



MINDFULNESS

QU'EST-CE
QUE C'EST ?
D'OU CELA
EST-IL VENU ?

Ronald D. Siegel, Christopher K. Germer, and Andrew Olendzki

MARS 2014

PREFACE

A travers l'Histoire, les êtres humains ont cherché à découvrir les causes de la souffrance et les moyens de l'atténuer. Tôt ou tard, nous posons tous la même question : « *Pourquoi est-ce que je ne me sens pas mieux ?* », « *Que puis-je faire pour ça ?* »

Habiter un corps physique nous expose à la douleur associée à la maladie, l'âge avancé et la mort. Nous luttons également émotionnellement quand nous sommes confrontés à des circonstances adverses, ou avec des circonstances bénignes que nous voyons comme adverses.

Même quand nos vies sont relativement faciles, nous souffrons quand nous n'obtenons pas ce que nous voulons, quand nous perdons ce que nous avons eu, et quand nous devons faire avec ce que nous ne voulons pas. De la naissance à la mort, nous essayons incessamment de nous sentir mieux.

Comme cet article va le démontrer, la **Mindfulness** est un chemin trompeusement simple de relation à toute expérience, qui peut diminuer la souffrance et préparer la voie à une transformation personnelle positive.

C'est un processus psychologique essentiel qui peut modifier la façon dont nous répondons aux difficultés inévitables de la vie – pas seulement concernant les défis existentiels quotidiens de la vie, mais aussi pour des problèmes psychologiques importants comme les idées suicidaires (Linehan, 1993), la dépression chronique (Segal et al, 2002) et les délires psychotiques (Bach et Hayes, 2002).

“NOUS POUVONS
TANT FAIRE EN
SORTE QUE NOS
ESPRITS SOIENT
AUSSI IMMOBILES
QUE L’EAU, QU’ILS
PEUVENT VOIR
LEURS PROPRES
IMAGES, ET AINSI
VIVRE POUR UN
MOMENT AVEC
UNE VIE PLUS
CLAIRE, PEUT-ETRE
MEME PLUS SAU-
VAGE, GRACE A
NOTRE CALME.”

WILLIAM BUTLER
YEATS



La **Mindfulness** n'est pas quelque chose de nouveau. C'est une partie de ce qui fait de nous des humains - la capacité d'être pleinement conscient. Malheureusement, nous sommes uniquement dans cet état pendant de courtes périodes et sommes aussitôt absorbés à nouveau par nos rêveries familières et nos histoires personnelles. La capacité de rester conscient moment après moment, particulièrement au milieu d'un bouleversement émotionnel, est une compétence particulière. Heureusement, c'est une capacité qui peut être apprise.

La **Mindfulness** est un aspect insaisissable et central de la tradition de la psychologie bouddhiste

vieille de 2500 ans. On peut parler de la **Mindfulness** ou écrire longuement dessus, mais pour réellement comprendre la **Mindfulness**, nous devons l'expérimenter directement.

Ceci, parce que la **Mindfulness** pointe quelque chose d'intuitif et de pré conceptuel. Avec une pratique engagée, chacun peut progressivement se figurer comment devenir de plus en plus pleinement conscient dans la vie, même en face d'une souffrance importante. Cultiver la **Pleine Conscience** est, et a toujours été, un profond voyage personnel de découverte.

LA SIGNIFICATION ANCIENNE DE LA MINDFULNESS

Mindfulness, tel qu'utilisé dans les textes anciens, est une traduction anglaise du mot Pali, *sati*, qui signifie conscience, attention, et mémoire ou rappel (le Pali est la langue dans laquelle les enseignements du Bouddha ont été initialement recueillis. La première traduction du dictionnaire de *sati* en « **Mindfulness** » date de 1921 (Davis et Stade, 1921/2001). Ainsi que nous allons le voir, la définition de « **Mindfulness** » a été quelque peu modifiée dans son utilisation en psychothérapie, et cela inclut maintenant une large série d'idées et de pratiques.

Etre conscient est puissant de manière inhérente, et l'attention, qui focalise sur la conscience, est encore plus puissante. Juste

en devenant conscient de ce qui apparaît en nous et autour de nous, nous pouvons commencer à nous libérer des préoccupations mentales et des émotions difficiles. Parfois cela peut être assez simple, comme dans le cas de cet homme souffrant d'un retard mental, qui gère ses accès de colère en faisant glisser son attention sur la « plante des pieds » (Sing et al, 2003). En redirigeant l'attention, plutôt que d'essayer de contrôler ou de supprimer des émotions intenses, nous pouvons réguler la manière dont nous nous sentons.

Un autre aspect de la **Mindfulness** est la mémoire ou le rappel. Cela ne réfère pas à la mémoire d'évènements passés. Cela veut plutôt dire se rappeler d'être conscient et de prêter attention, soulignant



l'importance de l'intention dans la pratique de **Pleine Conscience**. Chaque moment où nous nous rappelons : « Souviens-toi – sois conscient ! ».

Mais la **Mindfulness** signifie plus qu'être passivement conscient ou être conscient du fait d'être conscient. Le lettré bouddhiste John Dunne (2007), a pointé que la conscience, l'attention et le rappel (sati) sont présents quand un tireur embusqué, avec de la méchanceté dans son cœur, tire sur une innocente victime. Evidemment, ce n'est pas ce que nous essayons de cultiver en tant que psychothérapeutes, et n'est pas plus le but de la psychologie bouddhiste. Le propos de la **Mindfulness** plutôt, dans son contexte ancien, est d'éliminer la souffrance inutile en cultivant la connaissance des fonctionnements de l'esprit et la nature du monde matériel. Le pratiquant de **Mindfulness** travaille activement avec les états de l'esprit afin de supporter calmement la souffrance au cœur de tout ce qui peut arriver.

A travers la **Mindfulness**, nous développons une « intelligence » pour gérer l'esprit (Bhikkhu, 2007). Cela nous aide à reconnaître quand nous avons aussi besoin de cultiver d'autres qualités mentales – comme la vivacité, la concentration, l'amour bienveillant et l'effort – pour soulager habilement la souffrance. Par exemple, si en méditation nous nous critiquons nous-mêmes, nous pourrions vou-

loir ajouter une dose de compassion ; si nous nous sentons paresseux, nous pourrions vouloir essayer d'élever notre niveau d'énergie dans l'esprit ou le corps. La **Mindfulness** seule n'est pas suffisante pour atteindre le bonheur, mais cela donne de solides fondations pour les autres facteurs nécessaires (Rapgay et Bystrisky, 2007). Dans la littérature classique, la **Mindfulness** était d'habitude discutée en terme de fonction, pas comme un but en soi. La **Mindfulness** est au bout du compte une partie d'un projet étudié pour déraciner les habitudes de l'esprit qui causent le malheur, comme des affections telles que la colère, la jalousie, ou l'envie, ou des comportements qui portent préjudice à nous-même et aux autres.

Le récent focus sur la **Pleine Conscience** en psychothérapie est une correction stratégique à certains modes de traitements. De nombreux thérapeutes bien intentionnés ont tenté prématurément de « fixer » les problèmes d'un patient, contournant sans le savoir l'auto-acceptation et l'auto-compréhension. Comme ce sera démontré à travers cet ouvrage, nos problèmes émotionnels et comportementaux peuvent être amplifiés par nos efforts instinctifs d'éviter ce qui est désagréable en nous propulsant dans des activités à la recherche d'un changement. L'approche d'une nouvelle intention, dirigée vers la **Pleine Conscience** est : « Conscience et acceptation en premier, changement en second ».



