

Pleinement présent:  
la science, l'art + la pratique  
de la pleine conscience

- Susan L. Smalley +  
Diana Winston

2

## POUR COMMENCER

« Si vous voulez acquérir une qualité, agissez comme si vous l'aviez déjà. Essayez la technique du "comme si" ».

— WILLIAM JAMES

Il est difficile de changer de comportement. Les vieilles habitudes ont la vie dure, et la science est là pour le confirmer. S'il était facile de modifier notre comportement — de cesser de faire des choses qui sont mauvaises pour nous et d'entreprendre de faire des choses qui sont bonnes pour nous — nous ne serions pas une nation au sein de laquelle l'obésité est une crise de santé nationale, l'alcoolisme et le tabagisme touchent des millions de personnes, les livres de croissance personnelle trônent au sommet des listes des meilleurs vendeurs, et les magazines offrent des guides pour tout.

La méditation consciente est une méthode pour devenir plus attentif aux obstacles qui vous empêchent de changer de comportement. Plusieurs obstacles peuvent être encodés inconsciemment sous la forme d'habitudes de pensée, d'émotion et d'action. La pleine conscience peut vous aider à prendre conscience de ces habitudes de façon à ce que vous puissiez choisir une autre voie et créer du changement.

Mais apprendre à vivre en étant davantage pleinement conscient requiert attention et effort; comme pour n'importe quelle habileté, il faut répéter les mêmes gestes jusqu'à ce qu'on devienne habile.

## LA SCIENCE

Que faut-il faire pour changer de comportement? Clairement, il faut faire l'effort de changer ou apprendre une nouvelle habileté, car il est difficile d'abandonner une routine ou une habitude comportementale qui est devenue un automatisme. Quand nous pouvons faire quelque chose sur le pilote automatique, notre cerveau relâche son attention dirigée vers cette activité<sup>1</sup>. Les routines automatiques, comme toute habileté bien maîtrisée, requièrent peu d'énergie cognitive pour être menées à terme, donc il n'est pas étonnant que nous ne demeurions pas présents quand nous nous brossons les dents, quand nous prenons une douche, quand nous nous habillons et quand nous vaquons aux nombreuses routines que nous avons insérées dans nos journées. De même, nous ne sommes certainement pas obligés de prêter attention à notre respiration pour respirer. Autrement dit, notre cerveau n'a pas besoin que nous investissions de l'énergie pour s'occuper de ces tâches routinières, alors pourquoi dépenserions-nous cette énergie?

Cette question renvoie à un élément central de la pratique de la pleine conscience : examiner nos habitudes comportementales et nos habitudes de pensée. La plupart des gens ne sont pas conscients du nombre d'habitudes qu'ils ont vraiment, donc les remarquer est la première étape vers la pratique de la pleine conscience. Vous pouvez commencer

par remarquer dans quelle mesure vous fonctionnez sur le pilote automatique en relevant le défi — par exemple — de ne pas porter de montre, d'utiliser un rond différent de votre cuisinière quand vous cuisinez ou d'emprunter un autre chemin pour aller au travail. Même si la découverte de vos habitudes demande un effort, vous vivrez aussitôt un peu plus consciemment. Si vous souhaitez ensuite adopter une pratique plus formelle de la pleine conscience durant la journée, la science du comportement peut vous aider à y arriver.

### *Les quatre ingrédients du changement de comportement*

Bien qu'un imposant corpus scientifique sur la façon de modifier nos comportements soit disponible, son application semble une toute autre histoire : les gens ont encore du mal à changer de façon permanente<sup>2</sup>. Est-ce vraiment si difficile? Dans leur livre, *Freakonomics*, Steven Levitt et Stephen Dubner utilisent un cas classique pour illustrer ce point : le lavage des mains chez les membres du personnel médical<sup>3</sup>.

On pourrait penser que se laver les mains va de soi, surtout quand 44 000 à 98 000 personnes meurent chaque année à la suite d'une erreur médicale, en général après avoir contracté une infection bactérienne. Selon une étude citée par Levitt et Dubner, les médecins — nos spécialistes en matière de soins de santé — rapportent se laver les mains 73 % du temps. Toutefois, quand on les observe à l'aide d'une caméra cachée, on découvre qu'ils le font à peine 9 % du temps. Dans un effort pour amener le personnel médical à ouvrir le robinet et à utiliser un peu de savon, les administrateurs de l'hôpital Cedars-Sinai de Los Angeles ont décidé

qu'il était prioritaire de faire passer le lavage des mains d'une moyenne de 65 % à près de 100 %, et ils ont réussi. Comment? En suivant les quatre étapes suivantes :

1. *Prendre des mesures simples* : placer du désinfectant pour les mains partout dans l'hôpital a rendu le lavage des mains plus facile et plus accessible.
2. *Créer un environnement favorable* : un système de récompenses pour ceux qui se font prendre en train de se laver les mains a été mis en place. On leur remet, par exemple, des cartes-cadeau de 10\$ échangeables chez Starbuck's.
3. *Motiver* : on a demandé aux médecins de mettre leurs mains dans des boîtes de Petri pour cultiver les colonies de bactéries (invisibles à l'œil nu) qui y prospèrent, puis les images ont été montrées sur tous les économiseurs d'écran de l'hôpital. Ces colonies de bactéries vivement colorées se sont révélées une puissante source de motivation. Grâce à ces trois étapes, le taux de lavage des mains est désormais près de 100 %.
4. *Répéter* jusqu'à ce que cela devienne une habitude.

