



La méditation de pleine conscience

Bien-être et gestion du stress

en clair

Jean-Yves Bouiller

Préface du Dr Jean-Christophe Sez nec



CHAPITRE 1

La méditation

« Sans méditation, on est comme aveugle dans un monde d'une grande beauté, plein de lumières et de couleurs. »

Jiddu Krishnamurti

Définissons ce qu'est la méditation et ce qui ne l'est pas ?

Passons-nous de ces nombreuses idées populaires attribuées aux méditants de la vie ascétique, sans joie et sans relations avec le monde, entourés de croyances et de religions fermées. De préférence, voyons-y un jardin intérieur luxuriant et soigneusement entretenu qui nous aidera à mieux comprendre qui nous sommes.

Ne voyez pas que les pratiques méditatives sont réduites à une position comme celle du lotus, qui trouve son origine dans l'hatha yoga (voir chapitre 5-4). Un autre malentendu serait de dire qu'en méditant on ne pense à rien en particulier et que nous développons une compétence qui nous permet de changer nos pensées. La pensée est là, mais notre force est justement de ne pas s'y impliquer en développant la prise de conscience. La méditation de pleine conscience a plus de 2500 ans et a ses racines dans les traditions bouddhistes et n'appartient à aucune religion. La méditation de pleine conscience ne peut en aucun cas être vue comme une opportunité de se détendre, de se changer les idées, d'être un stratagème pour arrêter de se soucier de l'avenir. La bonne nouvelle est qu'il s'agit d'une pratique scientifiquement prouvée qui présente de multiples avantages pour le corps et l'esprit. Nous pouvons pratiquer la pleine conscience de manière formelle (exercices guidés en groupe ou à la maison), mais nous pouvons également la pratiquer n'importe où grâce à une pratique informelle dans la vie de tous les jours en s'observant dans les activités. Les exercices ne

sont ni difficiles ni faciles, sachez juste que la régularité est indispensable dans la pratique et que les exercices informels effectués dans la vie quotidienne nous permettent de développer ce que nous avons appris en cours guidés.

Ces quelques lignes nous montrent concrètement que la méditation est vraiment un entraînement mental. Le rituel du coureur est de multiplier les exercices d'échauffement pour réussir son entraînement, de multiplier les unités d'entraînement pour suivre une compétition. Nous savons à quel point la préparation physique est importante dans le sport. Par conséquent, la méditation est une préparation de longue date de l'esprit pratiquée depuis longtemps. Il existe de nombreuses formes de méditation, et parfois nous pouvons même méditer sans en être vraiment conscients lorsque nous marchons, nous regardons un objet ou une image, nous dévorons un paysage avec une telle concentration que les pensées parasites et persistantes s'évaporent.

1. La conscience

Commençons par citer une définition du mot « conscience » tirée du *dictionnaire de la psychiatrie* (2) : **« la capacité de se percevoir, s'identifier, de penser et de se comporter de manière adaptée. Elle est ce que l'on sent et ce que l'on sait de soi, d'autrui et du monde. En ce sens, elle englobe l'appréhension subjective de nos expériences et la perception objective de la réalité. Par elle, enfin, nous est donnée la capacité d'agir sur nous-mêmes pour nous transformer ».**

■ De la conscience à l'attention

Une première tentative pour définir ce phénomène si familier et si mystérieux est de le définir négativement, comme l'explique Bruno Dubuc sur son site *Le cerveau à tous les niveaux!* (3). En d'autres termes, quand n'avons-nous plus conscience ? Cela peut être simplement lorsque nous fermons les yeux : nous perdons notre expérience visuelle consciente. Ou si une dent vous est arrachée sous anesthésie : c'est la prise de conscience de la douleur qui disparaît.

La conscience est aussi ce que vous perdez lorsque vous vous endormez. Mais ce n'est pas aussi facile ici puisque nous sommes conscients de nos rêves. Malgré leur manque de cohérence ou leur côté bizarre, ceux-ci sont souvent vécus comme une expérience intensément consciente. Ce serait donc davantage lorsque nous arrivons aux stades du sommeil profond que nous devenons vraiment inconscients. Et même, il serait plus juste de dire qu'alors nous avons très peu de conscience et non aucune conscience, car une mère peut entendre son enfant pleurer même dans un sommeil profond.