LA THÉRAPIE DE PLEINE CONSCIENCE

Alors que la **Mindfulness** est adoptée par la psychothérapie occidentale et s'éloigne de ses anciennes racines, son sens est en expansion. Plus notablement, des qualités mentales, outre sati (conscience, attention et rappel/mémoire) ont été incluses dans la **Mindfulness** pour être adaptées pour soulager des conditions cliniques. Ces qualités incluent le non-jugement, l'acceptation et la compassion.

Jon Kabat-Zinn, le premier pionnier dans l'application thérapeutique de la **Mindfulness**, définit celle-ci comme « un état de conscience qui résulte du fait de porter son attention, intentionnellement, au moment présent, sans juger, sur l'expérience qui se déploie moment après moment » (Kabat-Zinn, 2003). En 2004, Bishop et al firent un article consensuel sur la définition de la **Mindfulness**. La **Mindfulness** est « une autorégulation de l'attention qui est maintenue dans l'expérience immédiate, permettant ainsi une reconnaissance croissante des événements mentaux dans l'instant présent » et « adoptant une orientation particulière envers notre expérience qui est caractérisée par la curiosité, l'ouverture et l'acceptation ». La seconde partie de cette définition saisit une attitude

essentielle émotionnelle ou intentionnelle de **Mindfulness** dans des cadres cliniques.

Une définition sans fioritures de « **Mindfulness** thérapeutique » que nos collègues et nous-mêmes à l'Institut pour la **Mindfulness** et la Psychothérapie trouvons utile, est conscience de l'expérience présente, avec acceptation (Germer, Siegel, & Fulton, 2005). Ces trois éléments peuvent être trouvés dans la plupart de la littérature psychologique sur la **Mindfulness**. Bien que la composante « acceptation » soit indiquée dans les textes bouddhistes classiques, cela aide de le rendre explicite pour une application clinique. D'autres expressions associées que nous pourrions utiliser pour la **Pleine Conscience** thérapeutique incluent "la conscience affectueuse," "l'acceptation en **Pleine Conscience**," la présence sincère," et "la compassion en **Pleine Conscience**."

L'ajout explicite d'acceptation à la formule de **Pleine Conscience** fait sens pour la plupart des psychothérapeutes. Ceci est particulièrement le cas quand nos patients sont confrontés à des circonstances traumatisantes accablantes. La conscience sans acceptation peut ressembler au fait de regarder une scène effrayante sous un projecteur éblouissant.



Parfois nous avons besoin d'une lumière plus douce - comme celle d'une bougie - pour approcher une expérience difficile. Plus intensément nous souffrons, plus il semble que nous ayons besoin d'acceptation et de compassion pour pouvoir travailler avec ce qui arrive dans nos vies.

Au contraire, la bonté sans conscience claire peut amener une couche douce/çâtre/sucrée sur les difficultés de la vie qui devraient être abordées. Sans la conscience, l'acceptation pourrait devenir une forme d'évitement défensif.

Quand les patients viennent en psychothérapie, ils sont souvent dans une sinistre détresse, à la recherche d'une personne qui prendra le temps de comprendre qui ils sont et pourquoi ils souffrent. Ils cherchent désespérément une stratégie pour être soulagés. La compassion est la matrice invisible qui soutient cette entreprise. Le mot "la compassion" vient de la racine latine *com pati*, signifiant "souffrir avec". C'est ainsi que nous opérons pour com-

prendre ce que nos patients traversent - nous souffrons avec eux. Si nous offrons un conseil avisé à un patient sans préalablement offrir acceptation et compassion, il ou elle se sentira simplement incompris (e).

De la même manière, dans une relation thérapeutique intrapersonnelle - celle que nous avons avec nous-même, la compassion est également importante. L'auto-compassion et l'auto-acceptation sont des « moyens habiles » pour être conscient *under trying circumstances*. Nous avons besoin d'un cœur ouvert pour avoir les yeux ouverts.

Quand nous pratiquons la **Pleine Conscience** pour nous-même, l'auto-acceptation fait heureusement partie de notre paysage émotionnel; dans la relation de thérapie, l'acceptation et la compassion sont essentiels pour que le processus soit efficace.



PLEINE CONSCIENCE ET ABSENCE DE CONSCIENCE

Un psychothérapeute a besoin d'expérimenter la **Pleine Conscience** afin de l'intégrer dans sa pratique clinique. Apprendre la méditation par un enseignant expérimenté est la meilleure manière de commencer et c'est ce qui est fortement recommandé. Les psychothérapeutes bénéficient également d'une carte routière conceptuelle pour guider leur travail. Dans ce but, nous suggérons d'utiliser la définition de la **Mindfulness** que nous venons de mentionner : 1) conscience 2) de l'expérience du moment présent, et 3) avec acceptation (Germer et al, 2005). Un moment de **Pleine Conscience** contient ces trois éléments entrelacés. Le thérapeute à orientation **Mindfulness** peut demander, moment après moment, « Comment est-ce que je cultive l'attention à l'expérience du moment présent avec acceptation, pour moi-

même et pour mon patient ? » Ceci peut être un repère pour la pratique.

Alors que sa définition est aisée à mémoriser, l'expérience directe de **Mindfulness** est plus insaisissable. Parfois, la **Pleine Conscience** est plus facile à comprendre en examinant son contraire. Même l'auto-observation occasionnelle révèle que notre état mental typique est remarquablement sans conscience. Nous passons la plupart de notre temps perdus dans les souvenirs du passé et les fantasmes du futur. Très souvent, nous fonctionnons en pilotage automatique, notre esprit étant dans un endroit et notre corps ailleurs.

Un exemple embarrassant de ceci est survenu à l'un d'entre nous récemment alors qu'il était au volant de sa voiture pour présenter un atelier sur la **Mindfulness** et la psychothérapie :

« ... J'ETAIS PRESSE ET J'ALLAIS ETRE EN RETARD. SOUDAIN, APRES QUELQUES MINUTES AU VOLANT, J'AI REALISE QUE JE ME DIRIGEAIS DANS LA MAUVAISE DIRECTION SUR L'AUTOROUTE DU MASSACHUSETTS — UNE ROUTE A PEAGE SUR LAQUELLE ON DIRAIT QUE LES SORTIES SONT SEPARÉES DE 50 MILES. JE ME SUIS DEMANDE « QUI CONDUISAIT LA VOITURE ? » « QUI A DECIDE D'ALLER VERS L'OUEST ? » MON ESPRIT ETAIT OCCUPE A PREPARER MA PRESENTATION TANDIS QUE MON CORPS CONDUISAIT AUTOMATIQUEMENT LA VOITURE EN SE DIRIGEANT SCRUPULEUSEMENT DANS LA MAUVAISE DIRECTION. »



Des exemples similaires abondent. Pensez à la principale cause des visites dans la salle des urgences des hôpitaux de New-York le dimanche matin : les accidents qui surviennent en coupant des brioches, des viennoiseries. Alors qu'ils sont en interaction avec les membres de la famille pendant le week-end, beaucoup de gens sont si distraits par des événements entre les personnes que leurs corps coupent les brioches de manière automatique - et leurs corps ne sont pas très bons pour faire ça sans être guidés par l'esprit conscient.

Un autre exemple moins pénible de la **Pleine Conscience** quotidienne se déroule dans les restaurants. Avez-vous remarqué combien la conversation au restaurant tourne autour d'où vous avez mangé dans le passé et où vous pourriez manger dans le futur ? Ce n'est qu'occasionnellement que nous goûtons vraiment la nourriture que nous mangeons.

