



Les bienfaits de la pleine conscience

Par : [Rév. Glen R. Horst](#)

La « pleine conscience » est une manière de vivre pleinement le présent. La recherche montre qu'elle peut par ailleurs améliorer votre sensation de bien-être, même si vous êtes malade. En vous concentrant sur votre respiration, vous pouvez atteindre un équilibre entre les distractions, les attentes et la souffrance. La pleine conscience peut vous aider à vivre pleinement un moment, sans vous y enfermer.

La méthode est issue des traditions spirituelles de l'Orient, où elle est enseignée et pratiquée depuis des milliers d'années. En Occident, elle joue un rôle croissant en santé, surtout depuis les trente dernières années.

Que puis-je attendre de la pleine conscience?

La pleine conscience aide à prêter davantage attention, instant par instant, à ce qui vous arrive. Être pleinement conscient, c'est être sensible à vos pensées, à vos émotions et à vos sensations physiques. Vous remarquez les pensées qui vous traversent l'esprit et les émotions qui les accompagnent. Vous percevez aussi les sensations qui affectent votre corps.

Quand vous êtes pleinement conscient du moment, vous observez sans juger ce qui se passe autour de vous et en vous. Vous êtes tout à votre expérience, mais un peu distant tout à la fois. Vous observez et vous acceptez toutes les pensées, toutes les émotions et toutes les sensations que vous vivez en cet instant particulier. Mais vous savez qu'un autre instant suit déjà, assorti d'autres pensées, d'autres émotions et d'autres sensations.

La perception

Faute d'être assez attentif à l'instant qui passe, vous risquez de rester enfermé dans certains modes de pensée ou dans certaines émotions. Votre esprit se concentre sur l'avenir ou vos émotions sont coincées dans un moment déjà passé. Vous n'êtes donc pas en mesure de vous rendre compte de la richesse et des possibilités du présent. La pleine conscience, en revanche, vous permet de percevoir le flux continu de vos sensations, de vos pensées et de vos émotions. Vous avez conscience de ce que vous repoussez, de ce à quoi vous vous accrochez et de ce que vous désirez. Vous êtes conscient des choix que vous faites et vous n'agissez plus en automate. Cette perception vous éveille à ce que vous vivez.

L'importance de la respiration

Où que vous soyez, vous respirez. Votre respiration est parfois rapide et courte, parfois lente et profonde. Son rythme changeant reflète ce qui se passe autour de vous et en vous. Elle vous met en contact avec ce qu'éprouvent votre corps et votre esprit. Lui prêter attention, c'est en quelque sorte revenir à vous; c'est la clé d'une vie pleinement consciente. Essayez de suivre votre respiration pour rester présent à votre esprit et à votre corps, à l'instant même, là où vous êtes.

Observer ses pensées

Concentrez-vous sur votre respiration et tôt ou tard (souvent plus tôt que tard) : des pensées jailliront dans votre esprit. C'est le rôle normal de l'esprit. Si vous constatez que votre attention se détourne de votre respiration et que vous vous concentrez plutôt sur vos pensées, notez sur quoi portent celles-ci et notez les émotions qui les accompagnent. Ensuite, ramenez votre attention sur votre respiration. Vous créez ainsi un grand espace intérieur où vous pouvez prendre conscience de vos pensées sans qu'elles soient un fardeau.

Observer ses sensations corporelles

Restez sensible à votre respiration pour observer les sensations qu'éprouve votre corps. Utilisez votre respiration pour bien vous camper dans l'instant présent et améliorer la qualité de ces sensations. Si par exemple vous restez conscient de ce que vous mangez à chaque instant d'un repas, vous pouvez accroître du coup le plaisir que vous procurent la vue, la texture et le goût des aliments. Faire une promenade consciente peut aussi accentuer les sensations : vous sentirez plus probablement la brise ou le soleil sur votre peau; en levant les yeux, vous verrez le mouvement des nuages et le balancement des arbres contre le ciel; vous entendrez les oiseaux chanter et les enfants jouer; vous sentirez vos muscles bouger et votre cœur battre. Vous pouvez même faire cet exercice de pleine conscience en vous brossant les dents, en lavant la vaisselle, au feu rouge, en prenant une douche ou en entrant dans une pièce. La pleine conscience vous aide à vivre plus intensément dans votre corps et à être reconnaissant de tout ce que votre corps vous permet de vivre.