De nombreuses caractéristiques de ce que nous appelons la conscience se perdent aussi progressivement chez les personnes atteintes de la maladie d'Alzheimer. Elles se détachent de tout ce qui se passe autour d'elles et ne

sont plus sûres de leur identité. Il est encore plus troublant de voir quelqu'un dans le coma après un traumatisme crânien, car il n'y a aucune manifestation consciente de ce corps pourtant vivant.

Lorsque nous attirons l'attention sur les choses qui nous entourent qui se passent devant nous ou à l'intérieur de nous, cela signifie que nous y prêtons attention. L'attention que l'on porte peut alors concerner nos pensées, nos ressentis non verbaux, nos sensations corporelles et sensorielles, mais aussi les bruits de notre environnement, le chant des oiseaux, les sensations en mangeant.

2. L'égo

Je ne pouvais pas imaginer comment l'égo, cette petite voix intérieure qui nous accompagne, pouvait avoir autant d'influence sur nos vies. Prenez le temps d'observer votre comportement, vos attitudes, votre langage et vous apprendrez à mieux le reconnaître. Par exemple, quand on utilise abondamment, souvent sans s'en apercevoir, des adjectifs possessifs comme mon, ma, mes... ou encore des pronoms possessifs comme le mien, la mienne, les miens... cela implique une forte tendance à vouloir posséder. Face à l'adversité et lorsque notre réaction avec nos propos est disproportionnée, lorsque nous nous sentons menacés, lorsque nous voulons être supérieurs et contrôler les autres, lorsque nous voulons constamment gagner, lorsque nous sommes arrogants et critiques, ce sont des signes d'égoïsme.

Notons que de multiples réponses sont données à cette question existentielle de l'égo. *Le journal de Montréal* (4) nous explique que l'égo psychologique est la conscience que vous avez de vous-même, d'une certaine manière c'est ce que vous percevez de votre personnalité. En psychanalyse, l'égo aussi appelé le « **moi** », le « **je** », serait responsable de l'équilibre de nos impulsions, notre code moral et la réalité du monde et jouerait le rôle d'arbitre. L'égo spirituel au contraire, selon les philosophies orientales est un obstacle à l'éveil spirituel. C'est lui qui nous empêche d'atteindre « **l'essence des choses** », même s'il prend l'apparence « **de noyau de notre être** ». Pour les bouddhistes, par exemple, l'égo est une illusion, une perception qu'il faut surmonter afin de mieux voir la réalité. Y arriver ne consiste pas à combattre l'égo, mais plutôt à transformer notre volonté de gouverner sur les autres en nous réconciliant profondément avec nous-mêmes.

Très souvent, nous donnons un sens à ce que nous pensons ÊTRE et à la réalité dans laquelle nous vivons. Par conséquent, notre réalité est colorée par nos interprétations personnelles des événements que nous vivons plutôt que par les événements eux-mêmes, ce qui rend nos relations difficiles. L'esprit a donc une place prééminente sur la construction de l'égo. On peut même dire que c'est un peu une « histoire » qui est celle « du moi » que l'on façonne de manière à ce

que notre personnalité soit plus facile à définir, aussi bien pour nous-mêmes que pour les autres. L'ego est ce que nous croyons être, une sorte d'image que nous créons de nous-mêmes qui peut nous empêcher d'accéder à notre dimension la plus profonde. Lorsque nous sommes blessés par la critique ou le jugement, notre ego peut nous donner des signaux d'avertissement et nous réveiller. Dans sa dimension égocentrique, l'ego permet à l'individu de réaliser des projets importants, de promouvoir ses ambitions, de se sentir valorisé et admiré. Nous avons tous un ego qui fluctue en raison de nos expériences, mais aussi en raison de notre culture, de notre éducation et de nos relations.

Une période d'observation peut être nécessaire afin d'en savoir plus sur nos actions quotidiennes et nos sources de motivation. Nous pouvons avoir du mal à voir les choses clairement et à remarquer clairement si nous contrôlons ou non notre ego. *Le journal de Montréal* cite l'exemple qui provient du Dalai-Lama « **je vois quelqu'un tomber, j'accours pour l'aider, une personne ayant observé la scène arrive avant moi et l'aide. Suis-je heureuse de cette assistance donnée par l'autre ? Suis-je déçue de ne pas l'avoir aidé moi-même ?** » Si la réponse à la deuxième question est oui, votre ego est là. Il faut juste continuer à travailler à l'intérieur de soi sans se juger trop sévèrement. Une dose de reconnaissance semble indispensable à l'ego, même s'il peut être qu'une illusion. Faites juste attention à ne pas trop vous faire prendre au piège.