Il y a aussi nos efforts délibérés pour échapper au moment présent - en essayant d'arriver « au bon truc ». Ne vous trouvez-vous jamais en train de vous débarrasser rapidement des plats d'un repas pour arriver à votre tasse de thé, votre livre ou votre programme de télévision ? Avez-vous jamais eu la pensée, peut-être au bout de 10 minutes, dans une session de psychothérapie avec un patient frustrant, « Zut, 40 minutes encore ! » Quand nous réfléchissons honnêtement, nous remarquons que nous accélérons ou tentons de nous débarrasser d'une grande partie de notre expérience de vie.

On peut remarquer ceci même au moment présent : Tandis que vous lisez ces phrases, où est allé votre esprit ? Avez-

vous eu des pensées comme « Je me demande si ce livre vaudra la peine ? » « Peut-être aurais-je dû en prendre un autre ? » ou « C'est très intéressant, j'espère que le reste est bon aussi ». Peut-être que votre esprit a complètement abandonné le livre et que vous pensez à ce que vous allez faire plus tard ou à ce qui est arrivé plus tôt dans la journée ?

La subtilité de l'absence de **Pleine Conscience** dans le quotidien est particulièrement frappante lorsque nous recherchons ce qui est vraiment important dans notre vie. Prenez quelques secondes pour vous remémorer un moment de votre vie que vous avez vraiment apprécié (arrêtez vraiment de lire un instant et pensez-y). Peut-être était-ce un moment particulier avec quelqu'un que vous aimez ? Ou une expérience magique dans la nature ? Pendant ce moment, où était votre esprit ? Était-il centré sur le souvenir du passé ou imaginait-il l'avenir ? La plupart des gens trouvent que les moments qu'ils apprécient le plus sont ceux pendant lesquels ils sont complètement présents, remarquant ce qui se passe ici et maintenant.

Ce sont des moments de **Pleine Conscience**. Nous remarquons la position de nos mains et la sensation que procure le fait de tenir un couteau et de la brioche. Nous sommes conscients de notre corps assis dans la voiture pendant que nous conduisons, et nous remarquons les autres voitures, la route et le paysage. Nous goûtons la nourriture que nous mangeons, et nous expérimentons réellement la vue, le son, et la présence émotionnelle de nos patients pendant une psychothérapie. Juste maintenant, essayez de remarquer la position de vos mains alors que vous tenez



ce livre, la sensation physique d'être assis ou allongé, et comment votre esprit réagit à ces mots ? La **Pleine Conscience** implique d'être présents à notre vie. Bien qu'elle soit notoirement difficile à transmettre par des mots, la tradition Zen Haïku tente de capter des moments de **Pleine Conscience**. Voici un exemple

classique de Matsuo Basho, un poète errant japonais du 17ème siècle :

Une vieille mare !

Une grenouille qui saute –

Le bruit de l'eau.

(Toyomasu, 2001)



PRATIQUE DE LA PLEINE CONSCIENCE

Alors qu'il peut être déroutant de remarquer combien il est fréquent que nous soyons sans **Pleine Conscience** et combien nous négligeons une partie de notre vie, il y a aussi une bonne nouvelle : la **Pleine Conscience** peut être cultivée. De la même façon que nous pouvons améliorer notre forme physique par des exercices réguliers, nous pouvons développer la **Pleine Conscience** par des pratiques mentales délibérées.

Les pratiques de **Pleine Conscience** impliquent toutes une forme de méditation. En Occident particulièrement, les mauvaises conceptions de la pratique méditative abondent. C'est pourquoi il peut être utile d'examiner quelques-unes des incompréhensions les plus courantes.

Ne pas avoir un esprit vide

Alors que quelques pratiques de concentration sont destinées à vider l'esprit de la pensée, ceci n'est pas un objectif de la pratique de la **Pleine Conscience**. Nous ne voulons pas non plus devenir stupides ou perdre nos capacités d'analyse. A la place, la pratique de la **Pleine Conscience** implique d'entraîner son esprit à être attentif à ce qu'il fait à tout moment, y compris à être attentif à ce que nous pensons quand nous pensons.

Ne pas devenir sans émotion

Beaucoup de gens espèrent secrètement que la pratique de la Pleine Conscience les soulagera de la charge de l'émotion. Spécialement dans la détresse, le fantasme de devenir sans émotion peut être très attrayant. En réalité, la pratique de la Pleine Conscience a souvent l'effet totalement inverse. Parce que nous pratiquons en remarquant le contenu de notre esprit, nous en arrivons à remarquer nos émotions de manière plus pleine et plus vive. Notre capacité à reconnaître comment nous nous sentons augmente lorsque nous abandonnons nos défenses naturelles, comme lorsque nous nous détournons de l'inconfort par la distraction ou la nourriture.

Ne pas se retirer de la vie

Parce que la plupart des pratiques méditatives ont été à l'origine affinées par des moines, des nonnes et des ermites, on pense souvent qu'elles impliquent de se retirer d'une vie pleine et socialement riche. Alors qu'il y a certains bénéfices à retirer de la pratique de la **Pleine Conscience** dans un environnement dépouillé, même dans ce cadre, on ne se retire pas vraiment. A la place, les vicissitudes de la vie sont vécues de manière plus vive parce que nous prenons le temps de prêter attention à notre expérience, moment après moment.



Ne pas rechercher la béatitude

L'image du maître spirituel souriant de félicité pendant que le reste d'entre nous se bat avec la réalité existentielle est très tentante. Même dans leur parcours méditatif, beaucoup de gens connaissent la détresse lorsqu'ils découvrent que leur esprit vagabonde et qu'ils se sentent agités ou instables. Alors que des états d'esprit exceptionnellement agréables apparaissent, dans la méditation de la **Pleine Conscience** nous les autorisons à survenir et à passer, sans nous accrocher aux états de félicité ou sans rejeter les états désagréables.

Ne pas échapper à la douleur

Plutôt que d'échapper à la douleur, la pratique de la Pleine Conscience nous aide à augmenter notre capacité à la supporter.

Nous nous abstenons délibérément des actions automatiques destinées à nous faire nous sentir mieux. Par exemple, si nous méditons et qu'une démangeaison arrive, une instruction typique est d'observer la démangeaison et de remarquer toutes les envies qui se soulèvent (telles que l'urgence de se gratter) mais de ne pas agir sur l'urgence. Le résultat c'est que nous expérimentons la douleur et l'inconfort de manière plus vive. Ceci va bien au-delà des démangeaisons et de la douleur physique jusqu'à

inclure tout aussi bien le spectre complet de l'inconfort émotionnel. Quand nous explorons et que nous acceptons ces expériences désagréables, notre capacité à les supporter augmente. Nous découvrons aussi que les sensations douloureuses sont distinctes de la souffrance qui les accompagne. Nous remarquons que la souffrance arrive lorsque nous réagissons à la douleur par la résistance, la protestation ou l'évitement plutôt que par l'acceptation moment après moment.



LES FORMES DE PRATIQUES

Il existe plusieurs façons de cultiver l'éveil et l'acceptation de l'expérience actuelle.

Il n'est pas surprenant que toutes impliquent une pratique répétée.

Si nous voulons améliorer notre santé cardio-vasculaire, nous devons commencer par intégrer des exercices physiques dans notre routine quotidienne, empruntant les escaliers au lieu de prendre l'ascenseur, ou aller travailler en bicyclette plutôt qu'en voiture.

Si nous voulons devenir plus performant physiquement, nous devons consacrer du temps pour faire des exercices, peut-être dans un club de gym ou de santé.

Pour accélérer le processus, nous devons suivre des stages de sport pendant nos vacances, où la plus grande partie des journées sera consacrée à des exercices vigoureux.

Les mêmes règles sont valables pour développer la **Pleine Conscience**.

