MÉDITATION ET PLEINE CONSCIENCE

Comment vivre au moment présent et ainsi améliorer notre efficacité/productivité

03 NOVEMBRE 2018

PAR RICHARD PARENT

MÉDITATION ET PLEINE CONSCIENCE

CONTENU

Pour réussir, il faut s'ancrer, s'associer au moment présent. Par Noel Kierans. Page 2.

Trois manières de vivre quotidiennement la pleine conscience par Andy Puddicombe. Page 5.

Pleine conscience : savoir se concentrer sur le moment présent Par Kate Pickert. Article principal et de fond. Page 7.

Neuroscience et pleine conscience par Michele Somerday. Page 20.

La méditation Vipassana par Tim Steadman. Page 22.

Traduction d'une critique littéraire d'un livre en anglais rédigé par une orthophoniste américaine qui bégaie et praticienne de la pleine conscience. Page 24.

Méditation : travailler en pleine conscience. Page 27.

Pour ceux qui veulent en savoir plus sur le rôle de la pleine conscience dans un processus thérapeutique pour le bégaiement, lire le chapitre 17, intitulé *Bégaiement et pleine conscience, la pleine conscience, un outil thérapeutique pour le bégaiement ?* par Françoise Rassart. Ce chapitre débute à la page 207 du livre ***Les bégaiements,*** *Interprétations, diagnostiques, thérapies, 160 exercices,* par Françoise Estienne, Henny-Annie Bijleveld et Anna Van Hout. 3e édition entièrement revue et augmentée. Éditions Elsevier Masson.

Note : aux pages 12 et 14, je n'ai pu insérer un saut de section continu pour combler le vide par le texte qui suit. Cela semble dû au fait qu'ayant perdu ma sauvegarde du texte original, j'ai dû en convertir une copie à partir de la version PDF, opération qui nuit au formatage, entre autres, des notes de bas de page, ce qui peut, selon certains, être la cause de ce problème. Il y a, de plus, à deux endroits dans le texte, une courte ligne recouvrant quelques mots consécutifs de texte. Ignorez ces deux lignes qui ne devraient pas y être. Désolé pour ces contretemps.

POUR RÉUSSIR, IL FAUT S'ANCRER, S'ASSOCIER AU MOMENT PRÉSENT

Par Noel Kierans

Traduit par Richard Parent

Ce premier texte fut rédigé par un client de Tim Mackesey qui l'a publié sur son site web. Il revêt un plus grand intérêt depuis que j'ai découvert la pleine conscience (Mindfulness). R.P.

C'est la finale du championnat, le score est de 1 partout et il reste très peu de temps à jouer en seconde mi-temps. Soudain, mon coéquipier est fauché dans la surface de réparation. L'arbitre désigne le point de penalty (tirs au but). Mon corps est envahi par une sensation de nervosité et d'anxiété lorsqu'on me désigne pour frapper le botté de réparation. Je sais que si je m'inquiète des conséquences d'un échec, je vais me dissocier du moment présent. Cette dissociation provoquera une tension corporelle qui sera néfaste pour ma frappe. La dissociation se compare, en effet, à une terrible expérience extracorporelle.

Grâce à mon expérience, je retrouve ma concentration. Je me suis **associé** à ma tâche du moment présent. Je ferme les yeux afin de précadrer. Je nourris mon esprit de pensées et d'expériences passées positives. Je me visualise frappant le parfait coup de pied de réparation, droit dans le but. **J'accueille** les émotions accompagnant cette visualisation. Puis l'arbitre me donne le ballon que je place au point de penalty. Mes adversaires font tout ce qu'ils peuvent pour me déstabiliser, me dissocier du moment présent. Mais je suis dans ma zone, parfaitement associé. Lorsque l'arbitre donne le signal avec son sifflet, je fais trois foulées et c'est avec confiance que je place le ballon dans le coin du but, tout comme je l'avais visualisé. L'anxiété et la nervosité sont remplacées par la joie et la confiance en moi que je ressens en célébrant cette réussite avec mes coéquipiers. Nous sommes résolus à gagner la partie et je suis le joueur le plus utile à mon équipe.

Je m'appelle Noel Kierans et je bégaie depuis 33 ans. J'avais l'habitude, avant un moment de bégaiement, de m'en dissocier. En effet, lorsque j'anticipais de bégayer, je détournais le regard de mon interlocuteur et je bloquais. Je constatai que *l'évitement du contact visuel est directement lié à l'angoisse face au bégaiement,* autre symptôme de dissociation. J'avais aussi l'habitude de changer les mots et d'éviter de parler. Je m'inquiétais tellement de ce que les autres pouvaient penser – lecture de l'esprit (mindreading) et projection – que j'étais totalement déconnecté du **moment présent.**

Il y a dix mois, je trouvai le courage de contacter Tim Mackesey[1]. Tim m'a équipé de plusieurs **outils** m'aidant à demeurer associé : recadrage, pré-cadrage, le Modèle du Méta-Alignement[2], pour n'en nommer que quelques-uns. Un de mes outils de prédilection est justement ce « Modèle du méta-alignement » qui contribue à me **précadrer** et à demeurer associé avant mes expériences de parole. Précadrage et rester associé signifient jouer, performer dans la « zone. » Car lorsque vous êtes dans la zone, rien ne peut vous distraire. Vous avez l'impression de pouvoir faire n'importe quoi. C'est lorsque nous sommes distraits, dissociés/déconnectés ou que nous allons en méta que nous ratons notre objectif.

