

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

- Susan L. Smalley +  
Diana Winston

5

---

## TRAVAILLER AVEC LA DOULEUR PHYSIQUE

« Les douleurs de l'esprit sont plus pénibles que  
celles du corps. »

— PUBLILIUS SYRUS  
(AUTEUR ROMAIN DU I<sup>er</sup> SIÈCLE AV. J.-C.)

Les Américains souffrent beaucoup. Aux États-Unis, plus de la moitié des adultes disent souffrir d'une douleur chronique ou récurrente<sup>1</sup>. Environ deux adultes sur cinq disent que cette douleur affecte leurs responsabilités au travail et à la maison, leur humeur, leur sommeil et leur qualité de vie. Nous nous plaignons principalement de maux de dos, de douleurs articulaires et de maux de tête. Nous n'aimons pas la douleur, et essayons de l'éviter à tout prix. Le marché mondial des produits pour soulager la douleur devrait dépasser les 43 milliards de dollars en 2010<sup>2</sup>.

Le mot anglais pour douleur, *pain*, tire ses racines du grec *poine*, qui signifie « paiement » ou « peine », dans le sens de punition ou de vengeance. Son origine reflète ce qui semble être une punition : la douleur d'un mal de bloc après une fête, la douleur d'une séparation après une folle histoire d'amour, la douleur d'une crise climatique après des décennies de consumérisme débridé. Nos joies sont parfois

suivies de douleur et de souffrance. La douleur fait partie de l'existence humaine, qu'elle soit physique, émotionnelle ou cognitive. Cela fait partie de la condition humaine, et le fait de savoir que nous éprouvons *tous* de la douleur peut peut-être faire reculer la croyance égoïste que nos souffrances sont plus grandes que celles des autres. La pleine conscience est une façon d'explorer cet aspect de la nature humaine et son influence sur nous. Nous avons vu comment la pleine conscience peut améliorer notre conscience physique dans les deux derniers chapitres, dans celui-ci, nous examinerons comment la pleine conscience peut modifier notre relation à la douleur.

### LA SCIENCE

La biologie de la douleur physique comprend une vaste gamme de substances chimiques et de connections neuronales. Nous possédons un système complexe de cellules situées à la surface de la peau, du nez, des oreilles, des yeux, de la langue (et, dans une moindre mesure, de nos organes internes) dédiées à la détection des stimuli nocifs (douloureux). La douleur nous dit que nous sommes en danger, que le risque soit d'origine chimique (manque d'oxygène, poison), thermique (feu, froid extrême), ou mécanique (dents acérées, piqûres d'insectes), et *déclenche une réaction de retrait par rapport aux stimuli nocifs*. La douleur aiguë est une solution issue de l'évolution pour nous amener à éviter les choses qui peuvent nous faire mal ou nous tuer. Elle est très importante pour notre survie.

Il n'est probablement pas surprenant que notre peau, dont toute la surface est exposée au monde extérieur, soit

dotée de l'ensemble de cellules dédiées à la détection de la douleur le plus sophistiqué. La douleur est le premier système d'alarme du corps lui indiquant de réagir, et la peau est le principal détecteur de ce qui peut nous être nuisible dans l'environnement. La spécialisation des cellules chargées de détecter la douleur dans nos organes internes est beaucoup moins développée, qu'il s'agisse du foie, du cœur ou des reins, probablement parce que les dommages causés à ces organes sont davantage liés à l'usure normale due au vieillissement, surtout après la période reproductive. Les biologistes croient que la sélection naturelle a probablement perfectionné la sensibilité de la peau à la douleur dans la mesure où nos ancêtres qui avaient un « système d'alarme » médiocre mouraient plus rapidement que ceux qui réagissaient mieux à la douleur. À l'inverse, les organes internes n'ont pas subi le même genre de pression au cours de l'évolution puisque des maladies telles que l'arthrite et les maladies cardiaques surviennent beaucoup plus tard dans la vie (après que nous eûmes transmis nos gènes à la génération suivante<sup>3</sup>).

#### *La sensation de douleur*

Les humains ne sont pas les seuls à ressentir de la douleur, mais il est difficile de déterminer dans quelle mesure les autres espèces ressentent de la douleur car « ressentir » implique une conscience et nous ne savons pas encore exactement ce que c'est, ni comment la mesurer de façon objective. Bien que les scientifiques s'accordent pour dire qu'une plante ne ressent pas de douleur quand on l'arrache du sol d'un jardin, ce consensus s'évanouit lorsqu'il est question

des autres espèces. Qui ressent de la douleur? Est-ce qu'une fourmi, un ver, une grenouille, un poisson, un oiseau, un chien, un singe, un dauphin ou une baleine ressent de la douleur? Presque tous les organismes manifestent des réactions physiologiques en présence de stimuli nuisibles, mais nombre de ces réactions ne sont que des réflexes; elles ne sont pas accompagnées d'une expérience ou d'une sensation consciente et n'impliquent pas une *sensation* de douleur en tant que telle.

Savoir si une réaction physiologique est un pur réflexe ou une expérience à laquelle se rattache une sensation est une question que les philosophes, les théologiens et les neurologues se posent depuis des générations. Sans conscience, nous ne ressentons pas de douleur, comme le montrent les effets de l'anesthésie. Cela dit, la relation entre la conscience de soi (notre capacité à «savoir que nous savons») et la douleur demeure insaisissable. Plusieurs scientifiques sont d'accord pour dire que les organismes inférieurs (les escargots, les fourmis, les vers) ne ressentent pas de douleur et que les organismes supérieurs (les gorilles, les chimpanzés) en ressentent, mais on ne sait toujours pas clairement à quelle étape de l'évolution la douleur commence à être *ressentie*.

Selon le modèle classique, trois systèmes sont actifs quand nous ressentons de la douleur : le système de discrimination sensorielle, le système de réaction émotionnelle, et le système d'évaluation cognitive<sup>4</sup>. Le système de discrimination sensorielle détecte, comme son nom l'indique, la présence de stimuli douloureux dans l'environnement via nos sens. Nous sentons la douleur par l'intermédiaire de cellules, appelées nocicepteurs, situées sur la peau et les autres organes, qui détectent les stimuli nuisibles pouvant

être sentis, goûtés, touchés, entendus ou vus. On retrouve sur la peau au moins trois types de cellules qui diffèrent quant à la vitesse à laquelle elles peuvent identifier et envoyer des signaux de douleur, du type de signaux qu'elles détectent, et des molécules qu'elles libèrent. Lorsqu'elles sont stimulées, ces cellules envoient des messages chimiques aux cornes dorsales de la moelle épinière, alors que les autres cellules envoient des signaux au cerveau. Au niveau cérébral, d'autres substances chimiques déclenchent une réaction comportementale pour éviter les stimuli nuisibles, comme se boucher le nez, arrêter de manger, courir, se déplacer, se couvrir les oreilles ou se fermer les yeux. En plus des fibres nerveuses qui vont de la moelle épinière jusqu'au cerveau, un ensemble parallèle de fibres transmettent les messages du cerveau vers la moelle épinière pour modifier ces signaux de douleur. Cette voie de communication descendante peut *augmenter* ou *inhiber* la douleur, et de cette façon notre cerveau peut réguler notre réaction à la douleur par le biais de processus émotionnels et cognitifs. Il est probable que ces voies de communication descendantes soient un moyen par lequel la pleine conscience modifie notre perception de la douleur, car on sait qu'elles peuvent être influencées par l'attention, l'anxiété, la dépression, les croyances, les attitudes, les expériences passées et d'autres processus neuronaux d'ordre supérieur<sup>5</sup>.