LA PLEINE CONSCIENCE TOUS LES JOURS

Ceci implique de nous souvenir tout au long de la journée de prêter attention à ce qui arrive au moment présent sans changer radicalement nos habitudes.

Cela consiste à être attentif aux sensations de la marche quand nous marchons, au goût des aliments quand nous mangeons, et à notre environnement.

Le maître vietnamien, Thich Nhat Hahn, suggère un nombre de techniques pour

accroître la **Pleine Conscience** chaque jour. Par exemple, quand le téléphone sonne, essayer d'écouter en faisant attention à la tonalité de la sonnerie et au rythme du son comme si nous écoutions un instrument de musique ; ou quand nous conduisons, lorsque les feux rouges d'une voiture apparaissent, essayer d'apprécier leur couleur, leur texture comme si nous regardions un très beau coucher de soleil.



LA PRATIQUE FORMELLE

Cela implique de prendre le temps de faire de la « gym mentale ». Régulièrement, nous consacrons un certain temps à nous asseoir tranquillement en méditation.

Il existe plusieurs sortes de méditation qui peuvent développer la **Pleine Conscience**.

La plupart nécessite de choisir au début un objet d'attention, tel que la respiration, et de revenir porter notre attention à cet objet à chaque fois que notre esprit s'évade. Ainsi, nous développons un état de calme, qui, à son tour, nous rend capable de mieux focaliser notre esprit sur l'objet choisi.

Quand la concentration est établie, la méditation de **Pleine Conscience** suppose que l'esprit commence à se focaliser sur le ressenti des événements dans le corps. Ces objets d'attention peuvent être des sensations physiques telles une démangeaison, une douleur, un son, une expérience émotionnelle qui se manifestent dans le corps, comme une contraction dans la poitrine accompagnant la colère, ou une boule dans la gorge apparaissant avec la tristesse.

Insouciant aux objets choisis pour fixer l'attention, nous pratiquons, en étant éveillé à notre expérience présente et en l'acceptant telle quelle.

LA PRATIQUE AU COURS DE RETRAITES

Ce sont des vacances entièrement dédiées à la **Pleine Conscience**. Il existe plusieurs sortes de méditation.

La plupart consiste en des moments étendus de pratique formelle, alternant souvent la méditation assise et la méditation marchée. Ces retraites se déroulent habi-

tuellement en silence, en incluant de petites interactions interpersonnelles, sauf pour des entretiens ponctuels avec les enseignants. Toutes les activités de la journée : se lever, se doucher, se laver les dents, manger, faire le ménage sont faites en silence et utilisées comme des opportunités pour pratiquer la **Pleine Conscience**.



Les premiers jours de retraite peuvent donner l'impression d'être enfermé dans une cabine téléphonique avec un fou. Nous découvrons alors comment il est difficile d'être pleinement conscient. L'esprit est souvent actif, inquiet, agité par des histoires au sujet de comment nous faisons, de comparaisons aux autres. Les souvenirs d'émotions non digérées s'intègrent parmi nos rêveries élaborées au sujet du futur. Nous voyons très distinctement comment notre esprit crée de la souffrance, en se projetant dans un environnement où tous nos besoins tendent à être satisfaits.

Beaucoup de personnes trouvent que les prises de conscience qui se font jour au

cours d'une simple retraite intensive de méditation ont transformé leur vie.

Les effets de la pratique de la **Pleine Conscience** semblent quasiment complètement rapportées. Si certaines de ces personnes font un peu de pratique quotidienne, alors un peu de **Pleine Conscience** sera cultivée. Si d'autres ont une pratique plus longue chaque jour et cumulent avec une pratique formelle régulière, et participent à des retraites, les effets seront plus spectaculaires.

Cela est évident depuis longtemps pour les méditants, mais ce n'est que le début des résultats des recherches scientifiques ...

POURQUOI LA PLEINE CONSCIENCE MAINTENANT ?

Nous assistons actuellement à une explosion d'intérêt autour de la **Pleine Conscience** parmi les professionnels de la santé mentale. Dans un récent sondage auprès de psychothérapeutes aux États-Unis (Simon, 2007), le pourcentage de thérapeutes qui ont dit qu'ils pratiquaient une «thérapie basée sur la **Pleine Conscience** » au moins une partie du temps était de 41,4 %.

A titre de comparaison, la thérapie cognitivo-comportementale était le modèle le plus populaire (68,8 %), et la thérapie psychodynamique / psychanalytique suivait la **Pleine Conscience** à 35,4 %. Il y a trois ans, nous supposions que la **Pleine Conscience** pourrait éventuellement devenir un modèle de psychothérapie à part entière (Germer et al., 2005). Ce moment semble proche maintenant.



Pourquoi ? Une explication est que les jeunes qui étaient en quête de spiritualité et les méditants des années 1960 et 1970 sont maintenant des chercheurs cliniques et des praticiens dans le domaine de la santé mentale expérimentés. Ils ont bénéficié personnellement de la pratique de la **Pleine Conscience** depuis de nombreuses années et ont enfin le courage de la partager avec leurs patients.

Une autre explication est que la **Pleine Conscience** peut être au cœur d'un processus de perception qui sous-tend toute psychothérapie - une construction trans théorique. Les cliniciens de tous courants appliquent la **Pleine Conscience** à leur travail, qu'ils soient psychothérapeutes psychodynamiques qui travaillent principalement sur le plan relationnel, thérapeutes cognitivo-comportementalistes qui développent de nouvelles interventions, plus efficaces et structurées, ou psychothérapeutes humanistes encourageant leurs patients à entrer profondément dans le

Nous sommes actuellement dans une «troisième vague» des thérapies comportementales (Hayes, Follette, et Linehan, 2004). La première vague a porté sur le stimulus et la réponse aux conditions classiques et opérantes. La deuxième vague a été celle des thérapies cognitivo-comportementales, qui travaillent à changer le contenu de nos pensées pour modifier la façon dont nous nous sentons. La «troisième vague» actuelle est celle des thérapies basées sur la **Pleine Conscience** et l'acceptation. Des chercheurs tels que Steven Hayes, fondateur de la thérapie de l'acceptation et de l'engagement, a découvert les stratégies de traitement basées sur la **Pleine Conscience** et sur l'acceptation alors qu'il cherchait de

«ressenti de leur expérience». La question thérapeutique commune est « Comment puis-je aider le patient à être plus à l'écoute et conscient de son expérience du moment présent ? ».

Peut-être l'argument le plus fort pour la nouvelle popularité de la **Pleine Conscience** est que la science est en train de rattraper la pratique - la science molle de la pratique contemplative est en train d'être validée par la recherche scientifique "dure" . La méditation est aujourd'hui l'une des méthodes psychothérapeutiques les plus étudiées (Walsh & Shapiro , 2006) - même si beaucoup d'études ont des limites de conception (Agence pour la Recherche et la Qualité, 2007) . Entre 1994 et 2004, la prépondérance de la recherche sur la méditation est passée d'études sur la méditation de concentration (comme la méditation transcendantale et la réponse de relaxation) à la méditation de **Pleine Conscience** (Smith, 2004).

nouvelles solutions à des dilemmes cliniques insolubles. D'autres, comme Marsha Linehan, qui a développé la thérapie comportementale dialectique, avait un intérêt personnel pour le bouddhisme zen et a cherché à intégrer les principes et techniques de cette tradition dans la pratique clinique. Nous sommes maintenant au milieu d'une convergence féconde de la psychologie scientifique moderne avec l'ancienne tradition bouddhiste psychologique. Dans la nouvelle approche basée sur la **Pleine Conscience** et l'acceptation, les thérapeutes aident les patients à changer leur relation à l'expérience personnelle plutôt que s'attaquer directement aux modèles mal adaptés de la pensée, des sentiments ou des comportements. Quand les



patients viennent en thérapie, ils ont généralement une aversion pour ce qu'ils ressentent ou la façon dont ils se comportent - ils veulent moins d'anxiété ou moins de dépression, ou veulent boire ou manger moins. Le thérapeute remodèle la relation du patient au problème en cultivant la curiosité et l'acceptation de l'expérience inconfortable instant après instant.

