

LA PLEINE CONSCIENCE

Par Alexis Desouches

La Pleine Conscience (Mindfulness en anglais) est une invitation à être éveillé, présent à la vie qui se déploie, moment après moment. Il s'agit d'une qualité humaine fondamentale qui se cultive en portant intentionnellement et sans réactivité l'attention sur chaque expérience qui émerge en nous (une pensée, une sensation corporelle, une émotion...), dans l'instant.

Alexis Desouches est un ancien avocat, médiateur, fondateur de la société de conseil Kamilex (www.kamilex.com) spécialisée dans l'accompagnement des organisations innovantes et le renforcement de leur capital humain, Alexis est instructeur qualifié du programme MBSR de réduction du stress fondé sur la Mindfulness. Il est membre actif de l'Association pour le Développement de la Mindfulness (ADM), membre co-fondateur de l'association Mindfulness Solidaire ainsi que du think tank citoyen Initiative Mindfulness France. Il pratique zazen depuis 15 ans.

Mindfulness

Mindfulness est la traduction donnée dès 1881 par T. W. Rhys Davids, célèbre spécialiste anglais de la langue Pali, du terme sati (smirti en Sanscrit), étymologiquement relié à la notion de mémoire, de souvenir. Souvent associé au terme sampajanna (en Pali), entendu comme une expérience directe, claire, profonde et constante de l'impermanence des phénomènes, sati est une exhortation à nous souvenir, à prêter attention, avec discernement, à ce que nous vivons. Dans son Grand discours sur l'établissement de l'attention (Maha Sati-patthana Sutta), le Bouddha a donné une importance particulière à cette posture attentionnelle, à cette attention juste (sama sati), faisant de celle-ci la pierre angulaire des sept autres pratiques composant l'Octuple Noble Sentier, la dernière des Quatre Nobles Vérités dans lesquelles il a condensé son enseignement : l'existence universelle de la souffrance (dukkha), les origines de cette souffrance, sa cessation possible, et le chemin menant à cette ex-



Alexis Desouches

inction.

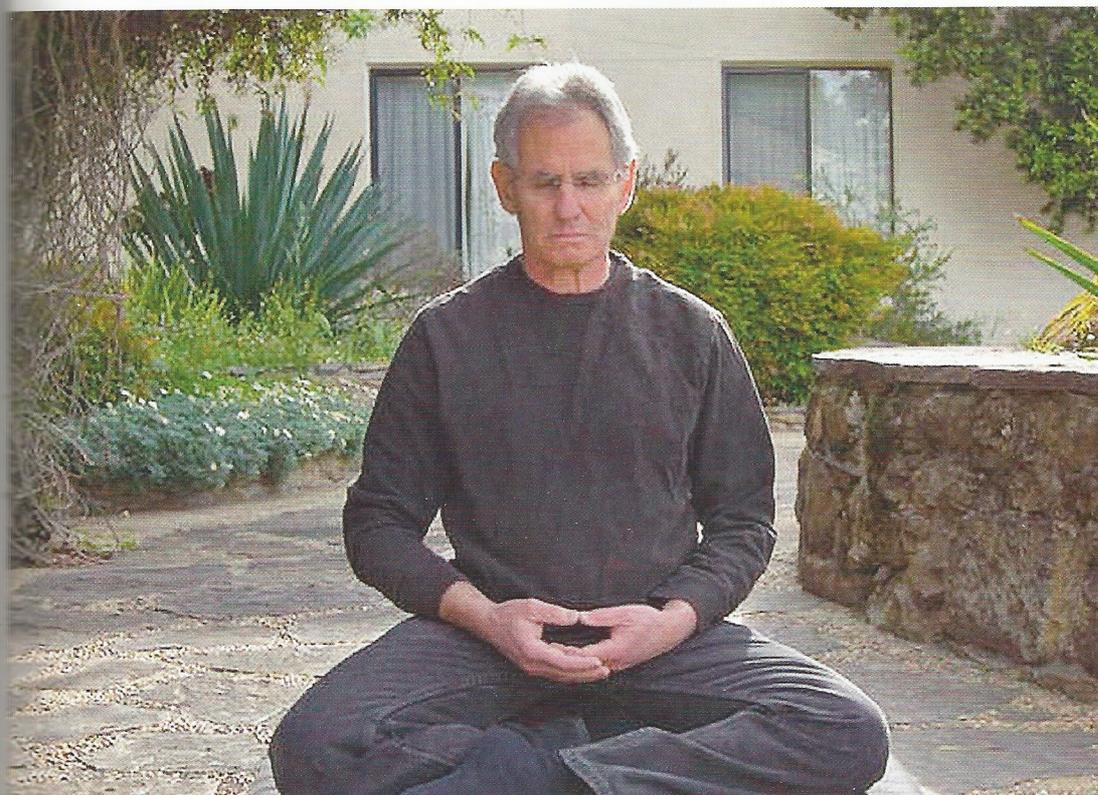
Au fil des siècles, le Dharma s'est propagé à travers des lignées et des courants ininterrompus au sein des différentes traditions bouddhistes (Ch'an, Zen, bouddhisme tibétain Vajrayana, Vipassana, Theravada...), dans toute l'Asie, jusqu'en Europe et aux Etats-Unis, au milieu du 20ème siècle, grâce à l'influence décisive de grands maîtres, tels que Shunryu Suzuki Roshi ou Taïsen Deshimaru, qui avaient choisi de quitter leur pays pour transmettre à leur tour cette loi universelle incarnée dans l'assise silencieuse unifiant corps et esprit. Dans un mouvement de balancier contraire, d'Ouest en Est cette-fois-ci, à la fin des années 1960, des personnages tels que Jack Kornfield, Joseph Goldstein ou encore Sharon Salzberg, entreprirent de voyager