A. D. «Bud» Craig est un neurologue du Barrow Neurological Institute à Phoenix, Arizona, qui a pris fait et cause pour une nouvelle conception de la douleur<sup>6</sup>. Ce nouveau modèle suggère qu'une région spécifique du cerveau, le cortex insulaire, représenté à la figure 2, conserve une image interne de l'état physiologique du corps, et serait

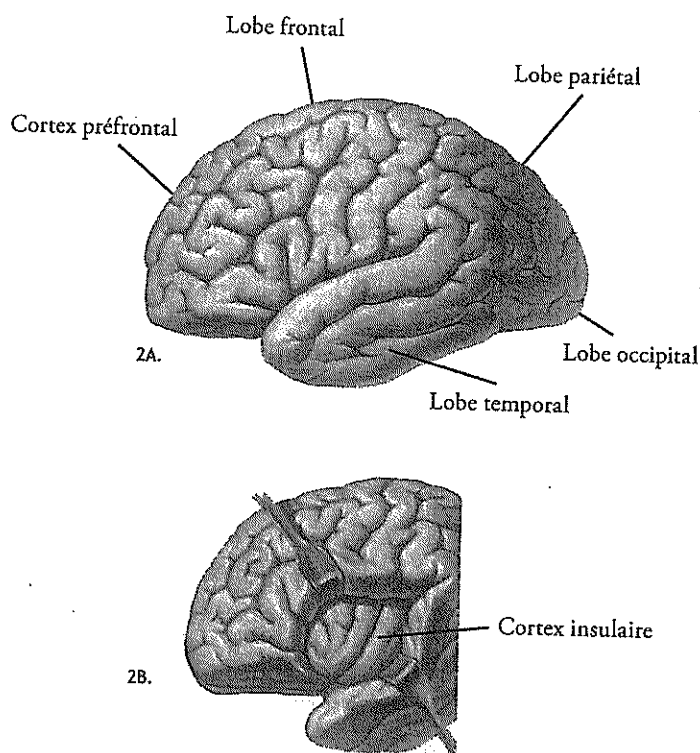


Figure 2. Images externes du cerveau accompagnées d'une vue intérieure de la région du cortex insulaire.

une sorte de thermostat capable de détecter quand l'organisme s'éloigne de l'équilibre (homéostasie).

Imaginez un « mini-moi » de l'état du corps dans son ensemble (une re-présentation) conservé sous la forme d'une empreinte virtuelle dans le cerveau. Tous les primates possèdent cette région *intéroceptive*, qui est beaucoup plus grosse chez les humains, alors qu'on ne la retrouve pas chez les autres animaux. La partie antérieure de cette région du

cerveau serait, selon Craig, le siège de la conscience de soi, une région nécessaire pour être conscient de l'existence d'un « moi physique ». Il croit que cette région est responsable de distinguer entre une douleur purement physiologique et une douleur accompagnée d'une *sensation* de douleur. Il pense que la partie antérieure de cette région du cerveau et ses connexions avec d'autres parties du cerveau sont la clé pour maintenir notre système sympathique (lutte ou fuite) et parasympathique (repos/récupération) en équilibre. La douleur chronique et une foule d'autres problèmes d'ordre émotionnel (dépression, dépendance, insomnie, anxiété) se manifesteraient quand l'équilibre entre ces deux systèmes est perturbé<sup>7</sup>. L'idée que le cortex insulaire jouerait un rôle dans le maintien de cet équilibre, et serait lié à la douleur ressentie, est relativement récente et nécessite d'être explorée davantage. La découverte de différences au niveau du cortex insulaire chez les adeptes de longue date de la méditation, comparés à ceux qui ne méditent pas, suggère toutefois que la pleine conscience aurait un effet direct sur cette région du cerveau.

#### Régulation consciente de la douleur

Une certaine compréhension de la biologie de la douleur est nécessaire pour expliquer les énormes différences individuelles face à la réaction à la douleur et les effets de certains phénomènes comme les croyances et les attentes sur la douleur. La recherche a clairement démontré que les gens ont des seuils de tolérance et de sensibilité à la douleur très différents, et pourtant ce qui sous-tend ces variations — gènes, environnement, croyances, attentes, et ainsi de suite

— commence tout juste à être étudié. Nous savons que le fait de changer d'état de conscience peut réduire notre perception de la douleur, comme le montre les effets de l'anesthésie, de l'hypnose et de certaines substances, telles que l'alcool, qui modifient notre état cognitif et réduisent notre réaction à la douleur. À l'inverse, nos pensées, nos peurs et nos attentes peuvent grandement augmenter notre perception de la douleur, comme le savent tous ceux qui doivent aller chez le dentiste, recevoir un vaccin ou subir une intervention chirurgicale. L'attente d'une douleur joue un rôle dans l'efficacité de la torture, et l'attente d'un soulagement joue un rôle dans l'effet placebo en médecine.

On dit que certains yogis et d'autres experts en méditation peuvent marcher à travers les flammes, s'étendre sur des lits cloutés et s'imposer des expériences douloureuses sans ressentir la moindre douleur<sup>8</sup>. Une étude récente menée sur un yogi expérimenté nous aide à mieux comprendre, grâce à l'imagerie par résonance magnétique, ce phénomène qui suscite beaucoup de scepticisme. Dans un premier temps, le yogi a reçu une stimulation douloureuse par laser au niveau de la main tandis qu'on procédait à une scanographie de son cerveau<sup>9</sup>. Comme on s'y attendait, les régions du cerveau impliquées dans la perception de la douleur se sont activées, exactement comme chez tous les autres sujets qui avaient participé à cette expérience. Toutefois, quand on a appliqué le stimulus à nouveau après avoir demandé au yogi d'entrer dans un état méditatif, certaines régions du cerveau qui s'étaient précédemment activées (le cortex insulaire, le cingulaire antérieur et le thalamus) sont demeurées inactives, et le yogi a confirmé ne ressentir aucune douleur.