Ces quatre étapes semblent jouer un rôle crucial dans tout changement comportemental, que votre objectif soit de maigrir, de faire de l'exercice, d'arrêter de fumer ou d'inclure la pleine conscience dans votre vie<sup>4</sup>.

### **Prendre des mesures simples**

Toutes les données scientifiques pertinentes montrent que la technique des petits pas est d'une importance capitale

pour modifier un comportement<sup>5</sup>. Vous n'essaieriez pas de jouer une sonate de Mozart avant d'avoir appris à faire des gammes. Ajouter un élément nouveau à votre routine quotidienne peut sembler énorme si vous avez déjà l'impression de manquer de temps. C'est sans doute la meilleure raison pour commencer modestement, en y consacrant de 5 à 10 minutes par jour, puis en construisant à partir de là. Veillez à ce que votre pratique de la pleine conscience demeure gérable et aidez-vous en cours de route. La recherche montre que pour réussir, il faut se fixer des objectifs simples et atteignables ; par exemple, il est plus facile de perdre du poids quand vous prenez l'habitude de manger moins vite en déposant votre fourchette après chaque bouchée, en prenant de profondes inspirations durant le repas ou en mangeant un fruit au dessert. Se fixer des objectifs modestes et faciles à atteindre rend possible des réussites à petite échelle, et cela vous oriente vers l'atteinte de vos objectifs à long terme, comme perdre un nombre précis de kilos ou faire de la pleine conscience une pratique quotidienne<sup>6</sup>.

### **Créer un environnement favorable**

Un nouvel environnement peut être propice à un changement comportemental. David Heber est un spécialiste de la perte de poids. Un des secrets de ses patients pour atteindre leurs objectifs de perte de poids consiste à prêter attention à l'influence de leur environnement sur leurs habitudes alimentaires. Simplement savoir quoi manger (comment maigrir) mène irrémédiablement à l'échec si le monde dans lequel vous opérez n'est pas propice à vos habitudes alimentaires. La première chose que font ses patients est

d'identifier le b.a.-ba de leurs dérèglements alimentaires : antécédents, comportement et conséquences. Les antécédents sont les événements qui se sont produits immédiatement avant un comportement tel que l'ingestion incontrôlée de nourriture ou qui sont liés à celui-ci, comme le fait d'éprouver du stress et de se précipiter vers le réfrigérateur, ou d'avoir une rage de sucre au milieu de l'avant-midi après avoir bu un café au lait sans prendre de petit-déjeuner. Dans son livre *Le Régime L.A. Shape*, Heber donne l'exemple suivant : éprouver du chagrin est l'antécédent, manger de la crème glacée au chocolat est le comportement, et se sentir mieux est la conséquence. Pour changer nos habitudes alimentaires, nous devons comprendre ces éléments fondamentaux, puis prendre des mesures préventives pour créer de nouvelles habitudes qui favorisent la perte de poids plutôt que l'alimentation incontrôlée.

Dans son programme de perte de poids, Heber donne l'exemple suivant pour montrer comment un changement d'environnement peut favoriser l'adoption de nouvelles habitudes : « Tenez-vous loin des gens qui vous critiquent en raison de votre surpoids et recherchez la compagnie de ceux qui vous diront des choses positives à mesure que vous perdrez du poids. » Le même genre de soutien social peut vous aider dans votre pratique de la pleine conscience. Remarquez ce qui se passe, par exemple, quand vous vous sentez fatigué (l'antécédent). En vous installant devant le téléviseur (le comportement), vous vous oubliez vous-même (la conséquence). Identifier le b.a.-ba de la pleine conscience peut vous aider à persévérer en rehaussant votre attention et vous aidant à prendre de nouvelles habitudes, comme celle, par exemple, de commencer la journée par une

méditation avant d'allumer le téléviseur ou l'ordinateur, et de remarquer les sentiments positifs que cela suscite en vous. Et comme le suggère Heber quand il est question de perdre du poids, trouver des gens qui soutiennent vos efforts, tout en vous tenant loin de ceux qui affichent du cynisme ou qui critiquent la pleine conscience ou la méditation peut vous aider à persévérer.