jusqu'en Asie, où ils étudièrent et pratiquèrent différentes formes de méditation bouddhiste. De retour chez eux, aux Etats-Unis, dans les années 70, il organisèrent des retraites silencieuses dans la tradition Vipassana, à Boulder, Etat du Colorado, là où le charismatique enseignant bouddhiste Chögyam Trungpa venait de fonder l'Institut Naropa, creuset du dialogue qui allait s'initier entre pratique contemplative et science occidentale, ultérieurement illustré par l'organisation de rencontres régulières entre le XIVème dalaï-lama et des chercheurs occidentaux, dans le domaine des neurosciences

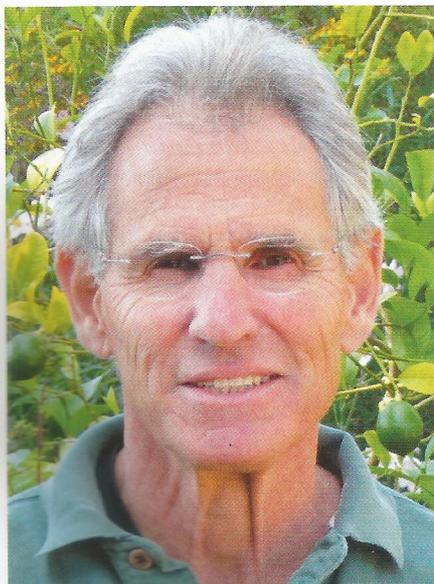
C'est également à cette époque, en 1979, que Jon Kabat-Zinn, professeur en biologie moléculaire au Massachusetts Institute of Technology (MIT), pratiquant à la fois le zen, le yoga, l'aïkido, et la méditation Vipassana, eut l'intuition, conçu et développa au sein de la Faculté de Médecine de l'Université du Massachusetts, le célèbre programme MBSR (Mindfulness-Based Stress Reduction) de réduction du stress fondé sur la Mindfulness. Le lancement de ce programme, lié à la croissance exponentielle des études scientifiques en mesurant les effets bénéfiques sur la santé a véritablement marqué le coup d'envoi de l'intérêt porté depuis lors à la Mindfulness dans le monde entier.

Le programme MBSR

Ancré dans le courant de la médecine intégrative, qui envisage le corps et l'esprit comme formant un tout, fondé sur un entraînement systématique et intensif à la Mindfulness, le programme MBSR est enseigné de manière collective (jusqu'à 20 personnes), sur une période de 8 semaines,



Jon Kabat-Zinn en méditation.