Étant donné qu'il s'agit d'une seule étude de cas, nous ne savons pas si nous pouvons généraliser ces résultats à tous ceux qui pratiquent la méditation, mais cela suggère néanmoins qu'avec de la pratique vous pouvez apprendre à contrôler les régions de votre cerveau qui s'activent en temps normal quand votre corps détecte de la douleur. Et comme le démontre cette étude, le cortex insulaire — la partie du cerveau qui conserverait une représentation du corps, une sorte de « mini-moi », pour détecter les changements affectant l'homéostasie — est également impliqué. Ajoutez à cela le fait que cette partie du cerveau présente des différences structurelles significatives chez ceux qui méditent depuis longtemps comparés à ceux qui ne méditent pas<sup>10</sup>.

### *L'effet placebo*

Les scientifiques savent depuis longtemps que le simple fait de croire qu'un traitement fonctionne est parfois aussi efficace que le fait de recevoir le traitement en tant que tel pour une minorité de patients. Cet effet produit par nos attentes — appelé effet placebo — est couramment observé et pourrait nous donner un aperçu des relations entre le corps et l'esprit d'un point de vue médical. Dans le cadre d'études sur la douleur, au moins un tiers des patients sont touchés par l'effet placebo : ces derniers rapportent une diminution de leur douleur quand ils croient être traités alors qu'ils reçoivent en fait un placebo conçu pour ressembler au véritable médicament.

En étudiant l'effet placebo, les chercheurs commencent à mieux comprendre pourquoi nos attentes peuvent



modifier notre perception de la douleur. Des chercheurs de l'Université du Michigan rapportent que *l'attente* d'un effet analgésique fait augmenter la quantité d'opioïdes dans le cerveau<sup>11</sup>. (Les opioïdes sont des substances chimiques naturelles ayant un effet analgésique comparable à celui de l'opium.) Et les parties du cerveau activées par l'attente d'une douleur incluent également le cortex insulaire, ainsi que d'autres régions qui seraient impliquées dans la modulation de la douleur<sup>12</sup>. Mais nos attentes ne font pas qu'inhiber la douleur, elles peuvent aussi *l'augmenter*. Que vous souhaitiez faire diminuer ou augmenter votre douleur, cela dépendrait en partie de vous, et il suffirait peut-être simplement d'un peu de pratique pour la réguler.

#### *Porter attention à la douleur*

Le genre d'attention que nous portons à la douleur est un facteur majeur de la perception de son intensité. Un mal de dents peut se révéler extraordinairement douloureux, à moins que vous ne vous cassiez le bras en vous rendant chez le dentiste. Une coupure, un ongle incarné ou un ulcère peut vous rendre fou, à moins qu'une grippe intestinale ne vienne vous distraire. Et un mal de tête peut vous garder à la maison et accaparer toute votre attention, jusqu'à ce que vous trébuchiez et vous vous fassiez mal au genou. Nos douleurs chroniques attirent notre attention quand rien de plus pressant ne la requiert.

On sait depuis longtemps que la douleur nous paraît moins vive quand quelque chose détourne notre attention de celle-ci, et la recherche nous permet aujourd'hui d'entrevoir comment cela fonctionne. À l'Université d'Oxford, des

chercheurs ont étudié, à l'aide d'un appareil d'imagerie par résonance magnétique, huit adultes tandis qu'une source de chaleur était appliquée sur l'une de leurs mains (jusqu'à une température considérée par les sujets comme étant douloureuse). Durant cette simulation, on a demandé aux sujets à certains moments de résoudre un problème mental, et à d'autres moments non. On a ensuite examiné le cerveau des sujets pour voir quelles parties étaient actives quand ils étaient distraits de leur douleur et quand ils ne l'étaient pas. Les résultats ont montré que les régions du cerveau associées à la douleur étaient *moins actives* quand ils étaient distraits et que cette diminution correspondait à leur évaluation subjective de la douleur<sup>13</sup>. Détourner l'attention est une façon de diminuer la douleur, et pourtant, comme nous le savons tous, la douleur revient dès que nous cessons d'être distraits. Une attitude attentive et curieuse face à la douleur — à une douleur, par exemple, dans le genou, le dos ou les épaules — pourrait contribuer à la faire passer ou à la diminuer. Par exemple, un médecin qui souffrait d'intenses migraines depuis son enfance s'est inscrit à un cours sur la pleine conscience. Au début d'un exercice qui exigeait de demeurer assis, il s'est mis à souffrir d'un mal de tête atroce, mais au lieu de s'arrêter il a observé cette sensation et continué à méditer en suivant les instructions qu'on lui avait données; il a ensuite remarqué que la douleur avait disparu. Il a continué à pratiquer, et en moins d'une semaine il est parvenu à contrôler ses migraines en les laissant venir et en les observant jusqu'à ce qu'elles disparaissent au bout de 15 minutes<sup>14</sup>.

Comment le fait de porter attention à la douleur contribue-t-il à la soulager? Selon Jon Kabat-Zinn, le

mécanisme en cause est probablement celui de l' « attention pure<sup>15</sup> ». Lorsque vous consacrez à la douleur une attention pure, vous êtes attentif à l'expérience purement sensorielle produite par cette sensation; vous adoptez l'attitude d'un « observateur neutre » ou d'un « spectateur impartial », d'une personne qui ne participe pas directement à l'expérience. En dissociant la sensation de douleur du récit que vous avez associé à celle-ci, vous empêchez la peur, les pensées et les émotions qui l'accompagnent de la rendre encore plus aiguë. En vous exerçant sur de petites douleurs (une crampe dans le pied, une jambe engourdie ou ankylosée, des raideurs au niveau du dos), vous pouvez explorer la différence entre la sensation en soi et les pensées et les peurs qui peuvent l'exacerber (ou l'inhiber). Avec de la pratique, cette dissociation (aussi appelée « désidentification ») deviendra de plus en plus forte jusqu'à ce qu'il n'y ait plus aucun lien entre le récit et la sensation. Durant le processus de désidentification, il se peut que votre douleur devienne de moins en moins vive.