Lorsque j'étais plus jeune et moins expérimenté, j'ai raté quelques penalties. Lorsque je repense à ces terribles moments, j'y discerne un facteur commun : j'étais déconnecté ; je laissais mon esprit s'envahir de pensées négatives puis je courais frapper le ballon. Je fonctionnais alors, en quelque sorte, en **méta**. Évidemment, ou je ratais le but, ou le gardien de but interceptait mon frappé parce que j'avais frappé le ballon de façon imprécise. Qu'est-ce qui est différent aujourd'hui ? Grâce à la répétition, à ma détermination et à ma persévérance, *j'ai fini par recadrer mes vieux films de bottés ratés pour les remplacer par des bottés réussis*. Subséquemment, mon niveau de confiance s'est aussi accru. Maintenant, lorsque mon équipe se voit accorder un botté de réparation, je ne suis plus aussi anxieux et nerveux lorsqu'on me demande de frapper ce botté. En effet, mes outils de précadrage interviennent **automatiquement** afin de m'aider à demeurer associé au moment présent.

Tout golfeur lisant ceci comprendrait qu'il ne peut que rater son swing s'il concentre son attention sur les conséquences résultant d'un swing raté. Un joueur de ballon-panier peut en rater un parce qu'il s'inquiète des conséquences de rater le panier. Après qu'une joueuse de tennis eut raté son premier service, elle a tout intérêt à se réassocier/reconnecter (à son jeu) avant de frapper le service suivant ! Tous ces athlètes doivent demeurer présents, rester associés (être en pleine-conscience) et visualiser le ballon/la balle en train de s'envoler comme ils le souhaitent. Pourquoi croyez-vous que Tiger Woods était-il aussi bon ? Il était capable de recadrer ses mauvais coups instantanément et automatiquement, ne laissant jamais ceux-ci affecter le suivant. Il demeurait associé, toujours dans la « zone ».

Je n'ai pas écrit cet article uniquement pour remercier Tim de m'avoir donné les moyens de m'autonomiser et d'améliorer ma qualité de vie. Cet article se veut aussi un rappel à ceux d'entre vous qui, tout comme moi il n'y a pas si longtemps, croient devoir affronter, seuls, le bégaiement. Je vous encourage à entreprendre cette première étape qui consiste à contacter un bon

[1] Tim est orthophoniste et praticien de la PLN/NS. Il s'est lui-même sorti du bégaiement.

[2] Alignement : Manière d'assurer la congruence entre les éléments de notre communication et notre personnalité pour qu'ils convergent et se soutiennent mutuellement.

orthophoniste ou un coach (en PNL/NS). Pourquoi ai-je choisi Tim ? Tim a lui-même vécu toute sa vie avec le bégaiement. Qui peut mieux, d'instinct, comprendre ce qui se produit dans le corps et l'esprit d'une PQB que quelqu'un qui a connu et affronté ces mêmes sensations ?

Après seulement trois mois de thérapie avec Tim, nous avons fait, en 2012, une présentation à la convention annuelle de la National Stuttering Association (NSA), à Atlanta. Me tenir debout devant une centaine de personnes et leur parler aisément se comparait à remporter la Coupe Mondiale de soccer.

Oubliez la pilule magique ! J'utilise toujours les outils que Tim m'a donnés. Je ne le vois plus qu'une fois par mois afin qu'il m'aide à rester sur la bonne voie. Je suis bien déterminé à faire de mon parcours une réussite. J'accepte d'emblée ce **défi** quotidiennement. J'accueille chaleureusement toute expérience positive et tire des leçons de celles qui le sont moins. Je crois qu'il s'agit vraiment de **s'investir** dans cette voie et de vouloir progresser continuellement. Je vous souhaite bonne chance dans votre cheminement personnel.

Merci.

Noel Kierans
noelkierans@celtictestingexperts.com

Traduction de *Stay Associated for Success* de Noel Kierans.

Traduit par Richard Parent, juin 2013. Merci à Laurent Lagarde pour les corrections « sportives. »

Rév. : 02/2014 ; 03/2017.
Actualisation des liens hypertextes et reformatage, 11/2018.

TROIS MANIÈRES DE VIVRE QUOTIDIENNEMENT LA PLEINE CONSCIENCE

Par Andy Puddicombe

Traduction de Richard Parent

L'expression "pleine conscience" se retrouve maintenant partout – voici comment la mettre en pratique dans votre vie.

Vous avez fort probablement rencontré, depuis plus ou moins trois ans, l'expression "pleine conscience" (mindfulness). Elle semble omniprésente, des expériences cliniques jusqu'à la culture populaire et elle devient rapidement un terme quotidien. Si vous n'êtes pas encore familier avec ce concept, voici une manière simple d'y penser : Plutôt que de vous laisser distraire et de vous perdre dans vos pensées, la pleine conscience nous enseigne à être présent au - et conscient du - moment présent.

En étant plus conscient de notre esprit, nous devenons aussi plus conscients de ceux qui nous entourent, favorisant ainsi des relations plus harmonieuses qui font indubitablement partie de notre quête vers la santé et le bonheur.

Mais c'est seulement lorsque nous appliquons la pleine conscience dans notre quotidien que nous en ressentons les bénéfices. Voici donc trois astuces pour vivre en pleine conscience.

