

Plinement Présent;
la science, l'art + la pratique
de la pleine conscience

- Susan L. Smalley +
Diana Winston

1

QU'EST-CE QUE LA PLEINE CONSCIENCE ?

« En fait, dit Winnie, ce que j'aime le mieux... », mais il dut alors s'arrêter et réfléchir. Car si manger du miel était une chose très agréable, le moment qui précédait celui où on se met à manger était encore meilleur, mais il ne savait pas comment celui-ci se nommait. »

— A. A. MILNE, *THE HOUSE ON POOH CORNER*

Un psychiatre de renommée mondiale a un jour posé une question devant une assemblée d'experts en santé mentale : « Quelle est la « ceinture de sécurité » de la santé mentale ? » Les ceintures de sécurité sauvent des vies ; boucler notre ceinture est une chose toute simple que nous pouvons faire pour nous protéger d'une blessure. Quel est l'outil équivalent qui peut nous protéger contre les risques mentaux de la vie ? Quelle est la ceinture de sécurité qui peut nous protéger contre la tristesse, la dépression, l'anxiété, la douleur et la souffrance ?

La pleine conscience est une sorte de « ceinture de sécurité » mentale qui nous protège sur la route cahoteuse, tortueuse et sinueuse de la vie, que nous rencontrons des

arrêts imprévus, que nous soyons impliqués dans de terribles accidents ou que notre voyage se déroule sans heurts.

Le dictionnaire *Merriam-Webster* définit « attentif » comme « qui tend à être conscient de... » et « conscience » comme une « vigilance dans l'observation de nos propres expériences ». Les synonymes de « conscient » incluent « éveillé », « vigilant », « sur ses gardes », « ayant connaissance de... » et « attentif ». Par conséquent, la conscience attentive (un synonyme de pleine conscience) signifie être « conscient de sa conscience », une idée qui implique une conscience de soi et une capacité à réfléchir, une définition étroitement associée à la conscience de soi¹. Un expert dans l'enseignement de la pleine conscience, Henepola Gunaratana, décrit la pleine conscience comme suit : « Quand vous prenez d'abord conscience d'une chose, vous faites l'espace d'un instant l'expérience de la pure conscience, juste avant que vous ne l'identifiez [...] avant que vous ne vous mettiez à y penser [...] avant que votre esprit ne se dise : « Oh, c'est un chien » [...] La pleine conscience, c'est cet instant de pure conscience fugace et flou². » Un état mental associé à la pleine conscience diffère du fait d'être perdu dans ses pensées au sujet du passé ou de l'avenir ou d'agir sur le « pilote automatique ». Pratiquer la pleine conscience consiste à s'exercer ou à travailler pour affiner cet état d'esprit. Tout le monde s'entendra probablement pour dire que cela semble une bonne idée ; après tout, qui veut ne pas être conscient de ses propres expériences ? Pourtant, comme nous le verrons, la conscience est un phénomène difficile à saisir et à définir scientifiquement, car celui-ci change tout le temps. Nous pensons un jour savoir quelque chose pour ensuite

découvrir que nos connaissances ne sont pas tout à fait exactes. Nous nous « éveillons » constamment à de nouvelles connaissances, passant de l'ignorance à la conscience. Ce dont nous sommes conscients change constamment.

Ce chapitre explore la science de la pleine conscience : comment on la définit et la mesure, comment il peut s'agir à la fois d'un état et d'un trait, et comment utiliser la pleine conscience en tant qu'outil d'autorégulation. Nous nous tournerons ensuite vers les aspects pratiques de la pleine conscience pour comprendre son fonctionnement dans nos vies afin de pouvoir entreprendre de la cultiver.

LA SCIENCE

Nous commençons à peine à comprendre la pleine conscience d'un point de vue scientifique. Au cours des 20 dernières années, nous avons assisté à une augmentation exponentielle du nombre de travaux de recherche sur la pleine conscience, passant de 80 articles publiés en 1990 à plus de 600 en l'an 2000³. Pourtant, comparée à d'autres comportements connus pour améliorer notre santé mentale et physique, tels que l'alimentation et l'exercice, on étudie relativement peu le phénomène de la pleine conscience. Par exemple, une recherche avec les mots-clés « méditation consciente » ou « réduction du stress par la pleine conscience » dans PubMed, la bibliothèque électronique de la recherche biomédicale, produit 492 articles, alors qu'une recherche contenant les mots « maladie cardiaque et exercice » donne accès à 46 136 articles et celle pour « maladie cardiaque et alimentation » renvoie à 15 042 articles. La

recherche sur la pleine conscience n'en est encore qu'à ses débuts.

Il existe en général deux types de monographies : les monographies qui s'intéressent à ce qu'est la pleine conscience et à la façon de la mesurer, et celles qui s'intéressent aux bienfaits qui découlent de sa pratique. Bien que les questions que se posent les scientifiques ne soient sans doute pas différentes des vôtres, la différence tient à la façon dont ils cherchent les réponses. La science est une méthodologie faisant appel à une observation à la troisième personne, ce qui veut dire qu'il s'agit d'un processus *objectif* qui produit les mêmes connaissances quel que soit l'expérimentateur. À l'inverse, la pleine conscience est une méthodologie à la première personne ou *subjective*, dont l'observation est passablement difficile. (Imaginez comme il serait difficile de déterminer laquelle de deux personnes est la plus « consciente ».) Placer la pleine conscience sous le microscope de la science lui enlève une partie de ce qu'elle est — une expérience subjective — mais cela nous permet néanmoins d'acquérir une meilleure compréhension des éléments communs à la pleine conscience tels que rapportés par de nombreuses personnes, et des changements au niveau du cerveau et de l'organisme pouvant être détectés par des technologies et des spécialités actuelles, comme l'imagerie par résonance magnétique, l'immunologie et la génétique. Cela dit, même si la science pouvait décrire fidèlement ce qu'est la pleine conscience, elle ne pourra jamais saisir l'expérience de celle-ci. Les scientifiques peuvent décrire la composition chimique d'une pomme, sa couleur, sa texture et son goût, mais aucune description ne peut remplacer l'expérience de croquer dans une pomme. Quand

nous définissons et mesurons la pleine conscience avec les outils de la science, nous devrions peut-être nous rappeler qu'une *définition* et une *expérience* ne sont pas la même chose. C'est pourquoi nous examinons dans ce livre la pleine conscience sous l'angle de la science et de l'art afin de bien comprendre que la pleine conscience ne se dévoile pas uniquement à travers ce que la science en dit mais aussi à travers l'art de sa pratique.

