

choses pour les faire évoluer « à notre façon », comme nous voulons qu'elles soient. Mais cette attitude est à l'opposé du travail de conscience et de méditation. La conscience nous demande seulement d'être attentifs et de voir les choses telles qu'elles sont. Elle ne nous demande pas de changer quoi que ce soit. Et la guérison demande réceptivité et acceptation, une mise en accord avec son environnement dans sa globalité. Rien de ceci ne peut être forcé, pas plus que vous ne pouvez vous forcer à vous endormir. Vous devez créer de bonnes conditions pour vous endormir puis lâcher prise. C'est la même chose avec la relaxation. La force ou la volonté ne permettent pas de l'atteindre. Ce genre d'effort ne produira que tensions et frustrations.

Si vous vous mettez à méditer en pensant « Ça ne va pas marcher mais je vais quand même le faire », il y a de fortes chances pour que cela ne vous aide pas. La première fois que vous sentirez une douleur ou un inconfort, vous pourrez vous dire « Tu vois, je savais bien que ma douleur ne partirait pas », ou « Je savais que je n'arriverais pas à me concentrer ». Cela confirmera vos doutes sur l'efficacité de la méditation et vous laisserez tomber.

Si vous commencez comme un convaincu « pur et dur », certain que ceci est le chemin qui vous convient, que la méditation est « la réponse », il y a de fortes chances que vous aussi soyez rapidement déçu. Dès que vous constaterez que vous êtes la même personne que celle que vous avez toujours été, que ce travail exige des efforts et de la constance, et pas simplement une croyance romantique dans la valeur de la méditation et de la relaxation, vous perdrez peut-être une bonne part de votre enthousiasme.

À la clinique du stress, nous observons que ce sont les gens qui viennent avec une attitude sceptique mais ouverte qui vont le plus loin. Leur attitude est « Je ne sais pas si ceci va marcher ou pas, j'ai mes doutes, mais je vais faire du mieux que je peux et voir ce qui se passe ».

Ainsi, l'attitude avec laquelle nous abordons l'entraînement à la pleine conscience déterminera grandement la valeur qu'elle aura pour nous dans la durée. C'est pourquoi il peut être très utile pour retirer un maximum de ce processus de méditation, de cultiver certaines attitudes. Vos intentions plantent le décor de ce qui est possible. Elles vous rappellent d'instant en instant la raison principale de votre pratique. Garder certaines attitudes à l'esprit fait partie de l'entraînement lui-même, c'est une façon de diriger et de canaliser vos énergies, pour qu'elles puissent être davantage utilisées dans le travail de croissance et de guérison.

Sept attitudes constituent les piliers majeurs de la pratique de la pleine conscience que nous enseignons à la clinique du stress : le non-jugement,

Au cœur de la tourmente :  
la pleine conscience  
- Jon Kabat-Zinn

la patience, l'esprit du débutant, la confiance, le non-effort<sup>1</sup>, l'acceptation et le lâcher prise. Ces attitudes doivent être cultivées consciemment pendant que vous pratiquez. Elles ne sont pas indépendantes les unes des autres. Chacune prend appui sur les autres et influence le degré auquel vous pouvez les cultiver. Travailler l'une d'elles vous conduira rapidement aux autres. Dans la mesure où elles constituent ensemble le fondement sur lequel vous pourrez construire une pratique de méditation solide, nous vous y introduisons avant de vous faire rencontrer les techniques proprement dites. Vous pourrez ainsi vous habituer à ces attitudes dès le tout début. Quand vous serez engagé dans la pratique même, ce chapitre méritera d'être relu. Il vous rappellera les manières de continuer à fertiliser ce terrain d'attitudes pour qu'y fleurisse votre pratique de la pleine conscience.