1. Marchez en étant conscient de ce qui vous entoure

Une courte marche peut transformer toute votre perspective, surtout lorsque vous l'entreprenez en pleine conscience. Prévoyez donc une dizaine de minutes pour aérer[3] votre corps et votre esprit. En débutant votre marche, portez attention à votre corps. Est-il lourd ou léger, crispé ou détendu ? Sans tenter de changer la façon dont vous marchez, observez simplement la sensation que vous en avez (de la marche). Il est tout à fait normal d'être un peu embarrassé en faisant cela, sensation qui se dissipe cependant rapidement. *Portez attention à ce que vous pouvez voir, entendre et sentir*. En devenant plus conscient de vos sens, votre esprit deviendra naturellement mieux ancré. Si vous constatez que vos pensées vagabondent (ce qui se produira inévitablement), contentez-vous de ramener votre attention à la sensation et au rythme physiques de votre corps qui marche.

[3] Ce que faisait Benjamin Franklin tous les jours.

2. Réfléchissez à votre journée passée

Une importante contribution à une vie de pleine conscience consiste à apprécier ce que vous avez présentement plutôt que de toujours courir après quelque chose de nouveau. Une bonne façon d'y arriver consiste à réfléchir, chaque soir avant d'aller au lit, sur la journée qui s'achève et d'identifier trois choses pour lesquelles vous êtes reconnaissant. Elles n'ont pas à être très importantes ; il s'agit simplement de les reconnaître. Chaque fois que vous faites cela, vous entrainez votre esprit à être plus léger, plus calme, plus gentil et plus heureux – en fait, en pleine conscience.

3. Apprenez à méditer

C'est beaucoup demander à nos esprits singes, à brûle-pourpoint, de se tranquilliser et de porter attention ; ils ont tellement l'habitude de constamment butiner d'une pensée à l'autre. Comme tout autre apprentissage, vous devrez vous y entrainer. Un des meilleurs moyens de cultiver cette approche est la méditation. La méditation est la pratique de la pleine conscience en environnement contrôlé.

Nombreuses sont les preuves scientifiques attestant que la méditation contribue à réduire l'incidence et l'intensité de tout, allant du stress et d'une pression sanguine élevée, à l'anxiété et la dépression. Elle peut même améliorer votre système immunitaire et contribuer à un sommeil réparateur.

Une bonne manière de commencer est de vous exercer, 10 minutes par jour, à observer le va-et-vient de vos pensées sans porter de jugement. Le moment le plus propice à la méditation est tôt le matin ; cela vous assurera de débuter la journée avec un esprit calme et clair.

Source : *3 Ways to Be More Mindful Every Day*, par Andy Puddicombe, paru dans Motto (des éditeurs de Time), Words to live by. 8 avril 2016. Andy Puddicombe est fondatrice de la compagnie de méditation - et de son application - Headspace.

Traduction de Richard Parent, avril 2016. Reformatage 11/2018.

ET MAINTENANT, L'ARTICLE EXPLIQUANT EN DÉTAIL EN QUOI CONSISTE LA PLEINE CONSIENCE.

SAVOIR SE CONCENTRER SUR LE MOMENT PRÉSENT

(Pleine Conscience – Mindfulness)

Et si, dans cette société si stressante et numériquement accro qu'est la nôtre, nous retrouvions la sérénité simplement en pensant autrement ?

Par Kate Pickert

Cet article eut vite fait d'attirer mon attention. Son contenu s'applique fort bien aux personnes qui bégaient (PQB). En effet, lorsqu'une personne qui bégaie se retrouve en contexte social, formel ou pas, et qu'elle doit, par exemple, se présenter à ses interlocuteurs, il lui arrive d'être tellement absorbée par la peur de bégayer et de faire mauvaise impression qu'elle ne porte même pas attention au nom de son interlocuteur lorsque celui-ci se présente. Cet article est donc très pertinent pour nous. R.P.

Les raisins dans la paume toute moite de ma main deviennent de plus en plus collants. Bien qu'ils ne soient pas particulièrement attirants, j'en pris un entre mes doigts conformément à la directive de notre enseignante et l'examinai. Je remarque que la peau du raisin scintille. Y regardant de plus près, j'aperçois une empreinte là où il s'était agrippé à la vigne. Je finis par le mettre dans ma bouche et roulai maintes et maintes fois cette petite forme toute ridée sur ma langue, ressentant sa texture. Après quelques instants, je le poussai vers mes dents et le tranchai. Puis, finalement, je le mastiquai – très lentement.

Eh oui ! Je mange un raisin. Mais pour la première fois de ma vie, je le fais différemment. Je le fais en pleine conscience. Cette expérience peut sembler ridicule, mais nous n'en sommes pas moins en plein milieu d'une obsession collective de plus en plus répandue pour la pleine-conscience (Mindfulness) comme la clé pour vivre en santé et heureux – et les preuves s'accumulent sur ses indéniables avantages. Ce cours fait partie d'un curriculum connu sous le nom de Gestion du Stress par la Pleine Conscience (GSPC)[4] mis au point en 1979 par Jon Kabat-Zinn, un scientifique diplômé du MIT. On dénombre tout près d'un millier d'instructeurs agréés du GSPC enseignant les techniques de pleine conscience (dont la méditation) dans presque tous les états américains et dans plus d'une trentaine de pays. L'exercice avec le raisin nous fait prendre conscience à quel point il nous est devenu difficile de ne penser qu'à une seule chose à la fois. La technologie a rendu plus facile que jamais la dilution de notre attention en parcelles de plus en plus infimes. Nous

[4] Mindfulness Based Stress Reduction (MBSR).

répondons aux questions d'un collègue de travail alors que nous assistons à un match de soccer de notre enfant ; nous réglons nos comptes en regardant la télé et commandons notre épicerie alors que nous sommes bloqués en plein trafic. À une époque où plus personne ne semble disposé de suffisamment de temps, nos appareils nous permettent d'être à plusieurs endroits à la fois – mais au prix d'une incapacité à occuper pleinement cet espace où nous désirons nous trouver en ce moment.