La pleine conscience n'est pas sans rappeler le proverbe indien des six aveugles qui essaient de décrire un éléphant : comme chacun d'entre eux palpe une partie différente de l'animal, ils le décrivent tous de façon différente. Si nous passons en revue la littérature scientifique, nous voyons que certains aspects de la pleine conscience ont été décrits dans le cadre de recherches sur la créativité, l'intuition, la conscience de soi, la perspicacité et la psychologie positive, pour ne nommer que quelques domaines d'intérêt. Néanmoins, pour étudier la pleine conscience, nous avons besoin d'une définition fonctionnelle et d'outils pour la mesurer objectivement. Toutes les définitions fonctionnelles de la pleine conscience mentionnent « une conscience de l'expérience présente ». À cette définition de base s'ajoutent certains qualificatifs décrivant le genre d'attention ou de conscience de la personne (réceptive, ouverte) ou son orientation durant l'expérience (impartiale, curieuse, bienveillante, compréhensive⁴). Outre cette définition, les opinions varient quant à ce que représente la pleine conscience. Certains scientifiques considèrent que la pleine conscience est une aptitude cognitive, une capacité à *penser* d'une certaine façon ; d'autres qu'il s'agit d'un trait de caractère, d'une *disposition* qui amène la personne à réagir d'une

certaine façon; d'autres encore considèrent qu'il s'agit d'un style cognitif, d'une façon de penser ayant plus d'attrait que les autres⁵. Ces trois concepts décrivent certains aspects de la pleine conscience, mais aucune de ces catégories ne semble la résumer parfaitement. Comprendre à quoi correspond exactement la pleine conscience nécessite une enquête approfondie, et pour cela nous avons besoin d'une définition fonctionnelle et d'outils pour la mesurer.

Mesurer la pleine conscience

La plupart des instruments de mesure de la pleine conscience font appel à des questionnaires d'autoévaluation qui incluent des affirmations du genre : « Je prête attention à la façon dont mes émotions influencent mes pensées et mon comportement », « Je ne fais pas attention à ce que je fais parce que je rêve, parce que je suis inquiet ou parce que je suis souvent distrait », « Je trouve mauvais d'avoir des idées irrationnelles⁶ » et « J'ai parfois l'impression de fonctionner sur le "pilote automatique" sans être vraiment conscient de ce que je fais⁷. » En examinant attentivement ces affirmations, on peut voir que certaines décrivent l'attention des participants, d'autres une qualité de l'observation, et d'autres encore une tendance à l'autocritique. Les réponses sont notées de telle façon que les personnes les plus curieuses et les plus attentives à l'expérience du moment présent (sans porter de jugement) obtiennent les résultats les plus élevés. Les affirmations qui permettent d'obtenir les résultats les plus constants à ce jour sont sans doute celles qui portent sur la conscience de soi :

l'aptitude à demeurer conscient de l'expérience du moment présent.

Ces questionnaires sont *fiabiles*, en ce sens qu'ils sont stables à travers le temps; les résultats d'une personne peuvent changer parce que la personne a changé, et non parce que l'instrument de mesure est inapproprié. Par exemple, vous obtiendrez une mesure fiable de votre poids en montant sur le pèse-personne de votre médecin; à l'inverse, vous obtiendrez une mesure beaucoup moins fiable en demandant à un ami d'estimer votre poids (car un ami aura toujours tendance à sous-estimer votre poids réel). Une mesure est considérée *valide* quand celle-ci reflète la chose qu'on veut mesurer. C'est la question qui nous apparaît ici centrale : comment savoir jusqu'à quel point ces questionnaires faisant appel à l'autoévaluation mesurent-ils adéquatement cette construction mentale appelée « pleine conscience » ?

Il n'existe présentement aucune façon objective de mesurer la pleine conscience pouvant servir à comparer et à valider ces barèmes d'autoévaluation, du moins pour le moment, car comme nous le verrons dans les derniers chapitres, c'est un domaine en pleine ébullition. Toutefois, si le fait de pratiquer la méditation favorise la pleine conscience, nous pouvons nous attendre à voir une corrélation positive entre le temps passé à méditer et les résultats obtenus sur l'échelle de la pleine conscience; certains indices soutiennent cette corrélation positive, mais pas de façon définitive⁸. Les barèmes d'autoévaluation, les seuls instruments dont nous disposons présentement pour mesurer la pleine conscience, ne sont pas sans inconvénients. Peut-être que plus vous *pensez* être attentif, moins vous êtes à même

d'évaluer si vous l'êtes vraiment ! Ce n'est pas difficile à croire. Par analogie, pensez à un accordeur de piano travaillant sur un piano légèrement désaccordé. Un petit écart de tonalité perçu par l'accordeur sera peut-être indétectable pour vous et moi. En effet, nous donnerions probablement une description très différente de ce piano : l'accordeur dira qu'il est *désaccordé*, alors qu'il nous semblera parfaitement *accordé*. Peut-être que plus vous êtes pleinement présent, plus votre capacité à détecter les subtiles variations au sein de votre conscience du moment présent est grande comparée à celle d'une personne moins pleinement consciente et moins bien formée.

Par conséquent, il est possible que ces autoévaluations soient utiles jusqu'à un certain point, mais ne permettent pas d'identifier les plus attentifs d'entre nous. Nous avons besoin d'autres méthodes pour mesurer la pleine conscience, en ayant recours, par exemple, aux marqueurs physiologiques associés aux états d'esprit pleinement conscient, y compris les modèles du cerveau, de l'organisme et même de l'expression des gènes. Bien que la recherche commence à découvrir les corrélations biologiques à la pleine conscience, comme vous le verrez dans les pages qui suivent, aucune d'entre elles n'est encore utilisée pour mesurer directement la pleine conscience.

La pleine conscience en tant que trait

Au cours des 10 dernières années, la recherche sur la pleine conscience nous a permis de mieux comprendre que ce

phénomène possède les qualités à la fois d'un trait et d'un état. Un trait est une caractéristique par laquelle un individu se distingue des autres pour des raisons génétiques et environnementales, relativement stable dans le temps ; un état est une particularité biologique ou physiologique temporaire pouvant être induite mais qui ne dure pas⁹. La couleur de vos yeux est un *trait*, mais le fait d'utiliser des verres de contact colorés modifie *l'état* de la couleur de vos yeux.

Même les gens qui n'ont pas reçu de formation en méditation (ou très peu) diffèrent grandement dans leur autoévaluation. Certains d'entre nous sont-ils génétiquement prédisposés pour devenir des moines, des contemplatifs ou des « experts » de la pleine conscience ? Les études sur la pleine conscience en tant que trait n'en sont qu'à leurs débuts, mais leurs premières constatations suggèrent que ces différences sont le reflet de variations biologiques et probablement influencées par les gènes dont nous avons hérité. Par exemple, David Creswell, psychologue à l'Université Carnegie Mellon, et ses collègues ont démontré que les gens qui ont des traits différents par rapport à la pleine conscience présentent aussi des différences au niveau de l'activité cérébrale associée à notre capacité à gérer nos émotions (plus nous sommes pleinement conscients, mieux nous gérons nos émotions¹⁰). D'autres ont découvert des associations comparables avec la régulation de l'attention (plus nous sommes attentifs, ou plus nous consacrons d'heures à la pratique de la pleine conscience, mieux nous régulons notre attention¹¹). Considérées conjointement, ces découvertes montrent que la pleine conscience pourrait

refléter des différences au niveau de l'autorégulation, un trait qui varie au sein de la population et dont les causes sont d'origine génétique¹².

