

JON KABAT-ZINN

Préfaces de **Thich Nhat Hanh** et de **Christophe André**

Au cœur de la tourmente, la pleine conscience

Nouvelle
édition
enrichie



+ en ligne

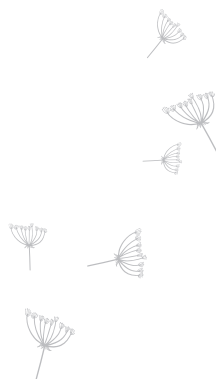
> 1 cahier
d'accompagnement
> 14 audios



Le livre fondateur
Plus d'1 million d'exemplaires
vendus dans le monde

DBS

Au cœur
de la tourmente,
la pleine conscience



Full Catastrophe Living (2nd edition), by Jon Kabat-Zinn

Copyright © 1990, 2013 by Jon Kabat-Zinn

Preface copyright © 2013 by Unified Buddhist Church, Inc.

This translation published by arrangement with Delacorte Press, an imprint of The Random House Publishing Group, a division of Random House, Inc.

Nos sincères remerciements aux éditeurs pour l'autorisation de reproduction des extraits mentionnés ci-dessous :

Bantam Books, an imprint of The Random House Publishing Group, a division of Random House LLC: Excerpt from *Is It Worth Dying For?* By Robert S. Eliot, M.D. and Dennis L. Breo, copyright © 1984 by Robert S. Eliot, M.D. and Dennis L. Breo. Reprinted by permission of Bantam Books, an imprint of The Random House Publishing Group, a division of Random House LLC.

« *Se taire* », extrait de *Vaguedivague*, de Pablo Neruda, traduit par Guy Suarès, Paris, Gallimard, 1971. @ Gallimard

« *Burnt Norton* », extrait de *Quatre quatuors* d'Eliot, T.S., traduit par Claude Vigée, Édition Menard Press, Londres, 1992. Reproduction autorisée.

Pour toute information sur notre fonds et nos nouveautés,
consultez notre site web : **www.deboecksuperieur.com**

.....
© De Boeck Supérieur s.a., 2023

4^e édition

Rue du Bosquet 7, B-1348 Louvain-la-Neuve

Pour la traduction et l'adaptation en langue française

Tous droits réservés pour tous pays.

Il est interdit, sauf accord préalable et écrit de l'éditeur, de reproduire (notamment par photocopie) partiellement ou totalement le présent ouvrage, de le stocker dans une banque de données ou de le communiquer au public, sous quelque forme et de quelque manière que ce soit.

Dépôt légal:

Bibliothèque nationale, Paris: avril 2023

Bibliothèque royale de Belgique, Bruxelles: 2023/13647/062

ISSN 2294-6217

ISBN 978-2-8073-4772-4

JON

KABAT-ZINN

Préfaces de Thich Nhat Hanh et de Christophe André
Traduction de Claude Maskens

Au cœur
de la tourmente,
la pleine conscience

4^e édition

DBS

Ressources numériques

Retrouvez 14 pratiques audio au fil de l'ouvrage:

1. Le raisin sec
2. La présence au souffle
3. Se connecter aux pensées et aux émotions
4. S'asseoir avec le souffle
5. S'asseoir avec le souffle et le corps dans sa totalité
6. S'asseoir avec les sons
7. S'asseoir avec les pensées et les sentiments
8. S'asseoir avec une présence ouverte
9. Le scan corporel
10. Le yoga couché
11. Le yoga debout
12. La méditation marchée
13. La méditation de la montagne
14. La méditation de l'amour bienveillant

Celles-ci sont signalées par un pictogramme  et accompagnées d'un QR code et d'un URL. Pour y accéder:

Flashez le code avec votre
téléphone ou votre tablette



Tapez l'URL
dans votre navigateur



Ces méditations guidées vous sont proposées par la traductrice de l'ouvrage, Claude Maskens. Nous vous invitons à les pratiquer en parallèle de la lecture et dans l'esprit recommandé par Jon Kabat-Zinn au fil des chapitres.

Téléchargez également votre cahier d'accompagnement:



www.lienmini.fr/47724-cahier

Vous y découvrirez des outils et compléments qui vous guideront tout au long du programme de réduction du stress basée sur la pleine conscience, et au-delà dans votre cheminement:

1. Un programme scientifiquement prouvé
2. Comment se lancer dans le yoga et la méditation ?
3. Pratiques de méditation expliquées
4. Exercices d'attention
5. Calendrier des événements agréables
6. Calendrier des événements désagréables
7. Calendrier des communications difficiles ou stressantes
8. Conseils et suggestions pour réduire le stress professionnel
9. Conseils et suggestions de pleine conscience dans l'alimentation
10. Conseils et suggestions pour faire face au stress du monde
11. Mon programme de pleine conscience et moi
12. Mes cartes inspirantes

Des renvois à ce cahier sont indiqués au fil de l'ouvrage et signalés par un pictogramme .

Méditations guidées

de Jon KABAT-ZINN

Cet ouvrage propose des pratiques méditatives à réaliser au quotidien. En plus des enregistrements audio offerts par la traductrice (voir p. 4), nous vous invitons à vous procurer les méditations originales guidées par Jon Kabat-Zinn.

Celles-ci sont disponibles via les canaux suivants :

- En français :
 - Jon Kabat-Zinn, *Méditations guidées*, De Boeck Supérieur, 2016 (2^e édition). Pour la commande, rendez-vous sur le site **www.deboecksuperieur.com**.
 - Jon Kabat-Zinn, *Méditer : 108 leçons de pleine conscience*, Les Arènes, 2014.
- En anglais : trois ensembles de CDs de méditation guidée de pleine conscience peuvent être commandés directement sur le site de l'auteur : **www.jonkabat-zinn.com**. Chaque série peut être téléchargée.

Sommaire

Avertissement	11
Préface de Thich Nhat Hanh	15
Préface de Christophe André	17
Avant-propos	23
Introduction	
Stress, douleur et maladie : faire face à la tourmente . .	35

PARTIE 1

La pratique de la pleine conscience : faire attention

1. Nous n'avons que des instants à vivre	49
2. Les fondements de la pleine conscience : attitudes et engagement	63
3. La respiration, votre alliée insoupçonnée vers la guérison .	81
4. La méditation assise : nourrir le champ de l'être	93
5. Être dans votre corps : la méditation du scan corporel . .	109
6. Force, équilibre et souplesse : le yoga est méditation	129
7. La méditation marchée	141
8. Une journée de pleine conscience	149
9. Être investi dans vos actes au quotidien	163
10. Commencer à pratiquer	171

PARTIE 2

Le paradigme : une nouvelle façon de penser la santé et la maladie

11. Introduction au paradigme	181
12. Aperçus de la totalité, illusions de séparation	187
13. La guérison	203
14. Vers une médecine unifiée et plus humaine	225
15. Les attitudes, les émotions et les pensées peuvent nuire... ou guérir	245
16. La connexion et l'interconnexion	269

PARTIE 3

Le stress

17. Le stress	285
18. Le changement : la chose dont vous pouvez être sûr	295
19. Pris dans la réactivité au stress	303
20. Répondre au stress au lieu d'y réagir	329

PARTIE 4

Les applications : prendre la tourmente à bras-le-corps

21. Travailler avec les symptômes : écouter votre corps	345
22. Travailler avec la douleur physique : vous n'êtes pas votre douleur	353
23. Davantage sur le travail avec la douleur	375
24. Travailler avec la douleur émotionnelle : vous pouvez guérir votre souffrance	397

25. Travailler avec la panique, l'anxiété et l'angoisse.	413
26. Le temps et le stress du temps.	433
27. Le sommeil et le stress du sommeil	449
28. Le stress social.	457
29. Le stress du rôle	471
30. Le stress professionnel	477
31. Le stress alimentaire.	487
32. Le stress du monde.	507

PARTIE 5

La voie de la conscience

33. De nouveaux commencements.	529
34. Soutenir la pratique formelle	537
35. Soutenir la pratique informelle	547
36. La voie de la conscience	553
Postface.	559
Remerciements	565
Bibliographie.	569
Ressources.	579
Index	583
À propos de l'auteur	597
À propos de la traductrice	599
Table des matières	601



Avertissement

Ce livre décrit le programme MBSR, la Réduction du Stress Basée sur la Pleine Conscience (de l'anglais *Mindfulness-Based Stress Reduction*). Les recommandations qui y sont faites sont génériques, et ne visent pas à remplacer un traitement médical ou psychiatrique formel. Les personnes rencontrant des problèmes médicaux devraient consulter leur médecin sur la pertinence de suivre le programme MBSR et certaines postures de yoga en particulier, et discuter des modifications pertinentes, appropriées à leur état et aux circonstances qui leur sont propres.

À
ma famille

À
*toutes les personnes de la Clinique
de Réduction du Stress
de l'Université du Massachusetts
qui ont fait face à la tourmente et ont mûri*

Aux
*participants anciens, actuels et futurs
des programmes MBSR et des autres programmes
basés sur la pleine conscience
ici et ailleurs*

Et aux
*enseignants et chercheurs en mindfulness
du monde entier
– je m'incline profondément devant vous
pour votre dévouement, votre intégrité
et votre amour de ce travail.*

*

*À mon ami et collègue de l'École Polytechnique,
feu Francisco Varela, un étudiant du Dharma
et de la nature de l'esprit.*

*Il en représentait avec force la valeur,
en étudiant au niveau scientifique le phénomène
de l'expérience humaine et son intégration
avec les neurosciences cognitives, la philosophie,
et sa façon d'être l'incarnait véritablement.
Je dédie l'édition française de ce livre à sa mémoire,
son héritage profond, et à ce qu'il nous a légué.*



Préface

de Thich NHAT HANH

Ce livre, facile à lire et très concret, sera utile de bien des façons. Je crois que de nombreuses personnes en profiteront. En le lisant, vous verrez que la méditation est quelque chose qui a trait à notre vie quotidienne. Ce livre peut être décrit comme une porte ouverte sur le dharma¹ (du côté du monde) et sur le monde (du côté du dharma). Quand le dharma prend réellement soin des problèmes de la vie, il s'agit du vrai dharma. Et c'est ce que j'apprécie le plus dans ce livre. Je remercie l'auteur de l'avoir écrit.

Thich Nhat Hanh,
Village des Pruniers, France, 1989

Comme d'innombrables personnes l'ont découvert au cours des vingt-cinq dernières années, la pleine conscience est la source la plus fiable de paix et de joie. Tout le monde peut la pratiquer. Et il est devenu de plus en plus clair que non seulement notre santé et notre bien-être en tant qu'individus, mais aussi notre continuation en tant que civilisation et en tant que planète, en dépendent. Ce livre invite chacun d'entre nous à s'éveiller et à savourer chaque moment qu'il nous est donné de vivre. Cette invitation n'a jamais été plus nécessaire qu'aujourd'hui.

Thich Nhat Hanh,
Village des Pruniers, France, 2013

1. N.d.T. : le mot « dharma » se réfère à la fois aux principes qui gouvernent la vie, à l'ordre naturel, et également à l'ensemble des enseignements bouddhistes qui les expliquent, afin de permettre aux individus de vivre en harmonie avec ces lois universelles.



Préface

de Christophe ANDRÉ

Ah ! les préfaces ! Elles sont un peu comme ces interminables discours de bienvenue et de présentation que l'on est obligé d'écouter avant une conférence de la part des organisateurs de la rencontre. On n'est pas venu pour ça, mais pour se régaler du message du conférencier. De même dans ce livre, vous êtes venu à la rencontre de l'auteur, Jon Kabat-Zinn, ou de son propos, la pleine conscience. Je vais donc m'efforcer d'être bref : 1) cet ouvrage est un livre majeur dans le champ du soin et de la psychologie, 2) cet ouvrage est un livre novateur, dans son fond et dans sa forme, et 3) depuis sa première édition en 1990, cet ouvrage est devenu un classique, et n'a pas pris une ride : c'est toujours comme ça avec les grands livres ! Et tout ce qui suit n'est que littérature...

Un livre majeur

Il y a quelques années, la première traduction en langue française de ce livre représentait pour nous tous un événement particulièrement important et réjouissant. Cette quatrième édition entièrement revue et mise à jour est tout aussi importante et réjouissante (et nous pouvons être très reconnaissants envers les éditions De Boeck Supérieur et Claude Maskens, la traductrice, de leur excellent travail pour faire connaître cette œuvre et l'accompagner sur la durée), car elle apporte des enrichissements considérables tout en restant fidèle à l'esprit pionnier de l'ouvrage.

Au cœur de la tourmente, la pleine conscience est un livre important pour le monde du soin et de la psychologie. Pas seulement parce qu'il est un best-seller international, ou parce qu'il s'agit d'un outil de travail très utile pour les soignants. S'il est aussi un *grand* livre, c'est parce qu'il introduit un changement majeur dans notre manière de comprendre la souffrance et surtout d'agir sur elle. De tout temps, les philosophes ont eu, face à la souffrance, cette conviction qu'il ne fallait pas s'acharner à la supprimer tout de suite. Montaigne écrivait : « Ni la douleur ne lui est toujours à fuir,

ni la volupté toujours à suivre¹. » Et Nietzsche ajoutait : « La pire maladie des hommes provient de la façon dont ils ont combattu leurs maux. » Mais ensuite ? La position de Jon Kabat-Zinn est celle d'un thérapeute, et non d'un philosophe, et cela change tout : après avoir rejoint ce constat des sages, il va construire toute une pragmatique pour nous aider, et aider nos patients, à modifier radicalement le rapport avec la souffrance : l'accepter et l'observer pour mieux s'en libérer, ou s'en alléger.

Un message révolutionnaire

La pleine conscience consiste à être présent à l'expérience du moment que nous sommes en train de vivre, sans filtre (on accepte ce qui vient), sans jugement (on ne cherche pas si c'est bien ou mal, désirable ou non) et sans attente (on ne souhaite pas que quelque chose de précis arrive ou se passe). C'est tout. Mais par cette attitude, tout est différent. Derrière la simplicité de son message, Jon Kabat-Zinn nous livre un énorme travail de synthèse. C'est pourquoi *Au cœur de la tourmente, la pleine conscience* donne ce sentiment d'être un livre estuaire, où se mêlent harmonieusement Orient et Occident, science et spiritualité, poésie et pragmatisme.