La pratique de la pleine conscience semble réduire la douleur. Dans le cas d'une étude menée à Montréal, la réaction à la douleur de 13 adeptes de la méditation zen, chacun ayant plus de 1 000 heures de pratique au compteur, a été comparée à celle de 13 personnes qui ne méditaient pas en leur appliquant une source de chaleur sur les mollets. Au début de l'étude, on a observé que les adeptes de la méditation pouvaient supporter des températures beaucoup plus élevées avant de sentir le moindre inconfort; puis, quand on leur a demandé d'être attentif à leur douleur de façon pleinement consciente, ils ont rapporté ressentir encore moins de douleur. À l'inverse, les membres du groupe

témoin n'ont signalé aucune diminution de leur douleur. Il semble qu'adopter une attitude pleinement consciente pour examiner une douleur contribue à la rendre moins vive, mais il faut pour cela de la pratique. Chez les adeptes de la méditation zen, plus ils méditaient, plus leur douleur diminuait<sup>16</sup>.

#### *Programmes basés sur la pleine conscience et réduction de la douleur*

Au départ, les pratiques de la pleine conscience ont été introduites dans un contexte médical précisément pour aider les gens qui souffrent de douleur chronique. Jon Kabat-Zinn a mis sur pied un programme de réduction du stress basé sur la pleine conscience (MBSR, *Mindfulness-Based Stress Reduction*) pour aider les patients qui ont reçu le diagnostic : « Vous allez devoir apprendre à vivre avec votre douleur<sup>17</sup>. » Lors d'une première étude, 51 patients souffrant de douleur chronique (pour la plupart de maux de dos) ont suivi pendant 10 semaines un programme basé sur la pleine conscience pour voir s'il se produirait des changements. Environ la moitié des patients ont rapporté une diminution de leur douleur de l'ordre de 50 %. Malgré l'absence d'un groupe témoin à des fins de comparaison, cette étude a ouvert la voie à l'utilisation de la pleine conscience dans un contexte médical et permis aux chercheurs d'explorer rigoureusement son efficacité dans le traitement de la douleur (et d'une foule d'autres maladies).

Les études sur le traitement de la douleur par la pleine conscience portent sur des patients souffrant de problèmes divers : fibromyalgie, arthrite rhumatoïde, migraine, VIH et

cancer. Même si la majorité de ces études, sinon toutes, montrent que la pleine conscience peut contribuer à réduire la douleur, peu d'entre elles sont d'une qualité suffisante pour permettre une interprétation claire de leurs résultats. Plusieurs ne font pas appel à un groupe témoin, et dans certains cas des patients qui ont suivi un cours sur la pleine conscience sont comparés à des gens qui n'ont reçu aucun traitement. Le problème avec ce genre de comparaison est qu'on enseigne la pleine conscience à des groupes : le fait de jouir d'un meilleur soutien social pourrait également expliquer une diminution de la douleur. L'attention positive accordée par l'instructeur, de même que l'effet placebo, sont d'autres facteurs pouvant expliquer cette amélioration. Des études plus poussées sont nécessaires pour démêler ces explications potentielles.

Lors d'une étude subséquente menée par Kabat-Zinn et ses collègues, un groupe témoin, composé de patients inscrits à leur clinique sur la douleur, a été évalué avant et après un cours traditionnel sur le traitement de la douleur. Dans le cadre de cette étude, 90 patients souffrant de douleur chronique ont suivi le programme MBSR, puis on a comparé leurs résultats à ceux du groupe témoin en termes de douleur, d'image corporelle, de déficience, d'effet analgésique et de souffrance psychologique<sup>18</sup>. Les participants au programme MBSR ont ressenti moins de douleur d'instant en instant, eu moins de difficulté à pratiquer des activités physiques, rapporté moins de symptômes médicaux, et senti une amélioration de leur humeur et de leur image corporelle par rapport au groupe témoin. L'effet est encore perceptible lors d'un suivi 15 mois plus tard. Cette étude semble

indiquer que la pleine conscience pourrait être un complément efficace au traitement traditionnel de la douleur, mais est-elle plus efficace que d'autres formes d'intervention psychosociale?

Lors d'une étude menée à l'Université de l'Arizona, 144 patients souffrants d'arthrite rhumatoïde ont été assignés au hasard à 3 traitements différents — une thérapie cognitive et comportementale, une formation en pleine conscience, ou un cours éducatif — puis on a mesuré leur réaction à la douleur et leur réaction physiologique à l'aide d'un marqueur (l'interleukine-6 : une molécule dont le nombre augmente avec l'inflammation des tissus<sup>19</sup>). On a observé chez ces trois groupes une diminution de la douleur, une amélioration de l'humeur et une meilleure aptitude à gérer la douleur. La pleine conscience s'est révélée un peu plus efficace que les deux autres traitements chez les patients souffrant de dépression, mais seuls les biomarqueurs des patients qui ont suivi la thérapie cognitive ont diminué en nombre. Les données indiquent que la pleine conscience est aussi efficace que les thérapies cognitives pour ce qui est de réduire la douleur, mais sans leur être supérieure à moins qu'il y ait présence de dépression. Un point important à considérer lorsqu'on compare ces différents programmes est la facilité avec laquelle on peut avoir recours à la pleine conscience (on peut l'apprendre gratuitement et l'utiliser facilement, même si sa pratique requiert des efforts), tandis qu'une thérapie cognitive est une approche thérapeutique qui exige la supervision d'un clinicien diplômé.



*Si vous êtes attentif, ressentez-vous moins de douleur ?*

Des chercheurs de Bath, en Angleterre, ont posé cette question à 105 patients inscrits à un cours sur la gestion de la douleur<sup>20</sup>. Ils ont demandé aux patients de remplir un questionnaire portant sur la pleine conscience et d'évaluer leur propre douleur. Les gens dont les résultats indiquaient un faible niveau de pleine conscience ont rapporté souffrir davantage, être plus souvent déprimés ou anxieux à cause de leur douleur, et souffrir davantage d'incapacités physiques et psychosociales à cause de celle-ci.

## L'ART

Un bon ami à moi lutte contre une mystérieuse maladie depuis plusieurs années. Ses symptômes incluent un sentiment d'épuisement, des nausées, des douleurs musculaires et des fièvres intermittentes. Les symptômes vont et viennent, et aucun médecin n'est parvenu jusqu'à présent à identifier cette maladie. Il m'a confié que la pratique régulière de la pleine conscience est depuis longtemps pour lui la seule façon de gérer sa douleur et son sentiment de confusion. Il s'est beaucoup battu contre la douleur, mais chaque fois que je lui rends visite, il semble heureux. Il attribue son bonheur à la pleine conscience. Il dit que la maladie est le meilleur professeur qui soit.

Explorons à présent comment ces outils peuvent nous aider à réduire et à gérer notre douleur. Vous apprendrez à méditer avec la douleur, et comment distinguer vos réactions à la douleur de la douleur elle-même. Vous apprendrez peut-être de nouvelles façons de gérer vos handicaps

physiques, et comment conserver une certaine tranquillité d'esprit malgré la douleur.