La pleine conscience nous dit que nous pouvons faire mieux. *À un premier niveau, les techniques associées à cette philosophie ont pour but de nous aider à relaxer notre esprit, à être plus conscients du moment présent et moins préoccupés par ce qui est arrivé avant ce moment ou ce qui nous attend dans l'avenir immédiat.* Plusieurs thérapeutes cognitifs la recommandent à leurs patients pour mieux composer avec l'anxiété et la dépression. On la considère, en général, comme moyen de composer avec le stress.

Mais considérer la pleine conscience comme simplement le dernier engouement d'autothérapie ne rend pas justice à son pouvoir et passe à côté de la raison pour laquelle elle gagne en confiance auprès de ceux qui, autrement, rejetteraient les techniques d'entrainement mental reliées de près à la méditation - entrepreneurs de la Silicon Valley, les 500 titans de Fortune, les généraux du Pentagone et bien d'autres. Si la distraction est la condition dominante de notre époque, alors la pleine conscience, pour ses inconditionnels, en est l'alternative la plus logique. Sa force réside dans son universalité. Bien que la méditation soit considérée comme le moyen essentiel pour atteindre la pleine conscience, *son but ultime se résume simplement à vous amener à accorder toute votre attention à ce que vous faites*. On peut travailler en s'y concentrant, être des parents pleine conscience et étudier avec pleine conscience. On peut faire de l'exercice et même manger en pleine conscience. Le géant bancaire Chase conseille même à ses clients de dépenser en pleine conscience.

Et rien n'indique que ces forces/distractions diluant notre attention vont diminuer. Bien au contraire, elles gagnent du terrain. (Ont déjà fait leur apparition sur le marché depuis la publication de cet article : les montres intelligentes et les lunettes qui bombardent sans arrêt notre champ de vision périphérique de toutes sortes de notifications.) Déjà, plusieurs adeptes considèrent la pleine conscience comme l'indispensable outil pour mieux composer – à la fois émotionnellement et en pratique – avec les incessants assauts quotidiens. La capacité à se concentrer quelques minutes sur un simple raisin est loin d'être absurde lorsque ces habiletés que cela requiert nous permettent, au 21^{e} siècle, de survivre et de réussir.

RECIRCUITER NOTRE CERVEAU

Avec des morceaux de raisins toujours entre mes dents, j'observe tout autour de moi les 15 autres participants à ma classe de GSPC. Nous allons nous réunir tous les lundis soir pendant huit semaines. Mes coparticipants mentionnèrent une variété de raisons les ayant motivés à débourser

350 $ pour apprendre la méditation et la pleine conscience. Une blonde dans la vingtaine nous dit que d'interminables réunions quotidiennes l'empêchent d'avoir le temps de faire une pause et de refaire le plein d'énergie ; on lui a même prescrit un médicament anxiolytique, le Clonazépam. Une mère en congé de maternité nous a dit que "d'être présente" auprès de son enfant lui paraissait plus important que jamais mais qu'elle avait de la difficulté. Un homme, travailleur social, avoua avoir besoin d'aide pour composer avec le stress de travailler avec des clients dont il s'efforce de remettre la vie sur les rails.

Bien que je me sois inscrite afin de découvrir en quoi consiste la pleine conscience, j'espérais que ce cours allait aussi me soulager de mes stresseurs personnels. En tant que parent d'un bébé, je trouve la vie de famille de plus en plus frénétique. Et comme tant d'autres, je suis hyper-connectée. J'ai un iPhone pour mes besoins personnels et un BlackBerry pour le travail ; un ordinateur de table au bureau en plus d'un portable et d'un iPad à la maison. Il se passe rarement une heure sans que je jette un coup d'œil à un de ces écrans.

Pas facile de diminuer cette irrésistible pulsion à vouloir demeurer en contact constant avec le monde extérieur. Au début de chaque cours de deux heures de GSPC, notre enseignante, une femme menue nommée Paulette Graf, cogne ensemble deux cymbales en cuivre pour nous indiquer que le moment est venu de méditer. Pendant quelque 40 minutes des plus agonisantes et frustrantes, je m'efforce de me concentrer, comme me l'a suggéré Paulette, sur ma respiration ; mais je me retrouve constamment bombardée de pensées sur ma famille, sur les divers sons dans la pièce et même sur la façon de traduire chaque séance du soir en un article pour le Magazine Time.

Un soir, on nous introduisit à la marche pleine conscience. Dans cette pièce exiguë où nous nous réunissons, nous formons un cercle et arpentons la pièce. « Ressentez bien vos talons entrer en contact avec le sol, puis la plante du pied, » dit Paulette. « Un pied après l'autre. » Bien que mes téléphones soient fermés et loin de moi, ma tête est envahie par d'anxieuses pensées relatives à ma planification hebdomadaire et aux courriels qui s'accumulent dans ma boite de réception et qui attendent une réponse. Les instructeurs de pleine conscience nous ont dit que ce genre de distractions involontaires était normal et qu'il ne servait à rien de nous morfondre parce qu'on se laisse ainsi distraire mentalement loin de la tâche principale du moment présent. *L'important, c'est de prendre conscience que notre attention fut distraite* car cette prise de conscience se trouve au cœur même de ce que signifie être pleinement conscient.

Cela n'est pas sans nous rappeler d'anciennes prescriptions antistress quelque peu Nouvel-Âge. La pleine conscience nous vient de la philosophie orientale, plus précisément du Bouddhisme. Mais deux facteurs la placent à part et lui donnent un vernis pratique ayant contribué à la propulser dans le domaine public.