## 1. LES ATTITUDES QUI FONDENT LA PRATIQUE DE LA PLEINE CONSCIENCE

### 1.1. Le non-jugement

La *mindfulness* se cultive en adoptant la position de témoin impartial de votre expérience. Ceci demande que vous deveniez conscient du flot constant de jugements et de réactions aux expériences intérieures et extérieures dans lesquelles nous sommes habituellement pris, et d'apprendre à vous en dégager. Quand nous nous mettons à faire attention à l'activité de notre esprit, il est courant de découvrir et d'être surpris par le fait que nous générerons en permanence des jugements sur notre expérience. À peu près tout ce que nous voyons est étiqueté et catégorisé par le mental. Nous réagissons à tout ce dont nous faisons l'expérience selon la valeur que nous lui attribuons. Certaines choses, personnes, situations et circonstances sont jugées « bonnes » parce qu'elles nous font nous sentir bien pour l'une ou l'autre raison. D'autres sont tout aussi vite considérées comme « mauvaises » parce qu'elles nous font nous sentir mal. Le reste entre dans la catégorie « neutre » car nous pensons que cela n'a pas beaucoup d'importance. Les choses, les personnes et les circonstances neutres sont presque tout à fait reléguées hors de portée de notre conscience. Leur prêter attention nous paraît habituellement très ennuyeux.

1. N.d.T. : *non-striving*, habituellement traduit par non-effort, signifie plus littéralement : ne pas tendre à un but avec effort.

L'habitude de catégoriser et de juger notre expérience nous enferme dans des réactions mécaniques dont nous ne sommes même pas conscients et qui ne reposent sur aucune base objective. Ces jugements tendent à dominer notre esprit, nous mettant en difficulté de jamais trouver la paix en nous-mêmes. C'est comme si l'esprit était un yo-yo, montant et descendant toute la journée sur le fil de nos propres pensées-jugements. Si vous doutez de cette description de votre mental, observez simplement à quel point vous êtes préoccupé par des « j'aime », « j'aime pas », disons pendant une dizaine de minutes sur le chemin du travail.

Si nous voulons trouver une façon plus efficace de gérer le stress dans notre vie, nous devons commencer par être conscients de ces jugements automatiques. Nous voyons ainsi au-delà de nos préjugés et de nos peurs, et nous libérons de leur tyrannie.

En pratiquant la pleine conscience, il est important de reconnaître ce caractère jugeant du mental quand il se manifeste, et d'adopter intentionnellement l'attitude d'un témoin impartial, en veillant à simplement l'observer. Quand vous trouvez votre esprit en train de juger, vous n'avez pas à l'arrêter de juger. Tout ce qui est demandé est d'être conscient de ce qui se passe. Pas besoin de juger ce processus de jugement et de vous rendre les choses plus compliquées encore.

Disons par exemple que vous êtes en train d'observer votre respiration, comme vous l'avez fait dans le chapitre précédent, et comme nous le ferons bien plus dans le chapitre suivant. À un moment donné, votre esprit dira peut-être quelque chose comme « Comme c'est embêtant », ou « Ça ne marche pas », ou « Je n'y arrive pas ». Ce sont des jugements. Quand ils surgissent dans votre esprit, il est très important de les reconnaître comme des pensées-jugements et de vous souvenir que la pratique implique de suspendre les jugements et de simplement observer ce qui émerge, *quoi que ce soit*, y compris vos propres pensées-jugements, sans les rechercher ni agir à partir d'elles en aucune façon. Puis revenez à l'observation de votre respiration.

## 1.2. La patience

La patience est une forme de sagesse. Elle prouve que nous comprenons et acceptons le fait que, parfois, les choses doivent se déployer à leur rythme. Un enfant essaie parfois d'aider un papillon à naître en cassant sa chrysalide. D'habitude, le papillon n'en tire aucun profit. Les adultes savent bien que le papillon ne peut se métamorphoser que quand il est prêt, que le processus ne peut être accéléré.

Nous cultivons la patience envers notre esprit et notre corps de la même façon quand nous pratiquons la pleine conscience. Nous nous rappelons délibérément qu'il n'est pas nécessaire d'être impatients avec nous-mêmes quand nous trouvons notre esprit en train d'émettre constamment des jugements, ou quand nous sommes tendus, agités ou effrayés, ou quand nous avons pratiqué tout un temps sans que rien de positif ne semble se produire. Nous nous donnons de l'espace pour faire ces expériences. Pourquoi ? Car nous les ferons de toute façon ! Quand elles émergent, elles sont notre réalité, elles participent de notre vie telle qu'elle se déploie à cet instant. Nous nous traitons alors aussi bien que nous traiterions un papillon. Pourquoi se presser dans certains moments pour en atteindre d'autres, « meilleurs » ? Après tout, chacun constitue votre vie à cet instant.