Par exemple, une patiente sujette aux attaques de panique, Kaitlin, a passé les cinq dernières années accrochée au volant de sa voiture alors qu'elle conduisait pour aller travailler. Elle pratiquait toutes les stratégies comportementales traditionnelles : elle se confrontait aux autoroutes et aux ponts, elle pratiquait la relaxation, et elle pouvait facilement parler de sa peur de mourir d'une crise cardiaque. Pourtant, Kaitlin se demandait à haute voix : " Pourquoi diable est-ce que je souffre encore de panique ? " La réponse est que Kaitlin n'a jamais appris à vraiment tolérer l'anxiété elle-même. Elle essayait toujours de la fuir. Elle avait besoin du chaînon manquant auquel s'intéresse la troisième génération des thérapies comportementales - apprendre à accepter l'inconfort inévitable alors que nous vivons notre vie d'une manière qui a du sens.

Un autre domaine de recherche qui alimente l'intérêt pour la **Pleine Conscience** est l'imagerie du cerveau et la neuroplasticité. Nous savons que « les neurones qui s'allument ensemble, sont reliés » (Hebb, 1949, dans Siegel, 2007) et que l'activité mentale de la méditation

active des régions spécifiques du cerveau. Sara Lazar et al (2005) ont démontré que les zones du cerveau associées à l'introspection et à l'attention s'accroissent avec les années de pratique de la méditation. Davidson et al. (2003) ont constaté une augmentation de l'activité dans le cortex préfrontal gauche après seulement 8 semaines d'entraînement à la **Pleine Conscience**. Le cortex préfrontal gauche est associé à un sentiment de bien-être. L'augmentation de l'activité dans cette partie du cerveau est aussi corrélée avec la force de réponse immunitaire à un vaccin contre la grippe. Des changements plus radicaux pourraient être trouvés dans le cerveau de moines tibétains qui avaient entre 10 000 et 50 000 heures de pratique de la méditation (Lutz, Grelschar, Rawlings, Richard, et Davidson, 2004).

Les résultats des études scientifiques valident ce que les méditants ont longtemps soupçonné, à savoir que l'entraînement de l'esprit change le cerveau (Begley, 2007). Nous commençons maintenant à voir où et comment le changement est possible. En outre, les changements qui se produisent dans le cerveau lorsque nous sommes émotionnellement à l'écoute de nos propres états internes dans la méditation semblent être en corrélation avec les zones du cerveau qui sont actives quand nous nous sentons connectés à d'autres (Siegel, 2007) - ce qui suggère que les thérapeutes peuvent entraîner leur cerveau à être plus efficace dans l'exercice thérapeutique en pratiquant la méditation de la **Pleine Conscience**.



APPLICATIONS PRATIQUES POUR LA PSYCHOTHERAPIE

Les psychothérapeutes intègrent la **Pleine Conscience** dans leur travail de nombreuses manières.

Nous pourrions imaginer ces différentes applications sur un continuum, du plus implicite au plus explicite – des applications cachées de la vue à celles qui sont manifestes pour le patient.

Sur l'extrémité la plus implicite se situe la pratique du thérapeute. Comme mentionné précédemment, quand un thérapeute commence à pratiquer personnellement la **Pleine Conscience**, sa capacité à l'harmonisation émotionnelle semble augmenter. Indépendamment de l'orientation théorique, des modèles de psychopathologie, ou des modes d'intervention, le thérapeute semble être en mesure de participer plus attentivement et avec plus d'empathie avec l'expérience du patient. La nécessité pour le thérapeute de «réparer» les problèmes diminue quand il ou elle cultive la capacité à être en relation avec la douleur d'autrui. Les thérapeutes se sentent plus proches de leurs patients, développant de la compassion à la fois par

Enfin, l'application la plus explicite de la **Pleine Conscience** à la psychothérapie est la psychothérapie basée sur la **Pleine Conscience** (Germer et al., 2005). Les thérapeutes enseignent effectivement les pratiques de **Pleine Conscience** aux patients pour les aider à travailler avec leurs difficultés psychologiques. Une foule

de la prise de conscience de l'universalité de la souffrance et en voyant plus clairement leur interconnexion avec les autres. La recherche dans ce domaine ne fait que commencer (Grepmaier, Mitterlehner, Loew, et Nickel, 2006. Grepmaier, Mitterlehner et al, 2007).

Suit sur le continuum la pratique de la psychothérapie inspirée par la **Pleine Conscience** (Germer et al., 2005). Ceci est un traitement guidé par les intuitions qui découlent de la psychologie bouddhiste et de la pratique de la **Pleine Conscience**. La compréhension du thérapeute de la psychopathologie et des causes de la souffrance humaine change à la suite de l'observation de son propre esprit dans la pratique de la méditation. Des intuitions, comme la compréhension de la nature arbitraire et conditionnée de la pensée, la vision des effets pervers d'essayer d'éviter l'expérience difficile, et l'observation des conséquences douloureuses d'essayer de défendre notre sens d'un soi séparé, ont tous un impact sur la façon dont nous abordons les problèmes de nos patients.

d'interventions basées sur la **Pleine Conscience** sont actuellement en cours d'élaboration pour un large éventail de problèmes cliniques. Parfois, on enseigne au patient une pratique de méditation traditionnelle, et d'autres fois, la pratique est adaptée au diagnostic particulier du patient, au style de personnalité, ou aux circonstances de la vie.



DEMELAGE TERMINOLOGIQUE

Comme la « **Pleine Conscience** » est intégrée dans la psychologie moderne et la culture occidentale, la confusion grandit à propos du terme lui-même. Il en arrive à couvrir pas mal de terrain. Au moins une partie de la confusion pourrait être éliminée si nous utilisions les mots pali plutôt que les mots anglais. (Le lecteur est invité à se reporter à l'ouvrage **Mindfulness** in Plain English

par Bhante Gunaratana (2002) pour un exposé remarquable et clair des termes pali et de la manière dont ils se rapportent à la pratique de la **Pleine Conscience**.)

Ce qui suit est un effort pour démêler les différentes significations de la **Pleine Conscience** couramment utilisées dans la psychologie moderne.

Concept classique

Comme nous l'avons déjà dit, le terme pali sati qui est souvent traduit par "**Pleine Conscience**" signifie "conscience", "attention" et "rappel". Dans la tradition bouddhiste, sati est utilisé comme outil pour observer comment l'esprit crée de la souffrance, moment après moment. Sati est pratiqué pour développer la sagesse et la vision pénétrante, qui allègent finalement la souffrance.

Concept psychologique

Les définitions concernant un processus ont un aspect « instruction » - ils indiquent ce que nous devrions faire avec notre attention. Deux définitions de la **Pleine Conscience** dans les usages cliniques sont « attention totale portée moment après moment, sans jugement » (Kabat-Zinn, 1991, 2006) et « attention totale, à l'expérience du moment, avec acceptation » (Germer, et al., 2005). Ces définitions concernant un processus suggèrent ceci : « regardez votre expérience présente moment après moment et essayez de le faire dans un esprit d'acceptation ».