L'un d'eux est un marketing intelligent. Kabat-Zinn et les autres partisans prennent garde de ne pas parler de spiritualité lorsqu'ils introduisent la pleine conscience. Ils parlent plutôt d'une approche raisonnée : *considérez votre attention comme un muscle. Et comme tout muscle, on doit l'exercer* (dans ce cas-ci, par la méditation), *et comme tout autre muscle, il se renforcera par l'exercice*.

Un autre facteur potentiellement plus puissant pour gagner les sceptiques est ce que découvre la science sur la capacité de notre cerveau à s'adapter et à renouveler ses circuits neuronaux. Ce phénomène, connu sous le nom de neuroplasticité, avance qu'il existe vraiment des avantages démontrés à exercer notre cerveau. La science - et particulièrement pour la Pleine Conscience – est loin d'être concluante. Mais cela constitue une autre raison pour laquelle il est difficile de rejeter la pleine conscience comme insuffisante.

Précisément à cause de cette constatation scientifique, la pleine conscience attire ceux qui auraient autrement de la difficulté à faire la promotion de ces philosophies esprit-corps et elle est en train de se transformer en une florissante industrie. Un rapport du NIH[5] nous apprend qu'en 2007, les Américains ont dépensé 4 milliards de dollars en médecine alternative de pleine conscience, y compris la GSPC. Il existe d'ailleurs un nouveau mensuel, Mindful, plusieurs best-sellers en librairie et un nombre croissant d'applications pour téléphones intelligents consacrés à ce concept.

Pour Stuart Silverman, la pleine conscience est devenue une manière de composer avec le rythme trépidant du 24/7 de son travail de consultant auprès de planificateurs financiers. Chaque jour, Silverman reçoit des centaines d'appels téléphoniques et de courriels. « Ça me rend dingue d'être ainsi connecté », dit-il. L'anxiété dans le secteur financier avait atteint son paroxysme lors de la crise financière de 2008. Mais même après que cette crise se soit dissipée, Silverman constata que le niveau de stress ne s'était pas résorbé pour autant. Il décida alors de rassembler, en 2011, un certain nombre de ses clients pour une retraite de pleine conscience. Laissant leurs téléphones intelligents derrière eux, les participants allaient passer quatre jours dans un complexe hôtelier dans les Catskills, au nord de New York, à méditer, à discuter en groupe, à rester assis en silence, à pratiquer le yoga et à manger tranquillement et avec pleine conscience. « Pour presque toutes les personnes présentes, ce fut une expérience transformatrice », ajoute Silverman.

Le programme des Catskills avait été dirigé par Janice Marturano, auparavant vice-présidente de General Mills, qui y avait mis sur pied une initiative corporative pleine conscience et qui quitta, en 2011, cette compagnie afin de diriger une organisation qu'elle mit sur pieds, L'Institut du Leadership Pleine-Conscience. (Environ 500 employés de la General Mills ont participé à des

[5] National Institute of Health, à Bethesda, dans le Maryland. Institutions gouvernementales s'occupant de la recherche biomédicale américaine.

séances de pleine conscience[6] depuis que, en 2006, Marturano introduisit ce concept auprès de la haute direction. Chaque édifice du campus de Minneapolis de la General Mills possède d'ailleurs sa propre salle de méditation.) Marturano, qui anima une séance d'entrainement fortement fréquentée à Davos en 2013 et qui écrivit un ouvrage intitulé *Finding the Space to Lead: A Practical Guide to Mindful Leadership*, publié en janvier (2014), affirma que la plupart des dirigeants qu'elle avait rencontrés se sentaient esclaves de longues heures de travail et d'une connectivité quasi constante. Pour ces gens, il semblait ne plus y avoir place à la concentration pour ce qui est important ou pour planifier.

La réalité démontre qu'ils ont raison. Des chercheurs constatèrent que le multitâches mène tout droit à une moindre productivité générale. Étudiants et travailleurs qui passent, rapidement et constamment, d'une tâche à l'autre, sont moins habiles à ignorer les informations non pertinentes et plus sujets à l'erreur. De nos jours, plusieurs travailleurs de grandes organisations considèrent qu'il leur est impossible de prendre un temps d'arrêt. Selon un récent sondage, plus de la moitié des travailleurs américains adultes vérifient, pendant les fins de semaine, leurs courriels relatifs au travail et 40% le font même lorsqu'ils sont en vacances. Difficile de relaxer lorsque votre patron ou vos employés savent que vous n'êtes qu'à un téléphone intelligent de distance. Marturano précise : « La technologie outrepasse maintenant ce que nous pouvons gérer[7]. »

N'est-il pas paradoxal que Silicon Valley se soit transformée en terreau fertile pour les cours et les conférences de pleine conscience ? Sagesse 2.0, rassemblement annuel pleine conscience pour leaders technologiques, débuta en 2009 avec 325 participants. Les organisateurs s'attendent à plus de 2 000 participants cette année, alors qu'ils entendront Kabat-Zinn ainsi que des dirigeants de Twitter, Instagram et Facebook. Google a déjà son propre programme maison désigné Chercher En Soi (Search Inside Yourself). Ce cours de sept semaines fut conçu par un ingénieur de Google et est offert quatre fois par année sur le campus corporatif de Mountain View, Californie. Grâce à ce cours, des milliers de Googleurs ont appris des techniques de concentration, dont la méditation, afin de libérer un espace mental pour la créativité et la pensée productrice.

