



DANS QUEL ÉTAT J'ERRE ?

Mindful !

« Mindfulness » : en français, « pleine conscience ». Si c'était un verbe, il ne se conjuguerait qu'au présent. Embarquez pour deux heures d'instant intenses, pleinement conscients.

PASCALE SERRET

Ils sont une quinzaine dans cette salle de Woluwe-Saint-Pierre. Tenue confortable, coussin de méditation, lumière cotonneuse d'un début de soirée. Face à eux, Marjan Abadie s'assoie et réclame doucement leur attention. Elle est instrutrice diplômée en Mindfulness (« pleine conscience »).

C'est leur 6^e session, dans un cycle qui en compte huit. Ils ont deux heures devant eux pour en apprendre un peu plus sur la meilleure manière de plonger dans le moment présent. Dans le moment précieux. Ce soir, les apprentis s'attaquent aux pensées « ruminatoires »...

Remettre les pensées à leur juste place

C'est le paradoxe : dans cette société de l'instantanéité, on s'arrête rarement sur l'instant. Encore moins pour observer ce qui se passe en soi, là, maintenant. Pensées, émotions, sensations.

Où s'en va baguenauder notre cerveau quand on se brosse les dents ? Sans doute déjà à la réunion programmée à 10 h. Et une fois à la réunion ? Dans la rue, parce que ça s'éternise, que la voiture est mal garée et qu'on va se choper un PV. Et dans la voiture ? Dans le souvenir crispant de cette drôle de remarque que le chef nous a balancée. Qui va nous poursuivre, générer de l'inquiétude, de la tristesse, de la colère, sans qu'on fasse consciemment le lien. Etc. Bref, on rumine dans une spirale qui nous échappe.

Sur le parquet de Woluwe, tout le monde a fermé les yeux. La voix de Marjan guide la petite assemblée, s'insinue au travers des sons diffus qui

traversent la fenêtre, au milieu de ces images en couleurs qui défilent derrière les paupières. « Recentrez-vous sur votre respiration. Devenez de plus en plus conscients de vos pensées, laissez-les passer. Revenez à ce que vous ressentez au moment où vous inspirez... Ce n'est pas juste une respiration. C'est un support, un socle, pour explorer. »

Tout comme la méditation n'est qu'un véhicule pour diriger son attention sur l'instant présent. « C'est une approche où on ne fuit plus les choses. On les observe avec précision en les acceptant pour ce qu'elles sont, sans les juger, sans se résigner. »

Les élèves émergent doucement. Des exercices s'enchaînent. Ceux qui le souhaitent racontent comment s'est passée la semaine, leurs difficultés à organiser quelques minutes de méditation, ces petits rendez-vous avec leur présent. « Ma semaine, c'était une folie. Impossible ! » dit l'une en riant. « Je me suis vue au milieu de ce tourbillon... » Marjan se redresse, enthousiaste : « Magnifique ! » lâche-t-elle. La jeune femme la regarde, étonnée. « Mais oui, reprend l'institutrice. Tu t'es vue au milieu de tout ! Ça veut dire que tu as pris de la distance. Au lieu d'être comme ça (elle joint étroitement ses paumes), tu étais comme ça », sourit-elle, en écartant vivement ses mains pour y laisser flotter un peu d'espace. « Une pensée n'est qu'une pensée. Il faut s'en décoller, se libérer de leur tyrannie. Entre les stimuli et les réactions qu'elles suscitent automatiquement avec des pensées qui influencent notre corps, il y a un espace de liberté dont on peut prendre conscience. C'est ça qu'on apprend ici : l'ARC, comme s'Arrêter, Regarder, Choisir », résume Marjan, radieuse.

En savoir PLUS



Qui ?

Marjan Abadie est née en Iran. Elle avait 10 ans au moment de la révolution. De quoi marquer un enfant. Des douleurs chroniques l'ont amenée très tôt à travailler sur elle-même. Elle ne s'est plus arrêtée depuis. Idem pour les études. Maîtrise en administration des affaires, diplôme universitaire en science psychologique, etc. Elle est à l'origine d'institut-mindfulness.be



Alternative

Certains viennent vers la pleine conscience pour maîtriser leur stress ou leur burn-out, d'autres pour réguler leurs troubles de l'humeur, leur impulsivité, leurs compulsions alimentaires ou des douleurs chroniques. « C'est une thérapie sans médicament, sans effet secondaire, ni addiction », souligne Marjan Abadie. On peut aussi s'y intéresser « simplement » pour mieux apprécier la vie.



Cerveau

Selon certaines publications scientifiques, les effets de la pleine conscience sont visibles et mesurables sur le plan neurologique, notamment au niveau de l'amygdale, cette zone du cerveau impliquée dans les processus émotionnels (stress, etc.). On note aussi un impact sur l'hippocampe gauche (régulation émotionnelle et mémoire d'apprentissage).



Formation

Les formations se donnent le plus souvent en 8 sessions de 2 h à 2 h 30 en groupe, en entreprise, à l'hôpital, à l'école ou en cours classiques. Pour être instructeur, il faut idéalement plusieurs années de pratique méditative personnelle et une formation certifiante et reconnue de minimum un an (UCL ULB...). Et aussi la reconnaissance des pairs via l'association professionnelle...

« Un parachute... »

Les apprentis de la « pleine conscience » ont parfois du mal à appliquer leur formation au quotidien. Mais Anouk a retenu des « trucs »...

Anouk a suivi une session complète de Mindfulness il y a presque deux ans. Et la jeune femme ne dira pas le contraire : elle n'est pas une très bonne élève. « J'arrivais seulement à faire les petits exercices. Et la méditation, pendant la formation, ça avait plutôt tendance à m'endormir », raconte-t-elle en riant.

Les « petits exercices » ? « Ce sont des trucs de pleine conscience que j'utilise encore au quotidien. » Exemple : réagir quand une vague de pensées négatives se rapproche des côtes...

« J'essaie de prendre conscience que ce ne sont que des pensées, d'identifier ce que je ressens dans mon corps à ce moment-là. Et je me pose la question : "Est-ce que ces pensées sont la réalité ?" Non. Alors, on essaie d'évacuer le stress, de respirer... Parfois, il faut juste accepter qu'on n'est pas bien », explique la jeune femme.

Anouk n'avait pas d'attente particulière quand elle a participé à sa première séance de pleine conscience. « Enfin, oui et non. C'était un peu par curiosité. Et aussi parce que ma vie allait changer : j'attendais un bébé. Le rythme risquait d'être plus intense et j'appréhendais un peu de manquer de latitude, de me retrouver coincée dans un tunnel d'obligations. Je n'avais pas envie de vivre au quotidien dans le stress. »

Depuis, Anouk ne parvient pas vraiment à méditer chez elle. Mais elle voit dans cet apprentissage une sorte de boîte à outils mise à sa disposition. « Après, il faut apprendre à s'en servir. Je sais que j'en utilise une petite partie au quotidien. C'est un peu comme un parachute qu'on tricoterait peu à peu. Il faut que j'ancre tout ça dans mes bonnes habitudes. Mais je ne suis pas disciplinée. Et je l'accepte ! » Peut-être les effets de la pleine conscience... P.S.