Quand vous pratiquez la présence à vous-même de cette façon, vous découvrez petit à petit que votre esprit a lui-même « un esprit qui n'en fait qu'à sa tête ». Nous avons déjà vu au chapitre 1 qu'une de ses activités favorites est de vagabonder dans le passé et dans le futur et de se perdre en pensées. Certaines de ces pensées sont agréables. D'autres sont pénibles et créent de l'anxiété. Dans les deux cas, le fait même de penser exerce une forte traction sur notre conscience. La plupart du temps nos pensées envahissent notre perception du moment présent. Elles nous font perdre notre connexion au présent.

La patience peut être une qualité particulièrement utile à invoquer quand l'esprit est agité. Elle peut nous aider à accepter cette tendance de l'esprit au vagabondage, tout en nous rappelant que nous n'avons pas à être emportés dans ses voyages. La pratique de la patience nous rappelle que nous n'avons pas à remplir nos moments avec des activités et davantage de pensées pour qu'ils soient riches. En fait, elle nous aide à nous rappeler que c'est le contraire qui est vrai. Être présent est simplement être complètement ouvert à chaque moment, l'acceptant dans sa plénitude, sachant que, comme le papillon, les choses ne peuvent se déployer que selon leur rythme propre.

## 1.3. L'esprit du débutant

La richesse de l'expérience de l'instant présent est la richesse de la vie elle-même. Trop souvent, nous laissons nos pensées et nos croyances sur ce que nous « savons » nous empêcher de voir les choses telles qu'elles sont réellement. Nous avons tendance à prendre l'ordinaire pour un dû et manquons le côté extraordinaire de l'ordinaire. Pour voir la richesse du moment présent, il nous faut cultiver ce qu'on appelle « l'esprit du débutant ».

Cette attitude sera particulièrement importante quand nous pratiquerons les techniques formelles de méditation décrites dans le chapitre suivant. Quelle que soit la technique particulière utilisée, que ce soit le scan corporel, la méditation assise ou le yoga, nous devrions apporter notre esprit du débutant avec nous chaque fois que nous pratiquons, pour être ainsi libres de nos attentes, basées sur nos expériences passées. Un esprit ouvert, de « débutant », nous permet d'être réceptifs à de nouvelles possibilités, et nous empêche d'être pris dans l'ornière de notre propre expertise, qui pense souvent en connaître davantage qu'en réalité. Nul moment n'est semblable à aucun autre. Chacun est unique et contient des possibilités uniques. L'esprit du débutant nous rappelle cette vérité simple.

Vous pourriez essayer de cultiver votre propre esprit du débutant dans la vie de tous les jours, à titre d'expérience. La prochaine fois que vous voyez quelqu'un qui vous est familier, demandez-vous si vous voyez cette personne avec des yeux neufs, telle qu'elle est réellement, ou si vous voyez simplement le reflet de vos propres pensées à son sujet. Essayez avec vos enfants, votre époux ou votre épouse, vos amis et collègues, avec votre chien ou votre chat si vous en avez un. Essayez cette attitude avec les problèmes quand ils se présentent. Essayez quand vous êtes dehors, dans la nature. Êtes-vous capables de voir le ciel, les étoiles, les arbres, l'eau et les pierres, et de vraiment les voir comme ils sont à cet instant, avec un esprit clair, non encombré ? Ou ne les voyez-vous en fait qu'à travers le voile de vos pensées et de vos opinions ?

#### 1.4. La confiance

Développer une confiance fondamentale en vous et en vos sentiments fait partie intégrale de l'entraînement à la méditation. Il est bien mieux d'avoir confiance en votre intuition et en votre propre autorité, même si vous faites des « fautes » en cours de route, que de toujours chercher des indications à l'extérieur de vous-même. Si à un moment donné quelque chose ne vous semble pas juste, pourquoi ne pas tenir compte de votre ressenti ? Pourquoi devriez-vous l'ignorer ou l'annuler car une autorité ou un groupe de personnes pensent ou disent autre chose ? Cette attitude de confiance envers vous-même et envers votre sagesse et votre bonté fondamentales est très importante dans tous les aspects de la pratique de la méditation. Ce sera particulièrement utile pour le yoga. Quand vous ferez du yoga, vous devrez tenir compte de votre ressenti, quand votre corps vous dira d'arrêter ou de

revenir d'un étirement particulier. Si vous n'écoutez pas, vous pourriez vous blesser.