Et cela est logique. On entend souvent des ingénieurs qui rédigent des codes affirmer se retrouver « dans la zone », tout comme un athlète, ce qui, selon les formateurs de pleine conscience, est l'incarnation même d'être présent et de porter attention. (Steve Jobs, cofondateur d'Apple, affirma que c'est grâce à sa pratique de la méditation qu'il pouvait se concentrer et faire fi des distractions.) Il est paradoxal qu'une grande portion de cette ingénierie de haute voltige contribue à la mise au point de gadgets et d'applications qui ne feront qu'augmenter notre niveau de distraction.

[6] Au moment de la rédaction de l'article.
[7] Depuis ce temps, un mouvement est né en France sous le vocable « droit à la déconnexion. » RP

Mais nous avons récemment observé des progrès dans l'utilisation de cette technologie comme solution. On trouve sur l'Apple Store des centaines d'applications de pleine conscience et de méditation, dont Headspace, offert par la compagnie du même nom, dirigée par Andy Puddicombe (voir article précédent), ancien moine bouddhiste. Puddicombe, 40 ans, a cofondé Headspace en Grande-Bretagne en 2010 et ouvert, en 2013, un bureau à Los Angeles après avoir obtenu du financement de capital de risque. La compagnie offre du contenu gratuit par son application et vend des abonnements à une série de vidéos sur Internet, facturés comme « abonnement au gym de l'esprit », dont la narration est assurée par Puddicombe et qui explique les tenants et aboutissants de la pleine conscience et la façon de méditer.

« Le téléphone intelligent n'est ni mauvais ni dommageable en soi en autant que nous sachions l'utiliser intelligemment », affirme Puddicombe. « Il suffit de savoir se déconnecter tout en demeurant connecté. »

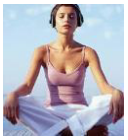
CINQ ÉTAPES VERS LA MÉDITATION PLEINE CONSCIENCE

La méditation, c.-à-d. ne rien faire sauf être attentif à son esprit, peut paraître, au premier abord, frustrante. Mais les recherches indiquent qu'elle réduit le stress et augmente la concentration.

Assoyez-vous bien droit. Gardez le dos bien droit et laissez tomber vos épaules. Prenez une profonde respiration et fermez vos yeux si vous le pouvez.

Portez attention à votre respiration. Ne changez pas votre respiration ; concentrez-vous sur la sensation de l'air entrant et sortant de vos poumons.

Si des pensées envahissent votre esprit et vous distraient de votre respiration, reconnaissez ces pensées et concentrez-vous de nouveau sur votre respiration.



Ne vous jugez pas et ne vous efforcez pas d'ignorer les distractions. Notez simplement que votre esprit s'est laissé distraire en vagabondant ; reconcentrez-vous sur votre respiration.

Commencez par faire cela 10 minutes par jour pendant une semaine. Plus vous méditerez avec régularité, plus il vous sera facile de concentrer votre attention là où vous la voulez.

Adapté *d'Au cœur de la tourmente, la Pleine Conscience*, 2e édition (version anglaise), par Jon Kabat-Zinn

LA SCIENCE DE L'ANTISTRESS

Jon Kabat-Zinn, père de la GSPC, n'a rien du style vendeur de méditation et de pleine conscience aux masses américaines hyper-pressées et hyper-stressées. Lorsque je le rencontrai à une conférence de pleine conscience en avril (2013), il était vêtu d'un velours, d'une chemise à boutons et d'un blazer, portant des verres à support métallique et arborant une crinière plutôt grisonnante. Il ressemble davantage aux professeurs qu'il forme qu'au gourou de la pleine conscience qu'il est.

Mais un professeur peut s'avérer un meilleur vecteur qu'un gourou pour transmettre le message de la pleine conscience. Fils d'un immunologiste et d'une artiste, Kabat-Zinn, maintenant âgé de 69 ans, étudiait au doctorat en biologie moléculaire au MIT au début des années 1970 lorsqu'il assista à un cours sur la méditation dispensé par un maitre Zen. « Je fus transporté. J'ai commencé à méditer la journée même » dit-il. « Et plus je méditais, plus j'avais l'impression qu'il manquait un apport scientifique en termes de, comment dire, la façon dont nous vivons, nous, êtres humains. »

En 1979, Kabat-Zinn, son doctorat en poche, travaillait au Centre médical de l'Université du Massachusetts, étudiant le développement musculaire tout en enseignant l'anatomie et la biologie cellulaire aux étudiants en médecine. En retraite méditative cette année-là, il eut une révélation : et s'il pouvait utiliser la méditation bouddhiste pour aider des patients à composer avec des conditions telles que la douleur chronique ? Bien qu'il ne puisse soulager leurs symptômes, Kabat-Zinn spécula que la formation pleine conscience pouvait aider les patients à mieux se concentrer afin de modifier leur réaction à la douleur et, ainsi, réduire leur souffrance.

Avec trois autres médecins, Kabat-Zinn ouvrit un cabinet de réduction du stress à l'UMass[8], s'appuyant sur la méditation et la pleine conscience. « Il s'agissait d'un projet-pilote sans déboursé de notre part », précise-t-il.

