

Les 11 attitudes liées à la pleine conscience

Par Christophe Coupas

Récupéré sur <https://blog.mindfulway.fr>

Ajout des 2 dernières attitudes tiré de « Mindfulness : Ancient wisdom meets modern psychology » de Christina Feldman et Willem Kuyken

Pour mieux comprendre et appréhender la pleine conscience et sa pratique, je souhaite partager avec vous aujourd'hui, les 4 premières des 9 attitudes liées à la pleine conscience que Jon Kabat-Zinn, le créateur du programme MBSR a développées :

1. L'esprit du débutant

Ou *Beginners Mind* : il s'agit d'aborder la vie avec un œil neuf, comme si c'était la première fois. Nous sommes souvent pris dans nos schémas réactionnels, dans nos certitudes basées sur des expériences passées qui, nous le pensons, déterminent nos expériences futures et qui en fait nous limitent et nous empêchent de saisir la beauté et l'unicité de l'instant présent. Méditer en adoptant ce nouveau point de vue permet d'élargir nos possibilités.

2. Le non-jugement

La méditation consiste à centrer son attention dans l'instant présent sur les émotions, sensations et pensées qui nous traversent, et à accepter d'être parfois distrait mais de toujours faire revenir son attention dans l'instant, sans jugement. Or, nous avons une tendance tenace à la critique, à constater ce qui ne va pas, à ruminer nos erreurs. La pratique de la pleine conscience aide à accueillir les émotions, pensées et sensations pour ce qu'elles sont : passagères et distinctes de nous-mêmes. La pleine conscience a pour principe l'observation de soi et l'auto-compassion, la bienveillance à l'égard de soi-même.

3. L'acceptation

L'acceptation est l'attitude qui permet d'accueillir ce qui est, d'entrer dans une lucidité consciente sur ce qui s'offre à nous, dans l'instant présent. On a tendance à vouloir toujours trouver des solutions rapidement, même aux choses que nous ne pouvons pas changer. L'acceptation consiste donc à faire une pause, un bilan de la situation, à reconnaître ses forces et ses limites et apprendre à vivre avec ce que nous ne pouvons pas changer.

4. Le lâcher-prise

Nous sommes souvent pris dans des schémas réactionnels, empêtrés dans nos responsabilités et la pression qu'elles génèrent, pris dans nos certitudes sans pouvoir en sortir. Face à des difficultés ou des changements, nous opposons une résistance, nous nous raccrochons à ce que nous connaissons, ou pensons connaître et les difficultés augmentent encore plus. Le lâcher-prise consiste à lâcher ces pressions, ces problèmes, ces certitudes, ces attentes que nous avons envers nous-mêmes. Relativiser et prioriser : il y a des choses que nous ne pouvons pas changer et nous ne pouvons pas tout faire.

5. La confiance

La pleine conscience permet de centrer votre attention dans l'instant présent sur les sensations, émotions et pensées qui vous traversent. Cela permet de mieux vous connaître et renforcer le lien corps-esprit et de mieux comprendre ce qui se passe en vous. Vos expériences sont personnelles, l'instructeur est seulement là pour vous montrer un chemin à suivre, vous accompagner. La pleine conscience, paradoxalement, demande donc une certaine dose de confiance en soi et en ses propres expériences tout en développant au fur et à mesure la confiance et la connaissance de soi.

6. La patience

Méditer demande du temps et de la discipline pour porter des fruits, tels que la réduction globale du stress et une amélioration de son quotidien. Chaque expérience est différente, si certains ressentent les bienfaits du programme MBSR dès son début, cela met plus de temps pour d'autres méditants. L'important est donc de poursuivre dans la régularité et sans se mettre la pression.

7. Le non-effort

Ou l'absence d'attente. La méditation n'est pas un sport olympique (même si elle « muscle » notre cerveau et notre capacité d'attention). La performance n'est pas le but de la pratique, même si à long terme ses résultats sont prouvés. La pleine conscience, c'est accueillir l'instant présent, celui qui lui succède et ainsi de suite. Accueillir chaque instant pour ce qu'il est sans essayer de faire mieux que le précédent, sans anticiper ni regretter l'une ou l'autre des expériences que nous avons faites.

8. La gratitude

Initialement, Jon Kabat-Zinn ne comptait que 7 attitudes, mais il a par la suite ajouté la gratitude et la générosité. La gratitude consiste à se centrer sur les choses positives, agréables qui nous arrivent et à être reconnaissant pour cela. Regardons un instant nos souvenirs de la journée : combien de bons, combien de mauvais ? Les mauvais s'ancrent naturellement dans nos cerveaux tandis que les bons ont tendance à s'évaporer. La pleine conscience permet l'observation des émotions, sensations et pensées qui nous traversent. Lors de cette observation, pourquoi ne pas laisser un peu plus d'espace à celles qui sont positives ? Les laisser gagner en intensité ?

9. La générosité

La pleine conscience améliore notre rapport à nous-mêmes et notre vie quotidienne et cela a aussi des conséquences sur notre entourage. La réduction de notre stress et une meilleure compréhension de nos propres émotions permet aussi de mieux gérer notre communication aux autres et nos relations. La pleine conscience nous permet en effet d'être plus présent dans l'instant, présent à ce que nous faisons mais aussi présent pour les personnes avec qui nous interagissons. Une réelle écoute, un dialogue en conscience, n'est-ce pas un cadeau pour tout interlocuteur ?

10. Entrer en amitié

Entrer en amitié implique d'être curieux, amical et aimable. Nous pouvons tous développer cette capacité envers nous-mêmes et envers nos expériences. Elle est disponible pour chacun d'entre nous, et étend la bienveillance et la chaleur à l'ensemble de notre expérience, qu'elle soit agréable ou désagréable.

11. L'appréciation

Il suffit d'un petit pas hors du pilotage automatique pour entrer dans la conscience et savourer un morceau de musique, remarquer les étoiles dans le ciel, la lumière du soleil miroitant sur les feuilles, les personnes que nous aimons auprès de nous, un bon repas ou tout ce qui se passe à n'importe quel moment dans notre corps. Ces moments sont disponibles à chaque instant, si nous choisissons d'y être présents. Ils nous font entrevoir un contentement plus durable.