CHAPITRE 1 PLEINE CONSCIENCE

Une autre approche de l'expression « **Pleine Conscience** » en thérapie, « le contrôle attentionnel » (Teasdale, Segal, & Williams, 1995), suggère de rediriger l'attention pour contrôler la détresse émotionnelle.

Les définitions concernant un processus sont particulièrement valables parce qu'elles identifient des processus de changement ou des mécanismes d'action qui peuvent aider des patients particuliers. Dans la thérapie, la « **Pleine Conscience** » en général est considérée comme un processus de changement, ainsi que les éléments individuels qui constituent la **Pleine Conscience** thérapeutique - l'acceptation, l'expérience du moment présent et l'attention. Différents patients pourraient nécessiter de porter plus l'accent sur un élément que sur un autre. Par exemple, des personnes autocritiques pourraient bénéficier davantage de l'« acceptation », des patients obsessionnels pourraient être aidés en se focalisant sur les « sensations du moment présent » et des personnes avec des désordres d'addictions pourraient bénéficier davantage d'une plus grande « attention » - observant les signes précurseurs des comportements problématiques tels que l'addiction à l'alcool, au jeu ou la boulimie.

Nous pouvons maintenant décomposer plus encore les processus jusqu'au ton le plus précis pour des individus particuliers. Par exemple, il y a différents styles de **Pleine Conscience** qui peuvent con-

venir à certains patients : la conscience métacognitive (« Les pensées ne sont pas des faits ») aide les personnes en dépression chronique à se désengager des ruminations mentales (Teasdale et autres., 2002), tandis que les schizophrènes ou les personnes dissociées de leurs sensations pourraient bénéficier d'une pratique plus participative de l'observation - observant intimement les sensations telles qu'elles se manifestent dans leur corps.

La pratique de la méditation : Quand quelqu'un dit : « Je pratique la méditation de **Pleine Conscience** » qu'est-ce qu'il ou elle fait réellement ? Il y a trois qualités-clés de méditation englobées généralement dans l'expression « méditation de **Pleine Conscience** ».

La méditation de concentration : Cette technique porte le focus sur un objet, tel que la respiration ou un mantra. L'instruction est la suivante « Quand vous remarquez que votre esprit a été attiré ailleurs, gentiment ramenez-le [sur l'objet d'attention]. » La méditation de concentration procure une sensation de calme. Le mot Pali le plus souvent associé à la pratique de la concentration est samatha, tandis que le mot traditionnel qui désigne la méditation est bhavana, qui signifie « développement ». La « méditation de concentration » est une traduction de samatha bhavana, l'entraînement de la concentration. La « réponse relaxation » (Benson & Klipper, 2000) est un exemple bien connu de cette approche méditative.



LA MEDITATION DE PLEINE CONSCIENCE

L'instruction pour la méditation de **Pleine Conscience** est la suivante : « Notez ce qui prédomine dans votre conscience, moment après moment. » Ici, l'intention est de ne pas choisir un seul objet de focalisation de l'attention, mais plutôt d'explorer l'expérience changeante. L'art de la **Pleine Conscience** cultive la vision pénétrante de la nature des conditionnements propres à chacun (par exemple, « crainte de désapprobation », « colère envers l'autorité ») et la nature de la réalité du mental (« ça change », « c'est souvent décevant », « le « moi » est mouvant ».)

C'est principalement ce qui distingue « la méditation de **Pleine Conscience** » des autres formes de méditation, telles que la

Avrai dire, nous avons besoin de savoir où est l'esprit pour se concentrer soit un seul objet soit sur plusieurs objets qui surgissent. Vu que l'esprit est activement engagé dans une plus large variété d'expériences pendant la méditation de **Pleine Conscience**, on peut dire que sati se développe plus délibérément dans cette pratique particulière.

méditation de concentration et les diverses formes de méditation de visualisation, et c'est une contribution unique de la psychologie bouddhiste. Les mots pali pour la méditation de **Pleine Conscience** sont vipassana bhavana, qui traduisent bien l'entraînement à la vision pénétrante ou « méditation de vision pénétrante ». Les chercheurs et cliniciens occidentaux utilisent habituellement l'expression « méditation de **Pleine Conscience** » lorsqu'ils se réfèrent à cette pratique.

Pour rendre les choses un peu plus compliquées, sati est en fait entraîné par, et nécessaire pour, à la fois, les techniques de méditation de concentration et celles de **Pleine Conscience**.

Pendant la méditation de **Pleine Conscience** ou de vision pénétrante, le méditant peut toujours retourner à une pratique de concentration pour stabiliser son attention si il ou elle se perd dans des rêveries ou dans des pensées discursives. De ce point de vue, la pratique de concentration (samatha) facilite la pratique de **Pleine Conscience** ou de vision pénétrante (vipassana)



Méditation de l'amour bienveillant

l'amour bienveillant est la qualité émotionnelle associée à la **Pleine Conscience**. Traduit du mot pali, metta, la méditation de l'amour bienveillant peut être une forme de méditation de concentration. Le pratiquant ramène son attention encore et encore sur des phrases telles que « Puis-je moi ainsi que tous les êtres être en sécurité, heureux, en bonne santé et vivre dans le bien-être ». Cette technique permet à la personne de se couler dans l'expérience qui surgit et de l'autoriser à être juste comme elle est. Cela consiste à cultiver l'intention d'être aimant et gentil, plutôt que de surimposer des sentiments chaleureux sur notre expérience moment après moment. La qualité émotionnelle de la conscience affec-

tueuse suit typiquement nos intentions bienveillantes. L'amour bienveillant (se sentir en sécurité, en paix, en bonne santé et libre de toute souffrance) garde claire la fonction de la pratique de **Pleine Conscience** dans l'esprit du pratiquant. C'est une qualité de l'esprit qui idéalement se diffuse dans les autres pratiques de méditation. Par conséquent, tandis que l'on pratique la méditation de concentration, on travaille pour accueillir les distractions mentales, le cœur ouvert plutôt que fermé, et quand on pratique la méditation de **Pleine Conscience** ou de vision pénétrante, on accueille tous les contenus du mental comme des visiteurs bienvenus.

Quand notre sati (**Pleine Conscience**) est fort, nous pouvons choisir de passer avec fluidité à travers les pratiques de metta (amour bienveillant), samatha (concentration) ou vipassana (**Pleine Conscience** ou vision pénétrante), autant que nécessaire, même dans une seule séance de méditation. Par exemple, si on a affaire à un traumatisme psychologique, on peut remarquer quand nous sommes submergés et on peut choisir de rediriger son attention vers la respiration ou les perceptions visuelles ou auditives (samatha). On peut

aussi ajouter un peu d'amour bienveillant (metta) à notre expérience pour rétablir un peu de calme. Quand on se sent plus stable, on peut rouvrir le champ de la conscience pour observer comment les souvenirs du traumatisme sont expérimentés dans l'esprit et le corps (vipassana). En d'autres termes, les trois habiletés – concentration, **Pleine Conscience** et amour bienveillant – peuvent être accentuées de manière sélective dans la méditation et la vie quotidienne pour réduire la souffrance et accroître la joie.



USAGE COMMUN

Pour rendre le sujet encore plus confus, le public non avisé dans la culture occidentale utilise le terme de "**Pleine Conscience**" de manière imprécise pour faire référence à toutes les variétés de pratiques séculaires bouddhistes formelles et informelles. Sous cette étiquette, nous n'avons pas seulement différentes compétences de méditation comme la bienveillance, la concentration, la **Pleine Conscience** ou la vision intérieure, mais aussi des techniques de visualisation et d'innombrables stratégies de méditation informelle pour la vie de tous les jours. Les méditations par la visualisation comprennent des pratiques qui cultivent l'équanimité, par exemple en s'imaginant solide comme une montagne que ni le vent ni le temps n'affectent, ou comme un étang profond qui n'est pas perturbé par les vagues.