Presque immédiatement, certains patients de la clinique constatèrent une diminution de leur douleur. Pour d'autres, bien que la douleur persistât, l'entrainement à la pleine conscience les aidait
à mieux composer avec le stress de vivre avec cette maladie. **Ils furent à même de séparer leurs expériences quotidiennes de leur identité de patients souffrant de douleur**. « Et c'est justement ce que nous souhaitions le plus », affirme Kabat-Zinn, « non pas guérir toutes les maladies, mais aider

[8] Université du Massachusetts. RP

les gens à vivre d'une manière qui n'érode pas leur qualité de vie au-delà d'un certain niveau. » Le programme de Kabat-Zinn fut intégré au département de médecine de l'UMass pour devenir le curriculum RSPC (réduction du stress par la pleine conscience) maintenant utilisé par des centaines d'enseignants à travers le pays.

QUELQUES CONSEILS DE PLEINE CONSCIENCE

PORTEZ UNE MONTRE.
Elle vous évitera de devoir regarder l'heure sur votre téléphone et d'être ainsi inutilement distrait par autre chose.

PAS DE TÉLÉPHONE AU LIT.
Prenez le temps de bien vous réveiller avant de regarder quelque appareil que ce soit.

ALLEZ EN PLEINE NATURE.
Faites une randonnée et observez vos alentours. Résistez à la pulsion d'en envoyer des photos sur Instagram.

Depuis ce temps, les scientifiques ont démontré que la méditation et un entrainement rigoureux à la pleine conscience réduisent les niveaux de cortisol et de pression sanguine, augmente les réactions immunitaires et influence même l'expression génétique. Des études scientifiques démontrent également que la méditation peut impacter sur notre structure cérébrale. Partant de la découverte que *nos expériences modifient notre cerveau*, que ce dernier, contrairement à ce qu'on croyait jusqu'à tout récemment, n'est donc pas une masse statique définitivement figée lorsque l'individu atteint l'âge adulte, un nombre croissant de neuroscientifiques s'affairent à déterminer si la méditation – et la pleine conscience qui en résulte – peut faire contrepoids à ce qui se produit dans notre cerveau suite à un stress, un traumatisme et au flot incessant de distractions. Toute cette recherche a pour effet d'augmenter la rapidité avec laquelle les programmes GSPC - et autres liés à la pleine conscience - s'implantent dans le monde corporatif ainsi que dans les institutions publiques.

« Bien qu'une partie de notre société refuse d'écouter des moines, elle n'en est pas moins attentive à toute preuve scientifique », affirme Richard J. Davidson, fondateur et président du Conseil du Centre de Recherche sur la Santé du Cerveau (Waisman Center), Université du Wisconsin, à Madison. Davidson et d'autres coauteurs publièrent, en 2004, un article dans le prestigieux *Proceedings of the National Academy of Sciences,* portant sur les résultats d'électroencéphalogrammes démontrant que les moines bouddhistes ayant cumulé plus de 10 000 heures de méditation démontraient plus de connections cérébrales fonctionnelles que leurs confrères novices. Les moines affichèrent aussi une plus grande activité d'ondes gamma, indiquant des niveaux élevés de conscience.

Bien sûr, la plupart d'entre nous ne méditeront jamais autant qu'un moine. Mais les neuroscientifiques ont prouvé que même les méditatifs moins bien expérimentés avaient une capacité accrue de mémoire fonctionnelle et un moindre niveau de vagabondage mental.

Plusieurs études sur la pleine conscience et la méditation furent financées par des donateurs privés et ne rencontrèrent pas les plus hauts standards scientifiques, ce qui amena le NIH à décréter, en 2007, que toute nouvelle recherche se devait d'être « plus rigoureuse. » C'est peut-être ce qui motiva le NIH à financer, de 2008 à 2013, une cinquantaine d'expériences cliniques, dont environ la moitié portaient sur le curriculum du RSPC de Kabat-Zinn, afin d'examiner les effets de la pleine conscience sur la santé. Parmi les expérimentations du NIH, complétées ou en cours, nous retrouvons des études sur l'influence globale de la RSPC, allant du Trouble d'Anxiété-Sociale (TAS – aller à la page 21 du lien précédent) à la réaction immunitaire du corps humain face au virus du papillome et jusqu'à la fatigue occasionnée par le cancer. Globalement, en 2003, 52 articles

portant sur la pleine conscience furent publiés dans des revues scientifiques ; en 2012, ce nombre avait augmenté à 477.

LA PLEINE CONSCIENCE FAIT SON ENTRÉE DANS LE DOMAINE PUBLIC

Tim Ryan, représentant démocrate de l'Ohio au Congrès américain, est de ceux qui souhaitent débloquer davantage de fonds fédéraux pour la recherche sur la pleine conscience. Peu de temps après l'élection de 2008, alors qu'il était tressé et épuisé, Ryan assista à une retraite pleine conscience dirigée par Kabat-Zinn. Ryan ferma ses deux BlackBerry et compléta l'expérience par une période de silence de 36 heures. « Mon esprit était si tranquille que je ressentais l'expérience d'avoir, au même endroit et au même moment, mon esprit et mon corps en synchronisation », dit-il. J'allai voir Jon et lui dis, « Oh man ! Nous devons étudier cela – l'introduire dans notre réseau scolaire et notre système de santé. »

Depuis lors, ce congressiste est devenu une rock star pour les évangélistes de la pleine conscience. Son livre, *A Mindfull Nation*, fut publié en 2012 et Mindful (mensuel déjà mentionné), lancé en mai 2013, plaça Ryan sur la page couverture de sa deuxième parution après qu'il eut obtenu une subvention fédérale d'un million de dollars afin d'enseigner la pleine conscience dans les écoles du district qu'il représente. Ryan a tenu une série de séances de méditation et des cours de pleine conscience, sur la colline du Capitole, pour les membres de la Chambre des Représentants et leur staff. Cet effort, affirme Ryan, se résume à « de petites chandelles qui s'allument sous le dôme du Capitole. »

Elizabeth Stanley, professeure associée de Georgetown, tente d'en faire de même pour les gens en uniforme. Stanley fut, au début des années 1990, déployée par l'Armée dans les Balkans comme officier de renseignement. Après avoir quitté le service actif, Stanley poursuivit – simultanément – un doctorat à Harvard en plus d'un MBA au MIT planifiant faire carrière en se penchant sur les questions de sécurité nationale.

