

Où tu vas, tu es
- fon kabat - Zhiyi

Pourquoi prêter attention est suprêmement important

William James ignorait manifestement la pratique de la pleine conscience quand il écrivit les lignes précédentes, mais je suis certain qu'il aurait été ravi de découvrir qu'il existe effectivement une éducation destinée à améliorer volontairement la faculté de ramener encore et encore une attention vagabonde. Car il s'agit précisément de ce que les adeptes du bouddhisme ont transformé en art au fil des millénaires, en se basant sur les enseignements originels du Bouddha, et cet art abonde en instructions pratiques destinées à parvenir à cette forme d'autoéducation. Tout en déplorant l'absence d'un élément qui existait déjà dans l'univers mais qui lui était inaccessible, le fondateur de la psychologie moderne américaine restait cependant parfaitement conscient de l'ampleur du problème. Il avait compris que l'esprit est un vagabond invétéré et combien il est capital de tenir en bride son attention si l'on espère vivre pleinement une vie « de jugement, de caractère et de volonté », comme il le dit si bien.

Car notre attention est si sélective et si désordonnée que nous manquons souvent de voir ce que

nous avons sous les yeux et même d'entendre les sons portés par l'air, bien qu'ils pénètrent manifestement nos oreilles. Tous nos organes sensoriels sont concernés. Peut-être l'avez-vous déjà remarqué chez vous-même ?

Il est facile de manger sans rien sentir, d'ignorer le parfum de la terre humide après une averse, et même de toucher les autres sans être conscient des émotions que l'on transmet. En fait, nous appelons *pertes de contact* ces occasions particulièrement fréquentes où nous passons à côté de ce nous présentent nos sens : vue, ouïe ou autres.

Nous recourons à la métaphore du contact pour illustrer les liens que constituent pour nous nos sens car, en réalité, nous entrons littéralement en contact avec le monde par le biais de tous nos organes sensoriels : yeux, oreilles, nez, langue, corps mais également esprit.

Le problème, c'est que nous sommes souvent des spécialistes de la perte de contact, y compris lorsqu'il s'agit d'en être conscient.

Il suffit d'observer de temps en temps notre vie intérieure et extérieure pour constater à quel point nous perdons contact – avec nos sentiments et nos perceptions, nos impulsions et nos émotions, nos pensées, nos paroles et même notre corps. Perpétuellement préoccupés, perdus dans notre mental, absorbés dans nos pensées, obsédés par le passé ou le futur, dévorés par nos projets et nos désirs, détournés par notre besoin de divertissements, poussés par nos attentes, nos peurs ou nos envies du moment – si inconscients et si habituels soient-ils –, nous perdons radicalement de vue l'instant présent, l'instant qui se présente à nous maintenant.

Mais nous ne nous contentons pas de ne pas voir ce que nous avons sous les yeux, de ne pas entendre ce qui parvient manifestement à nos oreilles, ni de passer à côté du monde des parfums, du goût et des sensations parce que nous sommes trop préoccupés et distraits. Combien de fois êtes-vous involontairement entré dans la porte que vous étiez pourtant en train d'ouvrir, combien de fois vous êtes-vous cogné la tête ou l'épaule par mégarde, ou avez-vous lâché un objet que vous ne saviez pas que vous portiez parce qu'à ce moment-là vous n'étiez pas vraiment tout à fait là, que vous aviez momentanément perdu contact, y compris avec l'orientation spatio-temporelle du corps, qui est normalement assurée sans que nous ayons à fournir une attention particulière ?

Le problème n'est pas seulement que nous perdions parfois radicalement contact avec ce que nous appelons le monde « là-bas » – notre impact sur les autres, ce qui compte à leurs yeux et ce qu'ils peuvent traverser ou éprouver, y compris lorsque leur visage ou leur langage corporel les trahissent –, mais que nous ne soyons même pas disposés à être attentifs à nous-mêmes.

