

Les techniques

Des techniques accessibles et complémentaires

L'ATTENTION AU CORPS STATIQUE

Le scan corporel a pour but d'établir un contact direct avec le corps par un recentrage attentif et minutieux sur celui-ci. Cette technique efficace développe simultanément la concentration et la souplesse de l'attention, et permet d'être plus en lien avec le corps. Elle est particulièrement bénéfique pour dissiper les douleurs physiques et l'agitation mentale.

L'ATTENTION SUR LE SOUFFLE

La respiration est une alliée insoupçonnée dans la prévention du stress et la détente. Sur la base de l'expérience acquise par l'attention au corps, on se pose ensuite sur le souffle. En s'entraînant ainsi, on approfondit l'attention au corps et aux mouvements des pensées. La quiétude apparaît : les émotions et les tensions se pacifient, et l'on obtient une plus grande clarté d'esprit.

L'ATTENTION EN MOUVEMENT

Des exercices physiques inspirés du yoga ou du Tao Yin Qi Gong donnent la possibilité d'appliquer cette qualité d'attention dans le mouvement. Ils fournissent un moyen nouveau d'explorer ses limites et d'expérimenter qu'attention et détente peuvent être simultanées. Dans le cadre du programme, la performance physique est secondaire par rapport à la simple attention à porter au corps en mouvement et à ses limites.

L'ATTENTION DANS LA MARCHÉ

Cette action simple et quotidienne permet de rassembler les bienfaits des trois premiers types d'exercice. Elle prépare à restituer la présence et l'ouverture acquises par des pratiques plus formelles dans l'activité quotidienne.

Les principes

Le programme s'articule sur les principes de base du programme MBSR et s'adapte aux besoins de chacun :

1 - COMPRENDRE LE STRESS ET SON ORIGINE

La conscience est le siège de l'expérience du stress, dont les effets se propagent rapidement : angoisse, anxiété, trouble du sommeil, etc. Ces troubles ont des répercussions sur le corps et peuvent susciter des maladies à moyen et à long terme. Le corps est le premier « détecteur de stress » ; en prendre soin et l'écouter est essentiel.

2 – ÉCHANGES, ENTRAÎNEMENT ET SUIVI

Les échanges permettent aux participants de révéler les ressources intérieures dont ils disposent naturellement pour faire face à une situation stressante ou une souffrance. L'entraînement permet l'ancrage de nouvelles habitudes. Le suivi individuel est important afin que chacun s'approprie au mieux les outils de l'attention.

3 – LA PRATIQUE DE L'ATTENTION

La pratique de l'attention consiste à être présent à l'expérience du moment, en acceptant ce qui se présente sans jugement, sans attentes ni rejets. Derrière cette apparente simplicité se trouve un puissant antidote au stress. L'attention est une ressource intérieure fertile dans les moments de tourmente et une source de sérénité toujours à disposition. C'est le cœur de la formation du programme MBSR.

En devenant plus conscients de nos pensées, de nos sentiments et de nos sensations corporelles, moment après moment, nous nous accordons la possibilité d'avoir plus de liberté et de choix : nous ne sommes pas obligés de nous laisser entraîner par les tendances et les émotions qui ont posé problème dans le passé.

4- « UNE VISION D'ENSEMBLE »

La pleine conscience est naturellement présente en chacun. Elle est créativité et liberté naturelle et donne un intérêt à la vie dans son ensemble.

C'est une clarté d'esprit qui donne une vision plus large de soi et des autres et qui stimule notre empathie et nos facultés de résilience. L'entraînement à l'attention nous met naturellement plus à l'écoute des autres et de soi-même. Elle accroît également notre capacité à trouver des stratégies nouvelles face aux difficultés et à sortir de nos schémas émotionnels habituels.

Les bienfaits

Sans le savoir, nous gaspillons une quantité considérable d'énergie en réagissant automatiquement et inconsciemment au monde extérieur et à nos expériences intérieures. Cultiver l'attention recentre nos énergies gaspillées. Nous apprenons à nous apaiser suffisamment pour entrer et demeurer de mieux en mieux dans un état de paix et de lucidité.

Ainsi, nous pouvons voir comment nous vivons en réalité et introduire plus efficacement les changements nécessaires pour améliorer notre santé, nos relations avec les autres et notre mode de vie. Enfin, nous trouvons des ressources en lien avec cette qualité de conscience dans les situations stressantes, menaçantes ou décourageantes.