Au fur et à mesure que la **Pleine Conscience** est intégrée dans différents champs comme la santé, l'éducation, le travail, le terme va probablement continuer à porter un nombre croissant de significations. Dans le champ de la psychologie clinique, "**Pleine Conscience**" est

déjà utilisé de manière interchangeable avec le terme "acceptation" pour décrire la troisième vague des traitements comportementaux. Dans le champ de l'éducation, Ellen Langer (1989) décrit la "**Pleine Conscience**" comme un processus cognitif qui implique l'ouverture, la curiosité et la conscience de l'existence de plusieurs perspectives. Dans le monde du travail, Richard Boyatzis (2005) encourage "la pratique de la **Pleine Conscience**" pour "observer la réalité émotionnelle" (p. 124) dans une organisation et pour "éviter un champ de vision étroit et un fonctionnement multitâche permanent" (p. 131).

Malgré la récente prolifération de l'intérêt autour de la **Pleine Conscience** et du nombre exponentiel de ses significations, les différents usages du terme ont encore beaucoup de choses en commun. C'est seulement avec le temps que nous pourrions dire ce que va devenir la "**Pleine Conscience**" alors que la théorie et les pratiques, qui ont pris naissance avec la psychologie bouddhiste, se déploient dans de nouveaux domaines qu'on ne peut encore imaginer.



COMMENT NOUS CONSTRUISONS NOTRE EXPERIENCE

Le Bouddha a perçu que toute expérience incluait un processus dans lequel la ligne de données se manifestant dans l'esprit à travers les organes sensoriels ou « portes des sens » est complétée et synthétisée dans un monde virtuel de compréhension. Il y a en tout 6 portes des sens : œil, oreille, nez, langue, corps, avec l'esprit lui-même vu comme la 6ème. Il y a également 4 catégories primaires, ou systèmes, dans lesquels l'information qui s'écoulement à travers ces portes des sens est traitée.

La 1ère catégorie est la forme matérielle, qui reconnaît que l'esprit et le corps ont un fondement matériel, biologique. La suivante est la conscience, ou le fait de devenir conscient d'un objet par le biais d'un des six organes des sens (toujours en considérant l'esprit comme le 6ème sens). A ce stade, l'œil voit, l'oreille entend, la langue goûte, etc. Les 3ème et 4ème systèmes, qui met en forme la manière dont la conscience se manifeste, sont la perception et la sensation. La perception identifie qu'est-ce qui est perçu, à travers une série d'associations, interprétant des données entrantes, à la lumière des schémas historiquement appris de reconnaissance. Par exemple, vous pouvez reconnaître seulement deux points et une ligne courbée qui font un visage : □, ou identifier l'objet dans vos mains comme étant un livre. Le « sentiment » provient d'une tonalité affective à chaque moment de cognition, agréable, désagréable ou neutre. C'est une évaluation hédonique de chaque valeur d'un objet dans l'organisme. A chaque

moment, nous aimons, détestons, ou ne sommes pas intéressés par ce que nous percevons.

La 5ème et dernière composante de la construction de l'expérience est appelée formations et reflète la position intentionnelle que nous prenons vis-à-vis de tous les objets que nous percevons et pour lesquels nous avons des sentiments. La volition ou intention est la fonction exécutive qui amorce les choix conscients et inconscients. Alors que les 1ers quatre systèmes donnent un sens de qu'est-ce qui arrive à chaque moment donné, le 5ème décide ce que nous allons faire à son propos.

Comment ces processus se déroulent-ils ensemble ? Imaginez que vous avez faim, et vous ouvrez la porte du réfrigérateur. L'œil voit des motifs de lumière, et des couleurs dans le champ visuel.

Les intentions et les comportements qui en découlent ont tendance à devenir habituels et à se transformer en dispositions. Les dispositions sont le résidu de décisions antérieures, stockées dans la mémoire comme des habitudes, des comportements intellectuels, des traits de personnalité, etc., fournissent des précédents historiques pour savoir comment répondre à chaque instant nouvellement apparu. Des boucles de retour d'informations se développent, par lesquelles la réponse de chacun à toute situation est à la fois façonnée par l'expérience précédente et continue à modeler les dispositions qui influenceront les futures réponses. Si nous avons apprécié



celui-ci et d'autres sandwichs dans le passé, nous pouvons développer l'habitude réflexe de prendre et manger des sandwichs, même si nous n'avons pas vraiment faim.

En rassemblant tout cela, les six portes des sens et les cinq systèmes interagissent simultanément pour donner naissance à un processus dynamique interdépendant de l'esprit et du corps, constructif de sens à partir d'un flot en constante évolution d'informations environnementales. À chaque instant, qui peut être mesuré en millisecondes, tout cela survient simultanément, s'organise autour d'un morceau particulier de données, puis s'éteint.

Une caractéristique propre à la psychologie bouddhiste est que la conscience est considérée comme un processus qui se déroule, ou un événement qui se produit, plutôt que comme une entité existante. Rien ne dure de manière permanente (et il n'y a pas de "soi" durable à trouver) car toute « chose » est une série d'événements interconnectés. La sensation de tous les jours que nous (et les autres êtres) avons une existence distincte, vient du fait que chaque moment de cognition est suivi par un autre moment de cognition, produisant la sensation subjective d'un courant de conscience. Nous avons simplement appris à relier les instantanés ensemble dans

un récit cohérent. C'est comme l'illusion de l'action continue que nos esprits créent à partir d'images distinctes dans un film. Parmi les grandes intuitions (insights) de la tradition bouddhiste, ce n'est pas seulement le fait que tout cela se produise en subliminaire de la conscience ordinaire, mais aussi que ce processus peut se dérouler de façon aussi bien saine que malsaine, selon le savoir-faire de son gestionnaire.

Cette analyse de l'expérience humaine a des implications cliniques importantes et radicales. Il suggère que notre réalité, y compris le sens du «soi» autour duquel tant de psychologie individuelle est centrée, est basée sur un malentendu fondamental. C'est comme si nous pensions qu'une automobile puissante comme une Ferrari était un être vivant - jusqu'à ce que nous l'ayons vue démontée sur le plancher d'un atelier. Quand nous connaissons les pièces la composant et la façon dont ils sont assemblés, nous ne pouvons jamais plus regarder une Ferrari tout à fait de la même façon. De même, de voir la manière dont le «soi» est construit peut à la fois nous aider, nous et nos patients à nous défaire de notre identification avec le kaléidoscope changeant des pensées et des sentiments qui surgissent dans l'esprit, nous permettant de vivre avec plus de souplesse, de faculté d'adaptation, plus heureux, et avec une vie fructueuse.



LE MEDECIN DE L'ESPRIT

Le Bouddha s'est décrit quelquefois comme médecin et a décrit ses enseignements comme une sorte de médicament. Les maladies qu'il a traitées partent du constat que la conscience est continuellement influencée par des constantes de conditionnement qui résultent inévitablement de souffrance, de frustration et de déception. Pour le psychothérapeute moderne, ces observations sont connues. Plutôt que de changer la chimie du cerveau par les produits pharmaceutiques, d'explorer les traumatismes anciens, l'approche du Bouddha consistait à aider le malade à se familiariser avec la nature de son expérience. Ceci prend beaucoup de formes.