Autorégulation et pleine conscience

L'autorégulation renvoie à l'observation et à la modification d'un comportement (ou d'une pensée, d'une émotion ou d'un état physiologique) pour atteindre un but ou s'adapter à un environnement¹³. Plusieurs facteurs influencent l'autorégulation : en plus de votre ADN, de la façon dont vous avez été éduqué et de votre culture, votre capacité à vous autoréguler est également influencée par la prise de certains médicaments (comme le valium), votre environnement (remarquez votre aptitude à vous détendre quand vous êtes en vacances ou au travail), et l'alcool, entre autres choses. Vous régulez constamment votre état physiologique (votre niveau d'activité), votre état cognitif (vos pensées), votre état émotionnel (vos émotions) et votre état relationnel (les rapports que vous entretenez avec vous-même et les autres). La méditation consciente peut influencer n'importe lequel de ces domaines d'autorégulation (comme nous le verrons dans les chapitres suivants), et à la suite d'une pratique assidue, ces changements d'état peuvent même devenir des traits permanents.

La pleine conscience en tant qu'état

Même si la pleine conscience est un trait héréditaire influencé par les gènes, la biologie et l'expérience, elle est aussi clairement un état, un état qui peut changer à la suite

d'une grande diversité d'expériences pouvant durer ou non dans le temps. Un nombre important et croissant de recherches démontrent que la pratique de la pleine conscience peut modifier des états subjectifs et physiologiques. Le système immunitaire se renforce, comme le montre l'augmentation du nombre de cellules chargées de combattre les infections. L'activité cérébrale se modifie en se rapprochant de modèles qui coïncident avec des états d'attention alertes mais détendus. La structure du cerveau elle-même semble changer : chez les personnes qui méditent depuis longtemps, la matière grise (le tissu qui contient les neurones) est plus épaisse dans certaines régions du cerveau comparée à celle des personnes qui ne méditent pas. Finalement, même les modèles régulant l'expression des gènes semblent se modifier sous l'influence d'un état d'esprit attentif. Sur un plan plus subjectif, les sentiments associés à l'anxiété et à la dépression diminuent d'intensité, notre bien-être s'améliore, et nos relations avec nous-mêmes, les autres et notre planète s'assainissent. Considérés conjointement, ces données nous indiquent que la pleine conscience peut s'apprendre comme n'importe quelle autre habileté et que sa pratique est une façon très efficace d'influencer la neuroplasticité du cerveau — la capacité du cerveau à former de nouvelles connexions en fonction de notre environnement — ainsi que l'épigénétisme, soit la régulation des gènes (l'activation ou l'inhibition de leur expression) en fonction de notre environnement.

Jusqu'au milieu du XX^e siècle, les scientifiques croyaient que notre cerveau était essentiellement fixe, avec un nombre limité de cellules cérébrales et, à quelques exceptions près, une capacité limitée à changer une fois développé. Mais les

recherches menées à la fin du XX^e siècle ont renversé cette hypothèse¹⁴. Nos expériences peuvent modifier profondément la structure et le fonctionnement de notre cerveau, que nous apprenions à pratiquer la pleine conscience, à faire de la bicyclette, à parler une langue étrangère, à faire des mathématiques, à peindre ou à penser et à ressentir les choses différemment. *Nos expériences modifient notre cerveau.*

Le cerveau des musiciens est sans doute le meilleur exemple dont nous disposons. Une série d'études ont montré que l'apprentissage de la musique entraînerait un réarrangement des connexions dans les régions du cerveau impliquées dans le traitement des sons (cortex auditif) et l'intégration des données en entrée et en sortie (cortex somatosensoriel), quand, par exemple, un trompettiste apprend à contrôler la pression de ses lèvres sur l'embouchure de son instrument ou quand les mains d'un pianiste se mettent en mouvement. L'étendue de ces changements dépend de l'âge auquel la formation musicale a débuté, du type d'instrument joué, et de la durée et de l'intensité de l'expérience¹⁵. Nous pouvons donc modifier les connexions de notre cerveau, tout comme un électricien peut refaire l'installation électrique d'une maison, et commencer à entrevoir grâce à la science l'étendue possible de ces modifications, de même que leurs limites¹⁶.

Toutefois, ces modifications ne sont pas toujours utiles. Par exemple, un musicien peut pratiquer de trop longues heures et développer une dystonie focale de la main (contractions et spasmes involontaires des muscles) en s'exerçant de façon trop énergique¹⁷. En comprenant mieux comment la pratique d'une activité influence notre cerveau,

nous pouvons peaufiner certains aspects de notre entraînement et corriger nos erreurs au fur et à mesure. Cela vaut également pour la pleine conscience : en comprenant mieux les conséquences positives et négatives de la pratique de la pleine conscience, vous pouvez affiner ses aspects utiles et minimiser ses aspects néfastes. Par exemple, une application utile de la pratique de la pleine conscience pourrait vous aider à être plus attentif à certains comportements négatifs comme dire du mal des autres ou formuler des critiques qui vous rabaissent, et une application malsaine pourrait être de pratiquer la pleine conscience pour recevoir des louanges. Il est important de se rappeler que la pleine conscience est un moyen pour prêter davantage attention à ce dont vous faites l'expérience et affiner votre discernement ; la façon dont vous intégrez la pleine conscience dans votre vie implique réflexion, compréhension et finalement prise de décisions.

Notre cerveau est dynamique et malléable, tout comme nos gènes dont l'expression, comme nous l'avons déjà mentionné, est activée ou inhibée en fonction de nos expériences environnementales. En fait, la science au XXI^e siècle s'est essentiellement concentrée sur la malléabilité de notre biologie en réaction à nos expériences, *y compris celles que nous créons à partir de nos pensées, de nos émotions et de nos actions.* La nature circulaire de cette relation est semblable à celle de l'œuf et de la poule : nos expériences façonnent notre biologie, et notre biologie façonne nos expériences. Ni notre cerveau ni nos gènes ne sont fixes, et la pleine conscience est un moyen de découvrir leur fluidité.

Autres bienfaits de la pleine conscience

Plusieurs études sur la pleine conscience se sont concentrées sur les *résultats* découlant de sa pratique, soient les changements observés au niveau de la santé, de l'apprentissage, de la prise de décisions, de la connaissance de soi, de l'autorégulation, de la perspicacité, de la compassion et de la créativité¹⁸. De quelle façon doit-on inclure de tels résultats dans la définition de la pleine conscience, et doit-on vraiment les inclure ? Par exemple, si la pleine conscience est un outil pour améliorer notre conscience de nous-mêmes, en quoi est-elle liée à nos définitions du « moi » ? Nous savons que vers l'âge de deux ans un sentiment de soi apparaît chez l'enfant, c'est-à-dire, une compréhension du « moi » par rapport au « toi » de l'autre. Ce sentiment de soi est accompagné d'une compréhension du temps, et bientôt le « présent » de l'enfance cède la place aux pensées concernant le passé et l'avenir qui occupent l'essentiel de notre vie adulte. Il nous arrive souvent de ne pas distinguer le « je » de l'expérience que nous vivons — comme dans la phrase « Je suis heureux » ou « Je suis en train de courir » — et nous pouvons nous définir par les hauts et les bas de notre histoire personnelle (« Je suis un gagnant », « Je suis un perdant », « Je suis médecin », « Je suis mère de famille », et ainsi de suite). En nous ramenant au moment présent, la pleine conscience nous montre comment nous entrons en relation avec nous-mêmes. Par conséquent, la pleine conscience est liée au concept du moi et à la transcendance du moi, un sujet sur lequel nous reviendrons tout au long de ce livre.