Orient et Occident

En notre époque de mondialisation, la psychothérapie n'échappe pas au grand brassage des idées et des systèmes. Les pratiques méditatives ont certes été de toutes les époques et de toutes les cultures, mais ce qu'on nomme méditation en Occident correspond davantage à une réflexion approfondie et plutôt rationnelle, là où l'Orient est plus souvent tourné vers des pratiques contemplatives². La méditation de pleine conscience, telle que Jon Kabat-Zinn l'a introduite en médecine, en psychologie et en psychiatrie, est sans doute le premier exemple clair de « world-therapy » (comme dans les domaines de la cuisine ou de la musique) : elle associe des bases de la méditation bouddhiste, venue d'Orient, à des éléments de la gestion du stress (et plus tard, de thérapie cognitive), venue d'Occident³. La légitimité de l'auteur est grande dans les milieux bouddhistes, dont l'apport à cette approche a été précieux, même si des débats et réflexions ont eu lieu à propos des risques de dénaturation d'un usage de la méditation

1. *Essais* II, 12.

2. K. T. Darnall (2007). Contemplative psychotherapy: integrating Western psychology and Eastern philosophy. *Behavior Therapist*, 30, pp. 156-159.

3. C. K. Germer, R. Siegel, P. Fulton (2013). *Mindfulness and psychotherapy*. 2nd ed., New York, Guilford.

orienté vers le soin⁴. Et sa légitimité est devenue grande aussi dans les milieux scientifiques, puisqu'à ce jour le nombre d'études validées ne cesse de croître, dans des domaines très variés, dont les plus passionnants concernent les modifications cérébrales⁵, biologiques⁶ ou génétiques⁷ permises par la pleine conscience. Mais peut-être qu'un des aspects les plus visibles et spectaculaires de cette approche, depuis quelques années, est sa diffusion très rapide à un grand nombre de milieux tels que l'éducation⁸, l'entreprise⁹, le développement personnel ou la vie de famille¹⁰, tout en continuant de s'implanter de plus en plus solidement et largement dans le monde de la médecine¹¹.

Lorsqu'un mouvement aussi fort a lieu, c'est qu'il ne s'agit plus d'une simple mode, mais d'une adéquation profonde entre nos aspirations (besoins de sens et d'intériorité) et des carences de nos styles de vie (nous aspirant sans cesse vers plus d'extériorité et de réactivité aux multiples sollicitations et interruptions offertes ou imposées par la « modernité »).

Science et spiritualité

La diffusion de la pleine conscience dans les milieux médicaux a longtemps été freinée par le malentendu qu'il s'agirait d'une démarche vaguement religieuse. Mais la méditation est avant tout une pratique, non une mystique, et il faut « démystifier la méditation », selon les mots mêmes d'un grand méditant, Matthieu Ricard¹². Pour Matthieu, qui sait de quoi il parle, il s'agit avant tout d'une forme d'*entraînement de l'esprit*. Cet entraînement dont nous avons besoin pour ne pas laisser notre âme en friche, et pour nous aider à aller bien : « On apprend tout dans la vie, pourquoi n'apprendrait-on pas à mieux faire fonctionner son esprit ? »

4. Lynette M. Monteiro, R. F. Musten, Jane Compson (2014). Traditional and Contemporary Mindfulness: Finding the Middle Path in the Tangle of Concerns. *Mindfulness*, 29 avril (en ligne).

5. E. Luders *et al.* (2019). The neuroanatomy of long-term meditators. *Current Opinion in Psychology*, 28, pp. 172-178.

6. E. A. Hogea *et al.* (2018). The effect of mindfulness meditation training on biological acute stress responses in generalized anxiety disorder. *Psychiatry Research*, 262, pp. 328-332.

7. R. Chaixa *et al.* (2017). Epigenetic clock analysis in long-term meditators. *Psychoneuroendocrinology*, 85, pp. 210-214.

8. E. Snel (2012). *Calme et attentif comme une grenouille*. Paris, Les Arènes.

9. M. Chaskalson (2013). *Méditer au travail*. Paris, Les Arènes.

10. N. Bardacke (2014). *Se préparer à la naissance. La grossesse, l'accouchement et la parentalité en pleine conscience*. Paris, Le Courrier du Livre ; D. Dewulf (2012). *Mindfulness : la pleine conscience pour les ados*. Louvain-la-Neuve, De Boeck Supérieur ; M. et J. Kabat-Zinn (2012). *À chaque jour ses prodiges. Être parent en pleine conscience*. Paris, Les Arènes ; C. Vieten (2^e édition, 2016). *Vivre sa maternité en pleine conscience*. Louvain-la-Neuve, De Boeck Supérieur.

11. A. Howarth *et al.* (2019). Effects of brief mindfulness-based interventions on health-related outcomes : a systematic review. *Mindfulness*, 10, pp. 1957-1968.

12. « Démystifier la méditation », entretien avec Florence Evin, *Le Monde*, 22 octobre 2008, p. 26.

La méditation peut – et doit, lorsqu'elle est dispensée dans le cadre de soins – être une pratique laïque : même si elle fait partie intégrante de toutes les grandes traditions religieuses, la méditation proposée par les thérapeutes est évidemment exempte de toute dimension religieuse. Mais non pas spirituelle : car une « spiritualité sans Dieu » est possible, comme l'a parfaitement montré André Comte-Sponville¹³, qui rappelle volontiers notre nature d'« êtres éphémères ouverts sur l'éternité ». Jon Kabat-Zinn a été parmi les premiers à clairement percevoir que négliger cette dimension dans les soins limitait la portée de ces derniers.

Poésie et pragmatisme

Un de mes patients anxieux, qui participait à un de nos groupes de pleine conscience à Sainte-Anne, me parlait de ce qu'il appelait « la consolation de l'instant présent » face à ses montées de détresse. Belle formule, poétique et concrète. On prête à Freud ces paroles : « Partout où je suis allé, un poète était allé avant moi¹⁴. » De fait, l'intuition de la force et de l'importance de l'instant présent a été soulignée depuis longtemps par les artistes. Le poète Christian Bobin parle ainsi de cet « état de bouleversement calme » que peut nous apporter la pleine conscience du réel¹⁵. Montaigne rappelait malicieusement à un interlocuteur imaginaire toute l'importance de ne pas oublier de vivre *aussi* au présent : « Je n'ai rien fait d'aujourd'hui. – Quoy ? Avez-vous pas vescu ? C'est non seulement la fondamentale, mais la plus illustre de vos occupations... »

Parfois, nous ne faisons rien, mais toujours nous vivons. Dans son bel essai *N'oublie pas de vivre*, Pierre Hadot rappelle lui aussi cette belle formule, dont Goethe fut l'auteur, car le « memento vivere » était central dans son œuvre¹⁶. Ne pas oublier de vivre ! Se rappeler que chaque instant, comme tous les instants de vie, est une chance et une bénédiction. Si je ne suis pas présent à ces instants, je les pleurerai plus tard. Et la vie nous réserve assez d'occasions de pleurer pour que nous n'ayons pas à en rajouter ! Comme dans le poème d'Apollinaire, *Le Voyageur* : « Tu pleureras l'heure où tu pleures/Qui passera trop vite/Comme passent toutes les heures. » Le charme de l'écriture et du ton de Jon Kabat-Zinn réside dans ce mélange, assez unique dans les ouvrages de psychothérapie, de poésie et de pragmatique.

13. A. Comte-Sponville (2006). *L'esprit de l'athéisme. Introduction à une spiritualité sans Dieu*. Paris, Albin Michel.

14. Cité par Ron Charach (2008) dans sa critique du livre *Poets on Prozac: Mental illness, treatment, and the creative process*. Baltimore, John Hopkins University Press, 2008. In *American Journal of Psychiatry*, 165, p. 1617.

15. « Christian Bobin, à la pointe du vivant », entretien avec Christine Ferniot, *Lire*, n° 361, décembre 2007, pp. 28-29.

16. P. Hadot (2008). *N'oublie pas de vivre. Goethe et la tradition des exercices spirituels*. Paris, Albin Michel.

Vivre en pleine conscience : il y a quelqu'un là-dedans ?

Jon Kabat-Zinn n'a de cesse de nous rappeler à quel point il est important de non seulement pratiquer régulièrement et assidûment les exercices de pleine conscience, mais aussi de conduire sa vie quotidienne en pleine conscience, le plus souvent possible. La vie consciente c'est la vie normale, tout simplement. Mais avec une permanence d'ouverture et de sensibilité. Une permanence d'accueil pour le banal et l'exceptionnel. La vie consciente, c'est la vie *maintenant*. Compliquée, confuse, imparfaite, bancale.

Nous avons parfois tendance à penser que la vie, la *vraie*, la *bonne*, ne commence qu'une fois tous nos problèmes résolus. Non, elle est déjà là, sous nos problèmes et nos insatisfactions. Prête à accueillir le bonheur et la grâce. Comme dans cette phrase de Maître Eckhart : « Dieu nous rend souvent visite, mais la plupart du temps, nous ne sommes pas chez nous¹⁷. » Par son travail, son exemple, son message, Jon Kabat-Zinn nous incite à régulièrement vérifier où nous sommes, pour pouvoir répondre à la question : « Il y a quelqu'un là-dedans ? » « Oui, je suis là. Vivant. Présent. Conscient... »

Christophe André

Christophe André est psychiatre et ancien praticien hospitalier dans le Service Universitaire de l'hôpital Sainte-Anne, à Paris.

17. Maître Eckhart (1260-1328), *Conseils spirituels*. Trad. de Wolfgang Wackernagel. Paris, Rivages, coll. « Rivages Poche », 2003.



Avant-propos

Bienvenue dans cette nouvelle édition de *Au cœur de la tourmente*. L'ouvrage est paru pour la première fois en anglais en 1990, avant d'être entièrement mis à jour et augmenté par l'auteur en 2013.¹

La mise à jour était nécessaire dans la mesure où la recherche scientifique sur la pleine conscience et ses effets sur la santé et le bien-être, ont connu une énorme croissance durant cette période. Cependant, plus j'entrais dans le processus proprement dit de la réécriture du texte, plus je sentais qu'en raison du sujet même, le message de base et le contenu du livre devaient rester essentiellement les mêmes, être simplement amplifiés et approfondis là où cela s'indiquait. Je ne voulais pas que l'explosion de preuves scientifiques sur l'efficacité de la *mindfulness* éclipse l'aventure intérieure et la valeur potentielle qu'offre la réduction du stress basée sur la pleine conscience (MBSR²). En finale, ce livre reste ce que j'avais l'intention d'en faire dès le départ, un guide pratique et plein de bon sens pour cultiver la pleine conscience et sa vision profondément optimiste et transformatrice de la nature humaine.

Personnellement, depuis mon tout premier contact avec la pratique de la pleine conscience, je suis touché par ses effets nourrissants dans ma propre vie. Au cours des quarante-cinq dernières années, cette sensation est devenue plus profonde et plus solide, telle une vieille amitié fidèle, qui m'épaula même dans les moments les plus durs, et qui, en même temps, m'invite à une immense humilité.



À l'époque où je travaillais à la version originale de ce livre, mon éditeur craignait qu'utiliser le mot « catastrophe » dans le titre repousse les lecteurs. Le titre *Full Catastrophe living* s'avéra finalement convenir. À ce jour, les gens viennent et me disent que ce livre leur a sauvé la vie, ou la vie d'une

1. La première traduction en langue française remonte à 2009. L'ouvrage a ensuite connu des rééditions en 2014 et 2016, avant la présente édition revue en 2023.

2. MBSR : *Mindfulness-Based Stress Reduction*.

de leurs connaissances. Je suis toujours profondément ému quand j'essaie de pleinement accueillir ce que les personnes me disent sur les effets de la pleine conscience dans leur vie. Parfois, la souffrance qui les a conduits à ce livre est inconcevable. Et cependant, c'était son but initial : toucher quelque chose de très spécial qui git au cœur de nous-mêmes, toucher notre capacité à accueillir et à êtreindre la réalité des choses d'une façon qui guérit et transforme, souvent quand cela semble tout à fait impossible, même en présence de la totale catastrophe de la condition humaine. Bill Moyers, qui filma notre programme dans le cadre de sa série d'émissions télévisées *Healing and the Mind*³, me raconta que lorsqu'il couvrait l'incendie d'Oakland en 1991, il vit un homme serrant un exemplaire du livre sous le bras après l'effondrement de sa maison calcinée.

Ces réponses affirment ce que je sentais depuis le tout début du travail à la Clinique de Réduction du Stress, en observant les effets de la pratique de la pleine conscience sur nos patients. Parmi eux, beaucoup passaient entre les mailles du système de soins de santé. Ils n'allaient pas vraiment mieux, voire pas mieux du tout, suite aux différents traitements reçus pour leurs affections chroniques. Il était clair que cultiver la pleine conscience a quelque chose de curatif et de transformateur, qui peut servir à nous restituer notre vie, pas d'une façon romantique illusoire, mais simplement parce que – du fait de notre condition humaine et pour citer William James, le père de la psychologie américaine – « ... nous avons tous des réservoirs de vie dans lesquels puiser, que nous n'envisageons même pas en rêve. »

Nous parlons ici de ressources intérieures profondément enfouies en nous-mêmes, innées chez les êtres humains. Nous pouvons puiser dans ces ressources, elles peuvent être utilisées et mises en avant, comme notre capacité à apprendre, à croître, à guérir et à nous transformer, d'un bout à l'autre de la vie. Comment une telle transformation pourrait-elle se produire ? Elle vient directement du fait de reconnaître et habiter toutes les dimensions de notre être, d'être qui et ce que nous sommes *vraiment*. Il s'avère que ces ressources internes innées se fondent toutes sur notre capacité d'une présence incarnée, et sur notre capacité à *cultiver* notre relation à cette présence. Nous parvenons à cette découverte et nous la cultivons en faisant attention d'une façon particulière : délibérément, à l'instant présent, et d'une façon qui ne juge pas.