La respiration et les malaises physiques

La respiration peut aussi aider à surmonter une sensation corporelle inconfortable. Si vous éprouvez un malaise physique, essayez l'une des méthodes suivantes :

- Concentrez-vous sur votre respiration; vous arriverez peut-être à vous distancier du malaise. Si vous détournez votre attention de vos symptômes pour leur donner leur espace propre, ils vous sembleront peut-être moins accablants.
- Utilisez la respiration pour ancrer votre attention sur le malaise même. Efforcez-vous d'être sensible aux pensées et aux émotions que génère votre malaise, et de leur accorder une saine curiosité. Acceptez les sensations pénibles de même que les pensées et les émotions qui les accompagnent comme une partie de ce que vous êtes à cet instant précis. Rappelez-vous que ce que vous vivez dans votre corps à cet instant pourrait être différent de ce que vous vivrez l'instant suivant.
- Concentrez-vous sur votre respiration pour ménager un espace intérieur tranquille où vous pourrez observer les sensations inconfortables qu'éprouve votre corps. Qu'est-ce que votre corps tente de vous dire? Que ressentez-vous à l'égard de ce qui se passe dans votre corps? Rejetez-vous ces sensations? Portez-vous un jugement sur votre réaction? Honorez votre corps en écoutant ce qu'il tente de vous faire comprendre.

S'exercer à la pleine conscience

Pour accéder à la pleine conscience, vous devez d'abord vouloir sincèrement que chaque instant compte. Il faut ensuite réserver du temps à la méditation et aux exercices. Adoptez une attitude et des méthodes qui vous permettent de cultiver la pleine conscience : l'expérience et la progression vous sembleront plus simples.

Sept attitudes favorables à la pleine conscience

Dans ses ouvrages révolutionnaires (voir la section « Ressources »), Jon Kabat-Zinn décrit sept attitudes propices à cette culture de la pleine conscience :

- Ne pas juger : laisser chaque instant être ce qu'il est, sans le qualifier de « bon » ou de « mauvais ».
- Faire preuve de patience : laisser la vie se dérouler selon son rythme et à sa manière propres.
- Retrouver l'esprit du débutant : tout voir comme si c'était la première fois.
- Faire confiance : croire en sa capacité d'apprendre en étant conscient de son expérience.
- Ne pas lutter : éviter de se battre pour obtenir un résultat donné.
- Accepter : voir les choses comme elles sont au présent, instant par instant.
- Laisser aller : ne pas s'accrocher à certaines expériences et ne pas en rejeter.

Méthodes

Il existe de nombreuses manières de cultiver la pleine conscience et il vous faudra peut-être un peu de temps pour découvrir celle qui vous convient le mieux. La durée de l'exercice quotidien dépend de la méthode choisie. En règle générale, il vous faudra de 15 à 45 minutes par jour. La pratique régulière changera progressivement la façon dont vous vivez votre vie. Peut-être commencerez-vous par constater des instants de centralité ou d'espace intérieur. Ce n'est pas un objectif à atteindre, mais il se peut que la pratique vous y amène naturellement.

Voici quelques méthodes, en bref.

Respiration ventrale

Installez-vous confortablement (assis ou autrement). Fermez les yeux si vous le souhaitez. Concentrez-vous sur votre ventre. Sentez votre ventre se gonfler quand vous inspirez. Sentez-le se détendre quand vous expirez. Restez présent à chaque inspiration et à chaque expiration en suivant les ondes de votre respiration. Si vous constatez que votre esprit vagabonde, ramenez-le à votre respiration et à votre ventre qui se soulève et s'abaisse. Continuez pendant au moins cinq minutes.

Concentrez-vous de cette manière sur votre respiration quelques fois pendant la journée. Prenez conscience de vos pensées et de vos émotions à ce moment, sans les juger ni vous juger.

Méditation en position assise

Assoyez-vous sur une chaise, pieds bien à plat au sol, dos droit, mains sur les cuisses, voire légèrement en contact avec votre ventre. Concentrez-vous sur votre respiration. Si votre esprit vagabonde, notez où il va et ramenez-le doucement à votre ventre et à votre respiration. Continuez pendant au moins 10 minutes.

Quand il devient plus facile de vous concentrer sur votre attention, vous pouvez enrichir votre méditation en position assise de diverses manières :

- L'intégralité du corps : Soyez conscient de votre corps entier au moment de vous asseoir.
- Le son : Écoutez les sons sans les nommer ni les juger. Écoutez aussi le silence entre les sons.
- Pensées et émotions : Observez les pensées qui vont et viennent. Observez-les comme des objets ou des activités de votre esprit, sans vous laisser piéger par leur contenu. Notez sur quoi porte chaque pensée ainsi que les émotions qui les accompagnent. Notez que les pensées ne font que passer si vous ne vous y laissez pas prendre. Notez aussi que certaines pensées reviennent sans cesse.
- Libre conscience : Assoyez-vous simplement, sans vous concentrer sur quoi que ce soit et sans attendre quoi que ce soit. Restez totalement ouvert à ce qui se présente à votre conscience. Laissez aller et venir; observez dans le calme. Laissez-vous simplement « être », instant par instant.