La pleine conscience nous amène également à porter attention à la façon dont nous voyons le monde, à notre *cadre conceptuel* du monde. Comme nous le verrons plus loin, notre monde est façonné par nos expériences et les connaissances que nous avons accumulées par le biais de la science, de la littérature, de la poésie, et ainsi de suite. Chaque personne possède d'une certaine façon un point de vue unique sur le monde. Notre cadre conceptuel est généré par notre langage, notre culture, nos expériences individuelles de notre naissance jusqu'à notre mort, nos souvenirs, et une foule d'autres facteurs physiologiques et psychologiques. Ce cadre change au cours de notre vie — pensez à la façon dont vous conceviez le monde à 5 ans, à 15 ans, à 25 ans — mais celui-ci joue un rôle fondamental et constant dans la façon dont nous faisons l'expérience du monde. Imaginez si vous aviez vécu en 1750 et qu'on vous avait présenté un téléphone cellulaire ou un écran de télévision plasma. Cette expérience n'aurait pu entrer dans le cadre conceptuel que vous aviez du fonctionnement du monde à cette époque, et cela vous aurait peut-être amené à refuser de croire en la réalité de ces objets ou à attribuer leur fonctionnement à une forme de sorcellerie. La pleine conscience, c'est prêter attention à une expérience *au moment où celle-ci se déroule*, c'est-à-dire, *dans le moment présent*. Dans la littérature bouddhiste, ce genre d'attention est souvent appelée « attention dépouillée », soit le fait de voir les choses telles qu'elles sont sans que notre expérience du passé ne leur fasse de l'ombre ou, pour le dire autrement, sans nous référer au cadre conceptuel, aux souvenirs et à la mentalité qui teintent nos

expériences. Est-ce vraiment possible? Pouvons-nous réparer notre cadre conceptuel de nos expériences? Si nous le pouvions, que verrions-nous?

La pleine conscience est une façon de se poser cette question, et les études disponibles suggèrent que la pratique de la pleine conscience peut effectivement modifier notre cadre conceptuel. Les scientifiques ont étudié plusieurs autres méthodes au cours de l'histoire, s'intéressant aux déformations de notre vision du monde provoquées par différents troubles psychiatriques (tels que la psychose) jusqu'aux effets des drogues hallucinogènes, des tumeurs cérébrales, de l'hypnose, de la convergence religieuse, des expériences de mort imminente et de divers autres phénomènes. Par exemple, durant les années 50, Aldous Huxley, dans le cadre d'un projet d'étude sur les effets hallucinogènes de la mescaline, a consommé de la drogue, et pendant qu'il était sous son influence, des scientifiques lui ont posé des questions et enregistré son expérience en temps réel. Quand on lui a posé des questions sur l'espace, Huxley a répondu : « Je pouvais me lever et me promener normalement, sans me tromper sur la localisation des objets. L'espace était toujours le même, mais il avait perdu de sa prédominance. » Interrogé sur le temps, il a répondu : « Il semblait y en avoir amplement... mais la quantité elle-même était complètement sans importance. Je pouvais, évidemment, consulter ma montre, mais je savais qu'elle se trouvait dans un autre univers. J'ai fait l'expérience d'une durée indéfinie ou pour le dire autrement d'un moment présent perpétuel constitué d'une apocalypse continuellement changeante¹⁹. » Huxley a fait l'expérience d'une façon différente de concevoir le temps et l'espace. Jill Bolte Taylor, une neurologue, a

vécu une expérience similaire à la suite d'une hémorragie cérébrale dans l'hémisphère gauche. Durant son attaque, sa conception du monde et de sa place dans celui-ci s'est modifiée de façon aussi radicale que celle de Huxley sous l'influence de la mescaline. Ce changement lui a permis par la suite d'entrevoir la nature même des différents rôles que jouent les hémisphères cérébraux dans la création de notre cadre conceptuel et de notre réalité²⁰.

La pleine conscience est un outil que nous pouvons utiliser pour examiner ces cadres conceptuels, pour diminuer l'influence de nos préconceptions, et faire l'expérience de ce « qui est » *par choix*, plutôt que par le biais de la drogue ou à la suite d'une lésion neurologique. De façon quelque peu ironique, cela nous renvoie au principe premier de toutes les sciences : *observer les données sans idées préconçues quant à ce que ces données nous montreront*. La pleine conscience et la science partagent ce même principe sur la découverte de la connaissance, et pourtant la pleine conscience l'approche par des techniques d'observation à la première personne et la science par des techniques d'observation à la troisième personne. Tandis que les scientifiques font entrer la pleine conscience dans leur labo (pour en étudier la nature et la soumettre à des expériences), nous apprendrons à la concevoir sous l'angle de la science, mais une véritable compréhension de la pleine conscience nécessite également que nous en fassions l'expérience à la première personne.

L'ART

Avec certaines notions de base pour comprendre les questions, les paradigmes et les méthodes qui caractérisent

l'approche scientifique de la pleine conscience, tournons-nous vers l'apprentissage expérientiel de la pleine conscience. Cette section explore la pleine conscience à partir d'une perspective à la première personne, offrant différentes façons de comprendre la pleine conscience de façon concrète, ainsi que des exemples tirés de la vie de nos élèves. À ce moment-ci, nous vous invitons à tenter l'expérience de la pleine conscience. Ce livre peut décrire la pleine conscience, expliquer ses bienfaits et analyser sa signification, mais tant que vous ne l'avez pas essayée vous l'approchez uniquement au niveau conceptuel. La pleine conscience est un sujet d'étude fascinant, mais il faut en faire l'expérience pour sentir son pouvoir transformationnel.