Quand bien même une science de la pleine conscience n'aurait jamais émergé, la méditation resterait tout aussi importante pour moi. De telles pratiques méditatives ont leur propre validité empirique et leur propre sagesse, qui peuvent être connues seulement de l'intérieur, en les cultivant intentionnellement et à dessein au fil du temps, dans sa propre vie. Ce livre et le programme MBSR qu'il décrit sont proposés comme un cadre et un guide pour naviguer dans des territoires rarement familiers et parfois difficiles avec

3. N.d.T. : « La guérison et le mental ».

une certaine clarté et équanimité. Car il s'agit vraiment de l'aventure d'une vie vécue pleinement, ou peut-être devrais-je dire vécue pleinement *éveillé*. Puisqu'aucune carte ne décrit complètement un territoire, nous devons en faire *l'expérience* pour le connaître. Dans le cas de la pleine conscience, cette expérience directe n'est rien moins que la grande aventure de votre vie qui se déploie d'instant en instant, à commencer par maintenant, là où vous êtes déjà, où que ce soit, avec les difficultés et les défis de votre situation, quels qu'ils soient. Comme nous le disons souvent à nos patients de la Clinique de Réduction du Stress au cours de notre première rencontre :

« ... de notre point de vue, aussi longtemps que vous respirez, il y a plus de choses qui vont bien en vous que de choses qui vont mal, peu importe ce qui va mal. Au cours des huit semaines à venir, nous allons répandre de l'énergie – sous la forme d'attention – dans ce qui va en vous, et dont nous ne remarquons jamais une bonne part ou la prenons pour acquise, ou encore qui ne se développe jamais complètement en nous. Et nous allons laisser les autres membres du centre médical et votre équipe de soignants prendre soin de "ce qui ne va pas", et juste voir ce qui arrive. »

Dans cet esprit, la pleine conscience, et en particulier le programme MBSR décrit dans ce livre, sont une invitation à devenir plus familier avec le champ de votre corps, de votre esprit, de votre cœur, et de votre vie en étant attentif d'une façon nouvelle, plus systématique et plus aimante.

Il ne s'agit pas du tout de *faire* quelque chose, ou de se rendre ailleurs. Il s'agit bien plus *d'être*, de vous permettre d'être comme vous êtes déjà, et de découvrir la plénitude et le vaste potentiel inclus dans une telle approche. La vraie aventure est et a toujours été votre vie entière. La MBSR n'est qu'une étape, et je l'espère aussi, une base de lancement dans une nouvelle façon d'être en relation avec les choses telles qu'elles sont.

Par-dessus tout, ce livre parle de cultiver la pleine conscience *par la pratique*. C'est un engagement à prendre avec une énorme détermination. Ce livre a pour intention de vous soutenir dans cet engagement.



Il s'avère que ce livre et le travail de la Clinique de Réduction du Stress qu'il décrit – le travail de la MBSR – a contribué, avec les efforts de nombreuses autres personnes, à lancer un nouveau champ dans la médecine, les soins de santé et la psychologie, et, en parallèle, une science croissante de la *mindfulness* et de ses effets sur la santé et le bien-être à chaque niveau de notre biologie, de notre psychologie et de notre connexion sociale. La pleine conscience influence à présent aussi de plus en plus de nombreux autres domaines, comme l'enseignement, le droit, les affaires, la technologie, le leadership, les sports, la vie économique, et même la vie politique, la police

et le gouvernement. Ce développement est excitant et prometteur en raison de ses bénéfices potentiels de guérison pour notre monde.

En 2005, il y avait plus d'une centaine de documents sur la *mindfulness* et ses applications cliniques dans la littérature scientifique et médicale. En 2013, il y en a plus de quinze cents⁴, plus un nombre croissant de livres sur le sujet, et même un journal scientifique appelé *Mindfulness*. En fait, l'intérêt professionnel pour la pleine conscience, pour ses applications cliniques pour les mécanismes est si grand que la recherche dans ce domaine augmente de façon exponentielle.

Pour autant, la présente édition a à voir avec notre capacité de nous emparer de notre vie et de ses circonstances, avec une tendresse et une gentillesse énormes envers nous-mêmes, et de trouver comment honorer dans toutes leurs dimensions nos possibilités de mener une vie équilibrée, satisfaisante et riche de sens. La pratique de la pleine conscience peut en effet entraîner des changements bénéfiques dans l'activité de certaines régions de notre cerveau, dans la structure-même du cerveau et sa connectivité. D'autres bénéfices biologiques potentiels émergent naturellement au fil de la pratique. Notre motivation pour cultiver la pleine conscience, si vous choisissiez de la cultiver, aura besoin d'être plus basique : par exemple vivre une vie plus harmonieuse et satisfaisante, être en meilleure santé, et peut-être plus heureux et plus sage. D'autres motivations pourraient inclure le désir de faire face et de gérer avec davantage d'efficacité et de compassion notre propre souffrance et celle des autres, le stress, la douleur et la maladie dans nos vies. Elles pourraient enfin inclure le désir d'être l'être pleinement intégré et émotionnellement intelligent que nous sommes déjà, mais avec lequel nous perdons parfois le contact.



Au fil de ma pratique de méditation et du travail que je fais dans le monde, j'en suis venu à voir la pratique de la pleine conscience comme un acte radical, un acte radical de bon sens, d'autocompassion et, en définitive, d'amour. Comme vous le verrez, cela implique la volonté de se rendre une petite visite, de vivre davantage dans le moment présent, de s'arrêter de temps à autre et juste d'être. Cela a à voir avec ne pas se « méprendre » en prenant nos pensées pour la réalité des choses, être moins susceptible d'être pris dans des tempêtes émotionnelles.

Même si en réalité la pratique méditative concerne l'être plutôt que le faire, elle peut s'apparenter à une entreprise majeure, et elle l'est. Après tout, nous devons dégager du temps pour pratiquer. Ceci nécessite détermination et discipline.

4. En 2022, il y a eu plus de trois mille sept cents articles publiés dans des journaux à comité de lecture incluant le mot « *mindfulness* » dans leur titre, dans le résumé et/ou dans les mots-clés de référence (selon une recherche via www.pubmed.gov).



Science, une revue scientifique à impact élevé parmi les plus prestigieuses au monde, titrait récemment : « Un esprit qui vagabonde est un esprit malheureux. » Voici le premier paragraphe de cet article :

« À la différence des autres animaux, les êtres humains passent beaucoup de temps à penser à ce qui ne se passe pas autour d'eux, et à contempler des événements qui se sont produits dans le passé, qui pourraient se produire dans le futur, ou qui pourraient ne jamais se produire. En effet, "la pensée indépendante d'un stimulus" ou "l'esprit vagabond" s'avère être le mode d'opération par défaut du cerveau. Bien que cette capacité soit une réalisation remarquable en termes d'évolution, qui permet aux personnes d'apprendre, de raisonner et de planifier, elle peut avoir un coût émotionnel. De nombreuses traditions philosophiques et religieuses enseignent que le bonheur est à trouver en vivant dans l'instant présent, et leurs praticiens sont formés à résister au vagabondage de l'esprit et à "être ici maintenant". Ces traditions suggèrent qu'un esprit qui vagabonde est un esprit malheureux. Ont-elles raison ? »⁵

Les chercheurs de Harvard ont conclu que ces anciennes traditions, en soulignant le pouvoir du moment présent et la façon de le cultiver, étaient en effet sur la piste.

C'était la première étude à grande échelle jamais menée sur le bonheur dans la vie quotidienne. Pour y parvenir, les chercheurs développèrent une application iPhone et questionnèrent des milliers de personnes (« Pensez-vous à autre chose que ce que vous êtes en train de faire pour le moment ? »). Il s'est avéré que l'esprit des gens se baladait à peu près la moitié du temps, selon Matthew Killingsworth, un des auteurs de l'étude, et que l'esprit vagabond, plus spécialement quand il implique des pensées négatives ou neutres, contribue au fait que les gens sont moins heureux. Sa conclusion : « Peu importe ce que font les personnes, elles sont bien moins heureuses quand leur esprit se balade que quand leur esprit est centré, » et « nous devrions être au moins aussi attentifs et savoir où se trouve notre esprit, que ce que notre corps est en train de faire [...] nous devrions [aussi] nous demander : « Que vais-je faire avec mon mental aujourd'hui ? » »⁶

Comme vous le verrez, devenir conscient de ce qui se passe dans notre esprit d'instant en instant, et de la façon dont notre expérience se transforme quand nous le faisons, est précisément ce dont il s'agit dans la pratique

5. Killingsworth M.A., Gilbert D.T. "A wandering mind is an unhappy mind". *Science*, 2010 ; 330:932.
6. *Harvard Business Review*. Jan-Feb 2012:88.

de la mindfulness, de la MBSR, et dans ce livre. La pleine conscience ne consiste pas à forcer votre esprit à ne pas vagabonder. Il s'agit plus d'être conscient des moments où votre esprit vagabonde et, du mieux que vous le pouvez, doucement vous connecter à nouveau à ce qui est le plus saillant et important pour vous à ce moment, dans l'ici et le maintenant de votre vie qui se déploie.

La pleine conscience est une compétence qui peut être développée par la pratique, exactement comme n'importe quelle autre compétence. Vous pouvez aussi y penser comme à un muscle, le muscle de la mindfulness.

Reconnaître que ce que nous avons à l'esprit peut avoir plus d'influence sur notre sensation de bien-être que ce que nous faisons à certains moments a de profondes implications dans la compréhension de notre propre humanité, dans notre compréhension très pratique et cependant très personnelle voire intime, de ce qu'implique le fait d'être en bonne santé et véritablement heureux.

De nombreux courants dans les sciences – de la génomique et la protéomique à l'épigénétique et aux neurosciences – révèlent de façon nouvelle et incontestable que le monde et *la façon dont nous sommes en relation avec lui* exercent des effets significatifs et importants à chaque niveau de notre être, y compris sur nos gènes et nos chromosomes, sur nos cellules et nos tissus, sur des régions spécialisées de notre cerveau et des circuits neuronaux qui relient ces régions, ainsi que sur nos pensées, nos émotions et nos réseaux sociaux. Tous ces éléments dynamiques de notre vie, ainsi que bien d'autres, sont interconnectés. Ensemble, ils constituent qui nous sommes et définissent notre degré de liberté pour développer toute notre capacité humaine, toujours inconnue et toujours infiniment proche.

Ce que veut dire être humain pour chacun d'entre nous, couplé avec la question des chercheurs de Harvard, « Que vais-je faire avec mon esprit aujourd'hui ? », réside au cœur de la pleine conscience en tant que façon d'être. Je reformulerais légèrement cette question : « *Juste maintenant*, comment est-ce dans mon esprit ? » Nous pouvons également élargir la question et demander : « Comment est-ce dans mon cœur juste maintenant ? » et « Comment est-ce dans mon corps juste maintenant ? » Nous sommes capables de *sentir* comment c'est dans l'esprit, dans le cœur et dans le corps, à cet instant même. Ce ressenti, cette perception, sont pour nous une autre façon de savoir, au-delà du savoir basé simplement sur la pensée. Nous avons un mot pour cela : la *conscience*⁷.

Comme vous le verrez, la définition opérationnelle que je donne de la mindfulness est *la conscience qui émerge en faisant attention délibérément, dans l'instant présent, et de façon non jugeante*. Être conscient est différent de penser. Nous pouvons accueillir nos pensées dans l'espace de la conscience, et cela nous donne une perspective tout à fait nouvelle sur elles et sur leur contenu.

7. N.d.T. : « *awareness* », en anglais.

De plus, quand nous parlons de mindfulness, il est important de garder à l'esprit que nous voulons également dire *heartfulness*⁸. En réalité, les langues asiatiques ont en général un seul mot pour désigner l'« esprit » et le « cœur ». Si donc vous n'entendez ou ne sentez pas le mot *heartfulness*, « plein cœur », quand vous rencontrez le terme mindfulness, vous passez vraisemblablement à côté de son essence. La pleine conscience, mindfulness, est une façon d'être. Et ses synonymes, *présence*, *attention consciente*, évoquent une forme de connaissance qui est simplement plus grande que la pensée. C'est une connaissance qui s'apparente davantage à la sagesse et à la liberté qu'apporte cette perspective de sagesse.



Comme vous le verrez plus loin, quand il s'agit de cultiver la pleine conscience, l'attention à nos pensées et à nos émotions dans l'instant présent n'est qu'une partie d'un tableau plus vaste. Mais c'est une partie extrêmement importante. Des travaux récents menés à l'Université de San Francisco en Californie par Elissa Epel, Elizabeth Blackburn (E. Blackburn a partagé en 2009 le Prix Nobel pour la découverte de l'enzyme anti-âge, la télomérase) ainsi que leurs collègues, montrent que nos pensées et nos émotions – spécialement les pensées très stressantes qui comportent des inquiétudes sur le futur ou des ruminations récurrentes sur le passé – semblent influencer la mesure dans laquelle nous vieillissons, jusqu'au niveau de nos cellules et de nos télomères (les séquences ADN spécialisées situées au bout de tous nos chromosomes. Elles sont essentielles dans la division cellulaire et raccourcissent au fil du temps, avec l'âge). Avec leurs collègues, elles ont montré que ce raccourcissement est bien plus rapide dans des situations de stress chronique. Mais elles ont également montré que *notre façon de percevoir ce stress* fait toute la différence dans la vitesse à laquelle nos télomères se dégradent et raccourcissent. Et cela peut valoir beaucoup d'années de différence.

Les implications de cette recherche peuvent nous inciter à nous éveiller un peu plus, à être plus attentifs au stress de notre vie, et à examiner comment nourrir à long terme une relation plus sage et plus consciente avec lui.



« Tout le malheur des hommes vient d'une seule chose, qui est de ne pas savoir demeurer au repos, dans une chambre. » Par cette phrase, Blaise Pascal exprima fort bien, il y a plusieurs siècles, le cœur de notre inconfort quand nous sommes en présence du silence, du calme et du non-agir. Il mit le doigt sur notre résistance à nous apprivoiser nous-mêmes en

8. N.d.T. : « plénitude du cœur ».

nous observant et en nous acceptant. Cette question reste aussi pertinente aujourd'hui qu'au XVII^e siècle.

Ce livre parle de vous et de votre vie. Il parle de votre esprit, de votre corps et de la façon dont vous pourriez en réalité apprendre à développer une relation plus sage à l'un et l'autre. Au départ, je l'ai écrit pour nos patients, pour *Monsieur et Madame Tout-le-monde*, vous et moi, tout un chacun. Car, au-delà de nos travaux et réalisations, nous sommes tout simplement pareils les uns aux autres, gérant du mieux que nous le pouvons *tout* ce qui se présente. La pratique de la pleine conscience implique de trouver, de reconnaître et d'utiliser ce qui en nous est déjà O.K., déjà beau, déjà entier du fait de notre condition humaine, et de prendre appui sur cela pour vivre notre vie.

Au fil des ans, j'ai réalisé que ce qui compte vraiment est *la façon dont nous sommes en relation avec tout*, y compris avec notre mental, notre corps, nos pensées et nos émotions, notre passé et ce qui s'est passé pour nous amener ici, toujours vivant, à cet instant. Elle concerne aussi essentiellement comment nous pouvons apprendre à mener notre vie dans chacun de ses aspects avec intégrité, avec gentillesse envers nous-même et envers les autres, et avec sagesse. Tout ceci n'est pas facile. Mais réfléchissez à l'alternative. Si vous n'habitez pas votre vie, pour vivre dans le seul moment disponible, quelles en seraient les implications ? Quelle dose de perte, de deuil et de souffrance pourrait-il y avoir dans cela ?



