment en êtes-vous arrivé à vous intéresser à la pratique de la pleine conscience ?

Ce qui m'intéressait dans les entreprises et les organisations sociales, c'est la question suivante : comment peut-on aborder les émotions de manière différente, afin de se sentir mieux et d'avoir des relations plus épanouissantes avec les autres ? J'ai par la suite été amené à creuser cette question des émotions de manière plus théorique, dans mes recherches à l'université.

J'ai écrit un livre que s'appelle *Intelligence émotionnelle et management* (1), qui fait le lien entre la pratique et la théorie des émotions. Et cela m'a conduit à m'intéresser à un très grand nombre d'études contemporaines qui abordent cette question centrale du stress et des émotions. Et c'est là que j'ai rencontré la pleine conscience, une pratique qui fait des liens avec des disciplines auxquelles je m'étais déjà intéressé quand j'étais jeune, de manière plus philosophique,

### Pour vivre heureux, soyons présents

Selon une étude menée récemment à l'université de Harvard (1), il semble que nous passions près de 50 % de notre temps d'éveil à penser à autre chose qu'au moment présent. Pour arriver à ce constat, plus de 2 000 personnes ont été interrogées à intervalles aléatoires sur leur activité du moment, leur niveau de bonheur et leurs pensées. Les chercheurs n'ont trouvé aucun lien entre le fait que l'activité réalisée soit agréable et la survenue de pensées positives. Par contre ils ont constaté qu'un esprit vagabond est un esprit moins heureux. Même si ce vagabondage conduit la personne sur une plage des Bahamas. L'étude montre – et c'est plutôt une bonne nouvelle – que c'est beaucoup plus le fait d'être présent (ou pas) à son activité que la nature de l'activité (agréable ou non) qui influe sur notre niveau de bonheur. Enfin, l'étude semble indiquer que le vagabondage est une cause plus qu'une conséquence du mal-être. Pour notre bien-être, apprenons donc à ramener dans le présent cet esprit vagabond qui semble nous caractériser... et qui vous a peut-être empêché de lire jusqu'au bout ce petit texte sans vous laisser distraire. ■

(1) « A wandering mind is an unhappy mind », *Science*, Worth, M. A., & Gilbert, D. T., 2010.



## Deux petits exercices

« **P**ratiquer la pleine conscience revient tout simplement à s'arrêter pour observer sans jugement notre expérience à l'intérieur (sensations, émotions, pensées...) et à l'extérieur (sons, couleurs, odeurs...). Sans chercher à contrôler ou à éviter ce qui arrive à notre esprit mais également sans s'attacher à ce qui s'y passe. Prendre conscience de notre expérience peut commencer tout simplement par prendre conscience de notre corps », explique Ilios Kosou, qui nous propose ces deux petits exercices.

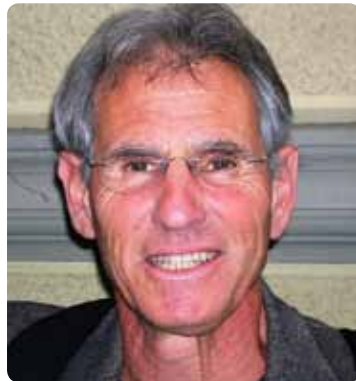
### Exercice 1 : prendre conscience des positions de son corps

« Prenez conscience de votre position maintenant. Ne la modifiez pas immédiatement. Si vous êtes assis, prenez conscience des parties de votre corps qui touchent votre siège et le sol. Y a-t-il des zones de tension dans votre corps ? Plusieurs fois par jour, lorsque vous êtes assis, observez votre position et prenez-en conscience. »

### Exercice 2 : revenir au présent par la conscience de la respiration

« La respiration est un des moyens les plus simples de revenir au moment présent.