Faire l'expérience de la pleine conscience dans sa vie

À quoi ressemble une expérience de la pleine conscience ? Pensez à un moment de votre vie où vous étiez entièrement dans le moment présent ; par exemple, vous étiez en train de vous promener dans un parc où tout s'animaient devant vos yeux, ou en train d'écouter votre musique préférée. Voyez jusqu'à quel point vous pouvez vous rappeler clairement de cet événement et essayez de vous rappeler certains détails : comment vous sentiez-vous ? Qu'avez-vous vu, entendu, senti ou goûté ? Vous étiez peut-être dans la nature, le soleil brillait, et le ciel était uniformément bleu. Vous marchiez peut-être dans les bois ou dans un champ ou sur une plage, et à chaque pas que vous faisiez vous ressentiez quelque chose qui était sans doute difficile à décrire mais qui vous donnait l'impression d'être en relation avec vous-même ou la nature autour de vous. À chaque mouvement de vos

muscles vous vous sentiez revigoré, vivant, ne faisant « qu'un avec votre corps », au lieu d'être perdu dans vos pensées comme d'habitude. Peut-être que pendant un moment vous avez eu l'impression d'être débarrassé des innombrables problèmes agaçants, insignifiants ou même importants qui vous tracassaient. Peut-être même que ces préoccupations ont semblé s'évanouir. Tout en marchant, vous étiez présent et branché sur l'expérience.

La plupart des gens ont vécu une expérience de ce genre au moins une fois dans leur vie, et certains plus souvent que d'autres. La nature n'est pas le seul endroit où cette expérience peut se produire. Des sentiments similaires de bien-être, de tranquillité, d'union et de paix peuvent survenir n'importe où. Peut-être avez-vous éprouvé quelque chose de semblable durant une activité de création, alors que vous étiez en train de peindre, d'écrire ou de faire de la musique. Peut-être étiez-vous en train de courir un kilomètre supplémentaire, de faire de la bicyclette ou de participer à une partie de basketball improvisée. Peut-être l'avez-vous éprouvé quand vous êtes tombé en amour et que vous aviez l'impression d'être tous les deux seuls au monde. Peut-être que ce sentiment a accompagné la naissance de votre enfant ou vous est venu pendant une promenade tandis que vous teniez la main de votre petit-fils ou de votre petite-fille.

Tous ces scénarios sont chose courante, et la plupart des gens en font l'expérience à un moment ou à un autre de leur vie. Le plus souvent, cela se produit spontanément, sans effort de notre part. Aucune de ces expériences n'est particulièrement de nature mystique, inhabituelle ou transcendante. Nous n'en faisons pas l'expérience tandis que nous jeûnons dans une grotte de l'Himalaya, mais dans notre vie

de tous les jours. Nous ne savions peut-être pas qu'il s'agissait d'expériences de « pleine conscience », et pourtant ce sont des expériences authentiques, courantes et véritables qui démontrent notre capacité naturelle à être pleinement conscient.

La pleine conscience, est-ce pour moi ?

L'idée que la pleine conscience puisse avoir un sens pour quelqu'un qui a un emploi exigeant et d'innombrables responsabilités, quelle que soit son orientation religieuse — qu'il soit chrétien, juif, hindou, bouddhiste ou qu'il n'ait aucune religion — peut sembler absurde. Après tout, même si cette pratique apportait certains bienfaits, qui a du temps pour cela ? Nous pouvons d'entrée de jeu dissiper la notion que la pleine conscience prend beaucoup de temps. En fait, elle vous *donne* du temps et peut se pratiquer n'importe où, en un clin d'œil. *La pleine conscience est l'art d'observer vos expériences physiques, émotionnelles et mentales avec une attention délibérée, ouverte et curieuse.* Et bien qu'il s'agisse d'un « art » qu'on peut développer par une pratique encadrée et quotidienne de la méditation (dont il sera souvent question dans ce livre), vous pouvez aussi la pratiquer de façon spontanée en vous rappelant d'être attentif à l'expérience du moment présent à n'importe quel moment de la journée.

Intégrer la pleine conscience dans votre vie ne vous oblige pas à changer votre mode de vie de façon drastique — vous continuerez de vaquer comme d'habitude à vos activités familiales, professionnelles, sociales et récréatives — mais vous pouvez apprendre à participer à ces activités dans un état de conscience différent, marqué par l'ouver-

ture, la curiosité et la non-réaction. La pleine conscience vous amènera peut-être un jour à modifier certains comportements, en particulier ceux qui sont mauvais pour vous ou pour les autres, mais il ne s'agit pas en tant que telle d'une méthode pour s'améliorer soi-même. En pratiquant la pleine conscience, *vous n'essayez pas de changer qui vous êtes, mais d'être davantage attentif à vos expériences, à votre corps, à vos pensées, à vos émotions et à leur impact sur votre vie.* Ce faisant, vous apprendrez probablement à mieux vous connaître, à vous détendre et vous libérer de votre stress, mais aussi à trouver une façon de gérer les pressions intenses qui peuvent s'exercer sur vous. En étant davantage conscient, il se peut que vous jugiez mieux vos pensées, vos émotions et vos actions, et que cette conscience vous donne plus souvent l'occasion d'apporter des changements positifs si vous le désirez. Voici ce qu'en pense Charlie, un débardeur de 38 ans :

Je suis convaincu que la pleine conscience a fait de moi un meilleur père. Ce n'est pas uniquement que je suis plus à l'écoute de mes enfants, mais aussi le fait que j'apprécie chaque moment que je passe avec eux comme jamais par le passé. Je ne prends plus pour acquis le temps que je passe avec eux désormais. Comprenez-moi, ils ont six et huit ans à présent, mais bientôt ils iront au collège... alors je dois profiter de leur présence pendant qu'ils sont là.

Plus jamais sur le pilote automatique

Nous sommes plusieurs à nous plaindre du fait que nous rations parfois des moments importants de notre propre

vie. Durant une cérémonie de remise des diplômes, ma mère était si occupée à prendre des photographies qu'elle n'a pas vu mon cousin lorsque celui-ci a finalement reçu le sien. Son seul souvenir est d'avoir joué avec son appareil photo. Il arrive donc souvent que nous ne soyons pas attentifs à ce que nous sommes en train de faire. Nous n'avons pas la moindre idée de ce que nous avons pu faire ou ne pas faire, qu'il s'agisse de traverser une ville en voiture, d'organiser un dîner ou d'accomplir une tâche routinière quelconque. Nous avons tendance à nous souvenir des crises et des événements qui sortent de l'ordinaire, mais l'essentiel de la vie ordinaire — les activités quotidiennes comme prendre une douche, faire l'épicerie, faire les courses, s'habiller, et ainsi de suite — semble passer sans laisser de trace. Nous pourrions parler d'une vie « vécue sur le pilote automatique » : vous fonctionnez, vous accomplissez les tâches de la vie quotidienne, mais c'est un peu comme s'il n'y avait personne aux commandes. Vous n'appréciez pas ce que vous êtes en train de vivre et vous n'en faites pas vraiment l'expérience ; vous êtes littéralement en train de rater votre vie. Vous est-il déjà arrivé de monter dans votre voiture, puis d'en redescendre pour vous rendre compte que vous n'avez aucune idée de ce qui s'est passé entre-temps ?