Revenant un instant à l'étude sur le bonheur via l'application iPhone, les chercheurs de Harvard ont eu plusieurs choses à dire :

« Nous savons que les gens sont plus heureux quand ils rencontrent des challenges appropriés, quand ils essaient d'atteindre des buts qui sont difficiles mais pas hors d'atteinte. Le défi et la menace sont deux choses différentes. Les gens s'épanouissent face au défi et fânent sous la menace ».

La MBSR est un vrai challenge. Être dans l'instant présent avec une vaste ouverture envers ce qui se passe peut être le travail le plus ardu et en même temps, infiniment réalisable. En cultivant la pleine conscience, nous découvrons de nouvelles façons de travailler avec ce que nous trouvons menaçant. Nous apprenons comment y répondre intelligemment plutôt que d'y réagir automatiquement et déclencher des conséquences qui peuvent être néfastes.

« Si je voulais prédire votre bonheur, et ne pouvais savoir qu'une seule chose à votre sujet, je ne voudrais pas connaître votre sexe, votre religion, votre état de santé, ni votre revenu. Je voudrais avoir des informations sur votre réseau social – au sujet de vos amis et de votre famille, et de la force des liens entre vous. »

On sait également que la force de ces liens est hautement associée avec la santé et le bien-être global. Ils s'approfondissent et se renforcent avec la *mindfulness* parce que, comme nous l'avons vu, la *mindfulness* concerne la relationalité et la relation, avec vous-même et avec les autres.

« [...] Le bonheur est, semble-t-il, la somme de centaines de petites choses... Les petites choses comptent. »

Des petits changements de point de vue et d'attitude, des petits changements dans vos efforts pour être davantage présent, peuvent avoir des effets énormes sur votre corps, sur votre esprit et dans le monde. S'ils sont nourris avec constance, ces efforts pour être plus conscient se transforment souvent en une façon d'être nouvelle, plus robuste et plus stable.

Quelles petites choses pouvons-nous faire pour augmenter notre bonheur et notre bien-être ? Selon Daniel Gilbert, un des auteurs de l'étude sur le bonheur :

« Le plus important est d'adopter quelques comportements simples – méditer, faire des exercices, dormir suffisamment –, de pratiquer l'altruisme... et de nourrir vos connexions sociales. »

Si ce que j'ai dit plus tôt sur la méditation comme acte radical d'amour est vrai, alors la méditation-même est également un geste altruiste fondamental de bienveillance et d'acceptation. Il commence avec soi, mais n'y est pas limité !



Depuis la première édition de ce livre en 1990, le monde a changé de façon inimaginable. Pensez simplement à l'impact de la révolution digitale, en constante expansion, sur presque tout ce que nous faisons. Pensez aussi à l'accélération du rythme de la vie et à nos styles de vie 24/7, sans parler des énormes changements sociaux, économiques et politiques qui se sont produits à un niveau global pendant cette période. La vitesse toujours plus grande à laquelle les choses changent de nos jours ne va vraisemblablement pas se réduire. Il est certain que le stress pour s'y ajuster, en plus de tout le reste, ne fera qu'augmenter au cours des prochaines décennies.

Ce livre et le programme MBSR qu'il décrit veulent servir de contre-poids efficace à toutes les façons dont nous sommes tirés à l'extérieur de nous-mêmes et finissons par perdre de vue le plus important. Nous sommes capables d'être tellement pris dans l'urgence de tout ce que nous avons à faire, tellement pris dans notre tête et dans ce que nous *pensons* être important, qu'il est facile de tomber dans un état de tension ou d'anxiété chroniques, un état de distraction permanente, menant continuellement notre vie et devenant notre mode de fonctionnement par défaut, notre pilotage automatique. Notre stress est alourdi plus encore quand nous

sommes face à un problème de santé sérieux, comme la douleur chronique ou une maladie chronique, chez nous-mêmes ou chez un être cher. La mindfulness est à ce moment plus pertinente que jamais. Elle est un contrepoids efficace et fiable pour renforcer notre santé, notre bien-être, et peut-être notre équilibre mental même.

Car maintenant que nous bénéficions de la connectivité 24/7, même si chacun de nous dispose toujours des mêmes vingt-quatre heures quotidiennes, nous remplissons ces heures avec tant de *faire* qu'il nous reste à peine du temps pour *être*, ou simplement pour reprendre notre souffle, littéralement et métaphoriquement.

Le premier chapitre de ce livre s'intitule « Vous n'avez que des instants à vivre ». C'est un constat indéniable. Et cela restera vrai. Si nous pouvons donc *demeurer* présents, cela façonne le futur, ainsi que la qualité de notre vie et de nos relations, bien souvent d'une façon que nous ne pouvons tout simplement pas anticiper.

La seule façon que nous avons d'influencer le futur est de posséder le présent, peu importe comment nous le trouvons.

Pouvons-nous faire l'expérience de la joie et de la satisfaction ainsi que de la souffrance ? Qu'en est-il d'être plus « chez soi », dans notre propre peau, au cœur de la tempête ? Qu'en est-il de goûter la douceur du bien-être, et même du vrai bonheur ? C'est le cadeau du moment présent, porté dans la conscience, sans jugement, avec un peu de douceur.

Avant de nous lancer ensemble dans notre aventure, vous serez peut-être intéressé d'apprendre que plusieurs études récentes sur la MBSR ont fourni des résultats très intéressants et prometteurs. Comme nous l'avons dit, alors que la pleine conscience comporte sa propre logique et sa poésie interne et qu'elle vous offre de solides raisons de l'introduire dans votre vie et de la cultiver systématiquement, les résultats scientifiques pourraient vous inciter plus encore, si c'était nécessaire, à suivre le programme MBSR avec l'engagement et la détermination que nos patients y apportent en général.

La MBSR : un programme scientifiquement prouvé



Un compte rendu de ces études est disponible dans votre cahier d'accompagnement.



En résumé, la pleine conscience n'est pas simplement une bonne idée ou une belle philosophie. Si elle doit avoir une quelconque valeur pour nous tous, elle doit s'incarner dans notre vie quotidienne, dans la mesure où

nous le pouvons sans tension ni crispation – autrement dit, avec un doigté léger et bon, nourrissant du coup l'acceptation de soi, la gentillesse et l'autocompassion. La méditation de pleine conscience fait de plus en plus partie intégrante du paysage américain et mondial. C'est en reconnaissant cela, et dans ce contexte et cet esprit, que je vous souhaite la bienvenue dans cette édition révisée de *Au cœur de la tourmente, la pleine conscience*.

Je remercie le docteur Christophe André pour sa très aimable préface à cette édition, ainsi que Matthieu Ricard et feu le docteur David Servan-Schreiber pour le support enthousiaste qu'ils réservent aux programmes basés sur la pleine conscience en France.

Pour finir, j'aimerais également exprimer ma gratitude à la traductrice, Claude Maskens, elle-même enseignante MBSR, pour les immenses efforts qu'elle a fournis pour restituer ce livre, complètement révisé et mis à jour, et la pratique de la mindfulness même avec un maximum d'authenticité et de justesse.

Que votre pratique de la pleine conscience croisse, fleurisse et nourrisse votre vie d'instant en instant et de jour en jour.

Jon Kabat-Zinn, mars 2023

Pour la 4^e édition française



Introduction

Stress, douleur et maladie : faire face à la tourmente

Ce livre invite le lecteur à embarquer pour un voyage de développement personnel, de découverte de soi, d'apprentissage et de guérison. Il se base sur trente-quatre années d'expérience clinique auprès de plus de vingt mille personnes, qui ont commencé ce voyage de toute une vie en participant au cours de huit semaines appelé « Réduction du stress basée sur la pleine conscience » (*Mindfulness-Based Stress Reduction*, MBSR). Ce programme est proposé par la Clinique de Réduction du Stress du Centre médical de l'Université du Massachusetts, à Worcester, Massachusetts. Aujourd'hui, à l'heure où j'écris ces lignes, plus de 720 programmes basés sur la pleine conscience ont été élaborés dans des hôpitaux, des centres médicaux et des cliniques, aux États-Unis et ailleurs dans le monde. Des milliers de personnes ont participé à ces programmes basés sur la mindfulness.

Depuis la fondation de la clinique en 1979, la MBSR a contribué de façon constante à un mouvement nouveau et croissant dans la médecine, la psychiatrie et la psychologie, qui pourrait s'appeler au mieux la *médecine participative*. Les programmes basés sur la pleine conscience sont devenus une occasion pour les participants de s'engager plus pleinement dans leur propre mouvement vers une meilleure santé et davantage de bien-être. Cette démarche s'effectue en complément à tout traitement médical qu'ils pourraient recevoir, et partant bien entendu de l'endroit où ils se trouvent au moment où ils décident de relever ce défi, et de faire pour eux-mêmes quelque chose que personne sur cette planète ne peut faire à leur place.

En 1979, la MBSR était un nouveau type de programme clinique, dans une nouvelle branche de la médecine appelée médecine comportementale, ou plus largement maintenant *médecine corps-esprit et médecine intégrative*. Du point de vue de la médecine corps-esprit, les facteurs mentaux et émotionnels ainsi que la façon dont nous pensons et dont nous nous comportons peuvent avoir un effet significatif, pour le meilleur ou pour le pire, sur notre santé physique et sur notre capacité de nous rétablir suite à une maladie ou à un accident, et aussi de mener une vie vraiment satisfaisante, même en présence de la maladie chronique, de la douleur chronique et d'un mode de vie constamment stressant.

Cette perspective, audacieuse en 1979, est devenue actuellement axiomatique dans toute la médecine. À ce jour, son utilité et sa valeur sont étayées par des preuves scientifiques de plus en plus importantes de son efficacité. C'était bien moins le cas lors de la première édition américaine de ce livre. Cette édition-ci résume quelques résultats scientifiques marquants qui soutiennent les programmes basés sur la pleine conscience et leur efficacité dans la réduction du stress, la régulation de symptômes et l'équilibre émotionnel de diverses façons. À ceci s'ajoutent ses effets sur le cerveau et le système immunitaire, dont quelques-uns ont déjà été mentionnés. Elle évoque aussi comment l'entraînement à la pleine conscience est devenu partie intégrante d'une bonne pratique médicale et d'une formation médicale efficace.

Les gens qui entament ce voyage de développement personnel, de découverte de soi, d'apprentissage et de guérison qu'est la MBSR, font cet effort pour regagner du contrôle sur leur santé, et trouver au moins quelque apaisement de l'esprit. Ils sont envoyés par leur médecin, ou viennent actuellement de plus en plus par eux-mêmes, pour toutes sortes de problèmes, d'ordre personnel ou médical, allant des migraines, de l'hypertension et du mal de dos, à un problème cardiaque, un cancer, le sida et de l'anxiété. Ils sont jeunes, âgés ou d'âge moyen. Au cours du programme MBSR, ils apprennent *comment prendre soin d'eux-mêmes*, non en remplacement de leur traitement médical, mais comme complément vital à ce traitement.

Ce livre se veut un guide pratique pour chacun, bien portant ou malade, confronté au stress ou à la douleur, dans la mesure où il cherche à transcender ses limitations et à aller vers de meilleurs niveaux de santé et de bien-être.

La MBSR se base sur un entraînement rigoureux et systématique à la pleine conscience, une forme de méditation développée à l'origine par les traditions bouddhistes d'Asie. En bref, la pleine conscience est une présence non jugeante d'instant en instant. Elle se cultive par une attention délibérée aux choses auxquelles nous n'accordons habituellement jamais le temps d'une pensée. Cette approche systématique développe dans notre vie de nouvelles formes de compétence, de contrôle et de sagesse, basées sur

notre capacité intérieure à faire attention, et sur la conscience, la vision pénétrante et la compassion qui naissent naturellement de cette façon spécifique de prêter attention.

Le programme MBSR est plutôt un système d'apprentissage actif. Nous soutenons dès le départ, dans ce processus d'apprentissage, qu'aussi longtemps que vous respirez, il y a plus de choses en vous qui vont que de choses qui ne vont pas, peu importe le degré auquel vous vous sentez peut-être malade ou désespéré à un moment donné. Mais si vous souhaitez mobiliser vos capacités intérieures de croissance et de guérison et prendre votre vie en charge à un niveau neuf, vous devrez fournir un certain type d'effort et d'énergie. C'est pourquoi nous disons qu'il est parfois stressant de suivre le programme de réduction du stress.

J'explique parfois ceci en disant qu'à certains moments, il faut allumer un feu pour en éteindre un autre. Il n'y a pas de médicament qui vous immunisera contre le stress ou contre la douleur, ou qui résoudra d'un coup de baguette magique vos problèmes et vous guérira. Il faudra vos efforts conscients pour aller vers la guérison, vers la paix intérieure et le bien-être. Ceci signifie travailler avec le stress et la douleur, ceux-là mêmes qui vous font souffrir.

Notre stress est actuellement si grand et si insidieux que de plus en plus de personnes décident délibérément de mieux le comprendre et de trouver des moyens créatifs de changer leur relation au stress. Cet engagement personnel est d'autant plus important si vous souffrez d'une maladie ou d'une invalidité chronique, qui ajoutent un stress supplémentaire à votre vie, en plus des pressions habituelles de toute vie.

À la base, le stress fait naturellement partie de la vie et on ne peut pas plus y échapper qu'à la condition humaine. Et pourtant, certaines personnes essaient d'éviter le stress. D'autres essaient de s'anesthésier pour y échapper. Mais, les problèmes ne s'en vont pas par magie. Ce qui s'en va, ou est recouvert quand nous nous en déconnectons, les fuyons ou devenons simplement insensibles c'est notre pouvoir de continuer à apprendre et à croître, à changer et à guérir. En fin de compte, faire face à nos problèmes est en général la seule façon de les dépasser.

Il existe un art de faire face aux difficultés, qui conduit à des solutions efficaces, à la paix intérieure et à l'harmonie. Quand nous sommes prêts à mobiliser nos ressources intérieures pour faire face nous constatons que nous pouvons en général nous orienter et utiliser la pression même du problème pour le traverser.

Si vous espérez utiliser la force de vos problèmes pour avancer, à l'image du marin, vous devrez sentir le bateau, l'eau et le vent, et connaître votre direction. Vous devrez apprendre à vous gérer dans toutes sortes de situations stressantes, pas simplement quand le temps est ensoleillé et que le vent souffle exactement comme vous le souhaitez.