Jon Kabat Zinn

à raison d'une session d'information, de 8 sessions hebdomadaires de 2H30, et d'une journée d'intégration en silence, soit 31 heures d'enseignement. Le programme est structuré sous la forme d'un parcours destiné à soutenir la santé des participants, soulager la détresse et la souffrance liées à la grande variété des défis, des pathologies médicales ou psychologiques auxquelles ils doivent faire face dans leurs vies. La pratique intensive de la Mindfulness et des sept attitudes qui en constituent les piliers majeurs (le non-jugement, la patience, l'esprit du débutant, la confiance, le non-effort, l'acceptation et le lâcher-prise), donne aux

participants la possibilité d'entrer différemment en relation avec une douleur, un stimulus ou une expérience quelconque, afin d'être en mesure d'apporter à chaque situation une réponse adaptée au lieu d'y réagir de façon automatique. Les sessions du programme proposent un ensemble d'outils et de techniques fondés sur la Mindfulness, simples à mettre en œuvre (scan corporel, méditation assise, couchée, debout et en mouvement), des exercices d'étirement issus du Hatha Yoga, des pratiques informelles de Mindfulness issues de la vie quotidienne, comme manger en Pleine Conscience, mais aussi des partages d'expérience en groupe, des dialogues exploratoires ainsi que des apports théoriques et pédagogiques (physiologie, psychologie du stress, communication, neurosciences ...).

Enfin, des cahiers d'exercice et des méditations guidées sont mis à disposition des participants sous format numérique, pour qu'ils puissent pratiquer, tous les jours, en autonomie, entre deux sessions.

Au cours de ces 8 semaines, les participants cultivent plus spécifiquement deux types d'attention, toutes deux au cœur de la méditation de Pleine Conscience : une attention focalisée, centrée sur le souffle, une sensation corporelle, un son, une émotion ou une pensée, en s'entraînant à ramener leur attention sur ces différents points d'ancrage à chaque fois qu'ils s'aperçoivent qu'ils s'en sont détournés ; une fois leur attention stabilisée, ils s'exercent à une forme de présence plus ouverte, sans choisir un point d'ancrage en particulier, leur

permettant ainsi de repérer, explorer et réguler efficacement leurs automatismes émotionnels et cognitifs.

La pleine conscience

Le fait de laisser les participants s'appropriier, à leur rythme, les outils de la Pleine Conscience, ici envisagée comme une pratique universelle n'ayant nullement besoin de se référer explicitement à ses anciennes racines éthiques, en explorant le fonctionnement de leur esprit et les liens existant entre la qualité de l'attention, l'expérience de la souffrance et l'amélioration de leur santé, constitue une expérience profondément transformatrice, qui se déploie bien au-delà de 8 semaines. Il s'agit là d'une occasion unique pour les participants de guérir de bien des maux, de prendre soin d'eux, des autres et du monde. En cela, le programme MBSR entre

pleinement en résonance avec l'étymologie latine du mot méditation (meditari, dérivé de mederi) qui signifie, lui aussi, prendre soin.

Dans le sillage du programme MBSR, les interventions fondées sur la Mindfulness se sont multipliées au cours des dernières décennies, dans le domaine de la santé, de l'éducation, des entreprises, de la justice*, à destination de tous les publics, y compris les plus démunis : l'association Mindfulness Solidaire anime aujourd'hui des programmes pour les personnes les plus vulnérables et invisibles de notre société, au sein de structures d'accueil et de soutien, ou encore dans les prisons, auprès des détenus. Ces développements sont une formidable opportunité pour se pencher, avec curiosité et bienveillance, vers les épreuves que nous traversons tous et cultiver bien d'autres compétences, personnelles ou relationnelles, directement liées au simple fait d'être présent et attentif à ce qui se déroule ici, maintenant. Cette présence, au cœur de la méditation, l'est également dans la pratique des arts martiaux : se concentrer, sur une seule chose à la fois, sur l'entraînement, sur la posture, sur la respiration, sur chaque geste. Spontanément. Instinctivement. En se donnant pleinement. Sans penser. Simplement cela. ●

* Il peut être intéressant à cet égard de se reporter au rapport établi par le think tank citoyen Initiative Mindfulness France, dont la mission vise à informer et à sensibiliser les décideurs publics sur les bienfaits que peut apporter la Mindfulness dans la société : <http://www.initiativemindfulnessfrance.com>