La pleine conscience est un antidote à la monotonie et à la discontinuité d'une vie vécue sur le pilote automatique. En appliquant la pleine conscience, vous pouvez contrebalancer ce sentiment d'absence qui vous envahit peut-être à l'occasion dans le courant de la journée. Vous pouvez apprendre à faire d'une expérience ordinaire quelque chose d'extraordinaire en lui accordant toute votre attention. (Cela pourrait vous arriver en pratiquant la méditation gustative

présentée à la fin de ce chapitre !) Quand plusieurs moments de votre vie auront acquis des qualités qui sortent de l'ordinaire, vous vous sentirez probablement plus « vivant ». Ce que vous verrez et entendrez vous semblera plus marqué, plus varié et texturé. Mettre du piquant dans votre vie par le biais de la pleine conscience peut changer votre façon d'aborder les activités ordinaires de la vie et vous apporter un sentiment renouvelé d'enthousiasme et de joie.

L'une de nos étudiantes en méditation nous a raconté un jour à quel point cela l'ennuyait de promener son chien. Quand elle a commencé à être vraiment attentive, cela est devenu tout à coup une expérience complètement différente. Elle se sentait en relation plus étroite avec son corps, ses sens se sont affinés, et elle avait l'impression de voir son quartier pour la première fois. Elle observait des détails dans les arbres et les fleurs qu'elle n'avait jamais remarqués. Les odeurs semblaient plus fortes et plus variées. La sensation du soleil sur sa peau lui procurait un sentiment de détente. En prenant contact avec son expérience du moment présent, elle a découvert qu'elle appréciait des activités auxquelles elle s'adonnait auparavant à contrecœur. Mieux encore, elle y prenait plaisir. Elle avait l'impression que même son chien pouvait sentir la différence.

Quitter le passé et l'avenir pour entrer dans le présent

Si vous demandez à des gens sur la rue où se trouve leur esprit la plupart du temps, ils penseront probablement que vous êtes vraiment bizarre, mais ils vous répondront finalement : « Mon esprit est juste ici. » Vraiment ? Nous passons beaucoup de temps perdus dans nos pensées, à réfléchir au

passé ou à l'avenir. Nombre de nos pensées concernent des choses de notre passé que nous regrettons ou des choses à venir qui nous préoccupent. Nous sommes obsédés par l'avenir, inquiets, chagrinés, imaginant le pire ou rejouant dans notre esprit des situations du passé qui nous ont fait souffrir. En théorie, il serait sans doute plus sage de rejouer uniquement des choses agréables, mais nous ruminons surtout des pensées négatives, comme si nous avions un disque rayé dans la tête. Il semble que la plupart de nos pensées varient à peine. Nous ressasons les mêmes pensées (souvent douloureuses) jour après jour ! De sorte que notre esprit n'est souvent pas conscient du moment présent parce qu'il vit dans une autre zone temporelle, soit dans le passé ou dans l'avenir.

La pleine conscience peut vous sortir de vos modes de pensée habituels en vous faisant découvrir ce qui se passe au moment présent. Arrêtez-vous, respirez et prêtez attention au moment présent. À ce moment précis, est-ce que tout va bien en général ? L'avenir ne s'est pas encore produit, le passé est derrière vous, et le moment présent *est*, tout simplement. Cette technique fondamentale pour l'apprentissage de la pleine conscience — apprendre à ramener votre esprit vers le présent, peu importe ce qui se passe — est extrêmement utile pour gérer les pensées, les émotions et les expériences difficiles. Vous apprendrez comment y parvenir dans les chapitres subséquents.

Emma, une actrice en herbe de 23 ans, entretenait constamment des pensées négatives à son sujet. Après quelques semaines de cours sur la PPC, elle est un jour arrivée en classe complètement transportée : « J'ai passé une audition, et pour la première fois je ne me suis pas jugée. En fait,

j'ai remarqué la présence d'une critique dans mon esprit, mais je me suis arrêtée, j'ai respiré et décidé d'être attentive au lieu de m'ériger en juge. J'ai pris conscience de mon corps, prêté attention à mes pensées, et les critiques ont cessé. »

Revenir au moment présent en se détournant de certaines pensées ne vous oblige pas à éliminer vos rêveries créatives, vos réflexions sur le passé ou vos pensées abstraites. La pleine conscience cherche plutôt à vous donner un choix en ce qui concerne vos pensées. Vous pouvez exercer un certain contrôle sur celles-ci au lieu d'être à leur merci. En apprenant à réguler votre attention, vous apprenez également quant il est utile de se concentrer sur le moment présent (en particulier quand vous devez gérer des pensées difficiles ou négatives) et quand il est utile d'utiliser les fonctions créatives et les autres fonctions de votre esprit.

Sunila, une spécialiste de la médecine interne de 44 ans, nous a confié :

En tant que médecin, il est important pour moi d'être vraiment là pour mes patients. Mais je dois également penser à une foule de choses pendant que j'examine leur cas, sans parler de tous ceux sur lesquels je travaille ce jour-là. J'essaie souvent de trouver des solutions novatrices. Donc j'ai appris à former mon esprit. Quand je suis avec un patient, je l'écoute attentivement. Je me concentre entièrement sur lui. Dès que je sors de sa chambre, je permets à mon attention de vagabonder, de méditer, de penser de façon créative. C'est uniquement depuis que j'ai appris l'art de la pleine conscience que j'y arrive avec une certaine facilité, et mes patients ont remarqué la différence.

Moins de réactivité

Dans le présent contexte, « réactivité » signifie réagir aux stimuli de la vie de façon à induire un stress inutile. Par exemple, quand on vous agresse verbalement, il se peut que vous réagissiez de façon automatique, physiquement et mentalement. Quand vous arrivez au travail et découvrez une pile de dossiers additionnels sur votre bureau, il se peut que cela vous irrite et vous amène à dire ou à faire des choses que vous regretterez par la suite. Quand votre partenaire s'est engagé à faire la vaisselle, mais qu'à votre retour à la maison vous trouvez la cuisine sens dessus dessous, il se peut que cela vous mette en colère, vous pousse à vous isoler ou vous incite à culpabiliser votre partenaire. Vous avez peut-être alors l'impression de n'avoir aucun contrôle sur vos actions. Vous agissez de façon automatique : vous réagissez.

La pleine conscience vous offre une alternative. En exerçant votre conscience du moment présent, *même si vous êtes au milieu d'une situation difficile*, vous pouvez prendre conscience de vos impulsions (de vos habitudes réactives), vous arrêter, peut-être respirer, et réagir avec tact de façon à ne pas aggraver la situation. Avec une telle compréhension de vous-même, il est probable que vous agissiez plus judicieusement, comme l'a découvert l'un de nos élèves.