Nous acceptons tous que personne ne contrôle les variations de la météo. Les bons marins apprennent à la lire attentivement et à respecter son pouvoir. Devenir habile et souple en faisant face et en tenant vraiment la barre lors des variations de la « météo » de votre vie, voilà ce que signifie pour nous l'art d'une vie consciente.

La question du contrôle est centrale dans la gestion des problèmes et du stress. Il existe dans le monde de nombreuses forces sur lesquelles nous n'exerçons absolument aucun contrôle. Et il existe d'autres forces sur lesquelles nous pensons n'avoir aucun contrôle alors qu'en réalité nous en avons un. Pour une bonne part, notre capacité à influencer les circonstances qui nous entourent dépend de notre façon de voir les choses. Selon nos croyances sur nous-mêmes et sur nos capacités, selon aussi notre vision du monde et des forces qui y sont à l'œuvre, nous trouverons certaines choses possibles et d'autres pas. Notre façon de voir affecte la quantité d'énergie dont nous disposons pour agir. Elle intervient aussi dans la direction choisie pour orienter cette énergie.

Par exemple, dans les périodes de votre vie où vous vous sentez sous pression, complètement dépassé, il est très facile de tomber dans des schémas appelés *ruminations dépressives*, et générer des sentiments de plus en plus persistants d'inadéquation, de dépression et de désespoir. D'autre part, dans les périodes où le monde vous semble menaçant, un sentiment d'insécurité et d'anxiété – plutôt que de déprime – peut prédominer. Le caractère réel ou imaginaire de ces menaces joue à peine dans le stress que vous allez ressentir et son impact sur votre vie.

Se sentir menacé peut facilement conduire à des sentiments de colère et d'hostilité, et, partant, à un comportement franchement agressif. Quand nous perdons le contrôle, ou quand il *semble* que nous perdions le contrôle, nos insécurités les plus profondes peuvent jaillir. Nous pouvons alors en venir à agir de manière autodestructrice et nuisible pour les autres. Et, en nous-mêmes, nous serons tout sauf satisfaits et en paix.

Si vous souffrez d'une maladie chronique ou d'une incapacité qui vous empêche de faire ce que vous aviez coutume de faire, des pans entiers de contrôle peuvent disparaître en fumée. Et si votre état provoque des douleurs physiques qui ne répondent pas bien aux traitements médicamenteux, la détresse que vous ressentez peut-être risque d'être augmentée par la tourmente émotionnelle qui vous agitera, en apprenant que votre état semble même être au-delà du contrôle de votre médecin.

Qui plus est, certains parmi nos plus grands stress viennent en réalité de nos réactions aux événements les plus petits, les plus insignifiants, lorsque ceux-ci menacent d'une façon ou d'une autre notre sens du contrôle, depuis la voiture qui tombe en panne quand vous devez justement vous rendre à un rendez-vous important, en passant par vos enfants qui ne vous écoutent pas pour la dixième fois en dix minutes, jusqu'aux files qui sont « trop longues » à la caisse du supermarché.



Comment pourrions-nous appeler la somme totale de nos vulnérabilités et de nos insuffisances, de nos limitations et de nos faiblesses, de nos fragilités en tant que personnes, les maladies, les accidents, les invalidités avec lesquelles nous vivons peut-être, les défaites et les échecs personnels que nous avons connus ou que nous craignons pour l'avenir, les injustices et les exploitations dont nous souffrons ou que nous craignons, la perte tôt ou tard des personnes aimées et de notre corps ? Nous utiliserions une métaphore qui refléterait aussi que ce n'est pas un désastre d'être vivant simplement parce qu'on a peur et qu'on souffre. Elle devrait communiquer cette perception qu'il y a de la joie et aussi de la souffrance, de l'espoir et aussi du désespoir, du calme et aussi de l'agitation, de l'amour et aussi de la haine, de la santé et aussi de la maladie.

En tâtonnant pour décrire cet aspect de la condition humaine je reviens chaque fois à une ligne du film *Zorba le Grec*, tiré du roman de Nikos Kazantzaki. À un moment donné, le jeune compagnon de Zorba se tourne vers lui et lui demande : « Zorba, as-tu jamais été marié ? » Et Zorba répond (d'un air un peu théâtral) : « Ne suis-je pas un homme ? Bien sûr que j'ai été marié. Épouse, maison, enfants... *une réelle catastrophe !* »¹.

La réponse de Zorba incarne une valorisation suprême de la richesse de la vie et du caractère inévitable de tous ses dilemmes, ses chagrins, ses traumatismes, ses tragédies et ses ironies. Lui, il « danse » dans les rafales de la tourmente.

Dès la première fois que je l'ai entendue, j'ai perçu dans cette expression la capacité positive de l'esprit humain d'affronter ce qu'il y a de plus difficile dans la vie, et d'y trouver de l'espace pour croître en force et en sagesse.

Catastrophe, ou tourmente, inclut les crises et les désastres, l'inacceptable et l'impensable, et aussi toutes les petites choses qui vont de travers et qui s'additionnent. Cette expression nous rappelle que la vie s'écoule toujours, que tout ce que nous imaginons éternel n'est en fait que temporaire et change constamment, y compris nos idées, nos opinions, nos relations, notre travail, nos biens, nos créations, notre corps, tout.

Dans ce livre, nous apprendrons et pratiquerons l'art d'embrasser la pleine catastrophe. Nous le ferons de façon à ce que les tempêtes de l'existence nous renforcent en nous apprenant la vie, la croissance et la guérison dans un monde fluctuant, de changement et parfois de grande douleur.

À notre époque, la tourmente est mise en évidence sur tous les fronts. Si vous écoutez attentivement les nouvelles, vous vous verrez quotidiennement assailli par un flot constant d'images terribles et insoutenables de violence et de misère humaine.

1. N.d.T. : comme expliqué ici, Jon Kabat-Zinn a tiré le titre de son livre, *Full Catastrophe Living*, de *Zorba le Grec*. Alors que la version française de ce film utilise le terme « désastre », c'est le terme « tourmente » qui a été retenu dans le titre des éditions françaises.

Même si nous ne lisons pas les nouvelles, si nous ne les écoutons pas à la radio, ni ne les regardons à la télévision, nous ne sommes jamais bien loin de la tourmente de la vie. Les pressions que nous sentons au travail et à la maison, les problèmes et les frustrations que nous rencontrons, la nécessité de nous rééquilibrer et de jongler pour garder la tête hors de l'eau dans ce monde de plus en plus pressé, en font partie. La liste des situations stressantes de notre vie et de nos réactions à ces situations est très longue. Elle change aussi constamment, au fur et à mesure que continuent à émerger des événements nouveaux et inattendus nécessitant une réponse, sous une forme ou sous une autre.

Quiconque travaille dans un hôpital est sensible aux infinies variétés de la tourmente qu'il y rencontre chaque jour. Bien que les patients référés pour s'entraîner à la MBSR aient des problèmes médicaux spécifiques (comme une cardiopathie, un cancer, de l'hypertension, des migraines, des douleurs chroniques, des troubles du sommeil, de l'anxiété, des problèmes digestifs liés au stress, des problèmes cutanés, et de nombreux autres), le diagnostic avec lequel ils viennent masque bien plus d'eux en tant que personnes, qu'il ne les révèle. Chaque personne, sans exception, a une histoire unique, qui apporte du sens et de la cohérence à la façon dont elle perçoit sa vie, sa maladie et sa douleur, et à ce qu'elle croit possible.

Ces histoires sont souvent déchirantes. Souvent, nos patients ont le sentiment que non seulement leur corps, mais aussi leur vie leur échappe. Ils sont submergés par les peurs et les soucis, souvent causés ou alourdis par des relations familiales et des histoires pénibles.

De nombreuses personnes se présentant à la Clinique de Réduction du Stress n'ont pas vu leur santé s'améliorer sérieusement malgré des années de traitement médical. Beaucoup ne savent plus où chercher de l'aide et viennent à la clinique prêtes à tout pour trouver quelque soulagement.

Pourtant, quelques semaines à peine après le début du programme, la majorité de ces personnes évoluent fortement dans leur relation à leur corps, à leur esprit et à leurs problèmes. À la fin des huit semaines, quand le programme se termine, leur sourire et leur corps plus détendu sont saisissants, même pour l'observateur le plus ordinaire.

Bien qu'au départ ils aient été envoyés à la clinique pour apprendre à se détendre et à mieux gérer leur stress, ces participants ont clairement appris bien plus que cela. Les résultats des études menées pendant de nombreuses années ainsi que ce qu'ils en racontent montrent qu'ils quittent souvent avec des symptômes physiques moins nombreux et moins forts, et avec plus de confiance en eux-mêmes, plus d'optimisme et plus d'assertivité. Ils sont plus patients avec eux-mêmes et s'acceptent davantage avec leurs limites et leurs incapacités. Ils sont plus confiants en leur capacité de gérer la douleur physique et émotionnelle, ainsi que les autres ressorts de leur vie. Ils sont également moins anxieux, moins déprimés et moins irrités. Ils sentent plus qu'ils ont du contrôle, même dans des situations stressantes

où ils auraient perdu le contrôle précédemment. En un mot, ils gèrent bien plus habilement « la tourmente » de leur vie, toute la gamme des expériences qu'ils y font, y compris, dans certains cas, celle d'une mort proche. Un homme avait participé au programme, suite à une crise cardiaque qui l'avait obligé à arrêter de travailler. Son cardiologue l'avait envoyé à la clinique du stress. En passant près de lui dans la salle d'attente, je perçus un désespoir et une inquiétude extrêmes sur son visage. Je m'assis et me mis à bavarder avec lui. Il dit qu'il ne savait pas ce qu'il faisait à la Clinique de Réduction du Stress. Sa vie n'avait plus de sens, plus rien ne lui procurait de joie, même pas sa femme ni ses enfants.

Après huit semaines, cet homme avait une étincelle indéniable dans les yeux. Quand je le rencontrai après le programme MBSR, il me dit que le travail avait envahi toute sa vie, qu'il ne s'était pas rendu compte de ce qu'il ratait. Il n'avait jamais dit à ses enfants qu'il les aimait quand ils étaient petits, mais il allait commencer à le faire. Il était plein d'espoir et d'enthousiasme pour sa vie, et pouvait pour la première fois envisager de vendre ses affaires. Il me donna aussi une accolade chaleureuse en partant. Cet homme avait toujours le même problème cardiaque qu'au début du programme. En huit semaines, il était devenu plus heureux et se trouvait en meilleure santé. Il se voyait à nouveau comme une personne entière, et non plus comme un patient cardiaque.

L'histoire d'une jeune médecin me vient à l'esprit, comme autre exemple où la tourmente est prise à bras-le-corps. Elle était envoyée pour hypertension et pour angoisse. Elle était dédaigneuse et hésitante au sujet de ce programme qui en réalité « ne faisait rien *pour* vous ». Et de savoir qu'il incluait de la méditation le rendait pire encore.

Au fil des semaines, son hypertension s'atténua au point qu'elle arrêta les médicaments pour voir si sa tension restait basse (les médecins peuvent se le permettre). Et ce fut le cas. Elle restait très sensible et réactive émotionnellement. Mais elle était à présent bien plus consciente des fluctuations de ses états corporels et mentaux. Elle décida de refaire le cursus des huit semaines.

Cette expérience conduisit également cette médecin à un respect récemment découvert pour les patients en général et pour les siens en particulier. Au cours du programme, elle se retrouvait chaque semaine parmi les patients médicaux. Elle n'était pas dans son rôle habituel de « docteur », mais était une personne parmi les autres, avec ses problèmes. Elle fut surprise de voir à quel point les gens avaient souffert et ce qu'ils parvenaient à faire pour eux-mêmes. Ce qu'elle voyait faisait en effet céder petit à petit sa conception selon laquelle seule une intervention extérieure pouvait aider les patients. En fait, elle vit qu'elle n'était pas différente des autres participants.

Des transformations semblables à celles connues par ces personnes se produisent souvent à la Clinique de Réduction du Stress. Ce sont habituellement

des moments charnières dans la vie de nos patients, car ils élargissent l'éventail de ce qu'ils croyaient possible pour eux.

Habituellement, les gens quittent le programme en nous remerciant pour leur évolution. Mais, en réalité, leurs progrès viennent entièrement de leurs efforts. Ils nous remercient de leur avoir donné l'occasion d'être en contact avec leur force et leurs ressources intérieures. Ils nous remercient aussi de croire en eux, de ne pas les lâcher en cours de route et de leur donner les outils permettant une telle transformation.

Nous aimons leur faire remarquer que, pour arriver à la fin du programme, c'est eux qui n'ont pas dû lâcher en cours de route. Ils avaient été d'accord de faire face à la tourmente de leur vie. Ils avaient aussi été d'accord d'utiliser leurs expériences elles-mêmes, ainsi que leurs pensées et leurs sentiments, comme matériel brut de leur guérison.

Dans les exemples que je viens de donner, chaque personne a relevé le défi que nous avons lancé, de vivre sa vie comme si chaque instant était important, comme si elle pouvait travailler avec chaque instant, même si c'était un instant de douleur, de tristesse, de désespoir ou de peur. Ce « travail » implique par-dessus tout de cultiver de façon régulière et disciplinée une présence de chaque instant, ou pleine conscience, de vous « approprier » et « habiter » complètement chaque instant de votre expérience, qu'il soit bon, mauvais ou horrible. C'est l'essence du cœur de la tourmente.



Nous avons tous la capacité d'être vigilants. Cela implique simplement de cultiver notre capacité à faire attention au moment présent, tout en suspendant nos jugements ou, du moins, en devenant conscients de la quantité de jugements qui se succèdent habituellement en nous. Une image qui reflète bien ce processus de transformation consiste à voir la *mindfulness* comme une lentille, qui capte les énergies dispersées et réactives de votre esprit, et les focalise en une source cohérente d'énergie pour vivre, pour résoudre les problèmes et pour guérir.

Par routine et sans le savoir, nous gaspillons une quantité considérable d'énergie. Cultiver la pleine conscience veut dire recentrer et solliciter nos énergies gaspillées. Ce faisant, nous apprenons à nous apaiser suffisamment pour entrer et demeurer dans de longs temps de relaxation et de bien-être profonds. Goûter à cela et habiter sa totalité nourrit et restaure le corps et l'esprit. En même temps, nous pouvons voir plus clairement la façon dont nous vivons en réalité et, du coup, les changements à introduire. En plus, nous en venons à canaliser notre énergie plus efficacement dans les situations stressantes. Cette énergie prend sa source en nous. Elle est donc toujours disponible, spécialement si nous la cultivons.