Pourtant, les sens sont notre seul moyen de nous connecter à tout ce qui précède. Ils sont notre seul moyen de connaître le monde intérieur de notre être ou ce paysage extérieur que nous appelons le « monde ».

Nous possédons plus de sens que nous ne le pensons. L'intuition est un type de sens. La proprioception – qui permet au corps de reconnaître sa position dans l'espace – est un sens. L'intéroception – la perception globale de l'ensemble du corps – est un sens. L'esprit lui-même peut également être

considéré comme un sens, et effectivement, comme nous l'avons déjà fait remarquer, il est dépeint comme la sixième porte sensorielle dans les enseignements du Bouddha. Car l'essentiel de ce que nous ressentons et savons des paysages intérieur et extérieur est complété après traitement par l'esprit. Sans lui, nos organes sensoriels, yeux, oreilles, nez, langue et peau, auraient beau être parfaitement intacts, ils seraient incapables de nous donner une image très utile du monde où nous vivons. Nous avons besoin de connaître ce que nous voyons, entendons, goûtons, sentons, touchons, et nous le connaissons uniquement par l'interaction entre le sens lui-même et ce que nous appelons l'esprit, cette mystérieuse faculté connaissante de la sentience ou conscience, qui inclut la pensée mais n'est pas limitée à la pensée. Si bien que nous pourrions plus précisément considérer la claire conscience elle-même comme notre sixième sens plutôt que l'esprit. D'une certaine façon, claire conscience et essence de l'esprit sont deux manières de désigner la même chose.

Une grande partie de ce que nous savons, nous le savons d'une manière non conceptuelle. Pensée et mémoire entrent en jeu un peu plus tard, mais très rapidement, juste après un moment initial de contact purement sensoriel. La pensée et la mémoire peuvent facilement fausser notre expérience originelle en la déformant ou en la détournant. C'est la raison pour laquelle les peintres préfèrent le plus souvent entrer très progressivement dans une nouvelle œuvre plutôt que de la faire surgir simplement du conceptuel. Le conceptuel a sa place, mais il suit souvent et ne fait que donner forme à ces sensations brutes qui poussent les sens à s'éveiller de manière originale et

surprenante. La perception pure est brute, élémentaire, vitale et donc créative, imaginative, révélatrice. À l'aide de sens intacts, et de la claire conscience elle-même, nous pouvons parvenir à ce type d'attention. Cela équivaut à être plus vivant.

*Eh bien, comment allons-nous appeler cette
[nouvelle forme de maison des contemplations
qui a ouvert ses portes dans notre ville, où les gens
restent assis
tranquillement et déversent leurs regards
telle la lumière, telles des réponses ?*

RUMI, « Pas de place pour la forme »

*

Lorsque j'enseigne l'importance de l'attention pour la santé et le bien-être, je trouve utile et éclairant de présenter un modèle articulé à l'origine par le psychologue Gary Schwartz. Songez aux effets du manque d'attention à ce que nous disent en permanence notre corps et notre esprit. Pendant longtemps, en particulier si notre santé est plutôt bonne, nous pouvons nous permettre de ne prêter attention à rien. Ou, du moins, c'est ce qui semble se passer en surface. Mais, si divers signes et symptômes, même à peine perceptibles, sont ignorés, négligés trop longtemps, et si l'état dans lequel nous nous trouvons est trop pesant pour le corps ou l'esprit, ce défaut d'attention peut conduire à une *dé-connexion* – la dégénérescence ou la perturbation de voies spécifiques dont la subtile intégrité est nécessaire au maintien des processus dynamiques qui sous-tendent la santé.

Cette dé-connexion peut à son tour entraîner une *dé-régulation*, où les choses commencent réellement à se détraquer, à s'éloigner radicalement de l'équilibre homéostatique naturel. La dé-régulation peut alors provoquer le *dés-ordre* complet au niveau des cellules, des tissus, des organes ou des systèmes, un basculement dans des processus dérégulés, chaotiques. Ce désordre à son tour entraîne ou se manifeste sous la forme d'une *maladie*, autrement dit d'un *mal-être*.