Gino, un diplômé de 28 ans, était en retard ce jour-là, et tandis qu'il roulait sur une autoroute de Los Angeles, quelqu'un lui a coupé la route, lui faisant rater sa sortie. Il s'est aussitôt senti envahi par un sentiment de rage. Par le passé, il aurait probablement fait un geste de la main pour signifier sa colère ou crier inutilement après cette voiture

depuis longtemps hors de vue. Il aurait bouilli de colère, sa pression artérielle aurait monté en flèche, et il serait devenu obsédé par l'idée de se venger. Mais parce qu'il étudiait la pleine conscience, il a décidé d'utiliser cette expérience pour prendre conscience de sa réactivité et faire un choix différent. Il a respiré, observé son corps — les battements accélérés de son cœur, le sang qui lui montait au visage, son estomac qui se nouait — et pensé : *Bon sang, je suis vraiment en colère*. Après avoir réfléchi au fait qu'une chose aussi insignifiante avait déclenché cet immense accès de colère, il a été capable d'en rire. Au moment où il s'est rendu compte de tout cela, il a commencé à se détendre. Il savait qu'il pouvait réagir différemment. Il a compris qu'il était encore en colère, mais que cette colère n'avait plus le dessus. Il a même pensé : *Je vais peut-être céder le passage à ce type dans sa camionnette*. La conscience du moment lui a permis de faire ce choix.

Une attitude pleinement consciente

Les définitions classiques de la pleine conscience incluent souvent des adjectifs tels que « neutre », « ouverte », « bienveillante » et « curieuse » pour décrire l'attitude que vous pouvez cultiver quand vous êtes pleinement présent. La pleine conscience, c'est une attitude tolérante et bienveillante envers vous-même et votre expérience du moment présent. Donc si vous essayez d'être pleinement présent mais que votre expérience suscite en vous une réaction — vous êtes conscient du moment, mais vous n'aimez pas votre expérience, vous en avez peur ou vous la jugez — alors votre attention sera teintée par cette réaction.

Par exemple, si vous portez attention à votre respiration mais pensez en même temps : *C'est vraiment ennuyeux ou Je m'y prends mal*, alors vous êtes attentif, mais l'acceptation des choses telles qu'elles sont vous fait défaut. Pour compliquer encore un peu les choses, si vous remarquez ensuite que vous vous ennuyez ou que vous doutez de vos efforts, mais que vous êtes en même temps curieux et ouvert, et même bienveillant envers vous-même malgré votre ennui et vos doutes, vous faites preuve d'acceptation !

Quand vous êtes conscient du moment présent de façon bienveillante et curieuse, en l'acceptant tel qu'il est, vous faites directement l'expérience de la pleine conscience. Cela ne veut pas dire que votre attention ne sera jamais teintée par des préjugés, des aversions, des peurs, et ainsi de suite, mais il s'agit d'un idéal auquel vous pouvez aspirer en vous exerçant à être aussi bon que possible envers vous-même et votre expérience. Cela ne veut pas dire non plus que si vous êtes pleinement conscient vous ne serez jamais tenté de porter un jugement. Ces jugements de valeur nous viennent spontanément à l'esprit, donc nous n'avons pas à les juger ! Au contraire, il faut les reconnaître pour ce qu'ils sont : des pensées qui nous traversent l'esprit.

Comment cela fonctionne-t-il ? Voici ce que Joan, une musicienne de 53 ans, avait à nous dire :

Quand j'ai commencé à pratiquer la méditation, j'étais convaincue de mal m'y prendre. J'étais incapable de prendre une respiration sans entendre une voix qui me disait que j'étais incapable de respirer correctement ! Comment peut-on ne pas respirer correctement ? Néanmoins, je me suis vraiment efforcée d'être bienveillante

envers moi-même, de me dire que je me débrouillais bien à chaque respiration, et mieux encore que je me débrouillais bien même sans savoir si je m'y prenais correctement. On aurait dit que je pouvais devenir pleinement consciente de mon incertitude. Avec le temps, j'ai appris à me détendre, et à présent je ne me juge plus aussi durement quand je médite.

Avoir une attitude bienveillante et ouverte ne signifie que vous devez accepter l'idée que tous les comportements valent également appropriés. Si vous vous dites à vous-même : *J'ai crié après mon partenaire alors qu'il ne le méritait pas, mais j'ai été attentive et bonne envers moi-même durant tout ce temps*, vous n'avez pas vraiment compris de quoi il en retourne. Quand vous adoptez une véritable attitude de pleine conscience, vous vous percevez avec bienveillance mais aussi *clairement*, sans que vos propres habitudes réactives ou vos façons de vous illusionner sur vous-mêmes n'interfèrent. Plus vous êtes attentif, plus vous voyez clairement les conséquences de vos actions sur les autres. À travers la lentille de la pleine conscience, vous pouvez voir que les comportements blessants — les insultes, les men songes, les commérages malveillants — vous font autant de tort qu'aux autres, mais que vous pouvez choisir de minimiser ou d'abandonner ces comportements.

À long terme, vous remarquerez peut-être un effet frappant : cette bienveillance s'étendra progressivement à tous les aspects de votre vie. Malheureusement, trop de gens de nos jours sont rongés par l'autocritique et la haine de soi. Apprendre à développer une attitude centrée sur l'acceptation par le biais de la pleine conscience vous aidera à

développer à long terme une attitude bienveillante et compatissante envers vous-même et les autres. Cette idée s'appuie sur le principe qu'on cultive ce qu'on met en pratique. Par conséquent, si vous consacrez plusieurs moments chaque jour à accepter les expériences de la vie avec bienveillance, ouverture et curiosité, ces attitudes et ces comportements deviendront pour vous, avec le temps, quelque chose de naturel et de mieux incorporé à ce que vous êtes. Comme nous l'avons vu dans la section sur la science, c'est ce qui se produit quand la pleine conscience cesse d'être un « état » pour devenir un « trait ».

La pleine conscience : simple, mais pas forcément facile

L'une de nos élèves, Jade, 30 ans, résume à quel point il est parfois difficile de vivre le moment présent :

Je suis allée en vacances au Mexique, et pendant tout le temps où je suis demeurée là-bas, malgré un temps magnifiquement ensoleillé et des plages incroyables, je ne pouvais penser qu'à une chose : n'aurais-je pas mieux fait d'aller à Hawaï ou peut-être dans un autre pays d'Amérique centrale? Finalement, je me suis dit : « Si je suis incapable d'être là où je suis, pourquoi me donnerais-je du mal pour aller ailleurs ? »

Aussi évidente et simple que la pleine conscience puisse être, et malgré ses effets bénéfiques, la mettre en pratique est une autre histoire. La pleine conscience est pourtant fort simple. Faites une pause, arrêtez de lire et sentez votre nez et votre corps tandis que vous prenez une respiration. Avec cette respiration, vous devenez présent. Vous êtes conscient

de ce moment unique dans le temps. Il est facile d'être attentif, mais parfois très difficile de se *rappeler* de l'être.

Notre société moderne tend à nous conditionner pour que nous soyons tout sauf attentifs. La culture dominante aux États-Unis valorise la productivité, l'agitation, la vitesse et l'efficacité abrutissantes. La dernière chose qui nous intéresse est *d'être* simplement présents. Nous voulons *faire* des choses, réussir, produire. Ceux d'entre nous qui sont doués pour cela semblent bien s'en tirer dans bon nombre de nos institutions et de nos corporations. Les autres ont tendance à rester en arrière. Mais c'est la vie aux États-Unis au XXI^e siècle, et jusqu'à un certain point partout dans le monde. Nous sommes si concentrés sur le faire que nous avons oublié l'être, et les conséquences sur notre santé physique, mentale et émotionnelle sont manifestes. Nous ne sommes plus des « êtres » humains, mais des « faire » humains. Dans les sections consacrées à la science, vous découvrirez les nombreuses maladies chroniques (douleur, dépression, maladie cardiaque) qui peuvent survenir quand nous échouons à maintenir un équilibre entre ce que nous sommes et ce que nous faisons. La pleine conscience est un moyen de rééquilibrer l'être et le faire.