## *Supporter la douleur*

Nous avons tous nos propres stratégies pour gérer notre douleur. Les médicaments contre la douleur sont l'un des traitements les plus courants pour remédier aux douleurs physiques. Et si ces médicaments ne font plus effet ? Et si vous désirez prendre des médicaments contre la douleur pendant quelque temps, et non pour le reste de votre vie ? Peut-être avez-vous appris à gérer par des moyens qui ne sont pas très bons pour la santé, comme par exemple, en engourdissant votre douleur avec de l'alcool ou des drogues, en mangeant de façon excessive ou en étant hyperactif. Peut-être avez-vous appris à tourner votre attention vers quelque chose d'autre quand vous souffrez ou à vous convaincre que vous pouvez supporter la douleur. Comme nous l'avons vu dans la section scientifique, chercher une distraction est une stratégie efficace, mais toute distraction temporaire a inévitablement une fin, et la douleur peut revenir de façon encore plus intense.

Les gens adoptent différentes attitudes par rapport à la douleur. Certains réagissent à la douleur avec stoïcisme : *Je vais bien. Pas de problème. Je peux l'endurer.* Un stoïque peut avoir le bras cassé et refuser un antidouleur parce qu'il est convaincu qu'il va bien. Pour d'autres, la moindre douleur est une expérience traumatisante. Vous connaissez peut-être un « catastrophiste » qui s'imagine que la moindre éraflure va finir en gangrène. Qu'un petit rhume de cerveau cache un cancer. Il est capable de se lever à une heure du

matin pour surfer sur le net à la recherche d'informations sur les tumeurs du cerveau parce qu'il s'est réveillé avec un mal de tête. Sans parler de ceux qui s'accusent tout le temps : *Si seulement hier j'avais pensé à porter mon blouson (même s'il faisait 26° à l'extérieur). Je n'aurais pas attrapé ce fichu rhume. C'est trop stupide !*

Aucune de ces réactions n'est en soi un problème, mais elles correspondent à un type de réaction qui peut mener à des souffrances psychiques qui intensifient la douleur physique. Nos efforts mentaux peuvent accroître ou inhiber notre douleur. Les gens ne font pas tous l'expérience de la douleur de la même manière ; certains la tolèrent davantage que d'autres. Du point de vue de la pleine conscience, la relation que nous entretenons avec la douleur est le facteur important pour comprendre ces différences. *Le plus grand obstacle pour travailler avec la douleur n'est pas la douleur elle-même, mais la façon dont notre esprit réagit à la douleur.* En appliquant la pleine conscience à la douleur, vous pourrez en apprendre davantage sur votre relation à la douleur et sur la façon dont vous réagissez à celle-ci, et cela vous permettra d'en apprendre davantage sur vous-même en général.

### *Pleine conscience et douleur*

En appliquant la pleine conscience à la douleur, vous pouvez observer ce qui se passe dans votre corps au lieu de vous perdre dans vos pensées, vos émotions et vos conceptions de la douleur, ce qui a tendance à devenir une source de frustration supplémentaire. Lorsque vous éprouvez une sensation douloureuse, vous avez peut-être parfois

l'impression que celle-ci n'aura pas de fin (il s'agit d'une pensée associée à la douleur). Cette douleur vous mettra peut être en colère (émotion). Vous penserez peut-être qu'elle est monolithique, qu'il s'agit de quelque chose d'immense, d'englobant et d'immuable (conception). Quand vous percevez la douleur de cette façon, elle devient rapidement insupportable. Au contraire, quand vous devenez pleinement conscient de la partie de votre corps qui souffre, vous commencez à comprendre la vraie nature de cette sensation de douleur (sans y associer d'autres pensées).

Quand vous entretenez des idées au sujet de la douleur, celles-ci risquent de vous détourner de la réalité de cette expérience (et cela est vrai en général pour l'application de la pleine conscience à n'importe quelle expérience). L'une des plus importantes observations que la pleine conscience peut vous amener à faire est que la douleur va et vient. Elle ne dure pas toujours. Même si vous souffrez d'une douleur chronique — qu'on peut définir comme *une douleur qui persiste longtemps après la fin du processus naturel de guérison* — la douleur n'est jamais constante. La douleur croît et décroît ; son intensité n'est pas constante, même si vous avez l'impression qu'il en est ainsi. La douleur se déplace, bouge et change. Toutefois, certains sont tellement convaincus que leur douleur ne partira jamais qu'ils ne se donnent même pas la peine de l'observer attentivement. Ils se contentent de souffrir ou de l'éviter.

Si vous examinez attentivement (avec une attention pure) la partie de votre corps qui vous fait souffrir, vous découvrirez peut-être que vous aviez tort de penser que cette douleur était constante. En effet, c'est peut-être l'idée que la douleur est constante qui vous effraie, qui vous

déprime ou qui vous met en colère. Mais si vous remarquez que la douleur va et vient — qu'elle change, diminue, augmente et décroît — vous saurez qu'elle n'est pas immuable. Cette découverte en soi, fondée sur l'observation, peut se révéler un grand soulagement. Même la douleur chronique n'est pas toujours la même.

### *S'intéresser à la douleur*

Si vous commencez à vous intéresser à votre douleur et à l'observer attentivement comme s'il s'agissait d'un objet dans un laboratoire, vous verrez que la douleur n'est pas vraiment une expérience monolithique ; en fait, il s'agit d'une expérience passablement intéressante. Cela peut sembler difficile à croire, mais essayez pour voir. Explorez la sensation pure d'une petite douleur pendant un instant : prenez conscience des sensations qu'elle procure et remarquez les récits qui peuvent l'accompagner. Cette expérience illustre un principe fondamental de la pleine conscience : le fait de s'intéresser de façon curieuse et ouverte à ce que vous vivez (une attitude-clé de la pleine conscience) peut améliorer votre aptitude à demeurer présent à votre expérience, que cette dernière soit douloureuse ou non.

Voici quelques questions que vous pourriez vous poser : à quoi ressemble votre douleur ? S'agit-il d'un élancement, d'une brûlure, d'un martèlement, d'une démangeaison ? Est-elle petite ou grande ? Est-elle concentrée ou diffuse ? A-t-elle une forme ? Une couleur ? Est-ce une pulsation ou une sensation changeante ? Affecte-t-elle votre corps en profondeur ou en surface ? Se déplace-t-elle ?