Cultiver la pleine conscience peut nous guider vers la découverte d'un nouveau territoire jusque-là inconnu ou seulement vaguement soupçonné,

qui possède une véritable source d'énergie positive pour vous comprendre et pour guérir. À tout instant, le chemin qui y mène est aussi proche que votre corps, votre esprit et votre respiration. Ce domaine de pur être, d'éveil, est toujours là, il ne dépend pas de vos problèmes, ses énergies peuvent vous être très précieuses.



La culture systématique de la pleine conscience a été appelée le cœur de la méditation bouddhiste. Elle a fleuri au cours des deux mille six cents dernières années, dans la vie monastique et dans la vie séculaire de nombreux pays asiatiques. Au cours des années 1960 et 1970, la pratique de ce type de méditation s'est bien plus répandue dans le monde. C'était dû en partie à l'invasion chinoise du Tibet et à des décennies de guerre dans le Sud-Est asiatique, qui ont l'une et l'autre provoqué l'exil de nombreux moines et instructeurs bouddhistes. C'est dû en partie aussi aux jeunes Occidentaux qui se sont rendus en Asie, dans des monastères, pour apprendre et pratiquer la méditation, puis sont revenus en Occident comme instructeurs. C'est dû en partie enfin aux maîtres zen et à d'autres enseignants de méditation venus en Occident pour visiter et enseigner, attirés par l'intérêt remarquable porté par les pays occidentaux aux pratiques méditatives.

Bien que la méditation de pleine conscience ait été, jusqu'il y a peu, le plus couramment enseignée et pratiquée dans le contexte bouddhiste, son essence est et a toujours été universelle. À notre époque, elle s'inscrit de plus en plus au cœur même de la société, et d'une façon virtuellement exponentielle. On pourrait dire que le monde en est affamé, au propre comme au figuré. Nous explorerons davantage ce thème au chapitre 32, quand nous examinerons ce qu'on appelle *le stress du monde*.

La pleine conscience n'est fondamentalement qu'une façon particulière d'être présent et la conscience qui émerge par cette forme particulière d'attention. C'est une façon de regarder profondément en soi-même dans un esprit d'examen et de compréhension de soi. C'est pourquoi elle peut être enseignée et pratiquée, comme c'est le cas dans les programmes basés sur la pleine conscience partout dans le monde, sans référence aux cultures asiatiques ni à l'autorité bouddhiste pour l'enrichir ou l'authentifier. La pleine conscience constitue en elle-même un moyen puissant de compréhension de soi et de guérison. En fait, une des plus grandes forces de la MBSR et de tous les autres programmes spécialisés basés sur la *mindfulness* – comme la thérapie cognitive basée sur la pleine conscience (*Mindfulness-Based Cognitive Therapy*, MBCT) –, est de ne dépendre d'aucun système de croyances ni d'aucune idéologie, si bien que ses bénéfices sont accessibles à quiconque veut les essayer sur lui-même.² Ce n'est cependant pas par accident que la pleine conscience

2. La MBSR n'a donc rien à voir avec l'enseignement du bouddhisme en soi ni avec la démarche de devenir bouddhiste.

vient du bouddhisme, dont le souci permanent est le soulagement de la souffrance et la dissipation des illusions. Nous aborderons les répercussions de cette concomitance dans la postface.



Ce livre souhaite donner au lecteur un accès complet au programme de formation MBSR dans lequel nos patients s'engagent à la Clinique de Réduction du Stress. Il est avant tout un manuel qui veut vous aider à développer votre pratique de la méditation, et vous apprendre comment utiliser la pleine conscience pour davantage de santé et de guérison dans votre vie. La partie 1, intitulée « La pratique de la pleine conscience : faire attention », décrit le programme MBSR et l'expérience de personnes qui l'ont suivi. Elle vous guide dans les principales pratiques méditatives utilisées à la clinique, et vous donne des directives explicites et faciles à suivre pour les pratiquer et pour intégrer la pleine conscience dans vos activités quotidiennes. Elle comprend également un programme détaillé de huit semaines de pratique vous permettant, si vous en faites le choix, de suivre le même programme MBSR que nos patients, tout en lisant les autres parties du livre pour amplifier et approfondir votre expérience de la pratique de la pleine conscience même. Nous vous recommandons cette façon de faire.

La partie 2, intitulée « Le paradigme : une nouvelle façon de penser la santé et la maladie », donne une vue simple, mais révélatrice, des résultats récents de certaines recherches menées en médecine, en psychologie et dans les neurosciences, comme toile de fond nous aidant à comprendre de quelle manière la pratique de la *mindfulness* est reliée à la santé physique et mentale. Cette partie développe une « philosophie globale de la santé », basée sur les notions de « totalité », d'« interconnectivité », et sur les découvertes de la science et de la médecine à propos de la relation de l'esprit à la santé et au processus de guérison.

La partie 3 s'intitule simplement « Le stress ». Elle aborde le stress. Elle examine aussi comment notre conscience et notre compréhension du stress peuvent nous aider à le reconnaître et à le gérer plus adéquatement encore, dans cette époque toujours plus complexe et plus rapide où une simple journée présente son lot de défis. Elle comprend un modèle utile pour saisir l'intérêt que nous avons à apporter une conscience de chaque instant aux situations stressantes, pour naviguer et les gérer plus efficacement, minimisant le coût qu'elles exigent de nous en termes d'usure, et optimisant le mieux que nous le pouvons notre bien-être et notre santé.

La partie 4, « Les applications », fournit une information détaillée et des balises pour utiliser la pleine conscience dans une large série de domaines spécifiques, sources d'un stress non négligeable chez les personnes, incluant les symptômes médicaux, la douleur physique et émotionnelle, l'anxiété

et la panique, la pression du temps, les relations, le travail, la nourriture, et les événements qui se déroulent dans le monde.

La cinquième et dernière partie, « La voie de la conscience », vous donnera des suggestions concrètes pour soutenir votre pratique de la méditation, dès lors que vous aurez compris ses bases et aurez commencé à pratiquer, ainsi que pour utiliser la pleine conscience de façon efficace dans tous les aspects de votre vie. Ces informations vous aideront également à trouver des groupes pour pratiquer avec d'autres, des hôpitaux et des institutions basées sur une communauté, qui ont des programmes nourrissant la conscience méditative. En fin d'ouvrage, vous trouverez une longue liste de lectures soutenant votre pratique et votre compréhension continues de la pleine conscience, ainsi qu'une liste de ressources et sites utiles dans ce sens.

Si vous souhaitez transformer votre relation au stress, à la douleur et à la maladie chronique en vous engageant pleinement dans le programme MBSR – que ce soit pour une période de huit semaines ou un autre programme que vous auriez choisi –, je vous encourage à lire ce livre de concert avec le CD *Méditations guidées*³ que les patients de mes classes utilisent au cours des méditations formelles décrites ici. Presque tous ceux qui entament une pratique quotidienne de la méditation trouvent plus facile d'écouter un enregistrement guidé par un instructeur et de se laisser guider au début, jusqu'à ce qu'ils aient perçu de l'intérieur comment faire, plutôt que de suivre les instructions d'un livre, aussi claires et détaillées soient-elles. Ces enregistrements sont un élément essentiel du programme MBSR et du processus d'apprentissage. Bien sûr, quand vous aurez compris ce dont il s'agit, vous pourrez toujours pratiquer par vous-même. Mais j'entends souvent que des personnes reviennent régulièrement aux enregistrements et continuent à les utiliser longtemps après les huit semaines du programme MBSR.

Toutefois, que vous utilisiez ou non les enregistrements du CD (également téléchargeables et proposés en application iPhone)⁴, quiconque souhaite obtenir un résultat semblable à ceux que nous avons vus à la Clinique de Réduction du Stress de l'Université du Massachusetts ou en MBSR, devrait comprendre que les patients médicaux et les autres personnes qui participent au programme s'engagent fortement *envers eux-mêmes* à entamer les pratiques formelles de mindfulness décrites dans ce livre, sur une base vraiment quotidienne. Dès le départ, le simple fait de dégager du temps pour entamer de cette façon le programme MBSR constitue un changement majeur dans leur style de vie. Nous demandons à nos patients de pratiquer avec les enregistrements quarante-cinq minutes par jour, six jours

3. Le livret-CD de J. Kabat-Zinn, *Méditations guidées* (2^e édition, 2016), est disponible en version française aux éditions De Boeck Supérieur (www.deboecksuperieur.com) ou en version anglaise sur le site de l'auteur (<https://jonkabat-zinn.com/>).

4. Rendez-vous sur l'application JKZ, en langue anglaise.

par semaine, pendant huit semaines. Des études de suivi nous ont indiqué que la plupart d'entre eux continuent à pratiquer d'eux-mêmes longtemps après ces huit semaines. Pour beaucoup, la pleine conscience devient rapidement une façon d'être et une façon de vivre.

Au moment d'entamer votre voyage de développement personnel et de découverte de vos ressources intérieures de guérison et de travail au cœur de la tourmente, la seule chose à garder à l'esprit est de suspendre tout jugement pendant cette période – y compris tout attachement fort que vous pourriez avoir pour un résultat désiré – et de vous engager simplement à pratiquer avec discipline, en observant pour vous-même ce qui se passe pendant ce temps-là. Ce que vous apprendrez viendra principalement de vous-même, de votre expérience personnelle, au fil de votre vie, d'instant en instant. Notre philosophie est que vous êtes l'expert mondial de votre vie, de votre corps et de votre esprit, ou du moins que vous êtes dans la meilleure position pour devenir cet expert, si vous observez avec attention. Une partie de l'aventure de la méditation consiste à vous utiliser comme un laboratoire, pour trouver qui vous êtes et ce dont vous êtes capable. Comme l'a dit un jour Yogi Berra, le légendaire catcher des Yankees de New York, de façon surprenante et pleine de charme : « Vous pouvez observer beaucoup, rien qu'en regardant. »



Partie 1

La pratique de la pleine conscience : faire attention



Nous n'avons que des instants à vivre

« Oh, il y a eu des moments où j'étais vraiment là, et si je devais recommencer, il y en aurait davantage. En fait, j'essaierais de n'avoir rien d'autre. Rien que des instants, l'un après l'autre, au lieu de vivre tant d'années en avance sur chaque jour. »

Nadine Stair,
quatre-vingt-cinq ans, Louisville, Kentucky

Je regarde la trentaine de participants à cette nouvelle session de la Clinique de Réduction du Stress et m'émerveille en songeant aux semaines dans lesquelles nous allons nous embarquer ensemble. D'une façon ou d'une autre, les participants se demandent sans doute tous ce que, diable, ils font ici ce matin, assis dans cette pièce remplie d'inconnus. Je vois le visage ouvert et aimable d'Édouard et pense à ce qu'il doit porter chaque jour. Il a trente-quatre ans, est cadre dans les assurances et a le sida. Je vois Pierre, un homme d'affaires de quarante-sept ans. Il a eu un infarctus il y a dix-huit mois, et est ici pour apprendre à lever le pied pour ne pas en avoir un second. Béatrice est assise à côté de Pierre, elle est ouverte, joyeuse et volubile. Son mari est assis de l'autre côté. À quarante-deux ans, la vie de Béatrice a changé du tout au tout suite à une rupture d'anévrisme, la laissant ne sachant plus très bien qui elle était. Puis il y a Marge, quarante-quatre ans, référée par la clinique de la douleur. Elle a été infirmière en oncologie jusqu'à ce qu'elle se blesse au dos et aux deux genoux, il y a quelques années, en essayant d'empêcher un patient de tomber. À présent, elle a tellement mal qu'elle ne peut plus travailler et marche au prix de gros efforts, à l'aide d'une canne. Elle a déjà été opérée d'un genou et doit maintenant, pour couronner le tout, être opérée pour une masse abdominale. Les médecins ne sauront ce que c'est qu'après l'opération. Son accident l'a embarquée dans une aventure dont elle ne s'est pas encore remise. Elle se sent tendue comme un ressort et un rien peut la faire exploser.

Arthur est assis à côté de Marge. Il a cinquante-six ans et est policier. Il souffre de fortes migraines et d'attaques régulières de panique. À côté de lui est assise Margaret, soixante-quinze ans, institutrice retraitée, confrontée à des problèmes de sommeil. De l'autre côté, il y a Philippe, camionneur franco-canadien. Philippe a aussi été référé par la clinique de la douleur. Il s'est blessé en soulevant une palette et est en incapacité pour lombalgie chronique. Il ne pourra plus conduire de camion et doit apprendre à mieux gérer cette douleur. Il doit aussi trouver quel type de travail lui sera accessible pour nourrir sa famille de quatre enfants.

À côté de Philippe se trouve Roger, un charpentier de trente ans, qui s'est blessé le dos au travail et souffre également. Sa femme dit qu'il a pris trop d'antidouleurs pendant plusieurs années. Elle s'est inscrite dans une autre classe. Elle clame haut et fort que Roger est sa principale source de stress. Elle en a tellement marre de lui qu'elle est certaine qu'ils finiront par divorcer. Quand je le regarde, je me demande où le conduira sa vie et s'il saura garder le cap.

Hector est assis en face de moi, de l'autre côté de la pièce. Il a été lutteur professionnel pendant des années à Puerto Rico et est venu aujourd'hui parce qu'il a de la difficulté à contrôler son caractère. Il est pris de violents accès de colère et ressent des douleurs à la poitrine. Sa large carrure rend sa présence dans la pièce imposante.

Tous ont été envoyés par leur médecin pour réduire leur stress et nous les avons invités à se réunir dans cette classe du Centre médical un matin par semaine au cours des huit semaines à venir. Mais *en fait, pourquoi ?* Cette question monte en moi quand je regarde la pièce. Ils ne le savent pas encore autant que moi, mais le niveau de souffrance dans cette pièce ce matin est immense. C'est vraiment une assemblée de personnes souffrant non seulement physiquement, mais aussi émotionnellement suite à la tourmente de leur vie.