- Prenez conscience de l'air à l'entrée de votre nez : l'air qui entre et qui sort de vos narines.
- Prenez conscience des sensations dans l'abdomen lorsque l'air entre et sort de vos poumons.
- Placez une main sur votre ventre pour accompagner le mouvement de la respiration.
- Prenez conscience de l'ensemble des sensations physiques qui accompagnent la respiration.
- Rapidement, des pensées vont se bousculer dans votre esprit. Au moment où vous vous en rendez compte, ramenez tranquillement votre attention vers votre respiration.
- Le but n'est pas de contrôler la respiration, ni de contrôler vos pensées, mais simplement de vous reconnecter à l'expérience du moment. » ■



**Jon Kabat-Zinn, le créateur de la première clinique de réduction du stress et du programme de la pleine conscience, ne néglige pas de faire le lien avec l'action ici et maintenant, notamment dans le domaine de l'écologie. Pour lui, « la meilleure façon de prendre soin du futur est de prendre soin du présent ».**

grâce à ma mère. De manière plus scientifique, plus pragmatique et plus empirique, Jon Kabat-Zinn a élaboré une méthodologie, des exercices et une manière d'être qui nous permettent de gérer différemment les situations stressantes que nous rencontrons dans la vie.

### Modifier l'architecture du cerveau

**Qui est le docteur Jon Kabat-Zinn et que propose-t-il comme méthode pour réduire le stress, ainsi que les souffrances physiques et psychiques ?**

Jon Kabat-Zinn est professeur émérite à la Faculté de médecine de l'Université du Massachusetts. Il a fondé la Clinique de réduction du stress en 1979, associée à son université. Au départ, il travaillait sur les pathologies liées à la douleur chronique, là où la médecine conventionnelle trouve ses limites. Sa méthode de réduction du stress tire ses origines dans la méditation bouddhiste. Il a lui-même appris les bases de la méditation bouddhiste et les a sécularisées. Il en a élaboré un programme en huit semaines au cours duquel on pouvait retirer les bénéfices de ces pratiques, mais dans un cadre totalement laïque, non religieux. Les types de problèmes de santé traités par la suite ont été l'hyperten-

sion artérielle, le cancer, les troubles gastro-intestinaux... autant de pathologies où il y a une souffrance importante. Finalement, son domaine d'action s'est étendu à des questions comme la qualité de vie, les relations familiales ou de travail, etc. La méthode est aussi appliquée dans le champ de la santé mentale, notamment pour prévenir les problèmes d'humeur et les rechutes dans la dépression.

**Il semble qu'un dialogue s'installe entre la science et les traditions contemplatives. Entre la recherche d'une meilleure santé et l'apaisement de l'esprit par la pratique de la méditation...**  
C'est exactement cela. Et ce dialogue est très fructueux.

### Comment en est-on arrivé là ?

Une des origines de ce lien, c'est l'action d'une association qui s'appelle Mind and Life. Des scientifiques qui en font partie se sont intéressés au bouddhisme. Par curiosité au départ, ils se sont posés des questions sur les capacités cérébrales qu'avaient certaines personnes pratiquant la méditation depuis très longtemps. Ils leur ont fait passer des scanners et des électro-encéphalogrammes, et se sont rendu compte que ces personnes, qui avaient des centaines et parfois des milliers d'heures de méditation derrière elles, présentaient certaines caractéristiques particulières au niveau neuro-anatomique, par rapport à la moyenne de la population. Ces personnes qui méditent beaucoup étaient capables d'activer des zones particulières du cerveau de manière plus intense que la normale. On a pu observer des différences fonctionnelles mais aussi structurelles : il n'y avait pas la même densité de matière grise, par exemple. Les chercheurs se sont demandé si ces différences étaient susceptibles d'apparaître sur la base d'une pratique délibérée, codifiée. Pouvait-on prendre une personne ordinaire et lui faire faire des exercices dans l'espoir de produire le même type de modifications ? On a donc soumis des personnes à l'entraînement... et l'on a effectivement observé ces changements, cette plasticité cérébrale. On a constaté que le cerveau, même adulte – ce qui est nouveau –, garde sa plasticité jusqu'à la fin de notre vie. On peut donc, par l'entraînement, modifier l'architecture du cerveau pour accroître notre bien-être. C'est ainsi qu'un programme d'entraînement d'une durée de huit semaines a été élaboré : les gens viennent le suivre pendant deux heures et demie par semaine et pratiquent aussi chez eux durant une demi-heure chaque jour.