### Motivation

Changer requiert de la motivation<sup>8</sup>. Au moment d'entreprendre quelque chose de nouveau — que ce soit dans le but de vous mettre en forme, de passer l'examen du barreau, ou d'explorer la pleine conscience — vous serez peut-être très motivé au début ; il est courant de vivre des expériences qui sont tellement nouvelles et hors de l'ordinaire qu'elles renforcent notre détermination. Avec le temps, cependant, votre intérêt pour la méditation — ou pour n'importe quelle autre technique — connaîtra des hauts et des bas en fonction de vos réactions immédiates. La nécessité de pratiquer des exercices pour s'entraîner dans un sport ou de jouer des gammes pour apprendre la musique dissuade souvent les gens de continuer. De même, nombre de gens se lancent dans la méditation et abandonnent rapidement parce que leur motivation diminue une fois passé l'attrait de la nouveauté. Pour contrer cette tendance naturelle, vous pouvez faire certaines choses pour maintenir un haut niveau de motivation jusqu'à ce qu'elle devienne intrinsèquement gratifiante. Prenons à nouveau l'exemple de l'excellent programme de Heber pour perdre du poids, qui suggère d'utiliser la technique de la « voix intérieure » pour vous

assurer d'aller jusqu'au bout de votre intention. Cette technique fait appel à une voix intérieure qui vous ramène vers votre intention et vous éloigne des éléments perturbateurs. Par exemple, pour éviter de manger de la crème glacée, vous pouvez évoquer le nombre d'heures que vous devrez passer sur le tapis de jogging pour brûler tout cela ou vous exercer à dire « Non, non, non » quand on vous en offre<sup>9</sup>.

Une amie m'a confié un jour qu'il lui fallait 45 minutes de délibération pour parvenir à méditer pendant 3 minutes. La plupart d'entre nous avons une voix intérieure qui délibère sans arrêt, en particulier quand nous essayons d'introduire de la nouveauté dans notre vie ou de modifier un comportement. Quand votre voix intérieure essaie de vous convaincre de ne pas pratiquer la pleine conscience, contrez ce genre de message en évoquant ses bienfaits scientifiquement démontrés pour la santé, son impact sur votre bonheur et la relative brièveté de sa durée.

### Répétition

Adopter une nouvelle habitude requiert beaucoup de répétitions<sup>10</sup>. Certaines techniques sont plus difficiles que d'autres à apprendre, et nous n'avons pas tous la même capacité à apprendre des choses différentes. Imaginez que vous voulez apprendre à jouer d'un instrument. Selon vous, combien de temps vous faudra-t-il pour apprendre à jouer de l'harmonica ? Une centaine d'heures ? La science suggère que vous aurez appris à jouer passablement bien après seulement 50 heures de pratique ; si au lieu d'aller travailler vous restez à la maison pendant une semaine et consacrez vos journées à jouer de l'harmonica, vous serez sans

doute capable de jouer une chanson de Bob Dylan au bout d'une semaine. Certains instruments sont toutefois un peu plus difficiles à apprendre : il faut 450 heures pour jouer convenablement du piano, et 1 200 heures pour le violon<sup>11</sup>. Combien d'heures faut-il selon vous pour être capable de méditer efficacement ? Cent ? Mille ? Cinq mille ? Une étude montre que le simple fait de méditer 20 minutes par jour pendant cinq jours entraîne une amélioration de l'attention<sup>12</sup>. Mais d'autres études montrent également que ses bienfaits pour la santé et ses effets sur le bien-être augmentent avec le nombre d'heures de pratique. En effet, certains des changements cérébraux les plus frappants s'observent chez ceux qui ont pratiqué toute leur vie la méditation, pour un total de plus de 19 000 heures de pratique<sup>13</sup>. Néanmoins, des changements radicaux au niveau de la conscience peuvent apparaître en l'espace d'une milliseconde, comme en témoignent, par exemple, les rapports sur l'inspiration créatrice et les expériences de mort imminente. Le fait est que personne ne sait combien de temps est nécessaire pour ressentir les effets bénéfiques de la pratique de la pleine conscience. Comme toute autre technique, les changements s'accroissent avec une pratique soutenue. Donc commencez modestement, soyez raisonnable, ne compliquez pas inutilement les choses, et pratiquez.

### Entreprendre un voyage de découverte intérieure

Le principe fondamental de la pleine conscience et de la science est d'observer les choses telles qu'elles sont. Pour débiter dans le domaine de la pleine conscience, vous devez d'abord affiner votre technique subjective d'investigation,



une habileté complémentaire à la science comme moyen d'acquérir des connaissances. Ces deux voies d'investigation ont beaucoup en commun.

La science et la pleine conscience reposent toutes les deux sur l'observation, la première en adoptant une perspective à la troisième personne, et la seconde une perspective à la première personne. Elles s'attendent toutes les deux à ce que le praticien observe les choses de façon impartiale, sans se laisser influencer par ses croyances ou ses dispositions. La science et la pleine conscience commencent toutes les deux par des observations et la formation d'hypothèses ou d'affirmations au sujet du monde en général (externes et internes) pouvant être mises à l'épreuve. En science, une hypothèse ressemble à cette affirmation : « Le stress est une des causes des maladies cardiovasculaires. » Dans la pratique de la pleine conscience, vous apprenez à examiner vos expériences personnelles en formulant des « hypothèses » du genre : « Quand je suis stressé, mon estomac se noue. » La science et la méditation consciente utiliseront toutes les deux la collecte de données pour mettre cette hypothèse à l'épreuve. Un chercheur concevra une expérience qui placera des gens dans une situation stressante, puis il examinera leur rythme cardiaque ou d'autres mesures physiologiques associées aux maladies cardiovasculaires. Dans l'application quotidienne de la pleine conscience, vous prêterez attention aux situations où vous avez l'impression que votre estomac se noue et tâcherez de voir si cela se produit quand vous êtes stressé. Sur la base des données récoltées, la science et la pleine conscience peuvent mener à des conclusions qui infirment ou confirment leurs hypothèses ou qui ouvrent la porte à d'autres questions.