À mesure que vous explorerez la douleur sous cet angle (vous pouvez commencer par l'exercice avec un glaçon présenté à la fin de ce chapitre), vous découvrirez peut-être la douleur pour ce qu'elle est vraiment : un ensemble de sensations changeantes auxquelles vous avez peut-être associé de nombreuses pensées et émotions. C'est exactement ce que Stefan, un auteur de 52 ans, a découvert :

Je m'étais réveillé avec un très gros mal de tête. Au lieu de me diriger droit vers l'armoire à pharmacie, j'ai décidé de voir ce qui se passerait si j'y portais attention. Au début, c'était assez difficile, mais j'ai pris quelques respirations et porté toute mon attention sur mon mal de tête. J'ai découvert que c'était plutôt intéressant. Il y avait cette sensation d'être piqué par une foule de petites épines et une douleur sourde et lancinante. Cette douleur avait à peu près la taille d'un œuf. On aurait dit qu'elle se déplaçait d'avant en arrière. J'ai continué à ressentir et à observer la douleur, et je me suis rendu compte que 20 minutes s'étaient déjà écoulées et que je ne me sentais pas si mal. Je ne peux l'expliquer : j'avais mal, mais je ne souffrais pas. Le fait d'avoir manifesté de la curiosité a rendu cette douleur plus supportable et même intéressante.

Quand Stefan s'est mis à observer attentivement sa douleur avec compassion, il a pu s'y intéresser suffisamment pour que celle-ci cesse d'être un problème et devienne plutôt une sensation physique de douleur. Et finalement, la douleur a disparu.

*Le passé dans le présent*

L'une des choses que vous découvrirez sans doute au sujet de la douleur est la façon dont le passé influence le présent. Par exemple, si vous avez du mal à supporter le froid — parce que vous avez toujours froid ou parce que vous détestez le froid depuis votre enfance — vous appréhendez peut-être l'exercice du glaçon que nous ferons ensemble à la fin de ce chapitre. Si, à l'inverse, vous êtes un skieur passionné ou un amoureux de la saison froide, vous pouvez ignorer les premiers paragraphes et passer directement à l'exercice.

Il nous arrive souvent de ne pas faire l'expérience du présent quand le passé empiète sur celui-ci. Imaginez rencontrer un vieil ami avec lequel vous vous étiez brouillé. Au lieu de repartir à neuf, peut-être aurez-vous tendance à rouvrir de vieilles blessures (*Comment a-t-il pu me faire ça à moi ?*). Même s'il a changé pour le mieux depuis la dernière fois où vous l'avez vu, vous abordez cette rencontre avec des préjugés qui vous viennent du passé. Il en va de même avec les sensations physiques difficiles. Voici comment Corinne, une étudiante de 19 ans, a tenté d'identifier les expériences et les idées préconçues qui influençaient son expérience de la douleur :

Quand j'étais enfant, ma mère avait l'habitude de prendre ma tête entre ses mains et de la frictionner. Ses mains et sa voix étaient si apaisantes. Aujourd'hui, devenue adulte, quand il m'arrive d'avoir mal à la tête, je me détends et souris en pensant à ma mère, et il est rare que mes maux de tête me dérangent vraiment.

## EN PRATIQUE : EXERCICE DU GLAÇON

Placez un ou deux glaçons dans une tasse. Assoyez-vous confortablement. Fermez les yeux et soyez attentif à votre respiration pendant quelques minutes. Quand vous vous sentirez détendu et centré, placez le glaçon dans votre main ou vos doigts dans la tasse. Gardez le glaçon dans votre main aussi longtemps que vous pensez pouvoir maintenir votre attention, mais sentez-vous libre de le remettre dans la tasse à n'importe quel moment. Ne soyez pas trop zélé : faites cet exercice comme s'il s'agissait d'un jeu. Vous pouvez essayer pendant cinq minutes, ou aussi longtemps que vous en avez envie.

Utilisez la pleine conscience pour explorer ce glaçon sous différents angles :

1. Que ressentez-vous ? Vos sensations demeurent-elles les mêmes ou sont-elles changeantes ? Augmentent-elles ou diminuent-elles en intensité ?
2. Comment réagissez-vous au contact de ce glaçon ? J'ai peur... Beurk, je ne veux pas le faire... C'est idiot... Ça me plaît... Pouvez-vous faire la part des choses entre les histoires que vous vous racontez et l'expérience directe du glaçon ?
3. Quelles sont les habitudes que vous avez remarquées à votre sujet dans vos rapports avec la douleur ? Faites-vous comme si de rien n'était ? Prenez-vous peur ? Avez-vous des pensées globalisantes (du genre tout ou rien) ?

*Souffrir : comment nous réagissons à la douleur*

Selon un célèbre adage : « La douleur est inévitable, mais la souffrance est facultative. » Cette pensée anonyme résume



ce que vous pouvez apprendre de la douleur grâce à la pleine conscience. Vous ne pouvez éviter la douleur. Même si vous êtes aujourd'hui en santé, vous pouvez tomber malade ou vous blesser, et vous vieillirez et des changements physiques se produiront. La douleur est inévitable. Elle viendra, et vous ne pouvez rien faire pour l'empêcher. Cela dit, savoir si vous *souffrirez* est une toute autre affaire. Pourquoi certaines femmes affirment-elles que l'accouchement est l'expérience la plus douloureuse qui soit, alors que d'autres disent qu'il s'agit de la plus transcendante? Indépendamment de certaines circonstances, comme le fait de vivre un accouchement rapide et facile, la réponse se trouve peut-être dans la nature de nos *rappports* avec la douleur. De toute évidence, nos expériences sensorielles diffèrent, mais les rapports que nous entretenons avec celles-ci — qu'elles soient grandes ou petites — jouent également un rôle important.

Supposons que nous définissons la douleur comme étant une pure sensation physique du corps en réaction à un stimulus négatif, et la souffrance comme étant notre réaction à la douleur. Du point de vue de la pleine conscience, il est important de distinguer entre la douleur et la souffrance car si la douleur est inévitable, nous disposons d'une certaine marge de manœuvre pour ce qui est de la souffrance.

Le plus difficile lorsqu'on travaille avec la douleur n'est pas la douleur en soi, mais la façon dont nous réagissons à celle-ci. Grâce à la pleine conscience, vous pouvez apprendre à voir comment vos réactions mentales à la souffrance fonctionnent et comment vous pouvez éviter d'être obnubilé par ces réactions. Par exemple, Rachel se réveille tous les matins

complètement épuisée. Atteinte du syndrome de fatigue chronique, elle ne sait jamais si elle parviendra à sortir du lit, et sa première pensée est de se dire à quel point elle est en colère d'avoir cette maladie. Elle se sent fatiguée depuis six mois, mais aujourd'hui, même si elle s'était sentie un peu mieux la veille, l'épuisement est de retour, et cela la frustre et la met en colère. Elle éprouve des sensations de confusion, de malaise et de lourdeur (douleur). Lorsqu'elle éprouve ces sensations, son esprit se met de la partie. Il juge la douleur, se laisse abattre par celle-ci, exprime de la frustration, de la colère ou des reproches, et toutes ces réactions engendrent un trouble émotionnel (souffrance).