Une piste consiste à observer la mesure des constantes de conditionnement (que nous apprenons par notre éducation, par les réponses conditionnées ou par l'osmose culturelle) qui sont pour la plupart basées sur certaines illusions ou même des crises de délire. C'est tout d'abord notre habitude remarquablement vigoureuse à prendre pour stable ou sérieux ce qui est impermanent et risque de changer; croyant que la satisfaction ou l'assouvissement des désirs dure longtemps. Autrement dit, nous pensons continuellement que nous pouvons nous accrocher à ce que nous désirons et nous débarrasser de ce que nous ne désirons pas. Nous sommes convaincus que c'est un Soi stable et indépendant qui commande. Il est possible de corriger ces idées erronées. La guérison est possible.

Par exemple, il y a l'histoire de ce moine qui s'est plaint auprès de son professeur Zen qu'il était colérique. Le professeur a dit "Montrez-moi". A cet instant précis, l'étudiant n'était pas fâché, il ne pouvait montrer sa colère. Le professeur a dit: Voyez-vous, vous n'êtes pas une personne colérique parce que vous n'êtes pas

fâché tout le temps. Un tel aperçu sur la fluidité de l'expérience et la structure peu solide de l'identité peut aider énormément les malades qui croient profondément qu'ils sont indignes, désagréables, inintelligents, etc.

Une autre façon d'aborder la question est de reconnaître que le comportement est poussé par le désir conscient et inconscient, mais aussi d'utiliser cette connaissance à diminuer et à éliminer le rôle du désir dans le fonctionnement de l'esprit et du corps. L'impulsion à aimer quelque chose et à détester conduit à se rapprocher de quelques objets d'expérience et à repousser d'autres objets de plus en plus loin du Soi qui se situe en dehors de la réalité. Les Bouddhistes disent avec une certaine ironie que les stratégies que nous employons pour surmonter ce que nous considérons comme les défauts du monde c'est à dire, embrasser ce qui nous donne du plaisir et rejeter ce qui nous apporte de la douleur, mènent à provoquer et à perpétuer de plus grandes souffrances. La solution est de s'entraîner à rejeter le désir même, ce qu'on peut remplacer par une attitude d'équanimité ou d'approbation. Dans nos cabinets médicaux, nous voyons des exemples innombrables de "ce qui résiste, persiste" et dans quelle souffrance sont les malades quand ils veulent que les choses soient autres que ce qu'elles sont, ça veut dire qu'ils n'affrontent pas la réalité.

Les tendances de fond de la désillusion et du désir, tous les deux, sont profondément gravées dans la nature humaine, mais peuvent être diminuées et même éliminées avec succès. Le mot "Bouddha" veut dire "éveillé" et le Bouddha historique était un homme qui a entrepris un programme de transformation et il "s'est réveillé" des idées fausses, du délire et de la dépendance du désir.



BOTTOM-UP VERSUS TOP-DOWN PROCESSING

LE CONCEPT DU FOND DE L'ÊTRE PAR RAPPORT A LA CONNAISSANCE APPRISE AUX IDEES REÇUES

Les scientifiques cognitifs modernes font une distinction entre le traitement de l'information du fond de l'être et celui de la connaissance apprise des idées reçues. Le cœur de la méditation se concentre sur le souffle, ce qui génère une accentuation de la fonction du cerveau ou de l'esprit qui lui-même se concentre sur le concept du fond de l'être plutôt que sur la connaissance apprise. Cela veut dire que ce processus de **Mindfulness** cherche à attirer directement l'attention aux données sensorielles de la vie mouvante et insaisissable de la conscience qui entrent dans notre expérience par chacune des portes des sens - les formes visuelles, les sons, les odeurs, les saveurs et les sensations du corps - et aussi sur les pensées et les images qui surgissent dans l'esprit. En faisant ceci, ce processus de **Mindfulness** détourne l'attention des nombreux schémas de la connaissance apprise comme les récits, les croyances et d'autres cartes conceptuelles dont on se sert d'habitude pour

nous guider à travers l'expérience d'une journée. Ceci est cognitif - la thérapie behavioriste du comportement sous stéroïdes - attirant l'attention à l'expérience sensorielle subtile, ceci nous amène à considérer toutes nos pensées et les sensations associées comme les événements arbitraires conditionnés. Pendant que la conscience ordinaire a tendance à ne tenir aucun compte des détails de l'expérience sensorielle (nous en tirons d'habitude ce qui est important pour arriver à nos buts) le processus de **Mindfulness** se concentre sur les données sensorielles mêmes, par égard pour elles-mêmes, et invite le praticien à abandonner constamment les jugements conceptuels et les histoires narratives. Une telle méthode a pour effet de priver l'esprit de beaucoup de l'énergie qui alimente ses histoires et illusions, et transfère notre conscience aux domaines qui révéleront directement la nature éphémère, construite et altruiste de l'expérience.



MINDFULNESS

LE CONCEPT D'ÊTRE CONSCIENT DE, ATTENTIF A ET SE CONCENTRER SUR LE SOUFFLE ET L'ESPRIT, ÊTRE PRESENT DANS LE MOMENT ACTUEL - MINDFULNESS EN CONTEXTE

Comme on a cité plus tôt, ce processus fait partie d'un projet formé à déraciner les habitudes nuisibles à l'esprit. Dans le contexte traditionnel du bouddhiste, ce processus est enraciné dans

un chemin de huit éléments pour soulager la souffrance. La **Mindfulness** est guidée et dirigée par sept autres éléments comme suit:

1. L'impression que l'on a de ce qui est réel, important, utile et de valeur
2. Comment on se sert de l'intention pour initier et soutenir l'action d'une façon intelligente
3. La nature de la parole qui peut être soit nuisible soit bénéfique
4. La qualité de l'action et comment celle-ci établit un rapport aux principes éthiques
5. Comment on se maintient dans le monde comme notre moyen d'existence
6. Le degré et la qualité de l'effort que l'on utilise pour entraîner un changement
7. La concentration en tant qu'un élément qui se concentre sur et soutient la **Mindfulness** .



Lorsque ce processus sort de son contexte son pouvoir peut être limité. Par exemple, il est difficile de maintenir la conscience de l'esprit si on fait du mal à soi-même ou aux autres, ou si nous n'avons pas la concentration et les intentions bénéfiques à se concentrer sur nos efforts. Pour ainsi dire, il est difficile de participer à une bonne séance de méditation après une journée de tricherie, de vol et de meurtre.

La tradition bouddhiste s'est concentrée sur les défis universels de la vie humaine, tels que le problème de la souffrance en général. Beaucoup d'aspects de la psychologie bouddhiste sont autant applicables aujourd'hui qu'ils l'étaient aux Indes anciennes. Comme démontre ce livre, la psychothérapie travaille avec le pouvoir de la **Mindfulness** et l'approbation pour apporter du soulagement aux conditions psychologiques réfractaires à tout traitement.

Le résultat proposé de la pratique bouddhiste est radicalement différent - la cessation totale de la souffrance. A notre époque moderne cela veut dire imaginer une vie sans traces de symptômes psychologiques, tels que l'on trouve dans les manuels de diagnostics. Une personne "éveillée" vit naturellement avec une gamme complète de capacités physiques, émotionnelles et intellectuelles sans que les événements soient autres que ce qu'ils sont pour se sentir satisfait. En se concentrant sur le souffle et l'esprit et étant présent dans le moment même en pratiquant la **Mindfulness**, on peut apprendre à mener une vie paisible, affectueuse et bien équilibrée, tout en travaillant pour le bien des autres. Il n'est pas nécessaire d'attendre un autre temps, un autre endroit ou d'autres conditions pour que cela arrive. On peut commencer où on est, que l'on soit thérapeute ou patient.