Un exemple simple serait, disons, une douleur à la nuque qui se manifesterait dans un premier temps sous la forme d'une raideur ou d'une contracture musculaire et à laquelle vous ne prêteriez pas attention. Ce serait le premier signe ou la première indication, en particulier si elle persistait, de quelque chose dont il faudrait s'occuper, en allant voir un médecin, en entamant une thérapie physique ou un programme de yoga, voire les deux. Négligée, elle pourrait devenir progressivement plus fréquente et plus violente, se transformer en une affection chronique, un symptôme plus profond. Entre-temps, vous vous y seriez peut-être habitué, et si la douleur n'est pas trop forte, et que vous soyez très occupé, vous pouvez tout simplement l'imputer à la tension ou au stress, et continuer de l'ignorer. Au fil des semaines, des mois, et même des années, si elle n'est pas prise en compte, elle s'en ira d'elle-même ou tendra à empirer, en particulier en réaction au stress, et pourra vous rendre vulnérable aux blessures, par exemple si vous tournez trop brusquement la tête en voiture, ou que vous prenez une « mauvaise position » pour dormir. Elle sera peut-être devenue une sorte de syndrome auquel vous serez si bien habitué que vous aurez appris à

l'ignorer complètement ou à la tolérer, en niant peut-être la nécessité de vous en occuper. Cette déconnexion de votre part peut entraîner une dérégulation progressive des muscles et des nerfs du cou sous la forme de tensions chroniques et même de compensations posturales qui, à leur tour, peuvent affecter à terme les os et les tissus connectifs, aggravant ainsi votre état. Les choses peuvent se déréguler au point que le cou ne puisse plus fonctionner normalement, et que la douleur, la gêne et les limites physiques en termes de mouvements et de postures empirent. Vous seriez alors prédisposé à une inflammation consécutive à l'irritation ou à la blessure, un facteur supplémentaire de désordre, suivi peut-être par de l'arthrite, une maladie plus grave accompagnée d'un grand nombre de malaises ou d'inconfort.

De la même manière, on peut dire que l'*attention*, et, en particulier, l'attention juste, à l'opposé de la préoccupation de soi et de l'hypocondrie, rétablit et renforce la *connexion* ou connexité. La connexion à son tour entraîne une plus grande *régulation*, qui entraîne un état d'*ordre* dynamique, synonyme d'*aise*, de bien-être, de santé, opposé au malaise. Mais, pour qu'il en soit ainsi, l'attention doit être maintenue et entretenue par l'*intention*, de sorte qu'attention et intention jouent un rôle profond en se soutenant l'une l'*autre*, le yin et le yang étant à la base de la santé et de la guérison, de la clarté et de la compassion.

Dans l'exemple ci-dessus, faire attention pourrait consister à prendre soin de sa nuque en se rendant à un cours de yoga, ou en s'offrant un bon massage de temps en temps, ou encore en s'entraînant à percevoir de quelle manière le stress et les tensions

s'accumulent dans le cou à certains moments et de quelle manière la claire conscience que nous en avons peut influencer et peut-être diminuer ces occurrences. Littéralement et métaphoriquement, nous sommes davantage en contact avec notre nuque, nous savons où elle en est et ce dont elle est capable. Cette connectivité favorise une plus grande régulation, la nuque répondant à notre attention. Suivre un programme de réduction du stress peut aider à développer une attention continue aux messages du corps, afin d'apprendre à gérer les accumulations de tension et à éviter qu'elles ne finissent systématiquement au niveau du cou. C'est peut-être aussi apprendre tout simplement à appliquer davantage de claire conscience aux sensations de cette partie de notre corps afin d'être en contact avec ces premiers signes d'alerte et symptômes et de pouvoir les reconnaître plutôt que de les ignorer, et à laisser le souffle dissiper une partie de la tension accumulée. Ainsi l'enchaînement des circonstances qui nous prédisposent à une aggravation de notre état peut-il être étouffé dans l'œuf, nous permettant de vivre, même stressés, un « ordre » croissant, une aisance et une absence de douleur, plutôt que des problèmes de cou sans cesse plus importants.