Comparez la réaction de Rachel à celle d'une personne qui adopte l'approche de la pleine conscience : elle remarquera la douleur plutôt que la réaction de son esprit à la douleur, puis elle sera attentive à ces sensations physiques, laissant de côté le soi-disant caractère permanent de cette douleur, la colère et la frustration qu'elle associe à ces sensations, et tous les jugements qui les accompagnent normalement.

Peut-être avez-vous déjà fait l'expérience de l'une ou l'autre de ces réactions typiques à la douleur :

1. Je suis en colère contre ma douleur ; ce n'est pas juste. Ma journée est gâchée ; ma vie est gâchée.
2. J'ai peur de souffrir, car cela semble effrayant. La douleur me rend anxieux, et j'imagine le pire quand je pense à l'avenir (c'est ce qu'on appelle une attitude « catastrophiste »).
3. Je suis découragé et triste ; j'ai l'impression qu'il n'y a aucun espoir et cela me déprime. Il m'arrive de

penser : *Je ne veux plus y faire face, ni aujourd'hui ni jamais.* Je ne crois pas être en mesure d'affronter cette douleur à l'avenir.

4. Je me sens responsable de ma douleur. J'ai parfois des pensées du genre : *Si seulement je n'avais pas tant travaillé quand j'avais 20 ans, je n'en serais pas là aujourd'hui.*

Évidemment, les réactions à la douleur varient d'une personne à l'autre, mais en général on peut les regrouper sous ces quatre catégories. Malheureusement, il nous arrive souvent de ne pas les remarquer suffisamment pour les distinguer de l'expérience douloureuse, et c'est ainsi que nos réactions acquièrent une vie qui leur est propre. La culpabilité se nourrit d'elle-même, la peur et l'inquiétude s'intensifient, et bientôt nous sommes convaincus que tout cela finira par une terrible crise. Ce sont toutes des réactions qui engendrent de la souffrance, des réactions superflues par rapport à l'expérience immédiate de la douleur physique. Ce genre de pensées engendre souvent plus de souffrance que la douleur elle-même. Alors puisque ressentir de la douleur est déjà assez pénible en soi, pourquoi rajouter une couche de culpabilité, de colère, de rage, de honte et de jugements à ce que vous ressentez ?

Une raison pour laquelle la douleur peut devenir insupportable est la tension. Vous ne voulez pas la sentir, et comme vous éprouvez toutes sortes d'émotions à cause d'elle, votre corps se raidit et la douleur augmente. Avec la pleine conscience, vous pouvez apprendre à faire la différence entre votre réaction à la douleur (votre souffrance) et votre expérience de la douleur. Si vous êtes capable d'ap-

prendre à vous détendre malgré la douleur, peut-être à respirer à travers la douleur, vous la supporterez plus facilement. Ce faisant, vous obtenez un peu d'espace et de liberté. Vous commencez à vous détendre à l'approche de la douleur au lieu de vous raidir et d'empirer les choses. Vous verrez alors que ce sont vos émotions qui causent votre souffrance : les couches que vous ajoutez à la simple expérience de ces sensations douloureuses.

Pouvez-vous être attentif à votre douleur sans en souffrir ? Oui, et la pleine conscience est un moyen pour y arriver. Quand vous vous rendez compte que votre esprit est en train d'imaginer des scénarios catastrophiques, de vous culpabiliser, de s'inquiéter, de vous juger, et ainsi de suite, vous pouvez apprendre à simplement remarquer le fait que vous avez des pensées ou des émotions de ce genre, et vous rappeler qu'elles ne sont pas purement identiques à votre douleur.

Pouvez-vous simplement ressentir la douleur comme un ensemble de sensations douloureuses au lieu de prendre la chose personnellement, en cherchant des façons d'y échapper, en vous faisant du mauvais sang, en imaginant que vous allez finir à l'hôpital, et ainsi de suite ? Pouvez-vous identifier les couches de souffrance que vous ajoutez à votre expérience de la douleur ? Ian, un musicien de 29 ans, l'explique de cette façon :

*Je me suis réveillé au milieu de la nuit avec un mal de dents. La panique s'est aussitôt emparée de mon esprit. Qu'est-ce qui ne va pas ? Pourquoi cela m'arrive-t-il ? Et si cela devait empirer ? Comme notre famille devait partir en vacances, j'étais inquiet à l'idée que nous ne pourrions*

pas partir ou que cela gâcherait nos vacances. J'avais tellement peur que j'ai même imaginé que j'aurais besoin d'implants dentaires, puis je me suis rendu compte au bout d'un moment que ce n'était qu'un mal de dents. Je ne savais pas vraiment ce qui se passait. Alors j'ai commencé à me détendre. Après avoir respiré pendant quelques instants et m'être concentré sur la douleur elle-même, j'ai vu que ce n'était qu'un élancement, et rien de plus. Ce n'était qu'un mal de dents.

Les gens se demandent souvent : *Si je suis attentif à la douleur, cela va-t-il la faire disparaître ?* Cela peut arriver, mais vous devez vous méfier de cette attitude. Si vous êtes attentif à la douleur dans le but de vous en débarrasser, cela signifie que vous avez une légère aversion pour cette douleur, que vous n'êtes pas pleinement présent à celle-ci. Une autre approche consiste à savoir que vous pouvez être attentif à la douleur dans le but de la comprendre et de vous comprendre vous-même, et d'apprendre ainsi à vivre le moment présent avec un sentiment de paix même si vous éprouvez des sensations difficiles.

#### *Méditer avec la douleur*

Quand vous méditez en respirant, il se peut que vous remarquiez la présence d'une douleur dans votre corps, que ce soit parce que vous êtes assis dans une position inhabituelle ou parce que vous aviez déjà mal quelque part. Si la douleur devient vive et détourne votre attention de votre respiration, concentrez-vous sur la douleur. Accordez-lui toute votre attention, explorez-la, sentez-la, et voyez ce qui

se produit quand vous lui portez attention. Lorsqu'elle ne retiendra plus votre attention, retournez à votre respiration.