Balayage corporel

Couché ou assis dans un endroit confortable, laissez vos yeux se fermer doucement. Sentez votre ventre s'élever et s'abaisser à chaque inspiration et chaque expiration.

Commencez le balayage corporel en vous ouvrant à la sensation de contact entre votre corps et la surface où vous êtes couché ou assis. Amenez votre attention sur les orteils de votre pied gauche et sur les sensations que vous éprouvez dans cette région. Si vous ne sentez rien, contentez-vous de le noter au passage. Amenez lentement votre attention sur chaque région de votre corps : orteils du pied gauche, pied gauche, mollet gauche, cuisse gauche, fesse gauche, orteils du pied droit, pied droit, mollet droit, cuisse droite, fesse droite, bassin, bas du dos et abdomen, haut du dos et poitrine, épaules, doigts de chaque main, bras, nuque et gorge, visage, l'arrière, puis le dessus de la tête.

Inspirez dans chaque région de votre corps et expirez depuis chacune d'elle, tout en observant les sensations que vous éprouvez. Si vous constatez que votre attention dévie, ramenez-la à votre respiration et à la région sur laquelle vous vous concentriez juste avant.

Méditation en marche

En position debout, écartez les pieds à la largeur des épaules. Concentrez votre attention sur votre respiration pendant quelques instants. Commencez à marcher et observez le déplacement de votre poids quand vous levez un pied et que vous faites un pas. Soyez pleinement conscient du moment où ce pied reprend contact avec le sol et où votre poids se déplace de ce côté quand vous soulevez l'autre pied pour faire un autre pas.

Si possible, coordonnez vos pas et votre respiration. Essayez d'inspirer quand vous levez le talon et d'expirer une fois le pied levé, d'inspirer à nouveau en avançant le pied, puis d'expirer au moment de le reposer fermement au sol. Répétez ensuite la séquence inspiration-expiration pendant que vous soulevez l'autre talon, faites une pause, avancez, puis reposez le pied au sol.

Si vous préférez, faites deux pas ou plus à chaque séquence inspiration-expiration. Choisissez un rythme qui vous permet de prêter attention à votre respiration et à la marche; un rythme qui vous aide à être totalement présent à chaque pas et à chaque respiration. Si votre esprit vagabonde, reportez votre attention sur ce que vous éprouvez en respirant et en marchant.

La perception des sensations qui émanent de votre respiration et de la marche est au cœur de ce type de méditation. C'est aussi un bon point de départ. Vous pouvez l'enrichir en ouvrant vos sens à tout ce qui vous entoure. Utilisez la respiration et la marche comme un ancrage qui retiendrait votre attention

sur tout ce que vous voyez, tout ce que vous touchez et tout ce que vous ressentez. Notez les pensées et les émotions qui se dégagent de ces liens.

Méditation de l'amour et de la gentillesse

D'abord, apaisez votre esprit en prenant pleinement conscience de votre respiration. Ensuite, offrez-vous consciemment amour et gentillesse en prononçant intérieurement des mots comme « Que la paix soit en moi. Que je sois libre de toute colère. Que mon cœur soit ouvert. Que je sois rempli de compassion. Que je sois guéri. Que je sois source de guérison pour d'autres. »

Continuez en formulant des vœux pour les autres. Imaginez une personne et faites-lui une place dans votre cœur. Adressez-lui intérieurement des mots comme « Puisses-tu être heureux. Puisses-tu te libérer de la douleur et de la souffrance. Puisses-tu vivre l'amour et la joie. »

Terminez en revenant dans votre propre corps et à votre propre respiration. Profitez de la sensation de ce lien qui vous unit à vous et aux autres.

Ressources

C'est au [Centre médical de l'Université du Massachusetts](#), en 1979, que Jon Kabat-Zinn a intégré pour la première fois pleine conscience et soins de santé. Des milliers de personnes ont bénéficié de son Mindfulness-Based Stress Reduction Program (maîtrise du stress par la pleine conscience). Ses livres sont encore parmi les plus utiles pour quiconque veut aborder et approfondir le sujet.

- Au cœur de la tourmente, la pleine conscience est un best-seller qui contient l'essence de son enseignement et du programme. Il est aussi possible de se procurer les cédéroms qui accompagnent ces méditations guidées.
- [Où tu vas, tu es](#) : apprendre à méditer pour se libérer du stress et des tensions profondes est un guide utile pour débutants et praticiens de longue date.
- [Mindfulness for Beginners](#) est accompagné d'un cédérom pour cinq méditations en pleine conscience.

Il existe de nombreux programmes de pleine conscience un peu partout. Ils peuvent vous aider à comprendre le sujet et adopter certaines méthodes. Les conseils et les encouragements de l'animateur, le soutien des autres membres du groupe et la structure du programme entretiendront votre motivation et répondront aux questions qui ne manqueront pas de vous venir.

Contenu revu en janvier 2023