Enseigner la pleine conscience

L'efficacité du programme MBSR est lié à un certain nombre de conditions. De la part de l'enseignant :

Le travail de l'enseignant consiste à donner aux gens qui suivent la formation la capacité de vivre pleinement et complètement ce qu'ils rencontrent, et à leur fournir des outils pour y arriver systématiquement. Il leur montre comment écouter leur corps et leur esprit, et commencer à faire davantage confiance à leur propre expérience.*

De la part des personnes qui suivent le programme, il s'agit de vouloir faire un travail avec soi-même, là où nous en sommes dans notre vie :

Commencer là où les personnes se trouvent dans leur vie à ce moment, peu importe l'endroit.*

Un entretien avec l'enseignant permet de savoir si la formation est pertinente en fonction de sa situation et de son aspiration. Certaines pathologies peuvent requérir un avis médical pour suivre le programme MBSR. De même, il est bon de signaler ses fragilités physiques, car les exercices de yoga peuvent être adaptés aux besoins des participants.

Nous voulons travailler avec elles si elles sont prêtes, et si elles veulent *travailler avec et sur elles-mêmes*.*

Les programmes sont donc le fruit d'un engagement mutuel. L'enseignant se rend disponible au mieux pour donner les outils aux stagiaires, qui s'engagent de leur côté à consacrer du temps et de l'énergie à l'entraînement à la pleine conscience le temps de la formation.

Nous ne les abandonnons jamais, même si elles sont découragées ou régressent ou « échouent » à leurs propres yeux.

Le but de ces formations est de lier chaque expérience à la pleine conscience. L'instructeur fait son possible pour permettre un contact direct entre la pleine conscience et l'expérience du stagiaire.

Il n'y a pas de note dans l'apprentissage de la pleine conscience. Indépendamment de ce qu'un stagiaire est ou fait, de ce qu'il pense de lui-même ou de l'enseignant, chaque instant est l'occasion d'approfondir ce travail sur l'attention, quoiqu'il se présente ; c'est à cette confiance qu'il est important de s'éveiller.

*Jon Kabat Zinn : *Au cœur de la tourmente, la pleine conscience, MBSR programme de réduction du stress basée sur la mindfulness : programme complet en huit semaines.* Paris : Édition de Boeck, 2009. p.57

Quelques questions communes sur la pleine conscience

La pleine conscience : est-ce du bouddhisme ?

La pleine conscience vient de l'enseignement bouddhique. L'enseignant vietnamien Thich Nhat Hanh, a donné une place centrale à cette notion, qui est l'un des huit éléments nécessaires pour atteindre l'éveil. En tant que telle, la pratique de l'attention occupe une place centrale dans toutes les traditions bouddhiques, du Tibet à la Thaïlande.

La pratique de l'attention est cependant une tradition que l'on retrouve en orient comme en occident.

Diogène disait : « **le présent seul est mon bonheur** ». Tout comme dans les exercices de la pleine conscience, l'empereur Marc Aurèle invite à « **se séparer du futur et du passé** », pour « **délimiter l'instant présent** ».

« Une telle démarche permet ce détachement intérieur, cette liberté et tranquillité de l'esprit, libéré du poids et des préjugés du passé, comme du souci du futur, qui est indispensable pour percevoir le monde en tant que monde. »

Pierre Hadot, Exercices spirituels et philosophie antique

Les recherches sur la pleine conscience ont permis un échange fructueux entre science et traditions orientales, permettant ainsi de mieux comprendre l'influence de la méditation sur l'esprit humain. La pleine conscience hérite aussi de ces traditions une approche profondément humaniste. Elle explore le rapport corps-esprit différemment de ce qui est proposé habituellement dans la médecine et met la compassion au centre de sa pédagogie.

Cela dit, le programme MBSR n'est pas en soi une spiritualité. C'est avant tout une méthode pour mieux gérer la souffrance et les émotions et développer des capacités de bien-être et de ressources intérieures.

La pleine conscience et la psychothérapie sont-elles similaires ?

D'après Edel Maex : *Mindfulness : apprivoiser le stress par la pleine conscience donne une explication des deux perspectives :*

La psychothérapie est une relation particulière dans laquelle vous êtes en contact de manière très formalisée avec une personne qui vous est étrangère. Vous essayez, par le dialogue, de formuler un problème. (Les différents cadres de référence thérapeutiques utilisent des modalités fort différentes pour cela, mais la structure globale reste la même.)

La méditation est une façon très particulière de s'arrêter et, de là, de regarder attentivement ce qui se présente à ce moment.

En même temps, pas de psychothérapie possible sans attention, ni de méditation sans dialogue. Les gens changent constamment et tant l'attention que le dialogue favorisent ces processus de changement, mais, là aussi, d'une façon très différente. Dans le dialogue, le processus de changement est dirigé, nommé, formalisé. De l'attention surgit une ouverture spontanée qui crée de l'espace pour le changement, sans savoir où mènera ce changement.

La méditation et la psychothérapie sont donc d'un ordre tout à fait différent et peuvent pour cela fort bien se compléter.