

«Je vous invite à vous installer confortablement, couché ou assis, et à abandonner toute idée de réussite ou d'échec. Il suffit simplement d'être dans la conscience de votre corps. Ce n'est pas une compétition, ni une pratique pour laquelle vous avez besoin de lutter. Si votre esprit voyage beaucoup, remarquez simplement l'existence des pensées comme des événements éphémères et ramenez alors doucement votre esprit vers l'examen de votre corps...» Ainsi débute le premier exercice de Mindfulness proposé d'une voix douce et sereine par Marjan Abadie, thérapeute belge formée au MBCT, Mindfulness Based Cognitive Therapy, et directrice de l'Institut Mindfulness en Belgique. «La Mindfulness, ou si vous préférez la "Pleine conscience", est une méthode qui mêle méditation, exercices corporels, auto-observation, échanges et dialogues entre le thérapeute et les participants d'une session. Son ambition est de comprendre comment notre mental fonctionne en créant un espace intérieur où vous pouvez observer le présent sans chercher à le modifier», explique-t-elle. «Vous arrêtez le temps, observez votre situation et tentez de reconnaître les



La pleine conscience cor

mécanismes, émotions, pensées et sensations corporelles qui vous poussent à réagir de manière automatique et conditionnée. Grâce à cette conscientisation, vous développez une présence non réactive et gagnez en qualité de vie et sérénité.»

DES BIENFAITS SCIENTIFIQUEMENT PROUVÉS

Cette zénitude est une conséquence de la méthode "Pleine conscience" et non le but premier. La Mindfulness ne cherche pas d'emblée la quiétude comme le font la pensée positive, la sophrologie, la relaxation ou d'autres approches de bien-être. Elle veut plus simplement que chacun prenne conscience des pensées, des émotions et des ressentis qui l'enfoncent automatiquement dans des

Depuis quelques années, la Mindfulness convainc de plus en plus d'hommes et de femmes désireux de vivre mieux. Focus sur une méthode en pointe.

situations négatives et des ruminations mentales. Elle veut que chaque individu observe la réalité et analyse les processus qui le conduisent presque systématiquement au stress, au découragement, à la déprime ou la colère, voire même la jalousie, l'envie, la dépréciation de soi. Simplement s'arrêter et observer plutôt que réagir : tel est le credo de la Mindfulness. Mais ce qui pourrait être perçu comme un manque d'ambition n'est pas dépourvu d'efficacité. Bien au contraire, des milliers d'études scientifiques – rien qu'en 2015, il y en a eu 595 ! – réalisées sur la méthode ont prouvé ses bienfaits dans le traitement des douleurs chroniques, maladies somatiques, stress, anxiété, dépression récurrente et troubles du sommeil. Dans des

Marjan Abadie,
thérapeute
belge formée
à la "Pleine
conscience",
nous aide à
créer un espace
intérieur.

maladies aussi lourdes que le cancer et le sida, la Pleine conscience améliore la qualité de vie des malades en faisant évoluer positivement leur humeur. Les effets sont avérés au niveau neurologique: l'imagerie médicale cérébrale a confirmé une modification profonde du fonctionnement du cerveau. Plusieurs études ont attesté des modifications cérébrales engendrées par les sessions de Pleine conscience. Les unes ont montré une diminution de la quantité de matière grise présente dans l'amygdale du cerveau, zone impliquée dans les processus émotionnels comme la peur, et une augmentation de la production de matière grise dans la partie gauche de l'hippocampe, zone impliquée dans les mécanismes de la mémoire, le développement de soi, le sentiment de compassion et l'introspection. Les autres ont attesté d'une modification des zones du cerveau impliquées dans la peur, le stress et l'anxiété.

RECONNUE PAR L'OMS

L'Organisation mondiale de la santé a reconnu la technique comme un outil

de prévention contre la dépression. En effet, à la fin des années 80, l'organisation internationale se montra soucieuse de ce problème de santé et chargea une équipe de trois chercheurs spécialistes en thérapie cognitive de trouver une méthode peu coûteuse, simple et adaptée à tous pour lutter contre l'épidémie de déprime. Mark Williams, Zindel Segal et John Teasdale décidèrent alors de s'intéresser à la méthode "Mindfulness-Based Stress Reduction" développée par Jon Kabat-Zinn, docteur en biologie moléculaire de l'Université de médecine du Massachusetts. Depuis quelques années déjà, le scientifique américain utilisait des techniques de la méditation bouddhiste débarrassées de leurs ambitions spirituelles pour combattre le stress, la douleur et la maladie. Les trois chercheurs partirent de cette méthode pour développer en 2001 un protocole de Mindfulness qui se développe en huit semaines et se partage entre sessions de groupe et travail individuel. « J'utilise ce protocole pour combattre les problèmes de stress au travail et de burn out dans le milieu professionnel », explique Marjan

Abadie. « C'est mon parcours personnel qui m'a poussée à développer la Mindfulness en entreprise. J'ai en effet travaillé pendant 16 ans dans des multinationales à des postes à hautes responsabilités avant de découvrir les bienfaits de la méditation et de me former en psychologie et Mindfulness. Je propose aux entreprises belges d'intégrer des cycles de Pleine conscience car la méthode peut éviter bien des problèmes de stress et de burn out en apprenant à mieux gérer les émotions et en développant une plus grande sécurité intérieure. Mais elle peut davantage: elle améliore également les capacités d'attention, de concentration et de mémoire. Elle libère la créativité et facilite les processus de prise de décision. »

ADOPTÉE PAR LES PATRONS!

Nombre de grands patrons auraient déjà adopté la Pleine conscience, de Rupert Murdoch, le président de News Corp, à Arianne Huffington, présidente et éditrice en chef de Huffington Post Media Group, en passant par Charles Antoine Janssen et Yves Poulet, de

tre le stress et la déprime



Nathalie Messori,
une adepte
convaincue.

BNP Paribas Fortis. Mais pas besoin d'être directeur général pour se laisser tenter. Après avoir entendu parler de cette méthode en vogue, la Belge Nathalie Messori, ingénieure chez Dimension Data, s'est laissée tenter et termine bientôt sa session de huit semaines à l'Institut Mindfulness: « Je suis enchantée par la Mindfulness que j'ai choisie pour des raisons tant professionnelles que privées. J'avais envie d'arriver à une prise de distance et un lâcher-prise car je suis une femme sensible et passionnée qui prend tout à cœur. Aujourd'hui, j'ai l'impression d'être plus apaisée. Je me mets encore en colère mais je me rends plus vite compte de mes émotions pour arriver à les distancier... »

Joëlle Smets.