### Quel lien entre méditation et action ?

**Comment définissez-vous la pratique de la pleine conscience ?**  
C'est un état de conscience qui résulte de l'attention au moment présent. C'est une manière d'être présent et ouvert à l'expérience telle qu'elle se déroule et telle qu'elle évolue. Plutôt que d'être rigide, accroché au passé, ou projeté dans le futur, la pleine conscience nous propose d'être présent à l'expérience qui se déroule ici et maintenant.

La société s'est accélérée au cours de ces dernières années et nous pousse à ingurgiter une énorme quantité d'informations. On est sans arrêt soumis à de nombreuses stimulations, à des pressions professionnelles, familiales, ou encore liées aux nouvelles technologies (téléphones portables, mails...). Dans ce contexte de stress physique et psychologique important, on prend rarement des moments de pause et on fonctionne très souvent sur le mode automatique. Les automatismes sont bien sûr utiles, dans certaines circonstances d'apprentissage notamment, mais ils nous font aussi répéter des formes de stress personnel ou relationnel, à ruminer nos problèmes. Et lorsque l'on va se coucher le soir, ces ruminations tournent encore et encore dans notre tête, ce qui nous amène à nous sentir mal dans notre peau. Mais les comportements auto-



Ces photos du cerveau de Matthieu Ricard font partie d'une étude d'imagerie par résonance magnétique fonctionnelle qui évalue l'impact de la méditation sur la régulation de la douleur.



Jeff Miller, Université du Wisconsin-Madison

matiques ont surtout pour effet de nous couper de notre vie, si bien qu'on ne la savoure pas vraiment. John Lennon disait : « *La vie, c'est ce qui nous arrive quand on est occupé à d'autres projets.* » Cette question concerne donc tout le monde : comment pouvons-nous avoir une vie plus riche et être reliés à nous-mêmes ? Ce qui nous amène du coup à être mieux relié aux autres.

« *Réaliser que nous ne sommes pas nos pensées, nos émotions, nos peines, nos colères, nos souffrances, est une expérience de libération* », affirme Jon Kabat-Zinn (2). Quelle est l'influence de la méditation sur l'action, sur la place de citoyen libre et actif que l'on est censé occuper dans le monde ?

Cette question du lien entre méditation et action est fondamentale. Elle touche d'une part à nos valeurs et d'autre part à la liberté.

Si je suis dans un processus automatique, je n'ai pas de liberté au niveau de mes actions. Je n'ai pas vraiment de choix parce que, pour avoir un choix, je dois être conscient. Il faut savoir que plus le stress est important chez un être humain, plus il a tendance à se rabattre sur des décisions automatiques. Or, dans la plupart des cas, quand on est injuste vis-à-vis des autres ou que l'on a des comportements que l'on regrette, c'est qu'on a fonctionné de manière automatique, non consciente. La pleine conscience nous permet de construire un espace de liberté.

D'autre part, si on ne s'arrête jamais, si on ne se donne pas le temps de considérer ce qui est important pour soi ici et maintenant, on risque d'être rapidement déconnecté de ses valeurs. La pleine conscience est donc un outil pour se reconnecter à ses valeurs – savoir pourquoi on agit – et être plus efficace.

Cela peut sembler paradoxal, la méditation ne consiste pas à se couper du monde. Quand je m'arrête et que je me dépose en moi, cela me permet de me reconnecter de manière plus juste à moi-même et aux autres.

**Pourtant dans le domaine de l'écologie et de la protection de l'environnement, il est indispensable de bien observer le passé et de faire des projections éclairantes dans l'avenir, si nous voulons être capables d'adopter des comportements susceptibles d'arrêter la destruction des écosystèmes. Comment faire le lien avec la pleine conscience qui nous invite à « habiter » le moment présent ?**

La pleine conscience n'est pas une religion, ce n'est pas un processus qui nous dit que les pensées sont mauvaises ou que le passé et le futur ne sont pas intéressants. C'est une démarche qui essaie de nous faire percevoir que nous fonctionnons de manière automatique la plupart du temps. Or quels que soient les projets dans lesquels nous nous investissons – aussi important soient-ils, comme l'écologie –, c'est dans le présent qu'on les construit.