Le recours à la pleine conscience pour explorer le monde intérieur, comme à l'investigation scientifique pour explorer le monde extérieur, est un processus sans fin. Chaque nouvelle découverte améliore notre compréhension et apporte avec elle de nouvelles questions. Allan Watts a un jour comparé ce processus de découverte à un jeu de cache-cache perpétuel durant lequel nous nous redécouvrons encore et encore.<sup>13</sup>

### *La pleine conscience est un bain chaud*

Une façon d'explorer la nature réceptive de la pleine conscience consiste à la comparer à un bain chaud ; une autre expérience réceptive dont on ne peut jouir sans quelque effort. Quand vous décidez de prendre un bain pour vous détendre, vous allez généralement remplir la baignoire d'eau, ajouter des huiles ou des sels de bain, créer une atmosphère en mettant de la musique douce, placer votre téléphone cellulaire en mode vibreur ou prendre d'autres mesures pour éviter d'être dérangé. Or, on se prépare à méditer comme on se prépare à prendre un bain. Quand vous entrez dans la baignoire, vous vous détendez dans l'eau ; vous ressentez la chaleur et l'effet calmant de l'eau, vous êtes réceptif et pourtant attentif à cette expérience. De même, avant de méditer, vous devez créer une atmosphère (comme avant de prendre un bain), puis vous asseoir (ou vous étendre ou prendre une position qui convient à votre pratique) et devenir attentif tout en étant réceptif à votre expérience. Quand vous méditez, vous portez votre attention sur votre respiration tout comme vous portez votre attention sur votre sentiment de détente quand vous

êtes dans l'eau. Ces deux expériences requièrent de la préparation, et sont toutes deux de nature réceptive. Bien que la méditation requiert un effort initial, avec le temps sa nature réceptive va généralement faire effet. Pour améliorer cet effet, rappelez-vous l'analogie du bain chaud et laissez le processus méditatif vous guider au lieu d'essayer de le guider vous-même.

## L'ART

Anna se recroqueville sur son sofa rembourré, ferme les yeux et essaie de faire le vide dans son esprit. *Je vais méditer pendant une heure*, se dit-elle. Elle attend quelques instants... *Tout le monde me dit que méditer me ferait du bien. Ça ne semble pas le cas, mais j'ai lu des livres qui disent le contraire. Humm, qu'est-ce que j'ai ?* Puis, ses pensées commencent vraiment à se concentrer sur un point précis. *Peut-être devrais-je plutôt faire du yoga. Ou de la visualisation assistée. Ou peut-être devrais-je m'asseoir en tailleur sur le sol ? Peut-être cela m'aiderait-il à devenir une très bonne praticienne.* Son chat se glisse jusqu'à elle et s'assoit promptement sur ses genoux pour exiger son attention. Au bout de cinq minutes, Anna abandonne. *Méditer ne devrait pas être aussi difficile*, pense-t-elle.

En fait, méditer n'est pas si difficile. Anna avait des attentes irréalistes et, sans surprise, elle a été déçue de voir qu'elle n'atteindrait pas ses objectifs. Par la suite, les choses se sont très mal passées, car elle ne s'était pas préparée adéquatement. Cette section vous aidera à vous préparer avant de méditer, en commençant par un exposé sur les techniques de méditation et les attitudes adéquates, avant de passer à des conseils pratiques. Lorsque vous aurez une

compréhension de base des postures, des lieux, du moment et des autres choses qu'un débutant doit connaître, vous serez prêt à apprendre les techniques et les principes de la méditation consciente.

## L'attitude scientifique

Dans un esprit de découverte de soi, nous vous invitons à tenter de méditer avec une attitude très précise, propre à l'exploration scientifique. Dans la section consacrée à la science, vous avez vu que la pleine conscience et l'enquête scientifique suivaient à l'occasion des trajectoires similaires. Nous vous invitons à présent à jouer le rôle du scientifique qui étudie son propre esprit tandis qu'il essaie de méditer. Au début, ne présumez pas que la pleine conscience est une doctrine qui doit être acceptée de façon inconditionnelle. Un bon scientifique va d'abord examiner les preuves de son utilité. Donc, si vous êtes au départ sceptique, ou si vous avez beaucoup de questions, l'attitude scientifique est des plus appropriées. Enquêtez sur la pleine conscience comme le ferait n'importe quel scientifique.

