

”

DÉFINITIONS



1

QU'EST-CE QUE LA PLEINE CONSCIENCE ?

La pleine conscience, autrement nommée *Mindfulness* par les Anglo-saxons, désigne une attitude qui consiste à porter intentionnellement et avec bienveillance son attention sur le moment présent. Elle favorise le développement de la capacité à vivre pleinement c'est-à-dire à être le plus disponible possible à ce qui se passe dans l'instant.

Cela n'est pas si simple au quotidien, alors que nous sommes souvent parasités par nos pensées, préoccupations ou projets qui nous conduisent à agir parfois de manière totalement mécanique.

Par exemple, il peut arriver à chacun d'entre nous de rentrer chez soi en oubliant de s'arrêter faire une course comme c'était pourtant prévu ou de ne pas vraiment écouter la réponse à une question que nous venons de poser. Dans ces moments-là, ce n'est pas la pleine conscience qui règne mais au contraire un mode automatique et involontaire.

L'idée de la pleine conscience est d'apprendre, ou de réapprendre, à rendre son esprit attentif et assidu à ce que nous sommes en train de vivre, en redonnant un temps et une place à chaque chose.

Son intérêt est pluriel : avant tout de mieux apprécier les bonnes choses (c'est le principe de la dégustation) mais aussi de favoriser une meilleure conscience de nos émotions et de nos besoins pour être plus libre dans nos actions. C'est une hygiène de vie qui aide à mieux se connaître, mieux se respecter et être plus vrai avec soi.

QU'EST-CE QU'UNE PRATIQUE DE LA PLEINE CONSCIENCE ?

2

Puisque la pleine conscience concerne l'attention portée à l'expérience du moment présent, quelle qu'elle soit, il est possible de la « pratiquer » dans n'importe quelle situation. Pour faire de la pleine conscience une hygiène de vie, un certain nombre d'exercices existent.

On en différencie habituellement deux types : les pratiques dites informelles et les pratiques formelles.

- Les *pratiques dites informelles* désignent tout instant où l'on décide consciemment de poursuivre ce que l'on fait ou vit en y portant toute son attention : boire son café, se mettre de la crème sur les mains, enfiler une chaussette ou flâner au soleil. Cela implique d'être attentif, y compris dans des moments anodins, à chacune des informations que nos sens peuvent nous transmettre. L'intérêt est de recolorer l'ordinaire, même lorsqu'il paraît fade, en tirant du plaisir ou du déplaisir d'un événement qui pourrait sembler banal.
- Les *pratiques formelles* sont caractérisées par un temps dédié à la pleine conscience, une forme de rendez-vous pris avec soi-même, formalisé par un début et une fin. Elles sont également plus communément appelées « méditations de pleine conscience ».

On pourrait dire qu'une des fonctions de la méditation de pleine conscience serait de développer la capacité à s'immerger plus régulièrement dans des pratiques informelles. Autrement dit, c'est une sorte d'entraînement à être présent pour vivre plus intensément les instants du quotidien.



3

QU'EST-CE QUE LA MÉDITATION DE PLEINE CONSCIENCE ?

La méditation de pleine conscience regroupe l'ensemble des pratiques allongées, assises ou en mouvement (marche, étirements...) qui se rapprochent de ce que les bouddhistes nomment la « présence éveillée ».

Elle a comme objectif de développer les capacités attentionnelles ainsi que l'équanimité (l'égalité d'humeur) et peut être un tremplin à l'introspection.

En silence ou guidée, la méditation de pleine conscience consiste d'abord à se dégager un temps dédié à soi pour observer pleinement l'expérience du moment présent. Pour cela, deux types de méditations complémentaires existent :

- *L'attention focalisée*, c'est-à-dire la concentration sur un élément choisi, qu'il soit intérieur ou extérieur à soi. Il est d'usage de commencer par utiliser la respiration comme premier ancrage dans le moment présent, ainsi que la posture globale du corps. Ensuite, l'attention focalisée peut se porter sur les différentes parties de l'organisme, sur les pensées, les émotions du moment ou encore sur l'observation de l'environnement : un paysage, une odeur, un bruit...
- *La conscience ouverte*, c'est-à-dire la conscience de l'expérience dans son intégralité.

L'attention focalisée constitue un entraînement mental à la conscience ouverte, pour améliorer la capacité à être pleinement présent à chaque instant.

On trouve aujourd'hui de plus en plus de possibilités de pratiquer la pleine conscience de cette façon, que ce soit en groupe avec un instructeur ou seul, à l'aide d'enregistrements, applications ou vidéos.

