

Femmes d'Aujourd'hui

**Femmes**  
D'AUJOURD'HUI

28.01.2010  
Page: 40-42

Circulation: 129623

1fbb5f  
1690

**Psycho**

# Prenez le contrôle de votre vie

On en entend parler de tous côtés... La pleine conscience, ou «mindfulness», est la nouvelle méditation à la mode, idéale pour reprendre le contrôle de sa vie. On vous explique comment faire.

L'animateur distribue un raisin sec à chacun des membres du groupe. Il les invite à le regarder «comme un objet qu'ils n'auraient jamais vu auparavant». A le tourner entre leurs doigts, en explorer la texture, en examiner les reliefs. Puis à le renifler, le porter à leur bouche, le faire craquer entre leurs dents, en apprécier la saveur, le mâcher aussi longuement que possible, le sentir descendre dans leur œsophage... Et enfin à «réaliser que leur estomac contient un raisin de plus».

## PENSÉES PASSAGÈRES

Original? Pas vraiment: la méditation pleine conscience ou *mindfulness* existe depuis plus de 2500 ans. «C'est la méditation de base du bouddhisme, souligne Pierre Philippot, docteur en psychologie et professeur à l'UCL, qui a été un des premiers à l'introduire en Belgique. Elle a été «occidentalisée» par le médecin américain Jon Kabat-Zinn, qui a fondé en 1979 le premier Centre de Pleine Conscience à l'Université du Massachusetts.» Occidentalisée? C'est-à-dire qu'on l'a débarrassée de ses références à l'Orient et à la religion et, surtout qu'on l'a adaptée pour qu'elle puisse être maîtrisée rapidement, histoire de coller à notre impatience naturelle.

«Comme l'exercice du raisin sec, continue Pierre Philippot, elle est, en apparence, d'une grande simplicité. Il «suffit» de centrer volontairement son attention sur l'expérience du moment présent — expérience

qui, par définition, change constamment — et cela sans poser de jugement.» Dans la pratique, c'est évidemment plus facile à dire qu'à faire, d'autant que des pensées parasites, du genre «Quel exercice idiot!» ou «Qu'est-ce qui m'a pris de m'inscrire à ce cours?» ne cessent de nous traverser l'esprit. «Nous ne pouvons pas nous empêcher de penser, admet le psychothérapeute Jacques Splaingaire, qui organise des cycles de formation à la pleine conscience à l'hôpital Vincent Van Gogh de Marchienne-au-Pont. Mais nous pouvons empêcher nos pensées d'interrompre notre méditation. Acceptons-les pour ce qu'elles sont — des pensées passagères — et ramenons notre conscience vers le présent.»

## SORTIR DE NOS ORNIÈRES

Car le principal problème commun à la plupart d'entre nous, c'est l'incapacité à vivre pleinement le présent. Comme l'explique Jon Kabat-Zinn dans une de ses cassettes d'initiation à la *mindfulness*: «Vous sortez d'une réunion où vos interlocuteurs n'ont fait qu'une bouchée de vous, et vous consacrez le reste de l'après-midi à repasser dans votre tête les arguments que vous auriez dû employer pour les contrer. La réunion est finie — mais pas pour vous. En la revivant indéfiniment, vous vous mettez vous-même en marge. Et vous n'êtes pas la seule: nous passons tous la plus grande partie de notre existence sur pilote automatique, trop préoccupés d'un passé qui n'existe plus et/ou d'un avenir

qui n'existe pas encore pour prendre les commandes de notre présent...» Pas étonnant que nous reproduisions sans cesse les mêmes scénarios et refaisons les mêmes erreurs! La pratique de la *mindfulness*, par contre, peut nous sortir de nos «ornières mentales» pour nous rendre le contrôle de notre propre vie.»