■ Petit exercice : la méditation de l'observateur

Vous devez imaginer que vous êtes assis dans une pièce et que vous y portez votre attention. Ensuite, vous déplacez progressivement votre attention vers l'intérieur de votre peau.

- Lorsque vous vous asseyez sur une chaise, la première chose que vous ressentirez est votre peau.
- Visualisez les parties de votre peau qui sont en contact avec le support.
- Ressentez les sensations corporelles et notez-les.
- Reconnaissez la présence de chaque sentiment et permettez à votre conscience de s'en échapper.
- Reconnaissez l'émotion naissante et laissez là aller à son rythme.
- Remarquez les pensées qui surgissent et observez-les paisiblement pendant un instant.

J'apprécie particulièrement la phase d'observation mentale car c'est un temps précieux qui nous invite à réaliser que nous l'avons remarquée (la pensée). Cet exercice nous fait réaliser qu'une partie de nous se regarde comme nous pourrions regarder une personne. Une fois que nous comprenons l'importance de cette observation mentale, nos émotions et nos sensations le seront aussi.

■ Les relations de cause à effet

Parfois, nous construisons une relation entre un élément qui est la cause et un autre, le résultat qui est l'effet. Par exemple, un événement qui se produit est interprété en fonction de nos traits, qualités et capacités spécifiques que nous supposons. Nous définissons des traits personnels que nous associons constamment aux événements de notre vie ; par exemple, nous pouvons croire qu'une rencontre amoureuse s'est terminée en raison d'une relation et d'une attitude dominantes. Lorsque nous échouons dans la vie professionnelle, nous pouvons croire que nous sommes au chômage parce que nos capacités intellectuelles sont limitées, etc. Grâce à cet état d'esprit, nous apportons encore plus de preuves pour notre ego qui devient de plus en plus fort, que nos paroles ou nos pensées soient justes ou non.

■ L'auto-identification

Notre esprit a une fâcheuse tendance à babiller. La tâche principale est de ne pas se laisser embarquer en prenant la position de l'observateur au lieu de s'identifier à lui. En fait, c'est un développement fondamental qui nous permet de construire notre ego. Lorsque nous essayons de nous identifier à quelque chose, cela devient une partie indissociable de nous, nous en faisons quelque chose de similaire que « moi ». Cette identification à différentes choses vise à acquérir un sentiment de soi qui va des pensées les plus abstraites aux possessions les plus concrètes. Les sources d'identification existantes peuvent être la possession, l'emploi, la réussite, l'opinion, les convictions, etc.

En ce qui concerne les biens, par exemple, vous pouvez vous identifier en disant : « Ce que je possède en dit long sur moi ». Certains peuvent se vanter de posséder une magnifique maison avec piscine, une belle voiture, de nombreux biens et des vêtements de marque. Ce comportement peut signifier que, « compte tenu des biens que je possède, je vaudrais plus que vous ».

En matière d'emploi, l'identification possible pourrait être : « Je suis journaliste, cadre ou éboueur ». Une personne estime qu'elle vaut plus ou moins qu'une autre lorsqu'elle fait référence à sa profession.

Le succès peut prendre de nombreuses formes différentes, et lorsque nous parlons de succès professionnel, une personne qui s'y identifie pourrait dire « je réussis de toute manière » en entendant constamment « je suis une personne qui réussit ».

L'opinion est une source d'identification, car avec ses mots la personne implique qu'elle est la seule à détenir la vérité, que seules ses paroles sont correctes et méritent l'attention. Cela pourrait être exprimé de telle manière : « j'ai toujours raison de toute façon et seule ma vision est éclairée ».

La consommation n'est pas toujours orientée vers la satisfaction des besoins primaires et essentiels. Certaines personnes aiment se montrer et essaient

à tout prix de soigner leur apparence, à laquelle elles attachent une grande importance. Cela pourrait se traduire par les mots suivants : « je porte des vêtements chers qui représentent ce que je suis ».

Et enfin, s'identifier à nos croyances limitantes ou personnelles qui nous divisent ou nous égarent. Par exemple, ça peut être dès qu'on pense « je suis mauvais en maths de toute façon ; je cuisine toujours très mal ; j'ai beaucoup de connaissances ; je suis une personne difficile à vivre ».