Certaines personnes engagées dans la méditation se trouvent tellement impressionnées par la réputation et l'autorité de leurs enseignants qu'elles ignorent leur ressenti et leurs intuitions. Elles croient que leur enseignant doit être quelqu'un de bien plus sage et plus avancé, et pensent donc qu'elles doivent l'imiter et faire ce qu'il dit sans poser de question, et le vénérer comme un modèle de sagesse parfaite. Cette attitude est à l'antipode de l'esprit de la méditation, qui insiste sur le fait d'être soi et de comprendre ce que signifie être soi. Quiconque imite quelqu'un d'autre, qui que ce soit, fait fausse route.

Il est impossible de devenir comme quelqu'un d'autre. Votre seul espoir est de devenir plus pleinement vous-même. C'est la raison première de pratiquer la méditation. Les enseignants, les livres et les enregistrements ne peuvent qu'être des guides, des balises. Il est important d'être ouvert et réceptif à ce que vous pouvez apprendre d'autres sources, mais, en finale, vous avez toujours à vivre votre propre vie, chaque instant de votre vie. En pratiquant la pleine conscience, vous prenez la responsabilité d'être vous-même et d'apprendre à écouter votre être profond et à vous y fier. Plus vous cultivez cette confiance en vous-même, plus facilement vous pourrez faire confiance aux autres et voir aussi leur bonté fondamentale.

#### 1.5. Le non-effort

À peu près tout ce que nous faisons, nous le faisons dans un but, pour obtenir quelque chose ou pour arriver quelque part. Mais, dans la méditation, cette attitude peut constituer un véritable écueil. La méditation est en effet différente de toutes les autres activités humaines. Bien qu'elle demande beaucoup de travail et d'énergie d'un certain type, la méditation est en finale un « non-faire ». Elle n'a d'autre but pour vous que d'être vous-même. L'ironie est que vous l'êtes déjà. Cela a l'air paradoxal et un peu fou. Et pourtant, ce paradoxe et cette folie peuvent vous orienter vers une nouvelle façon de vous voir, dans laquelle vous essayez moins et êtes plus. Ceci survient en cultivant délibérément l'état de non-effort.

Si par exemple vous vous asseyez pour méditer et pensez « Je vais me détendre, ou être éclairé, ou contrôler ma douleur, ou devenir une personne meilleure », vous introduisez ainsi dans votre esprit une idée indiquant où vous devriez être, laquelle entraîne dans son sillage la notion que

vous n'êtes pas O.K. à cet instant précis. « Si seulement j'étais plus calme, ou plus intelligent, ou plus travailleur, ou plus ceci ou plus cela, si seulement mon cœur était en meilleure santé ou mon genou en meilleur état, alors je serais O.K. Mais juste là, maintenant, je ne le suis pas. »

Cette attitude mine la culture de la pleine conscience, qui implique simplement d'être attentif à ce qui arrive, quoi que ce soit. Si vous êtes tendu, faites seulement attention à la tension. Si vous avez mal, alors soyez avec la douleur du mieux que vous pouvez. Si vous vous critiquez, observez alors l'activité de jugement de votre esprit. Observez simplement. Souvenez-vous que nous permettons simplement à absolument tout ce dont nous faisons l'expérience d'instant en instant, d'être là, parce que c'est déjà là.

Les gens sont envoyés à la clinique du stress par leur médecin parce que quelque chose ne va pas. La première fois qu'ils viennent, nous leur demandons d'identifier trois buts desquels ils veulent s'approcher durant le programme. Mais ensuite, souvent à leur surprise, nous les encourageons à ne pas essayer de faire de progrès vers ces buts au cours des huit semaines. En particulier, si un de leurs buts est de réduire leur tension artérielle ou de réduire leur douleur ou leurs angoisses, ils reçoivent pour instruction de ne pas essayer de réduire leur tension, ni d'essayer de faire partir leur douleur ou leurs angoisses, mais simplement de rester dans le présent et de suivre soigneusement les instructions de méditation.

Comme vous le verrez bientôt, dans le domaine de la méditation, la meilleure façon d'atteindre vos propres buts est d'arrêter de chercher à avoir des résultats et de commencer plutôt à se centrer soigneusement pour voir et accepter les choses comme elles sont, d'instant en instant. Avec de la patience et une pratique régulière, un mouvement en direction de vos buts va prendre place de lui-même. Ce mouvement devient un déploiement que vous invitez à se produire au cœur de votre être.