## VIVANTS AU PRÉSENT

Et si le présent est difficile, douloureux, voire angoissant? «Le but de la méditation pleine conscience n'est pas de nous empêcher de souffrir, remarque la psychothérapeute Claude Maskens, qui traduit en français

les livres de Jon Kabat-Zinn. La souffrance et la peur font partie de la vie. Mais elle nous aide à mieux vivre la réalité, au lieu de perdre notre temps à la nier.» D'ailleurs, c'est d'abord pour les malades — notamment les douloureux chroniques et les cancéreux — que Jon Kabat-Zinn a développé la *mindfulness*. «Il n'avait pas la prétention de les «guérir», au sens habituel du terme, précise Pierre Philippot. Pour beaucoup d'entre eux, c'était médicalement impossible. Son but, en mettant cet outil à leur disposition, était qu'ils cessent de gaspiller dans la révolte ou les regrets le seul moment où nous sommes réellement vivants: le présent.»



# rôle

## LA MINDFULNESS AU QUOTIDIEN

Pratiquer la *mindfulness* trois quarts d'heure par jour, c'est un bon début, mais ce serait encore mieux si vous en faisiez un style de vie. «Idéalement, souligne Claude Maskens, la huitième semaine du programme devrait durer toute la vie!» Et la *mindfulness* devrait s'introduire dans toutes vos activités quotidiennes. Quelques exemples?

- Le téléphone, un chant d'oiseau, un coup de klaxon, un rire dans la rue... utilisez chaque son comme un (r)appel à la pleine conscience. Ecoutez vraiment, soyez présente à tout moment.

- Coincée dans une file au supermarché? Prêtez attention à votre position et à votre respiration, percevez le sol sous vos pieds et les sensations de votre corps.
- Au cours d'une conversation, importante ou banale, essayez d'écouter sans être en accord ou en désaccord, sans aimer ou ne pas aimer, sans planifier votre réponse. Et, quand votre tour vient, dites simplement ce que vous avez à dire, sans en exagérer ni en minimiser l'importance.

## LE CORPS AUSSI

Mais, parce qu'il est d'abord un scientifique, Jon Kabat-Zinn s'est demandé si la *mindfulness* ne pouvait pas aussi guérir le corps. Ses recherches ont d'abord porté sur certaines mala-

*La méditation pleine conscience nous ouvre à d'autres dimensions de l'être humain, elle nous aide à devenir meilleurs.*

dies à com-  
posante psychoso-  
matique, comme le psoriasis. «Un des traitements du psoriasis est l'exposition aux ultraviolets, explique Pierre Philippot. Kabat-Zinn a démontré que, chez les personnes qui écoutaient des cassettes de méditation pleine conscience pendant leurs séances d'UV, la réduction des zones touchées par le psoriasis était significativement plus importante que chez les autres patients!» Et, depuis les années 1980, de nombreuses études ont été dans le même sens. Ainsi, il est désormais prouvé que la «thérapie cognitive basée sur la pleine conscience» réduit de moitié le risque de rechute dépressive. Quant au programme de «réduction du stress par la pleine conscience», qui se déroule en huit semaines, à raison de huit séances de groupe de deux heures, il diminue au moins de moitié l'anxiété et les douleurs chroniques (quand il ne les fait pas purement et simplement disparaître), améliore le sommeil et l'humeur, booste l'immunité, réduit la tension

## Psycho

→ artérielle et le taux de cholestérol, et s'est même révélé supérieur aux méthodes classiques pour le traitement des acouphènes!

### CERISE SUR LE GÂTEAU

«Mais il ne faut pas pour autant ravalier la pleine conscience au statut de médicament, insiste le neuropsychiatre Philippe Antoine, qui a mis au point, dans le cadre de l'Institut de Nouvelle Hypnose, un programme alliant la *mindfulness* et la méditation de concentration. Même si la liste des maladies physiques et psychiques où elle se montre utile ne cesse de s'allonger, il ne faut pas oublier sa dimension spirituelle. La méditation pleine conscience nous ouvre à d'autres dimensions de l'être humain, elle nous aide à