Dans un moment d'émerveillement avant le début de la séance, je suis impressionné par notre culot, en invitant tous ces gens à embarquer pour ce voyage. Et je pense : « *Que pouvons-nous faire pour les personnes rassemblées ici ce matin et pour les cent vingt autres qui commencent le programme MBSR dans différentes classes cette semaine, jeunes et vieux, célibataires, mariés ou divorcés, des personnes qui travaillent, d'autres qui sont retraitées ou en incapacité de travail, des personnes prises en charge par la Santé publique et d'autres plus aisées ? À quel point pouvons-nous influencer le cours de la vie d'une seule personne ? En huit courtes semaines, que pouvons-nous vraiment faire pour toutes ces personnes ?* »

Ce qui est intéressant dans ce travail, c'est qu'en réalité nous ne faisons rien pour eux. Si nous essayions, je pense que nous échouerions lamentablement. Nous les invitons plutôt à faire pour eux quelque chose de radicalement neuf, à savoir faire l'expérience de vivre délibérément d'instant en instant. Une journaliste à qui je parlais m'a dit : « Oh, vous voulez dire

vivre "pour" l'instant ? » J'ai répondu « Non, ce n'est pas ça. Cela a une connotation hédoniste. Je veux dire vivre *dans* l'instant. »

Le travail qui se poursuit à la Clinique de Réduction du Stress est faussement simple, au point qu'il est difficile de saisir de quoi il s'agit vraiment sans s'y investir personnellement. Nous commençons là où les personnes se trouvent dans leur vie à ce moment, peu importe l'endroit. Nous voulons travailler avec elles si elles sont prêtes, et si elles veulent s'engager dans une sorte de travail *avec* et *sur* elles-mêmes. Et nous ne les abandonnons jamais, même si elles sont découragées ou régressent ou « échouent » à leurs propres yeux. Nous voyons chaque instant comme un nouveau commencement, une nouvelle occasion de recommencer, de se reconnecter.

D'une certaine façon, notre travail équivaut à donner aux gens la permission de vivre pleinement et complètement ce qu'ils rencontrent, et à leur fournir des outils pour y arriver systématiquement. Nous leur montrons comment écouter leur corps et leur esprit et commencer à faire davantage confiance à leur propre expérience.

Ce que nous offrons vraiment aux gens est de sentir qu'il y a une façon d'être, une façon de considérer les problèmes, une façon d'être en relation avec la tourmente qui peut rendre la vie plus joyeuse et plus riche, et de sentir aussi qu'ils ont en quelque sorte plus de contrôle qu'ils ne le croient. Nous appelons cette façon d'être *la voie de l'attention vigilante* ou *la voie*

« Nous invitons les personnes qui souffrent à faire pour elles quelque chose de radicalement neuf : faire l'expérience de vivre délibérément d'instant en instant. »

de la pleine conscience. Les personnes rassemblées ici ce matin sont sur le point de rencontrer cette nouvelle façon d'être et de voir. Elles vont embarquer pour ce voyage à la Clinique de Réduction du Stress, ce voyage de réduction du stress basée sur la pleine conscience. Nous aurons encore l'occasion de les rencontrer, ainsi que d'autres, sur ce chemin, puisque nous embarquons à présent dans notre propre exploration de la pleine conscience et de la guérison.



Si vous pouviez nous voir au cours d'une séance, à l'hôpital, vous nous verriez probablement les yeux fermés, immobiles, paisiblement assis ou allongés sur le sol. Cela peut durer de dix à quarante-cinq minutes d'une traite.

Pour l'observateur extérieur, cela peut paraître étrange, voire un peu fou. On dirait que rien ne se passe. Et, d'une certaine manière, rien ne se passe. Mais c'est un « rien » très riche et très complexe. Ces personnes que vous observeriez ne passent pas seulement du temps à rêver ou à dormir. Vous ne pouvez voir ce qu'elles font. Mais elles travaillent dur. Elles pratiquent le *non-faire*. Elles s'ajustent activement à chaque moment, s'efforçant de

rester éveillées et conscientes d'un moment à l'autre. Elles pratiquent la pleine conscience.

On pourrait aussi dire qu'elles « s'entraînent à être ». Pour une fois, elles arrêtent délibérément tout ce qu'elles sont en train de faire dans leur vie et se détendent dans le présent sans essayer de le remplir de mille et une choses. Elles permettent délibérément à leur corps et à leur mental de se reposer dans l'instant, peu importe ce qui encombre leur mental ou comment se sent leur corps. Elles se connectent aux expériences de base de la vie. Elles se permettent simplement d'être présentes à l'instant, les choses étant telles qu'elles sont, sans essayer de rien y changer.

Pour être admis à la Clinique de Réduction du Stress, chaque candidat doit en premier lieu prendre l'engagement important et personnel de consacrer chaque jour du temps à s'entraîner à « simplement être ». L'idée de base est de créer un îlot d'« être » dans l'océan de « faire » constant dans lequel notre vie est en général immergée, un temps où nous permettons à tout ce qui relève du « faire » de s'arrêter.

Apprendre à arrêter tout ce que vous êtes en train de faire pour passer à un *mode être*, apprendre à dégager du temps pour vous-même, à ralentir le

*« Créons un îlot d'“être”
dans l'océan de “faire”
constant dans lequel
notre vie est en général
immergée. »*

rythme et nourrir en vous le calme et l'acceptation de vous-même, apprendre à observer l'agitation de votre esprit d'instant en instant, la façon d'observer vos pensées et de les laisser passer sans être pris et emporté par elles, la façon de créer de l'espace pour voir sous un angle nouveau d'anciens problèmes et percevoir l'interconnexion entre les choses : voici

quelques enseignements de la pleine conscience. Ce type d'apprentissage implique de préserver des moments où « être » et où cultiver l'attention.

Plus votre pratique est systématique et régulière, plus le pouvoir de la mindfulness grandira et plus il travaillera pour vous. Ce livre est destiné à vous servir de carte pour vous guider dans ce processus, exactement comme les classes hebdomadaires guident les personnes qui viennent à la Clinique de Réduction du Stress, car leur médecin les y a vivement encouragées.

Comme vous le savez, une carte n'est pas un territoire. Elle représente un territoire. De même, ne confondez pas la lecture de ce livre avec le voyage proprement dit. Ce voyage, c'est vous qui devez le vivre en cultivant la pleine conscience dans votre propre vie.

Pensez-y un instant : cela pourrait-il être autrement ? Qui pourrait faire ce genre de travail à votre place ? Votre médecin ? Vos connaissances ou vos amis ? Même si les autres veulent vraiment vous aider et peuvent vous aider dans vos efforts pour accéder à des niveaux plus élevés de santé et de bien-être, c'est de vous que doit venir l'effort de base. Après tout, personne ne vit votre vie à votre place et aucun soin reçu ne pourrait ou ne devrait remplacer l'attention que vous pouvez vous accorder.

À cet égard, cultiver la pleine conscience peut être comparé à s'alimenter. Il serait absurde de proposer que quelqu'un d'autre mange pour vous. Et quand vous allez au restaurant, vous ne mangez pas le menu en vous disant que c'est le repas, vous n'êtes pas nourri par les mots utilisés par le serveur pour vous décrire la composition des plats. Vous devez vraiment manger la nourriture pour qu'elle vous nourrisse. De la même manière, vous devez bel et bien *pratiquer* la pleine conscience, je veux dire la cultiver systématiquement dans votre propre vie, pour en récolter les bénéfices et arriver à comprendre en quoi elle est si précieuse.

Même si vous commandez le CD pour vous aider à pratiquer, il vous faudra l'utiliser. Des CDs alignés sur une étagère ramassent très joliment la poussière. Des fichiers audio peuvent ne pas être écoutés pendant des lustres. Ils n'ont pas non plus de pouvoir magique. Vous contenter de les écouter de temps à autre ne vous aidera pas beaucoup, même si cela peut être relaxant. Pour retirer un profond bienfait de ce travail, vous devrez *faire* les pratiques du CD, comme nous le disons à nos patients, et ne pas vous contenter de les écouter. S'il y a de la magie, elle est en vous et pas dans un CD ou dans une technique.

Jusqu'il y a peu, beaucoup de gens fronçaient les sourcils lorsqu'ils entendaient le mot *méditation*. Ce mot les renvoyait au mysticisme et aux tours de passe-passe. Pour une part, c'était dû au fait que les gens ne comprenaient pas que la méditation traite en réalité de l'attention. C'est à présent plus connu. Et comme il arrive à tout le monde de faire attention, la méditation n'est pas une expérience aussi étrangère ou aussi éloignée de notre expérience de vie que nous pourrions le penser.

Cependant, si nous commençons à faire attention d'un peu plus près à la façon dont fonctionne vraiment notre esprit – comme nous le faisons en méditant –, nous trouverons probablement qu'il se promène la plupart du temps davantage dans le passé ou dans le futur que dans le présent. C'est le vagabondage endémique de l'esprit dont nous faisons tous l'expérience, et qui a été étudié dans l'application iPhone sur le bonheur développée à Harvard. Nous ne pouvons donc à tout moment qu'être en partie conscients de ce qui se passe vraiment dans le présent. Nous pouvons passer à côté d'un grand nombre des moments que nous avons à vivre, car nous ne sommes pas pleinement ici pour eux. Ceci n'est pas uniquement vrai quand nous méditons. L'inconscience peut dominer l'esprit à tout moment et peut, en conséquence, affecter tout ce que nous faisons. Nous pouvons découvrir que nous sommes vraiment en « pilote automatique » la plupart du temps et que nous fonctionnons mécaniquement, sans être pleinement conscients de ce que nous sommes en train de faire ou de l'expérience que nous vivons. C'est comme si nous n'étions pas vraiment à la maison une grande partie du temps. Autrement dit, c'est comme si nous n'étions qu'à moitié éveillés.

Vous pourriez vérifier pour vous-même si cette description s'applique à votre esprit la prochaine fois que vous conduirez. C'est une expérience très

courante de rouler vers un endroit et d'avoir peu ou pas conscience de ce que l'on a vu en cours de route. Vous pouvez avoir été en pilote automatique la plupart du trajet, pas vraiment tout à fait là, mais suffisamment là, on l'espère, pour conduire sans risque ni accident.

Même si vous essayez délibérément de vous concentrer sur une tâche particulière, que ce soit celle de conduire ou une autre, vous pourriez trouver difficile de rester très longtemps vigilant. En règle générale, notre attention est très facilement détournée. Notre esprit a tendance à vagabonder. Il se perd dans les pensées et les rêveries.

Nos pensées prennent tellement le dessus, particulièrement par temps de crise ou de tempête émotionnelle, qu'elles voilent facilement notre conscience de l'instant présent. Même dans des moments relativement détendus, elles peuvent emporter nos sens avec elles au moment où elles s'envolent, comme en voiture, lorsque notre regard reste accroché à quelque chose que nous avons dépassé, alors que nous aurions dû depuis longtemps ramener notre attention sur la route devant nous. Pendant ce laps de temps, nous n'étions pas vraiment en train de conduire. La voiture était en pilotage automatique. L'esprit pensant était « capturé » par l'impression des sens, une vision, un son, quelque chose qui avait attiré son attention : il a littéralement été distrait. Il est resté avec la vache ou la dépanneuse, ou n'importe quoi d'autre qui s'était emparé de notre attention. Par conséquent, à cet instant, et aussi longtemps que notre attention était captive, nous étions littéralement « perdus » dans nos pensées et inconscients de nos autres impressions sensorielles.

N'est-il pas vrai que la même chose arrive la plupart du temps, quoi que vous fassiez ? Essayez d'observer avec quelle facilité votre propre conscience est détournée du moment présent par vos pensées, peu importe les lieux et les circonstances. Notez à quel point pendant la journée vous vous retrouvez en train de penser au passé ou au futur. Le résultat pourrait vous surprendre. Vous pouvez expérimenter cette attraction de l'esprit pensant à cet instant précis, en faisant l'expérience suivante : fermez les yeux, asseyez-vous, le dos redressé sans raideur, devenez conscient de votre respiration. N'essayez pas de contrôler votre respiration. Laissez-la simplement se dérouler et soyez-en conscient, accueillez-en la sensation, observez-la tandis qu'elle va et vient. Essayez de rester ainsi présent à votre souffle pendant trois minutes.

Si, à un moment donné, vous pensez qu'il est stupide ou ennuyeux de rester assis à observer sa respiration, dites-vous que ceci est simplement une pensée, un jugement créé par votre esprit. Puis laissez-le simplement passer et ramenez votre attention à votre respiration. Si ce sentiment est très fort, essayez l'expérience supplémentaire suivante. Nous la suggérons parfois à nos patients qui trouvent aussi qu'observer leur respiration est ennuyeux : avec le pouce et le premier doigt d'une main, pincez fortement votre nez et gardez la bouche fermée. Observez combien de temps il faut pour que votre respiration vous intéresse vraiment très fort !

Après avoir observé votre souffle aller et venir pendant ces trois minutes, demandez-vous comment vous vous êtes senti pendant ce temps-là et si votre attention s'est peu ou beaucoup écartée de votre respiration. À votre avis, que serait-il arrivé si vous aviez continué pendant cinq ou dix minutes, ou une demi-heure, ou une heure ?

Pour la plupart d'entre nous, notre mental a tendance à vagabonder abondamment et à sauter rapidement d'une chose à l'autre. Il est donc difficile de rester centré sur son souffle un certain temps, à moins de s'entraîner à stabiliser et à calmer son esprit. Cette petite expérience de trois minutes peut vous donner un avant-goût de ce qu'est la méditation. C'est un processus qui consiste à observer le corps et l'esprit de manière délibérée, à laisser vos expériences se déployer d'instant en instant, et à les accepter *telles qu'elles sont*. Cela ne veut pas dire rejeter vos pensées, ni essayer de vous en emparer ou de les supprimer ni essayer de contrôler quoi que ce soit d'autre que le centrage et la direction de votre attention.

Il serait pourtant incorrect de voir dans la méditation un processus passif. Focaliser votre attention et rester véritablement calme et non réactif demande une bonne dose d'énergie et d'efforts. Mais, paradoxalement, la *mindfulness* n'implique pas d'essayer d'aller quelque part ou de sentir quelque chose de spécial. Elle implique plutôt de vous autoriser à être là où vous êtes déjà, de vous familiariser davantage avec l'expérience que vous faites vraiment d'instant en instant. Si donc vous ne vous êtes pas senti particulièrement détendu pendant ces trois minutes, ou si vous trouvez inconcevable de consacrer trente minutes à cette pratique, pas la peine de vous inquiéter. La détente, la sensation d'être plus chez soi dans sa propre peau, vient d'elle-même par une pratique soutenue. Cet exercice de trois minutes cherchait simplement à attirer votre attention sur votre souffle et sur ce qui se passe quand vous le faites. Il ne visait pas à vous relaxer davantage. La détente, l'équanimité et le bien-être émergent d'eux-mêmes quand nous sommes présents de cette manière, avec tout notre cœur.