## 1.6. L'acceptation

Accepter signifie voir les choses comme elles sont réellement dans le moment présent. Si vous avez une migraine, acceptez le fait que vous avez une migraine. Si vous avez une surcharge pondérale, pourquoi ne pas l'accepter comme une description de votre corps en ce moment ? Tôt ou tard, nous devons nous accommoder des choses telles qu'elles sont et les accepter, que ce soit le diagnostic d'un cancer ou la nouvelle d'un décès. L'acceptation n'est souvent atteinte qu'après avoir traversé des périodes émotionnellement très chargées de déni puis de colère. Ces étapes sont une

progression naturelle dans le processus d'accommodation à ce qui est. Toutes font partie du processus de guérison.

Cependant, en mettant de côté pour l'instant les grands malheurs qui demandent habituellement bien du temps pour en guérir, nous dépensons souvent beaucoup d'énergie dans notre vie de tous les jours à nier et à résister à ce qui est déjà un fait. Ce faisant, nous essayons en fait de forcer les situations à être comme nous voudrions qu'elles soient, ce qui crée seulement davantage de tension. Ceci, en fait, empêche l'émergence d'un changement positif. Nous pouvons être tellement occupés à nier, à forcer et à lutter, qu'il nous reste peu d'énergie pour guérir et croître, et que le peu qui nous reste risque d'être dissipé par notre manque de conscience et d'intentionnalité.

Si vous pesez trop lourd et vous sentez mal dans votre peau, il n'est pas bon d'attendre d'avoir le poids que, selon vous, vous devriez avoir pour commencer à aimer votre corps et à vous aimer vous-même. À un certain point, si vous ne voulez pas rester bloqué dans un cercle vicieux frustrant, vous pourriez prendre conscience que c'est O.K. de vous aimer vous-même avec le poids que vous avez maintenant, car c'est le seul moment où vous pouvez vous aimer vous-même. Souvenez-vous que maintenant est le seul moment dont vous disposez pour quoi que ce soit. Vous avez à vous accepter tel que vous êtes avant de pouvoir vraiment changer.

Quand vous commencez à penser de cette façon, perdre du poids devient moins important. Cela devient aussi beaucoup plus facile. En cultivant délibérément l'acceptation, vous créez les conditions préalables à la guérison.

Accepter ne signifie pas que vous devez aimer tout, ni que vous devez adopter une attitude passive envers tout et abandonner les principes et les valeurs qui sont les vôtres. Cela ne signifie pas non plus que vous êtes satisfait avec les choses telles qu'elles sont et que vous vous résignez à les supporter comme « il faut qu'elles soient ». Cela ne signifie pas que vous devriez arrêter de vous libérer de vos habitudes autodestructrices ou d'abandonner votre désir de changer et de grandir, ou que vous devriez tolérer l'injustice, par exemple, ou éviter de vous impliquer pour changer le monde qui vous entoure, parce qu'il est comme cela et donc sans espoir. L'acceptation dont nous parlons ici veut dire que vous êtes arrivé à vouloir voir les choses telles qu'elles sont. Cette attitude crée en vous les conditions nécessaires pour agir de façon appropriée dans votre vie, quoi qu'il advienne. Avec une vision claire de la situation, vous saurez quels actes poser et vous aurez la conviction intérieure d'agir, bien plus que quand votre vision est voilée par

les jugements et les désirs égoïstes de votre esprit, ou par ses peurs et ses préjugés.

Dans la pratique de la méditation, nous cultivons l'acceptation en prenant chaque instant comme il vient et en y étant pleinement présent, tel qu'il est. Nous n'essayons pas d'imposer nos idées sur ce que nous devrions sentir ou penser ou voir de notre expérience. Nous veillons simplement à rester réceptifs et ouverts à tout ce que nous sentons, pensons, ou voyons et à l'accepter parce que c'est ici, maintenant. Si nous maintenons notre attention centrée sur le présent, nous pouvons être sûrs d'une chose, à savoir que tout ce à quoi nous assistons en ce moment changera, nous donnant l'occasion de pratiquer l'acceptation de ce qui émergera – quoi que ce soit – à l'instant suivant. Il est clairement sage de cultiver l'acceptation.