Prêtez attention à ce que vous ressentez au début de votre premier exercice de méditation. Remarquez comment vous vous sentez avant et après. Son effet ne se fera pas nécessairement sentir sur le coup, donc conservez cette attitude de curiosité et d'examen rigoureux au cours des mois à venir. Avec le temps, vous constaterez peut-être des changements quant à votre stress et votre santé physique et mentale. Si ces changements sont positifs, ce sera peut-être pour vous une preuve suffisante que la méditation consciente est un outil efficace et utile, et qu'il vaut la peine de continuer à

la pratiquer. Si vous vous rendez compte toutefois que ce n'est pas pour vous, vous pouvez trouver plusieurs autres pratiques à explorer.

De cette façon, notre esprit devient un laboratoire d'exploration interne. Fiez-vous toujours à votre jugement quand vous essayez une nouvelle méthode, qu'il s'agisse de la pleine conscience ou d'un autre genre de méditation. (En fait, c'est une excellente règle à suivre en général !) Suivez l'exemple de Juanita, une technicienne médicale de 52 ans :

On m'a encouragée dans ma classe de méditation à adopter une attitude scientifique par rapport à ma pratique. Et c'était une bonne chose, car j'étais très sceptique. Mon médecin m'avait recommandé de suivre ce cours pour faire baisser ma pression artérielle et évacuer mon stress. Je pensais que la pleine conscience était un truc Nouvel âge, quelque chose qui ne se fait pas dans ma culture. Donc, j'ai posé un tas de questions, et encore d'autres questions. Et j'ai observé les effets de la méditation dans ma vie. Est-ce que cela était compatible avec ce que je savais déjà être vrai ? Bien souvent, oui. Certaines choses ne concordaient pas avec mes croyances. Mais au fil des mois, en poursuivant mon examen, j'ai commencé à voir des différences. En fait, ce sont mes collègues qui s'en sont aperçu les premiers : « Tu as l'air beaucoup plus calme. Qu'est-ce que tu prends ? » « Je médite », leur ai-je répondu. C'était vrai : j'étais plus calme, moins nerveuse, moins encline à me mettre en colère.

La section suivante explore certains éléments de base nécessaires pour vous préparer adéquatement à méditer.

### Positions

Vous pouvez méditer assis, en marchant (nous en reparlerons au chapitre 4), debout ou étendu, et même dans le cours de vos activités ; en général, toutefois, les gens pratiquent la méditation en position assise. Lorsque vous méditez assis, vous avez le choix de vous asseoir sur une chaise ou sur un coussin sur le plancher. Avez-vous déjà vu ces images stéréotypées, qu'on utilise en publicité et ailleurs, de gens raidis en train de méditer contorsionnés comme des bretzels sur le sol ? Il n'est pas nécessaire de leur ressembler ou de s'asseoir de cette façon pour pratiquer la méditation. Il existe une grande variété de positions, et vous en trouverez certainement une qui fonctionne pour vous.

Alors pourquoi la plupart des gens s'assoient-ils par terre ? Dans nombre de cultures d'où nous vient la pratique de la pleine conscience, s'asseoir sur le sol va de soi. Dans ces cultures, plusieurs activités quotidiennes, telles que manger et se détendre, se déroulent au niveau du sol. Et pour certaines personnes, s'asseoir par terre les jambes croisées est une position confortable pouvant être maintenue pendant une longue période de temps. Certaines écoles de méditation considèrent que la position jambes croisées est importante pour la conservation de l'énergie et de la vivacité d'esprit. Quand la méditation est arrivée en Occident et que les premiers élèves se sont assis au sol, certains ont trouvé que cette position était adéquate et utile, mais d'autres n'étaient pas de cet avis ; ces derniers se seraient épargné d'inutiles souffrances en s'assoiant tout simplement sur une chaise. La plupart des cultures occidentales



sont des cultures de la « chaise », mais certains d'entre nous auraient probablement intérêt à s'asseoir par terre, comme en témoigne l'épidémie de maux de dos qui sévit aux États-Unis.

Le choix d'une position vous revient entièrement : si vous asseoir sur le sol vous semble naturel, agréable et favorable et que vous n'éprouvez pas vraiment de douleur dans cette position, n'hésitez pas à méditer sur le sol. Dans le cas contraire, sentez-vous libre de vous asseoir sur une chaise. Certaines personnes préfèrent même s'étendre sur le dos. Toutes les positions sont adéquates pour méditer, même si certaines pourraient vous aider davantage que d'autres. (Le fait d'être étendu rend souvent les gens somnolents, donc je ne vous le recommande pas à moins que vous ayez une blessure.) Et vous pouvez évidemment changer de position avec le temps ou même adopter différentes positions d'un jour à l'autre.

Si vous souhaitez vous asseoir au sol, vous auriez avantage à vous procurer un petit coussin rond (appelé *zafu*) ; ces derniers sont disponibles dans plusieurs studios de yoga et dans les magasins qui vendent des produits spécialement conçus pour la méditation<sup>15</sup>. Ce coussin offre la quantité adéquate de soutien et peut faciliter la circulation. Vous pouvez toujours utiliser un coussin ordinaire si vous n'avez pas de coussin de méditation.

