

L'approche par la pleine conscience

Pour la plupart d'entre nous, la plupart du temps, lorsque nous ne sommes pas préoccupés par toutes sortes de projets futurs (comme la charge de travail qu'il nous reste à effectuer), nous sommes préoccupés par le passé, nous ressasons (ce que l'on a bien fait, mal fait etc.), et passons à côté de l'instant présent.

La méditation de pleine conscience permet de développer une façon particulière de porter l'attention sur l'expérience qui se déploie dans l'instant. Cette approche propose de porter une attention particulière à soi, à ce qu'il nous a donné de vivre au moment où nous le vivons. L'idée est d'accueillir ce qui nous traverse contrairement au mouvement naturel de répression des émotions négatives (tendance à éviter ce qui est vécu comme désagréable). Cela nous parle de la relation que nous entretenons avec nous même, et, par extension, de la relation que nous entretenons avec les autres.

L'objectif est un équilibre émotionnel dans lequel les émotions agréables soient plus fréquentes que les émotions désagréables. C'est une méthode simple qui peut contribuer à accroître notre niveau de bien être subjectif, d'améliorer et de développer des relations plus saines, d'augmenter notre capacité à être heureux.

Comme n'importe quel apprentissage cela nécessite un entraînement régulier. Cette entraînement modifie progressivement et à long terme nos câblages cérébraux, et donc nos automatismes émotionnels et comportementaux.

La pleine conscience est bénéfique pour nous, notre santé, notre esprit, notre équilibre émotionnel. Il n'y a pas d'indications thérapeutiques officielles à la pratique de la méditation. Cependant, depuis une trentaine d'années, de multiples études scientifiquement menées dans des laboratoires occidentaux ou asiatiques, ont trouvé des vertus tout à fait concrètes à la méditation. La mindfulness based stress reduction (MBSR, « réduction du stress basée sur la pleine conscience » en français), de Jon Kabat-Zinn, a montré son efficacité contre le stress ou l'agoraphobie avec crises de panique. La mindfulness based cognitive therapy (MBCT, ou « thérapie cognitive basée sur la pleine conscience »), qui s'en inspire, diminue de moitié le risque de rechute dépressive. Et les effets ne sont pas uniquement psychologiques : ce même programme MBSR – mélange de yoga, de zen et de méditation vipassana – augmente également le taux d'anticorps dans le sang. Les preuves de bienfaits physiques ne cessent de s'accumuler, allant de la guérison des rhumatismes aux troubles respiratoires, digestifs, neurologiques ou même

immunitaires, et couvrant globalement toutes les pathologies du stress. Cela s'explique par la façon dont la méditation agit sur notre corps et sur notre esprit. Si elle s'avère conseillée contre les maladies liées au stress, c'est parce qu'elle agit au cœur de notre cerveau le plus ancestral, le système nerveux autonome – celui qui marche tout seul et régit la vie végétative, tous ces automatismes que nous ne contrôlons pas. Plus précisément, méditer mobilise le système autonome parasympathique, source du calme, à l'opposé du système sympathique, qui est responsable du stress. Le cœur ralentit, la tension artérielle baisse, la transpiration diminue, la salivation augmente, la digestion s'opère. Les effets de cette activation parasympathique sont considérables, notamment sur le système immunitaire.

La pleine conscience n'est pas une activité de plus à ajouter à toutes nos activités. C'est un état d'esprit, une attitude de l'âme et du corps, une manière d'appréhender la vie et de donner plus de sens à notre existence. Cela n'est pas forcément une attitude permanente, cela peut être considéré comme une base, un refuge, ou nous pourrions toujours nous ressourcer, en particulier dans les moments déstabilisant et confrontant. Une attitude qui consiste à être conscient et présent le plus souvent possible.