### 1.7. Lâcher prise

Il y a, dit-on en Inde, une façon très intelligente d'attraper les singes. L'histoire raconte que les chasseurs font dans une noix de coco un trou dont la taille permet à un singe d'y passer juste la main. Puis ils forent deux trous plus petits à l'autre bout, y font passer un câble et fixent la noix de coco à la base d'un arbre. Ils glissent ensuite une banane dans la noix de coco et se cachent. Le singe descend, passe la main dans le trou et attrape la banane. Le trou est taillé pour y laisser entrer une main ouverte mais pas pour en laisser sortir un poing fermé. Pour être libre, il suffit au singe de lâcher la banane. Mais il s'avère que la plupart des singes ne lâchent pas prise.

Souvent, notre esprit nous tient captifs d'une façon fort semblable, malgré toute notre intelligence. C'est pourquoi il est fondamental pour la pratique de la pleine conscience de cultiver l'attitude du lâcher prise, du non-attachement. Quand nous commençons à faire attention à notre expérience intérieure, nous découvrons rapidement qu'il y a des pensées, des sentiments et des situations auxquels notre esprit semble vouloir s'agripper. S'ils sont agréables, nous essayons de prolonger ces pensées, ces sentiments et ces situations, de les faire durer indéfiniment, de les faire revenir encore et encore.

De même, il y a de nombreuses pensées, situations et sentiments dont nous essayons de nous débarrasser et de nous protéger, ou que nous essayons d'éviter, car ils sont désagréables, pénibles et effrayants d'une façon ou d'une autre.

Dans la pratique de la méditation, nous mettons délibérément de côté notre tendance à valoriser certains aspects de notre expérience et à en reje-

ter d'autres. Nous laissons plutôt notre expérience être ce qu'elle est, et nous nous entraînons à l'observer d'instant en instant. Le lâcher prise est une façon de laisser les choses être, de les accepter telles qu'elles sont. Quand nous observons notre propre esprit en train de retenir et de repousser, nous songeons à abandonner à dessein ces impulsions, simplement pour voir ce qui va arriver si nous le faisons. Quand nous nous surprenons en train de juger notre expérience, nous laissons passer ces pensées-jugements. Nous les reconnaissons et, simplement, ne les poursuivons pas davantage. Nous les laissons être, et ce faisant, les laissons passer. De la même façon, quand des pensées ayant trait au passé ou au futur se présentent, nous les laissons passer. Nous regardons, tout simplement.

Si nous trouvons particulièrement difficile de lâcher quelque chose en raison de sa forte emprise sur notre esprit, nous pouvons diriger notre attention vers le ressenti de cette « emprise ». Se cramponner est le contraire de lâcher prise. Nous pouvons devenir experts dans nos propres attachements, quels qu'ils soient et quelles que soient leurs conséquences dans notre vie, experts aussi dans notre expérience quand finalement nous lâchons prise, et dans les conséquences de cette attitude. Voir comment nous nous accrochons, nous apprend finalement beaucoup sur l'attitude contraire qu'est le lâcher prise. Que nous « réussissions » à lâcher prise ou pas, la *mindfulness* continue à nous instruire dans la mesure où nous voulons voir.

Lâcher prise n'est pas une expérience si inconnue. Nous le faisons chaque soir en allant dormir. Nous sommes allongés sur une surface matelassée, lumières éteintes, dans un endroit calme, et nous nous abandonnons, corps et esprit. Si vous ne pouvez lâcher prise, vous ne vous endormez pas.

La plupart d'entre nous avons l'expérience de périodes où notre esprit ne s'arrête tout simplement pas quand nous allons nous coucher. C'est un des premiers signes d'augmentation du stress. À ces moments-là, il nous arrive de ne pouvoir nous libérer de certaines pensées dans lesquelles nous sommes en fait trop puissamment impliqués. Si nous essayons de nous forcer à dormir, les choses empirent. Si vous pouvez donc vous endormir, vous êtes déjà un expert en lâcher prise. Vous devez simplement vous entraîner à utiliser aussi cette compétence quand vous êtes éveillé.

## 2. ENGAGEMENT, AUTO-DISCIPLINE ET INTENTIONNALITÉ

Cultiver à dessein les attitudes de non-jugement, de patience, de confiance d'esprit du débutant, de non-effort, d'acceptation et de lâcher prise v