Essayez de ne pas vous asseoir directement sur votre coussin ; assoyez-vous quelque peu vers l'avant de façon à ce que votre derrière soit plus haut que vos genoux et vos genoux aussi près que possible du sol. Vous pouvez écarter vos genoux jusqu'à ce qu'ils touchent le sol. Certaines

personnes préfèrent placer leurs pieds l'un par-dessus l'autre, mais je ne vous le recommande pas parce que vos pieds pourraient s'engourdir. Vous pouvez également essayer de placer le coussin entre vos genoux. Certaines façons courantes de s'asseoir sont représentées par la Figure 1 à la page 54.

### Le choix d'une chaise

Choisissez une chaise relativement ferme mais néanmoins confortable. Elle ne doit pas être *trop* confortable parce que vous ne voulez pas vous y endormir. Laissez le gros fauteuil rembourré du salon. Une chaise de cuisine ou de bureau qui vous procure un soutien adéquat est préférable à un moelleux fauteuil La-Z-Boy. Posez vos pieds à plat sur le sol de façon à vous sentir solide. Si vos pieds ne touchent pas au sol, placez une couverture ou un coussin sous vos pieds pour plus de stabilité. Il est préférable d'adopter une position relativement droite, mais ni trop droite ni trop raide, comme le montre la Figure 1. Il est parfois utile de placer un coussin derrière le dos ; celui-ci vous aidera à garder le dos droit. Si vous trouvez cela inconfortable, vous pouvez vous asseoir en vous appuyant normalement contre le dossier de la chaise, mais essayez de vous tenir droit.

Quelle que soit votre position, gardez le dos aussi droit que possible afin de demeurer alerte, mais évitez les positions trop raides, trop tendues, trop relâchées ou trop détendues. Vous voulez être à l'aise *et* alerte. Vous pouvez poser vos mains sur vos genoux ou sur vos cuisses ou sur les bras de la chaise. Votre langue peut être dans n'importe quelle

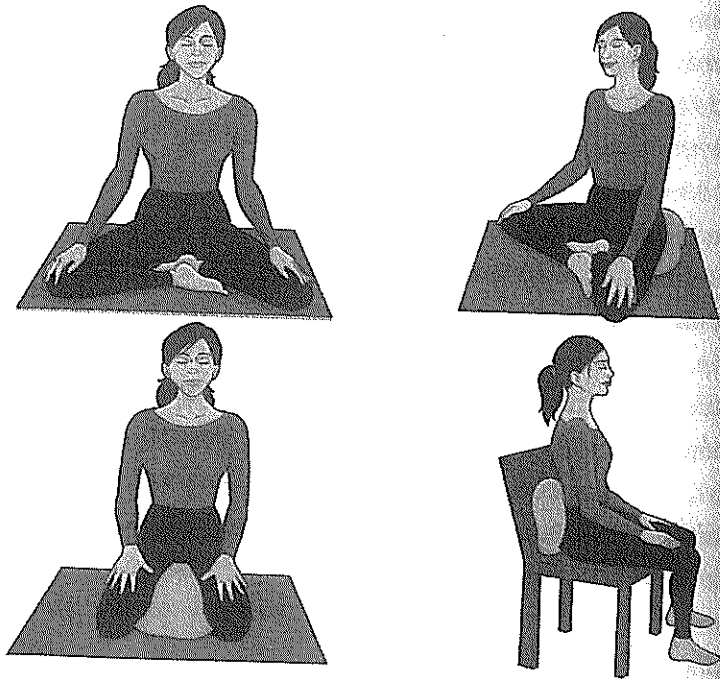


Figure 1. Diverses positions couramment utilisées pour méditer.

position pourvue que celle-ci soit confortable ; plusieurs personnes aiment la plaquer contre leur palais.

L'important est d'être à l'aise. Si vous éprouvez de la douleur ou essayez de maintenir une position inconfortable, méditer devient alors beaucoup plus difficile. Vous remarquerez peut-être que les muscles de votre dos mettront un certain temps à s'habituer à cette position. Vous vous rendrez peut-être compte que vos jambes finissent par s'engourdir si vous vous assoyez en tailleur. Si tel est le cas, ne vous en faites pas : cela arrive à beaucoup de gens. Avec le temps, votre corps s'habituerà à cette position, et vos

Jambes s'engourdiront moins souvent. Certaines positions de yoga qui ouvrent les hanches permettent d'améliorer la flexibilité et la force pour ceux qui désirent s'asseoir en tailleur.

### Une position étendue modifiée

Si vous avez une blessure qui vous empêche de méditer assis, je vous recommande de vous étendre le dos au sol, les jambes pliées à 90° et les pieds posés sur une chaise. Le seul inconvénient à cette position est que vous risquez facilement de vous endormir pendant que vous méditez, alors essayez de méditer à un moment de la journée où vous êtes le plus alerte.