”

GÉNÉRALITÉS



4

QUELLE EST L'ORIGINE DE LA MÉDITATION DE PLEINE CONSCIENCE ?

La méditation de pleine conscience n'est pas une notion révolutionnaire, elle est au contraire ancestrale, issue de traditions millénaires et aujourd'hui utilisée dans le domaine de la santé.

La méditation, du latin *meditari*, « s'exercer à », « penser à », désigne des pratiques diverses présentes dans de nombreuses cultures ou religions. En Orient, la pratique méditative associe une orientation mentale particulière à un travail sur le corps. En Occident, la méditation renvoie à une longue réflexion ou dans un contexte religieux à une pratique contemplative, de recueillement.

Le terme de « pleine conscience », utilisé et développé en France par le vietnamien et moine bouddhiste Thich Nhat Hanh, traduit l'expression *samma sati*, en sanskrit qui désigne « l'attention juste ». Elle implique la concentration de l'esprit sur un objet d'attention et la conscience vigilante de ses propres pensées, actions et motivations.

La pratique de la méditation de pleine conscience, dérivée des pratiques de méditation bouddhistes et taoistes mais aussi inspirée de la pratique du yoga, s'inscrit dans le monde contemporain comme une méditation laïque, détachée des aspects religieux de ses origines.

QUELLES RÉFÉRENCES À LA PLEINE CONSCIENCE TROUVE-T-ON DANS LA LITTÉRATURE ?

Comme dans bien des domaines, les poètes et écrivains ont précédé les scientifiques dans la description de la pleine conscience. Voici quelques illustrations parmi les nombreuses références qui existent.

Jalâluddîn Rûmi est un poète du XIII^e siècle, originaire de Balkh, dans le nord de l'Afghanistan. Il a profondément influencé le soufisme et l'Unesco lui a dédié l'année 2007 pour fêter le huit centième anniversaire de sa naissance.

Dans son poème « La maison d'hôtes », il invite à respecter et accepter le moment présent pour se libérer de la douleur et la souffrance morale. C'est un des principes fondamentaux de la méditation de pleine conscience. Ce poème a connu de très nombreuses traductions, voici l'une d'entre elles :

« L'être humain est une maison d'hôtes
 À chaque jour, une nouvelle arrivée
 Une joie, une peine, une mesquinerie,
 Une pleine conscience passagère qui survient,
 Tel, un visiteur inattendu.
 Accueille-les tous !
 Même s'ils sont une foule de tristesse, de chagrins,
 Qui balayent violemment ta maison,
 Et la vident de ses meubles,
 Pour autant, traite toujours chaque visiteur honorablement.
 Il pourrait te débarrasser et t'éclairer,
 Pour faire place à quelques nouvelles joies.
 Les pensées sombrent, la honte, la méchanceté,
 Reçois-les devant la porte en riant
 Et invite-les à entrer.
 Sois reconnaissant envers celui qui vient,
 Parce que chaque invité a été envoyé
 Comme un guide venu d'en haut, d'ailleurs. »

Michel de Montaigne, écrivain, philosophe, moraliste et homme politique français du XVI^e siècle, témoigne dans ses Essais de sa manière

authentique d'être présent avec ce qui est là, tout simplement, dans l'instant :

« Quand je danse, je danse ; quand je dors, je dors [...] et quand je me promène solitairement en un beau verger, si mes pensées se sont entretenues des occurrences étrangères quelque partie du temps, quelque autre partie je les ramène à la promenade, au verger, à la douceur de cette solitude, et à moi. »¹

Dans son livre la *Lettre de Lord Chandos*, l'écrivain autrichien Hugo Von Hofmannsthal (1874-1929) souligne la dimension non verbale de cet état mental :

« Un arrosoir, une herse à l'abandon dans un champ, un chien au soleil, un cimetière misérable, un infirme, une petite maison de paysan, tout cela peut devenir le réceptacle de mes révélations. Chacun de ces objets, et mille autres semblables dont un œil ordinaire se détourne avec une indifférence évidente, peut prendre pour moi soudain, en un moment qu'il n'est nullement en mon pouvoir de provoquer, un caractère sublime et si émouvant, que tous les mots, pour le traduire, me paraissent trop pauvres. »²

1. Montaigne (de) M., *Essais* in *Œuvres complètes*, Paris, Seuil, 1967.

2. Von Hofmannsthal H., *Lettre de Lord Chandos et autres textes sur la poésie*, Paris, Gallimard, 1992.