« Méditer, c'est observer le corps et l'esprit de manière délibérée, laisser vos expériences se déployer d'instant en instant, et les accepter telles qu'elles sont. »

Si vous commencez à observer où se trouve votre esprit au cours de la journée (et dans l'étude menée via une application iPhone, les chercheurs suggéraient que cela pouvait être vraiment très important pour notre qualité de vie), vous observerez probablement qu'une part considérable de votre temps et de votre énergie est dépensée à vous accrocher à des souvenirs. Vous êtes à ces moments-là absorbé dans des rêveries, regrettant des choses qui se sont déjà produites et qui sont donc passées. Vous observerez probablement aussi qu'autant si pas davantage d'énergie est dépensée à anticiper, à planifier, à vous inquiéter ou à rêver du futur et de ce que vous voulez ou ne voulez pas qu'il se produise.

À cause de cet affairement intérieur, qui se poursuit presque tout le temps, nous risquons de passer à côté d'une grande part de la texture de l'expérience de notre vie, ou de réduire sa valeur et son sens. Disons par exemple que vous êtes plutôt détendu et appréciez le spectacle du soleil couchant. Vous êtes frappé par les jeux de lumière et les couleurs des nuages et du ciel. À ce moment, vous êtes simplement présent à ce spectacle, vous en êtes rempli, vous le voyez vraiment. Puis, des pensées viennent et vous vous trouvez peut-être en train de dire quelque chose à un ami au sujet du coucher de soleil et de son extraordinaire beauté, ou d'un souvenir qu'il vous rappelle. En parlant, vous troublez l'expérience directe de l'instant. Vous avez été distrait du soleil, du ciel et de la lumière. Vous avez été capturé par votre propre pensée et votre impulsion de lui donner voix. Votre commentaire brise le silence. Ou, même si vous ne dites rien, la pensée ou le souvenir qui a émergé vous avait déjà en partie détourné du coucher de soleil présent à ce moment. Ainsi, vous savourez maintenant vraiment le coucher de soleil dans votre tête plutôt que le coucher de soleil qui se passe dans la réalité. Peut-être êtes-vous en train de *penser* que vous goûtez le coucher de soleil, mais, en réalité, votre expérience en est voilée. Vous le voyez au travers du voile des embellissements apportés par l'image d'anciens couchers de soleil, de souvenirs associés et d'autres idées qu'il a déclenchés en vous. Tout ceci peut se passer sans que vous en ayez la moindre conscience. De plus, cet épisode entier ne dure peut-être qu'un instant. Il va s'évanouir rapidement, une chose menant à la suivante.

La plupart du temps, vous pouvez être emporté et n'en être conscient qu'en partie, comme ici. En tout cas, cela en donne l'impression. Mais vous ne réalisez pas l'importance de ce que vous ratez. Si vous n'êtes que partiellement conscient au fil des ans, si vous avez l'habitude de traverser les situations sans y être pleinement présent, vous pouvez rater les expériences les plus précieuses de votre vie, par exemple ne pas être connecté à ceux que vous aimez, ou aux couchers de soleil, ou encore ne pas ressentir l'air frisquet du matin.

Pourquoi ? Parce que vous étiez « trop occupé » et que votre esprit était trop encombré par ce que vous *pensiez* important à ce moment pour prendre le temps de vous arrêter, d'écouter, de voir les choses. Peut-être alliez-vous trop vite pour ralentir, trop vite pour connaître l'importance de prendre contact avec l'autre par le regard, de toucher, d'habiter votre corps. Quand nous fonctionnons ainsi, nous pouvons manger sans vraiment goûter, voir sans vraiment voir, entendre sans vraiment entendre, toucher sans vraiment sentir, et parler sans vraiment savoir ce que nous sommes en train de dire. Et, bien sûr, quand vous êtes au volant, si votre esprit ou celui de quelqu'un d'autre vous distrait à un « mauvais » moment, les conséquences immédiates peuvent être dramatiques et très malheureuses.

Ainsi, l'intérêt de cultiver la pleine conscience ne se limite pas à savourer davantage les couchers de soleil. Quand l'inconscience domine l'esprit,

toutes nos décisions et nos actions en sont affectées. L'inconscience peut nous empêcher d'être en contact avec notre propre corps, ses signaux et ses messages. Ceci peut à son tour être la source de nombreux problèmes physiques, des problèmes dont nous ne savons même pas que nous les occasionnons. Et vivre dans un état d'inconscience chronique peut nous faire grandement manquer ce qui est le plus beau et qui a le plus de sens dans notre vie, et par conséquent, nous rendre significativement moins heureux que nous pourrions l'être autrement. Plus encore, comme dans l'exemple de la conduite automobile ou dans le cas d'abus d'alcool et de drogue, ou d'habitudes comme l'addiction au travail, notre tendance à l'inconscience peut aussi nous être fatale, de manière rapide ou lente.



Si vous commencez à faire attention à ce que fait votre esprit, vous observerez probablement qu'une bonne part de l'activité mentale et émotionnelle se déroule en toile de fond. Ces pensées et ces sentiments incessants peuvent drainer une grande partie de votre énergie. Ils peuvent vous empêcher de faire l'expérience de moments, même brefs, de calme et de bien-être.

Quand l'esprit est dominé par l'insatisfaction et l'inconscience, ce qui arrive bien plus souvent que la plupart d'entre nous veulent bien l'admettre, il est difficile de se sentir calme ou détendu. Nous nous sentons sans doute plutôt divisés et agités. Nous pensons ceci *et* cela, nous voulons ceci *et* cela. Souvent, le *ceci* et le *cela* sont en conflit. Cet état d'esprit peut affecter sérieusement notre capacité de faire quoi que ce soit, ou même de voir clairement les situations. Dans de tels moments, il se peut que nous ne sachions pas *ce que* nous pensons, sentons ou faisons. Pire, nous ne saurons probablement pas que nous ne savons pas. Il se peut que nous pensions savoir ce que nous pensons, ce que nous sentons, ce que nous faisons et ce qui se passe. Mais c'est, au mieux, une connaissance incomplète. Nous sommes en réalité menés par ce que nous aimons et ce que nous n'aimons pas, complètement inconscients de la tyrannie de nos propres pensées et des comportements autodestructeurs qui en résultent souvent.

« Vivre dans un état d'inconscience chronique peut nous faire manquer ce qui est le plus beau et qui a le plus de sens dans notre vie, et nous rendre moins heureux que nous pourrions l'être autrement. »

À Athènes, Socrate était célèbre pour avoir dit : « Connais-toi toi-même. » On raconte qu'un de ses étudiants lui dit un jour : « Socrate, tu vas partout disant "Connais-toi toi-même", mais toi, te connais-tu toi-même ? » Socrate répondit : « Non, mais je comprends quelque chose de cet état de non-connaissance. »

En commençant à pratiquer la méditation en pleine conscience, vous en viendrez à connaître en vous quelque chose de votre état de non-connaissance.

Ce n'est pas que la mindfulness soit « la réponse » à tous les problèmes de la vie. Disons plutôt qu'un esprit clair permet de voir plus clairement tous les problèmes de la vie. Être simplement conscient du mental qui pense tout le temps savoir est un pas capital pour apprendre comment voir par le biais de ses opinions et percevoir les choses telles qu'elles sont vraiment.



Notre corps est une part très importante de notre vie et de notre expérience, que nous avons tendance à négliger, à ignorer et à maltraiter. Le mode de pilotage automatique a aussi tendance à nous en faire perdre le contrôle. Nous pouvons être à peine en contact avec lui, la plupart du temps inconscients de la manière dont il se sent. Une conséquence éventuelle en est notre insensibilité à la façon dont notre corps est affecté par l'environnement, par nos actions, et même par nos pensées et nos émotions. Si nous sommes inconscients de ces connexions, nous pourrions facilement sentir que nous perdons le contrôle de notre corps sans savoir pourquoi. Comme vous le verrez au chapitre 21, les symptômes physiques sont des messages qu'il nous envoie et qui nous permettent de savoir comment il se porte et quels sont ses besoins. En faisant attention au corps de façon systématique, nous sommes plus en contact avec lui, nous sommes bien plus en phase avec ce qu'il nous dit et mieux équipés pour y répondre adéquatement. Apprendre à écouter votre propre corps est vital pour améliorer votre santé et votre qualité de vie.

Même quelque chose d'aussi simple que la relaxation peut vous échapper de manière frustrante si vous n'avez pas conscience de votre corps. Le stress de la vie quotidienne produit souvent des tensions qui ont tendance à se loger dans des groupes musculaires particuliers, comme les épaules, les mâchoires, ou le front. Pour relâcher ces tensions, vous devez d'abord savoir qu'elles sont là. Vous devez les sentir. Puis, vous devez savoir comment désactiver le pilote automatique et prendre le contrôle de votre corps et de votre esprit. Comme nous le verrons plus loin, cela implique de revenir tout à fait à votre corps, l'esprit complètement focalisé, de faire l'expérience des sensations qui viennent des muscles eux-mêmes, et de leur envoyer des messages permettant aux tensions de se dissoudre et de se relâcher. Ceci peut se faire pendant que les tensions s'accumulent, si vous êtes assez conscient pour les sentir. Il n'est pas nécessaire d'attendre qu'elles soient devenues telles que votre corps se sente comme un bloc de bois. Si vous les laissez perdurer aussi longtemps, les tensions se seront tellement incrustées que vous aurez sans doute oublié comment on se sent quand on est détendu, et que vous aurez peut-être perdu l'espoir de vous sentir à nouveau détendu un jour.

Il y a des années, un vétéran de la guerre du Vietnam qui était venu à la clinique avec une dorsalgie, résuma ce dilemme en peu de mots. Il testait sa capacité à bouger et à se baisser, et je vis qu'il était fort raide et que ses

jambes étaient aussi dures que de la pierre, même quand je lui demandais de les détendre. Elles étaient comme ça depuis qu'il avait été blessé au Vietnam, en marchant sur un piège. Quand son médecin lui avait dit qu'il devait se détendre, il avait répondu : « Docteur, me dire de me relaxer est à peu près aussi utile que de me dire d'être chirurgien. »

En fait, dire à cet homme de se détendre ne lui faisait aucun bien. Il savait qu'il devait se détendre davantage. Il devait en fait apprendre *comment* se détendre. Il devait faire l'expérience du lâcher-prise, découvrir ce processus dans son corps et dans son esprit. Quand il commença à méditer, il put *apprendre* à se détendre, et les muscles de ses jambes finirent par retrouver une tonicité saine.

Quand quelque chose va de travers dans notre corps ou dans notre psychisme, nous attendons tout naturellement que la médecine règle la situation, ce qu'elle peut souvent faire. Mais comme nous le verrons plus tard, notre collaboration active est essentielle dans presque toutes les formes de traitement médical. C'est particulièrement vital pour les maladies chroniques ou les situations pour lesquelles la médecine n'a pas de remèdes. Dans ces cas-là, la qualité de votre vie peut dépendre grandement de votre propre capacité à connaître votre corps et votre esprit suffisamment bien pour travailler à optimiser votre propre santé dans les limites, toujours inconnues, de ce qui est possible. Quel que soit votre âge, assumer la responsabilité d'apprendre davantage au sujet de votre corps en l'écoutant soigneusement et en cultivant vos ressources internes de guérison et de maintien de la santé est la meilleure façon d'assurer votre part de cette collaboration avec vos médecins et avec la médecine. C'est ici qu'intervient la pratique de la méditation. Elle donne de la force et de la densité à ces efforts. Elle catalyse le travail de guérison.



La première introduction à la pratique de la méditation en MBSR est toujours une surprise pour nos patients. En règle générale, les gens viennent avec l'idée que méditer veut dire faire quelque chose d'inhabituel, quelque chose de mystique et hors de l'ordinaire ou, à tout le moins, quelque chose de relaxant. Pour les dégager d'emblée de ces attentes, nous donnons à chacun trois raisins et nous les mangeons un par un, faisant attention à ce que nous sommes en train de faire, étant dans cette expérience d'instant en instant. Peut-être allez-vous essayer quand vous aurez lu comment cela se passe.

Nous commençons par regarder attentivement un des raisins, nous l'observons soigneusement comme si nous n'en avions jamais vu auparavant. Nous sentons sa texture sous nos doigts, examinons ses variations de couleur, de relief. Nous sommes aussi conscients de toutes les pensées que nous pourrions avoir au sujet des raisins ou de la nourriture en général.

Découvrez le programme complet de réduction du stress basée sur la pleine conscience

Tous, nous vivons de petits ou grands moments de souffrance ou de stress, tant dans notre vie personnelle que professionnelle. Inconfortable ou grave, toute situation peut nous toucher et nous affecter durablement.

Grâce à ce **programme en 8 semaines**, découvrez comment mieux apprécier la vie, au-delà des difficultés rencontrées, et adoptez de nouveaux outils pour améliorer votre réponse au stress (alimentaire, professionnel ou sociétal) et à la souffrance. La pratique régulière de la pleine conscience vous aidera à vivre le moment présent en utilisant des approches corps-esprit fondées médicalement et dérivées de la méditation et du yoga. Vous apprendrez à réduire l'anxiété et à améliorer vos relations sociales, pour une vie plus saine et équilibrée, ainsi qu'à vivre avec la douleur chronique ou à soutenir une convalescence optimale.

Cette édition a été enrichie de nouveaux exemples et de nouvelles pratiques, ainsi que de compléments en ligne :

- 14 méditations guidées ;
- un cahier d'accompagnement comprenant, entre autres, des pratiques, des postures de yoga et des conseils.

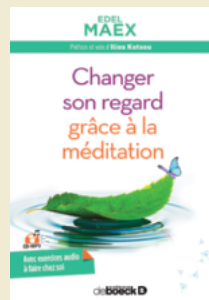
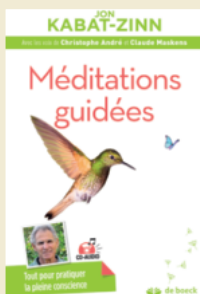
Jon Kabat-Zinn, Ph.D., est enseignant de méditation, écrivain et scientifique. Il est professeur émérite à la Faculté de Médecine de l'Université du Massachusetts, où il a fondé (1979) et dirigé la Clinique de Réduction du Stress mondialement connue, ainsi que le *Center for Mindfulness in Medicine, Health Care and Society* (1995).

Traduction de Claude Maskens

Dans
la même
collection

29,90 €

ISBN : 978-2-8073-4772-4



www.deboecksuperieur.com