Les exemples qui viennent d'être cités illustrent l'un des fondements du processus d'identification et la nature des éléments sur lesquels nous pouvons construire notre identification. Bien sûr, il y en a d'autres, mais la nature de soi « le moi » qui est narrative est vraiment personnelle et il est important de comprendre son unicité...

« **Tant que vous êtes identifié à votre mental, l'égo mène votre vie** » (Eckhart Tolle, 2000, p. 60). En raison de sa source fantomatique et malgré des mécanismes de défense sophistiqués, l'égo est très ébranlable et préoccupé et se sent en permanence menacé. Nous devons nous rappeler qu'une émotion est une réaction corporelle à notre mental et nous pouvons nous poser quelques questions : « **Quel message le corps reçoit-il continuellement de l'égo, ce moi faux et artificiel ? Danger, je suis menacé. Et quelle est l'émotion générée par ce message continu ? La peur, bien entendu** » cite l'auteur Eckhart Tolle (2000, p. 60) dans son livre *Le pouvoir du moment présent* (5).

■ La peur

La force avec laquelle nous nous identifions aux choses, à un rôle, aux biens, aux pensées nous affecte nous et notre environnement. Plus notre identification est forte, plus notre lien sera fort. Il est important de comprendre que les choses auxquelles nous sommes attachés sont évidemment temporaires, et comme les choses changent inexorablement, il y a la source d'une peur naissante. Nous prenons conscience de l'impermanence et de l'intemporalité des choses qui peuvent éventuellement disparaître ou devenir fondamentalement différentes.

Les origines et les sources de la peur sont diverses et nuancées selon les sensibilités individuelles. Nous pouvons craindre le vieillissement, la peur de mourir, la peur de l'insuffisance matérielle, la peur de notre avenir, la peur de la maladie, la peur de la mort d'un proche, la peur de nos capacités, la peur de l'amour et bien d'autres peurs au-delà de nous-mêmes.

Par exemple, nous ne pouvons pas être aussi bons dans un sport que nous l'étions à notre apogée. J'ai réalisé ma meilleure performance en semi-marathon en 2013 en réalisant un temps proche de 1h20. Pendant longtemps je suis resté dans l'idée de vouloir faire mieux et améliorer ce temps de course. Il ne s'agissait pas de me libérer de la peur de l'échec des courses à venir, qui dépendait davantage de la confiance en soi, mais plutôt du sentiment d'exister encore dans ce sport,

de pouvoir m'aimer. Je devais comprendre que des choses (mes performances) ne seraient tout simplement pas ce qu'elles étaient dix ans auparavant.

D'où vient la peur dans cet exemple de performance sportive et de son déclin naturel? La peur vient parce que nous n'étions pas suffisamment conscients du temps d'après, du naturel des choses et de leur acceptation, ce qui nous maintient pris au piège dans une sombre lutte intérieure. Nous croyons que nous sommes devenus moins dignes ou séparés d'une partie de nous qui est morte et n'existe plus. Cette identification porte en germe une possible crise d'estime de soi, question naturelle pour l'athlète qui n'a plus l'impression de performer comme par le passé. Jusqu'à ce que la conscience des effets psychologiques associés à la perte (de la chose pour notre ego) du corps performant soit clairement établie, la peur s'installe.

Vieillir peut vous faire vous sentir moins belle ou moins beau. Encore une fois, nous avons le sentiment qu'une partie de nous-mêmes se perd et que notre identité s'essouffle ou s'évapore, ce qui constitue une menace. On peut alors craindre que les gens autour de nous nous apprécient plus ou moins ou que les gens ne reconnaissent plus notre existence, c'est un point de vue subjectif encore plus profond. Si l'apparence fait partie intégrante de qui nous sommes, observer et prendre conscience des changements qui peuvent être associés au vieillissement peut nous amener à vouloir contrôler celle-ci. On peut en venir à la recherche de la beauté en recourant à la chirurgie esthétique. La capacité de se calmer en se disant que tout ira bien et que tout sera sous contrôle grâce à la chirurgie est une option possible. Il y a pourtant un paradoxe, car c'est la peur qui nous contrôle, et non pas le contraire. Afin de surmonter notre peur, nous sommes en fait activés par la peur elle-même et pouvons devenir dépendants de cette peur. En recherchant l'attractivité physique, nous renforçons notre identité, un « je » encore meilleur et plus beau. Ce que nous sommes n'est pas assez satisfaisant et notre souci est de savoir ce que nous voulons garder : sa beauté? ou ne pas vieillir?