Il est devenu si normal d'être tout le temps occupé que plusieurs d'entre nous ne supportent plus de s'arrêter ou de ralentir. Je connais un homme qui ressent le besoin de parler au téléphone ou de lire un livre quand il marche sur la rue ; Il est incapable de faire face au sentiment d'ennui que lui procure l'absence de toute stimulation. Josh, un débutant en méditation, nous a confié qu'il préfère ne jamais demeurer en silence durant ses heures de veille. Même quand il se détend, il allume la télévision ou fait des recherches sur

Internet pendant que joue en fond sonore de la musique d'ambiance. Ses premiers efforts pour être pleinement conscient n'ont pas été très encourageants, car le sentiment d'être seul avec lui-même lui était étranger et désagréable. Il ne voyait pas pourquoi il resterait cinq minutes en silence alors qu'il avait tellement de choses à faire pour assurer la réussite de son entreprise. Il prenait pour acquis que ce moment de silence et d'introspection était une perte de temps, car il avait des choses plus « importantes » à faire.

La pleine conscience peut se pratiquer n'importe où. Que vous soyez occupé, distrait, anxieux, déprimé, jaloux, serein ou fatigué, tout ce que vous avez à faire est de prendre un moment pour prêter attention à vous-même. Si vous êtes capable de vous arrêter, de respirer et de remarquer ce qui se passe au moment présent, vous pouvez puiser dans les trésors de la pleine conscience. Cette action toute simple et sans prétentions peut grandement améliorer votre bien-être et devenir une véritable « ceinture de sécurité » pour votre santé mentale.

LA PRATIQUE : MÉDITATION GUSTATIVE

Cet exercice préliminaire procure une excellente compréhension expérientielle de la pleine conscience. Nous vous recommandons d'essayer avec un raisin ou n'importe quel autre petit fruit.

Adoptez votre position de méditation, fermez les yeux et prenez une ou deux respirations pour vous détendre. Le grain de raisin qui se trouve devant vous n'est pas apparu comme par magie au supermarché. Il a en fait une longue

histoire. Tandis que je vous la décris, laissez votre esprit imaginer l'histoire de ce raisin. Sentez-vous libre d'établir d'autres associations de votre cru.

Il y a quelques temps, quelqu'un a planté un pépin de raisin. Ce pépin a commencé à germer et s'est transformé en vigne. Il y avait de la terre, du soleil, de la pluie et de l'eau, et peut-être un peu d'engrais ; il y avait aussi des humains qui ont cultivé la vigne. La vigne a continué de croître, et finalement elle a commencé à donner du fruit. Le fruit a mûri jusqu'à ce qu'il soit prêt pour la récolte. Puis, quelqu'un est venu et a coupé les sarments sur lesquels les raisins étaient prêts à être emballés, enveloppés dans du plastique, chargés sur des camions, et livrés à des supermarchés, où vous les avez achetés.

Nous pouvons également réfléchir à plusieurs autres liens secondaires... à tous les humains impliqués dans ce processus. Les gens qui ont entretenu la vigne, les gens qui ont récolté le raisin, les gens qui ont conduit les camions. Nous ne savons pas dans quelles conditions ont vécu et travaillé les ouvriers agricoles ; leur vie était peut-être très difficile. Nous savons que chaque personne avait des parents, et que ses parents avaient des parents à eux, et leurs parents des parents. Et ainsi de suite. Il a fallu vêtir et nourrir chacune de ces personnes, et elles ont mangé une quantité incalculable de nourriture. Et d'où venait cette nourriture ? Laissez votre esprit vagabonder et imaginer la réponse à cette question. Le camion, par exemple, d'où venait-il ? Il a fallu de l'essence, du métal, du plastique et du verre. En qu'en est-il des routes sur lesquelles les camions ont roulé pour livrer ce raisin au marché ? Qui a goudronné, cimenté

et pavé ces routes ? Laissez votre esprit réfléchir à tout cela. Établissez une autre association à laquelle vous n'avez pas encore pensé ou que je n'ai pas décrite.

Remarquez à présent ce qui se passe en vous. Comment vous sentez-vous ? Il n'y a pas de bonne ou de mauvaise réponse à cette question, un point très important dans le domaine de la pleine conscience. Nous ne cherchons qu'à découvrir ce qui est vrai pour nous à ce moment-ci. Vous éprouvez peut-être un sentiment d'appréciation. Ou vous éprouvez peut-être de la tristesse, de la somnolence ou rien du tout. Regardez en vous et remarquez ce qui se passe présentement.

Ouvrez à présent les yeux et prenez le grain de raisin. Regardez-le comme si vous n'aviez jamais vu de raisin auparavant, comme si vous étiez un petit enfant à qui l'on donne son premier grain de raisin. Vous pouvez le faire rouler entre vos doigts ; vous pouvez observer sa forme et sa couleur et la façon dont la lumière change à sa surface ; vous pouvez vérifier s'il a une odeur ou un son. Voyez si vous pouvez observer ce grain de raisin avec la curiosité et l'émerveillement qu'un enfant ressent lors d'une première expérience : voilà ce qu'est la pleine conscience.

Approchez à présent le grain de raisin de votre bouche et remarquez ce faisant si vous entendez en vous une petite voix disant : *Je veux te manger !* Soyez simplement conscient de cette impulsion. Puis fermez les yeux, ouvrez votre bouche et mettez-y le raisin. Commencez à le mâcher, mais allez-y lentement. Utilisez votre conscience pour sentir, humer et goûter ; il y a tant à explorer : goûts, textures, sons. Et votre salive, vos dents et votre langue savent exactement quoi faire.

Vous pouvez également remarquer ce qui se passe dans votre esprit. Peut-être êtes-vous en train de comparer ce raisin à celui que vous avez mangé la semaine dernière et vous disant : *Oh, il n'est pas aussi bon* ou *Oh, il est bien meilleur que celui de la semaine dernière*. Peut-être avez-vous envie d'en manger immédiatement un autre. Peut-être êtes-vous en train de vous dire : *Humm, tout cela est plutôt ridicule* ou *Comme c'est intéressant !* Il peut vraiment se produire *tout et n'importe quoi*. En étant pleinement conscients, nous remarquons simplement ce qui est. Nous devenons attentifs.

Quand vous aurez fini ce premier grain de raisin, mangez-en un autre avec la même qualité d'attention. Quand vous aurez fini le deuxième, remarquez la présence de votre corps, et quand vous serez prêt, ouvrez les yeux.