La pleine conscience nous aide à acquérir cette capacité d'observer le présent sans porter de jugement, de manière à avoir une vision plus claire de la situation : quelle est la part de mes croyances et quelle est la part des faits ? Dans le domaine de l'écologie, comme dans toute idéologie, on peut finir par être prisonnier et confondre le monde réel avec celui de nos pensées. La pleine conscience nous aide à faire la part de nos peurs, de nos colères, de nos jugements et de nos croyances par rapport à la réalité, afin d'avoir une vision plus claire de la situation et d'adopter des décisions plus justes, parce qu'elles seront moins conditionnées.

### Chacun de nos comportements a un impact

Il y a deux programmes distincts : d'une part la « **thérapie cognitive basée sur la pleine conscience** », et d'autre part la « **méthode de réduction du stress par la pleine**

**conscience** ». **Qui pratique quel programme ?**

La thérapie cognitive est plutôt pratiquée par les personnes qui ont des problèmes de régulation de l'humeur ou de dépression. Tandis que la méthode de réduction du stress s'adresse à n'importe quel individu. Ceux qui y participent peuvent être des personnes qui souffrent de pathologies (douleurs chroniques, problèmes cutanés...) mais également des gens ordinaires, des employés, des parents, des fonctionnaires, des professions libérales, etc., le font parce que cela les intéresse pour leur bien-être et parfois pour améliorer l'efficacité de leur engagement citoyen.

**On peut penser que la pleine conscience est susceptible d'engendrer d'autres comportements, donc d'autres types de décisions... Des décideurs commencent-ils à s'y intéresser ?**

Au niveau académique, c'est une pratique aujourd'hui bien installée. Les rencontres de Mind and Life ont de plus en plus de succès et sont suivies par des scientifiques de très haut niveau, reconnus dans leur domaine et qui ne sont pas bouddhistes. A l'UCL par exemple, l'un des chercheurs, Pierre Philippot, professeur de psychologie clinique, est l'un des chercheurs phares sur le thème de la pleine conscience en psychothérapie.

Au niveau social, on remarque que des chefs d'entreprises commencent à s'y intéresser. Lors des journées d'Emergences, en septembre, on va aborder la question suivante : « **Quelle est la place de la pleine conscience et de l'altruisme dans le monde économique ?** » (3).

L'expérience de la pleine conscience nous invite à observer la dimension relationnelle, qui est centrale dans notre société. Nous sommes en effet tout le temps en relation : avec nos émotions, avec les autres et avec la nature... Une certaine forme de pensée cartésienne occidentale nous l'a fait perdre de vue. Or le fait d'oublier que nous sommes en relation avec tout nous amène à prendre des décisions personnelles qui ne sont pas très efficaces.

Prendre conscience, en tant que responsable d'entreprise, que je suis relié avec les personnes avec qui je travaille et que l'entreprise est liée au monde global et à l'environnement, pourrait amener des changements positifs. Prendre conscience que chacun de nos modestes comportements a un impact sur les autres et sur l'environnement, cela permet de prendre conscience des changements que l'on peut apporter en prenant des décisions plus justes, plus altruistes, plus généreuses. ■ **Propos recueillis par André Ruwet**

(1) Elle tient ses origines du bouddhisme, qui a 2500 ans, donc « nouvelle » est assez relatif.

(1) De Boeck, 2008.

(2) Entretien avec *Nouvelles Clés*, 11 janvier 2011.

(3) Début août, il restait des places pour le 29 septembre, la journée du 28 était par contre complète.

Infos : [www.emergences-asbl.org](http://www.emergences-asbl.org)

### En savoir +

*Pleine conscience et acceptation: les thérapies de troisième vague*, Ilios Kotsou et Alexandre Heeren, De Boeck, 2011.