Cependant, il est toujours possible, lorsque nous faisons particulièrement attention à quelque chose, d'être parfois involontairement victimes d'*erreurs* de perception – quand, pour une raison quelconque, nous ne voyons pas clairement ce qui se déploie à un moment donné –, et de rater par conséquent la vraie connexion et l'enchaînement menant de l'attention à une plus grande connexion et, en définitive, à l'aise, donc à la santé, à la clarté, voire à un certain niveau de

supesse (en relation avec le cou) et de compassion (en étant plus doux avec nous-mêmes et notre cou). Cette erreur de perception peut elle-même, si l'on n'est pas vigilant, entraîner une erreur d'appréhension, une erreur d'évaluation de la situation ou d'une circonstance, et, de là, une erreur d'attribution de sa cause précise.

Une erreur d'attribution qui, à son tour, peut entraîner une méprise totale, consistant à confondre ce que nous pensons être vrai et la réalité des choses, suivie par la mise en œuvre de cet enchaînement causal partant de l'*erreur de perception* et aboutissant à la *mé-prise*, en passant par l'*erreur d'appréhension*, l'*erreur d'évaluation* et l'*erreur d'attribution*. C'est ce qui nous arrive dans notre vie quotidienne lorsque nous nous méprenons, généralement à cause d'une erreur de perception et d'attribution. Si nous ne prenons pas garde, cette route peut être une voie parallèle menant au mal-être psychologique, social et physique.

Dans notre exemple, une erreur de perception prendrait la forme d'une préoccupation obsessionnelle pour des sensations fugaces dans le cou, que nous pourrions transformer exagérément en douleur, et qui pourraient entraîner une hypocondrie, voire le port inutile d'une minerve, plutôt qu'une incitation à exercer la nuque pour la rendre plus forte et plus souple. Nous pourrions nous traîner en nous identifiant à ce qui, selon nous, relève d'un problème chronique, et en manquant toutes les occasions de l'examiner plus en profondeur. Il s'agirait de ce que l'on pourrait appeler une forme d'*attention non juste*, ancrée dans une préoccupation de soi réactive nous

maintenant bloqués dans une déconnexion d'un autre ordre.

Ce type d'attention non juste est également trop présent à l'échelle du corps politique et apparaît de manière évidente quand nos dirigeants s'empressent de formuler des propositions ou de prendre des décisions sur la base d'informations erronées, incomplètes ou mal analysées. Les conséquences de telles erreurs de perceptions et de méprises peuvent être importantes, entraînant des occasions manquées de toutes sortes. Souvent, elles peuvent conduire inutilement à l'embrassement de situations déjà incendiaires qui auraient pu être perçues plus précisément dès le départ, si les verres de la perception et leur clarté ou leur manque de clarté avaient été d'emblée soumis à l'attention. Pour ces raisons, une perception exacte et une appréhension correcte sont des éléments clés de notre aptitude à retrouver nos sens, littéralement et métaphoriquement.

Quand, à travers la pratique de la pleine conscience, nous apprenons à écouter notre corps par ses portes sensorielles et à être attentifs au flot de nos pensées et sensations, nous entamons le processus de rétablissement et de renforcement de la connexité au sein de notre paysage intérieur. Cette attention entretient une familiarité et une intimité avec notre vie à l'échelle de ce que nous appelons le corps et de ce que nous appelons l'esprit, qui approfondit et renforce le bien-être et la sensation d'aise dans notre relation à tout ce qui se déploie dans notre vie moment après moment. C'est ainsi que nous passons du mal-être, y compris de la vraie maladie, au bien-être et à

l'harmonie et, comme nous le verrons, à une meilleure santé.

Cela est valable pour nos institutions et le corps politique, mais également pour le corps et l'esprit individuel.