D'autres exemples peuvent être cités en regardant les choses que nous voulions ajouter à notre vie : obtenir un diplôme, avoir une belle piscine, acheter de beaux vêtements, avoir un travail mieux rémunéré. Ces ajouts alimentent une croyance qui vise à nous donner la garantie qu'en aucun cas nous ne pouvons être en dessous de l'état actuel dans lequel nous nous trouvons. Nous mettons clairement notre énergie au service du résultat à atteindre en nous détournant du plaisir de l'action.

Si nous donnons trop de force à notre ego, nous limitons nos chances d'acceptation et encourageons davantage le tricotage mental. L'ego est avide du passé dont il se nourrit abondamment, il craint l'avenir, mais ne le cherche nullement dans l'instant présent qu'il ignore. Lorsque l'ego est l'épicentre de notre être, il y a de grandes chances que la dimension de notre vie soit ébranlée, que la peur nous submerge et que nous nous retrouvions constamment dans une situation difficile et dans une lutte intérieure.

■ La désidentification

Dès qu'on lâche l'esprit, c'est-à-dire la désidentification du mental, « **avoir tort ou raison** » (Eckhart Tolle, 2000, p. 60), le bien ou le mal n'affecte pas notre perception de qui nous sommes et notre identité. Désormais, le besoin de justice hautement compulsif et profondément inconscient d'être dans le vrai, assimilé à une forme de violence, disparaîtra. Nous pourrions alors exprimer clairement ce que nous ressentons ou pensons, mais sans être agressifs ou défensifs. Le sens de notre identité a fondamentalement évolué ; il vient d'un espace intérieur plus intense et plus vrai que l'esprit. Gardons-nous de toute manifestation défensive qui viendrait de nous, et demandons-nous ensuite ce que nous défendons ? Est-ce une « **identité illusoire, une représentation mentale, une entité fictive ?** » (Eckhart Tolle, 2000, p. 61 (6)). Lorsque nous prendrons connaissance de ce scénario, nous nous désidentifierons de lui en le soutenant en tant que témoin, souligne l'auteur. Le scénario inconscient s'effacera promptement une fois que votre conscience sera illuminée et ce sera la fin des disputes et des quêtes de pouvoir si caustiques aux relations. Nous devons comprendre qu'avoir du pouvoir sur les autres est une faiblesse cachée plutôt qu'une force.

Comme l'évoque l'auteur, la clé pour réussir à se dissocier du mental est de mettre fin à l'illusion du temps car le temps et l'esprit sont consubstantiels. Au moment où nous repoussons le temps de notre mental, il s'arrête à moins que nous décidions de l'utiliser. Si nous nous identifions continuellement à notre mental, nous sommes piégés dans le temps et forcés de vivre notre vie presque entièrement au dépend de la mémoire et l'anticipation. Il y a une inquiétude constante pour le passé et l'avenir, le refus d'honorer et d'embrasser le moment présent, et l'incapacité de permettre qu'il se produise. Le désir compulsif se justifie par le fait que le passé nous donne une identité et que le futur est d'une manière ou d'une autre un engagement de libération et d'épanouissement. Le passé et le futur sont de toute façon des illusions (Eckhart Tolle, 2000).

Ne cherchez pas l'ego dans quelque chose qui existerait en dehors de vous, car c'est juste une impression de nous que *nous avons ou que nous sommes* et c'est pourquoi nous disons souvent que c'est une illusion. L'ego se façonne à mesure que nous grandissons, et l'éducation que nous avons reçue de nos parents ou à l'école en est une grande partie. Les blessures du passé, qui nous touchent profondément, nous marquent parfois durablement si nous ne sommes pas accompagnés.

Encore aujourd'hui, une amie proche m'a raconté son expérience extrêmement douloureuse et s'est souvenue de la violence de son beau-père contre sa mère. Tant que le deuil d'un vécu malheureux n'aura pas eu lieu, il y aura souffrance, qui n'est autre que le temps accordé à la douleur. Nous ne pouvons pas changer le passé et ce qui s'est passé sans pouvoir l'accepter.