### Yeux

La plupart des gens trouvent qu'il est plus facile de méditer en minimisant les distractions venues de l'extérieur, donc je vous recommande de fermer les yeux quand vous méditez. Cela dit, si vous préférez méditer les yeux ouverts, en fixant doucement le sol, rien ne vous en empêche. Certaines personnes n'aiment pas méditer les yeux fermés.

### Lieu

Choisissez un endroit de la maison qui deviendra votre coin pour méditer, comme l'angle d'une pièce dont vous pouvez fermer la porte. Essayez de choisir un lieu où vous ne serez pas dérangé. (Il n'y a rien comme la sonnerie du téléphone ou la sonnette de la porte pour se donner l'excuse d'arrêter !)

Le fait de vous asseoir tous les jours au même endroit vous conditionnera à entrer dans un état d'esprit propice à la méditation. Comme nous l'avons vu dans la section sur la science, notre environnement joue un rôle extrêmement important quand nous essayons de modifier un comportement. Une fois que vous aurez créé ce nouvel environnement, tout est affaire de répétition : retournez-y tous les jours !

Décorer ou personnaliser votre coin peut aussi vous aider. Certains créent un coin de méditation spécial avec des fleurs, des chandelles, des images qui leur sont chères (des photographies de membres de la famille ou d'une personne qui les inspire, des images tirées de la nature ou du monde des arts), et parfois une citation significative. Il n'est pas nécessaire de décorer votre coin de méditation ; faites ce qui vous convient. Vous n'avez absolument pas besoin d'accessoires pour méditer. C'est un sport rudimentaire, et tout ce que vous avez à faire est de créer un espace qui vous aidera, selon vous, à entreprendre cette pratique.

### *Distractions*

Comme tant d'entre nous qui avons une vie de famille active et bien remplie, il se peut que vous ayez du mal à trouver un moment pour méditer en silence. Vous avez peut-être l'impression d'avoir une liste infinie de choses à faire avant de méditer — faire la cuisine, les courses, le ménage, des réparations, et ainsi de suite. La seule façon de prendre l'habitude de méditer consiste à en faire une priorité. Le temps consacré à soi et à la réflexion est tout aussi important que les autres choses que vous avez à faire chaque jour. Avec le

temps, tout cela vous apparaîtra plus clairement. Et bien sûr, vos enfants et votre partenaire exigeront peut-être votre attention. (Avez-vous remarqué que les enfants ont souvent besoin d'attention au moment précis où leurs parents avaient prévu de se détendre ?) Si vous pouvez porter votre attention sur ces distractions en demeurant ouvert et curieux, celles-ci peuvent même vous donner l'occasion de pratiquer la pleine conscience, et avec le temps, à force d'instructions et de répétitions, les enfants apprendront probablement à vous laisser tranquille. En fait, ils voudront peut-être même se joindre à vous (des coussins de méditation adaptés aux enfants sont disponibles !). À l'occasion, nos élèves se plaignent que leurs animaux domestiques ne les laissent pas méditer tranquilles. On peut sans doute y voir une excuse du genre : « Mon chien a mangé mon devoir. » La plupart des gens peuvent fermer la porte, mais je connais des élèves dont les chats et les chiens viennent s'asseoir sur leurs genoux pour méditer avec eux. Oui, vous pouvez apprendre à votre chien à s'asseoir !

### *Quand méditer*

Choisissez un moment de la journée où vous êtes le plus alerte et le moins distrait. Plusieurs personnes méditent à leur réveil. Certaines ont pris l'habitude de méditer quand elles rentrent du travail ou de l'école. D'autres méditent avant de se mettre au lit ou durant la soirée. Certains de nos élèves préfèrent méditer pendant qu'ils sont au travail. Il n'y a rien comme fermer sa porte (si vous en avez une) et pratiquer la pleine conscience pendant 5 ou 10 minutes au milieu de la journée afin de se détendre et réduire son stress.

Certains parents nous ont dit connaître leurs meilleures séances pendant qu'ils attendent leurs enfants à la sortie d'une activité parascolaire. Ils insèrent un CD de méditation dans le système de son de la voiture et méditent quelques instants.

La chose importante est de trouver ce qui fonctionne pour vous, et non de vous fier à ce qui *doit* être selon vous le meilleur moment pour méditer. Avec le temps, vous essaieriez de méditer à différents moments de la journée pour voir ce qui est le plus efficace pour vous. Finalement, l'important est de méditer tous les jours à la même heure de façon régulière.

### *Durée*

Puisque beaucoup de gens ont souvent l'impression d'être emportés dans le tourbillon de la vie, comme s'ils n'avaient jamais le temps de faire tout ce qui doit être fait, nous recommandons de commencer modestement, disons, en méditant cinq minutes chaque jour. Bien qu'il soit difficile pour beaucoup de gens d'introduire une nouvelle habitude dans le cours de leur journée, cinq minutes semblent à la portée de la plupart d'entre nous. Avec le temps, vous pourrez aller jusqu'à 20 ou 40 minutes ou même davantage. Ne vous attendez pas à méditer pendant une heure; vous serez déçu si vous trouvez cela trop difficile. Vous risquez de vous décourager et d'abandonner prématurément si vous visez trop haut. Si vous méditez cinq minutes par jour pendant quelques semaines et que vous avez l'impression que ce n'est pas assez long, vous pourrez alors augmenter la durée progressivement jusqu'à ce que vous trouviez une

durée qui vous est bénéfique et qui convient à votre mode de vie.