devenir meilleurs. Et c'est, à mes yeux, le plus important.» D'autant que la méditation pleine conscience est accessible à tous. Peu important l'âge, la profession, le niveau d'études: seule la motivation compte. «Chaque participant doit être prêt à faire des "exercices à domicile", trois quarts d'heure par jour, pendant les huit semaines du programme, remarque Claude Maskens. Ce n'est pas facile, ça nécessite un réaménagement de ses journées, mais c'est indispensable, car on n'apprend qu'en pratiquant!» Le *bodyscan* ou balayage corporel, par exemple, qui consiste à faire le tour de son corps, en position couchée, les yeux fermés, en prenant conscience de ses sensations physiques, prend un temps considérable. Mais la cerise sur le gâteau de la pleine conscience, c'est que les bénéfices obtenus dépassent souvent les attentes.

La méditation pleine conscience nous aide à mieux vivre la réalité, au lieu de perdre notre temps à la nier.

«Je venais dans l'espoir de maîtriser mon anxiété, explique Violaine. Et voilà que je me suis réconciliée avec ma sœur, après des années de brouille, et que nous allons ouvrir un commerce ensemble! Ça n'est possible que parce que j'ai changé...» Comme quoi la *mindfulness*, ça peut vous changer... la vie!

## La pleine conscience en 7 conseils

1. Acceptez les pensées-jugements pour ce qu'elles sont: des pensées qui passent.
2. Ne bourrez pas chacun de vos instants d'activités et de réflexions: soyez simplement là.
3. Chaque jour, essayez de regarder votre environnement — gens et choses — avec des yeux neufs.
4. Fuyez les gourous pour cultiver la confiance en VOUS!
5. Arrêtez de viser le résultat à tout prix: acceptez les choses comme elles sont.
6. Prenez chaque instant comme il vient, en y étant pleinement présente.
7. Ne vous cramponnez pas à vos certitudes: cultivez le lâcher-prise.

### + Pour aller plus loin

#### DES SITES

- [www.cps-emotions.be/mindfulness](http://www.cps-emotions.be/mindfulness)  
Le site francophone sur la pleine conscience en psychothérapie.
- [www.association-mindfulness.org](http://www.association-mindfulness.org)  
Le site de l'association pour le développement de la *mindfulness*.
- [www.mindfulness-belgium.net](http://www.mindfulness-belgium.net)  
Le site de La Pleine Conscience (*mindfulness*) en français (0497 46 16 56).
- <http://sites.google.com/site/mbsrmbct>  
Le site Pleine Conscience-Mindfulness de Gwénola Herbet, docteur en psychologie (0477 56 77 48).
- [www.nouvellehypnose.com](http://www.nouvellehypnose.com)  
Le site de l'Institut de Nouvelle Hypnose (02 538 38 10).

#### DES LIVRES

- *L'éveil des sens - Vivre l'instant présent grâce à la pleine conscience*, Jon Kabat-Zinn, éd. Les Arènes, 2009.
- *Au cœur de la tourmente, la pleine conscience*, Jon Kabat-Zinn, éd. De Boeck Université, 2009.

- *Où tu vas, tu es - Apprendre à méditer pour se libérer du stress et des tensions profondes*, Kabat-Zinn, J'ai Lu JL7516 (moins volumineux).
- *Mindfulness - Apprivoiser le stress par la pleine conscience*, du psychiatre belge Edel Maex, éd. De Boeck Université, 2007.
- *La pleine conscience - guérir le corps et l'esprit par l'éveil de tous les sens*, Les Fehmi & Jim Robbins, Belfond, 2010.

#### ÉCOUTER

- Vous pouvez vous y mettre seule en vous aidant d'un ou plusieurs livres (même s'il est dommage de manquer la dimension «groupe»). Mais des enregistrements audio sont indispensables pour la réussite des exercices. Vous pouvez en télécharger certains sur le site <http://www.cps-emotions.be/mindfulness/> (sous "Matériel").
- Vous voulez voir Jon Kabat-Zinn en action? Vous trouverez sur le site <http://www.association-mindfulness.org/> des enregistrements vidéo des trois conférences qu'il a faites à Paris en juin 2009.

TEXTE Marie-Françoise Dispa PHOTOS Van Parys, Shutterstock