En outre, que ce soit durant vos séances de méditation ou lorsque vous ressentez de la douleur durant la journée, essayez ces trois techniques :

1. *Respirer avec la douleur.* Souvent, quand nous ressentons de la douleur, nous devenons tendus et crispés, et nous essayons de la chasser (en pensant à autre chose ou en l'évitant). Utilisez plutôt l'approche de la pleine conscience : détendez-vous, respirez lentement à quelques reprises, et imaginez que votre respiration pénètre dans la région douloureuse et la soulage.
2. *Se distraire consciemment.* Essayez de se distraire n'est pas toujours une façon inattentive d'apaiser une douleur (comme nous l'avons vu dans la section scientifique). Pour vous distraire consciemment d'une douleur, identifiez une partie agréable ou neutre de votre corps sur laquelle vous pourrez porter votre attention au besoin pendant que vous êtes attentif à votre douleur. La plupart des gens choisissent leurs mains ou leurs pieds. Si vous avez un gros mal de tête, ne vous concentrez pas uniquement sur celui-ci mais essayez aussi d'être attentif à vos pieds, de laisser votre esprit se reposer et se détendre, et quand vous vous sentirez à l'aise, ramenez votre attention vers l'endroit douloureux pendant quelques instants et remarquez ce qui s'est

passé. Vous pouvez déplacer votre attention d'un endroit à l'autre sans perdre le fil de la pleine conscience ou centrer votre attention sur autre chose pour rendre le processus plus facile.

3. *Faire preuve de bonté.* Il est très utile d'adopter une attitude douce et bienveillante envers la douleur pendant que vous l'explorez (ou durant la journée). Ressentir constamment de la douleur est très pénible, et cela peut devenir épuisant, accablant, effrayant et frustrant. Apprendre à être le plus bienveillant possible envers vous-même malgré la douleur peut vous aider à devenir plus attentif à cette dernière. Vous pouvez même imaginer tenir entre vos mains la partie douloureuse de votre corps avec amour et tendresse, comme un petit enfant, un chiot ou quelqu'un que vous aimez. Pour plus d'information sur la pratique de la bonté, voir chapitre 7.

#### *Apprendre de la douleur*

Finalement, la douleur peut se révéler une occasion fascinante de découverte et d'exploration de soi. C'est une occasion de découvrir vos vieilles habitudes, comme la tendance à vous critiquer chaque fois que vous avez mal quelque part ou à continuer comme si de rien n'était, parce que vous refusez d'y faire face. Tandis que vous explorerez vos rapports avec la douleur, vous reconnaîtrez peut-être certaines de vos stratégies d'adaptation et rejetterez celles qui ne sont plus utiles. Vous découvrirez peut-être même quel genre de rapports vous entretenez avec les difficultés de la vie en

général, celles du corps n'étant qu'un exemple parmi tant d'autres. Cate, une commerçante de 33 ans, a compris comment tout cela fonctionnait durant sa grossesse :

Je suis enceinte et j'ai des nausées du matin depuis trois semaines à présent. Je ne devrais pas dire « du matin », car je suis tout le temps malade. J'ai des nausées, j'ai faim, je suis d'humeur changeante. Je déteste avoir des nausées : c'est la sensation que j'aime le moins au monde. J'essaie à présent d'utiliser la pleine conscience lorsque j'ai des nausées, et quand je me détends le plus possible et que je ressens ces sensations, je remarque que mon esprit rend les choses pires qu'elles ne le sont en réalité. Je ne m'étais jamais rendu compte à quel point la douleur me faisait perdre de vue le moment présent. C'est comme si mon esprit imaginait aussitôt le pire des scénarios. Sans parler que j'ai tendance à m'apitoyer sur moi-même. Mais quand je me souviens de faire appel à la pleine conscience, je suis capable de respirer jusqu'à ce que la douleur passe, j'ai confiance que je vais passer à travers et je m'ouvre à la possibilité que cette douleur m'aidera à donner naissance à un magnifique bébé.

Si vous adoptez cette approche de la douleur — en faisant attention à l'expérience directe des sensations elles-mêmes, en remarquant la nature changeante de la douleur, en observant vos réactions et en évitant de susciter d'autres réactions semblables — il se peut que votre douleur diminue, et mieux encore, vous découvrirez qu'il est possible d'éprouver un sentiment de bien-être malgré les inévitables douleurs de la vie.



## LA PRATIQUE : MÉDITER AVEC LA DOULEUR

*Faites cet exercice chaque fois que vous ressentez une douleur physique.*

Prenez d'abord quelques respirations et permettez-vous de prendre contact avec le fait que votre corps est assis (ou étendu). Remarquez votre posture et la position de votre corps. À présent, trouvez une partie de votre corps d'où la douleur est absente et portez votre attention sur celle-ci. Cette partie doit à tout le moins vous procurer un sentiment agréable ou neutre. Explorez vos mains, vos pieds ou vos jambes pour voir s'ils sont détendus et décontractés. Laissez votre attention s'attarder à cet endroit agréable pendant quelques instants. Portez à présent votre attention vers la région douloureuse. Que remarquez-vous ? La douleur est-elle aiguë ou sourde ? Ressentez-vous une sensation de brûlure, d'élançement, d'inflammation, de raideur ? La douleur se déplace-t-elle ou demeure-t-elle à la même place ? S'enfoncé-t-elle profondément dans votre corps ? Faites preuve de curiosité par rapport à la nature changeante de ces sensations.

Au bout de 30 secondes (ou d'une brève période de temps de votre choix), ramenez votre attention vers l'endroit agréable de votre corps. Laissez-vous demeurer présent et conscient de ces sensations agréables ou neutres pendant quelques minutes. Remarquez si vous avez une attitude particulière envers la douleur. La détestez-vous, la craignez-vous, vous contrarie-t-elle, vous culpabilise-t-elle ? Pouvez-vous remarquer la façon dont vous ressentez et conceptualisez la douleur ? Sentez-vous que cette dernière est accompagnée d'autres sensations physiques, d'un nœud

dans l'estomac ou de vibrations au niveau de la poitrine ? Prenez note de cette réaction, respirez et laissez-la faire. Il n'y a rien de mal à avoir ce genre de réaction. Si vous n'avez aucune réaction ou que celle-ci a déjà cessé, sentez-vous libre d'explorer la région douloureuse encore une fois.

Ramenez votre attention vers l'endroit agréable, et reposez-vous à nouveau pendant environ une minute.

À présent, pour la dernière fois, retournez à l'endroit douloureux. Que remarquez-vous ? Respirez. Ressentez ce qui se présente à vous au niveau physique. Témoignez de la bienveillance envers vous-même sous une forme qui vous semble appropriée. Vous pouvez imaginer que vous tenez cette partie de votre corps avec amour et compassion, ou étendre cette attitude à toute votre personne. Remarquez ce qui se passe.

Ramenez votre attention sur votre corps dans son entier, assis ou étendu, présent à l'instant. Ouvrez les yeux quand vous êtes prêt.

*Chaque fois que vous méditez et rencontrez une douleur, vous pouvez essayer de refaire cet exercice tel que décrit, en vous sentant libre d'alterner aussi souvent que vous le voulez entre les sensations douloureuses et les sensations neutres.*