Vous pouvez gérer la durée de votre méditation en plaçant un réveil ou un minuteur de cuisine devant vous. Vous pouvez également acheter un minuteur spécialement conçu pour la méditation, doté d'une cloche pouvant produire différents sons (voir section *Ressources*). Vous pouvez aussi utiliser une horloge ou une montre et simplement ouvrir les yeux de temps en temps pour vérifier l'heure. Une autre option est de méditer à l'aide d'un CD qui vous indiquera clairement quand il est temps d'arrêter, en plus de vous fournir des instructions de base. (Vous pouvez télécharger gratuitement des méditations à partir de notre site Internet au [www.marc.ucla.edu](http://www.marc.ucla.edu).) Avec le temps, vous vous rendrez peut-être compte que vous préférez méditer sans enregistrement, même si certaines personnes utilisent les mêmes enregistrements depuis des années. C'est à vous de voir. Faites-en l'expérience pour déterminer si cela vous aide et facilite le processus.

Manifestement, il existe plusieurs façons de méditer, de nombreuses positions pour le corps, les yeux et les mains, et de nombreux endroits et moments pour s'y adonner. Il n'y a pas de façon convenue de méditer, même si nous vous suggérerons plusieurs méthodes qui ont fait leurs preuves au fil du temps.



La pleine conscience, c'est aussi découvrir qui vous êtes et ce qui cadre avec votre vie. Donc, donnez-vous amplement de latitude pour expérimenter et explorer, ne visez pas trop

haut en ayant des attentes qui pourraient mener à d'inutiles frustrations, et abordez la méditation avec une attitude scientifique : faites des expériences et voyez ce qui fonctionne pour vous. Il s'écoulera peut-être des semaines, voire des mois, avant que vous n'adoptiez une routine avec laquelle vous êtes à l'aise. Mais vous verrez bientôt que votre pratique quotidienne est à la fois une fin en soi – quelque chose qui améliore votre bien-être, qui vous rend heureux et qui favorise l'autoréflexion – et une base pour cultiver la pleine conscience durant la journée, dans tous les aspects de votre vie. Donc, pour commencer sans plus tarder, essayez de suivre cet exercice conçu pour vous aider à vous détendre dans la position de votre choix.

#### LA PRATIQUE : SE DÉTENDRE DANS LA POSITION DE VOTRE CHOIX

Adoptez une position confortable sur une chaise ou sur le sol. Portez votre attention sur la façon dont vous êtes assis. Prenez quelques profondes respirations pour vous détendre encore davantage, puis recommencez à respirer de façon normale.

Portez votre attention sur vos pieds. Sentez le contact entre vos pieds et le sol. Remarquez leur poids, leur pression, leur lourdeur, leurs points de contact. Remarquez ensuite la position dans laquelle se trouvent vos jambes. Remarquez l'endroit où vos jambes entrent en contact avec la chaise ou le sol. À nouveau, sentez leur poids, leur pression, leur contact. Vous pouvez également remarquer la façon dont votre dos s'appuie contre la chaise ou comment

vous maintenez votre corps dans l'espace. Quelles sensations avez-vous remarquées ?

Portez votre attention sur votre abdomen. Nous maintenons souvent beaucoup de tension dans cette partie de notre corps. Avez-vous remarqué la présence de tension ou de serrement ? Si oui, essayez de détendre et de décontracter votre ventre. Si cela peut vous aider, dirigez votre respiration vers cette région en respirant davantage avec le ventre.

Portez à présent votre attention sur vos mains. Sont-elles tendues ou raidies, ou sont-elles détendues ? Détendez-les. Remarquez également la présence de vos bras et concentrez-vous sur la façon dont ils sont appuyés, sur les sensations qu'ils vous procurent. Tournez ensuite votre attention vers vos épaules. Vos épaules sont-elles tendues ou détendues ? Laissez-les se relâcher. Essayez de les laisser retomber et de les décontracter ; vous pouvez même les remuer quelque peu si cela vous aide à relâcher la tension. Assurez-vous de continuer à respirer régulièrement.

Remarquez à présent votre gorge et votre mâchoire, un autre endroit où beaucoup de gens maintiennent de la tension. Relâchez votre mâchoire, puis décontractez votre visage, et laissez-le se détendre. Détendez-vous et respirez. Vous pouvez ensuite remarquer que tout votre corps est en position assise. Prenez encore une minute ou deux pour scruter en silence votre corps. Remarquez si vous ressentez encore de la tension à certains endroits, et si oui, invitez-les à se détendre. Observez les parties de votre corps qui sont détendues. Quand vous vous sentez vraiment détendu, savourez cet état de détente aussi longtemps que vous le souhaitez, et quand vous êtes prêt, ouvrez les yeux.