Mais les demandes combinées de deux programmes de deuxième cycle et les séquelles stressantes de son service actif eurent tôt fait d'avoir raison de Stanley. « Je réalisai que mon corps et mon système nerveux fonctionnaient sans arrêt à un niveau élevé », dit-elle. Elle entreprit une thérapie et se mit à pratiquer le yoga et la méditation pleine conscience, tout en complétant ses deux programmes d'études.

« À la faveur d'une longue retraite en 2004, je constatai vouloir combiner ces deux aspects de moi pour trouver le moyen de partager ces techniques avec les hommes et les femmes en

uniforme », ajoute Stanley. Elle s'associa à Amishi Jha, neuroscientifique de l'Université de Miami ~~qui étudiait l'attention, et ils~~ lancèrent une étude-pilote financée par des fonds privés afin de déterminer si un programme pleine conscience pouvait rendre les Marines plus résilients en situations stressantes de combat. Les résultats furent si prometteurs, selon Jha, que le Département de la Défense leur accorda deux subventions d'un million de dollars chacune pour poursuivre cette étude, utilisant un curriculum mis au point par Stanley et reposant sur la GSPC, désigné sous le nom de Gymnastique de Mise en Forme de l'Esprit par la Pleine Conscience[9]. Depuis, Stanley prit part à deux autres études sur la pleine conscience avec les Marines alors que Jha s'est vu octroyer d'autres subventions fédérales totalisant $3,4 millions afin d'étudier l'influence d'une formation pleine conscience sur le stress auprès d'autres populations, dont les étudiants de premier cycle affrontant leurs examens et les comptables traversant la saison des impôts.

Les éducateurs se tournent de plus en plus vers la pleine conscience – probablement une bonne chose sachant à quel point les technologies numériques diluent également l'attention des enfants. (L'adolescent américain moyen envoie et reçoit plus de 3 000 messages textes [textos] par mois.) Un programme de la Bay Area (San Francisco), désigné Écoles Pleine Conscience, offre, en ligne, une formation pleine conscience aux éducateurs, leur montrant comment aider les enfants à se concentrer en classe et à composer avec le stress. Lancé en 2010, le groupe a sensibilisé plus de 300 000 élèves alors que des enseignants de 43 pays et de 48 états ont suivi leur cours en ligne.

« J'ai poursuivi sans relâche mon objectif de faire en sorte que la pleine conscience devienne du domaine public », précise Kabat-Zinn, dont la bible GSPC, *Au cœur de la tourmente, la Pleine Conscience*[10], d'abord publié en version originale en 1990, vient tout juste d'être réédité (la version anglaise, en 2014). Plus récemment, le professeur a également répandu la bonne nouvelle à l'étranger. Lors d'un voyage à Beijing en novembre 2013, il codirigea une retraite pleine conscience pour 250 étudiants, moines et scientifiques Chinois. « C'est maintenant devenu quelque chose que plusieurs pays et cultures trouvent captivante grâce à la science », note-t-il.

À L'ÉCOUTE DE LA VIE

Bien que le cours de GSPC auquel j'étais inscrite comprenait 21 heures en classe, nous avions aussi des devoirs. Par exemple, une semaine, nous devions manger un snack avec pleine conscience tout en « inspirant/expirant régulièrement (et en en étant bien conscients !). » Étant tous New-Yorkais, un autre de nos devoirs consistait à compter le nombre de passagers dans un

[9] Mindfulness-Based Mind Fitness Training.
[10] Titre original : *Full Catastrophe Living*.

wagon du métro. Un étudiant du cours affirma avoir eu une révélation pleine conscience lorsqu'il cessa d'écouter la musique et de jouer à des jeux sur son téléphone en se rendant au travail. Il choisit plutôt d'observer les gens autour de lui, ce qui, nous dit-il, l'aida à être plus présent lorsqu'il arrivait au bureau.

Après huit semaines de cours, nous nous sommes rassemblés un samedi pour l'exercice final, une retraite de 5 heures. Ayant apporté nos lunchs avec nous, et après avoir médité et fait du yoga, nous avons mangé ensemble, en silence, dans une pièce du deuxième étage donnant sur un parc. Une fois notre lunch avalé, Paulette nous amena dans le parc et nous demanda de marcher tout autour pendant 30 minutes selon une pratique méditative connue sous le nom de 'vagabondage sans but.' Pas de téléphones, ni conversation. Juste être présent, dit-elle.

Observant cette grande surface gazonnée, je pouvais aisément reconnaitre mes collègues de la GSPC. On aurait dit des zombies errant seuls à travers des groupes d'amis et des familles se prélassant sur des couvertures de piquenique ou discutant en faisant des Bar BQ. Je vis une vingtaine d'hommes jouant au Frisbee, de jeunes enfants en vélo et deux jeunes femmes se faire bronzer au soleil.

Je vivais près de ce parc depuis 3 ans et j'avais passé des centaines d'heures à l'arpenter. Mais ce qui me frappa durant cette journée de retraite fut d'entendre les bruits environnants. J'entendis les clap, clap des baskets d'un coureur sur un sentier asphalté. Je vis des gens jouant au volleyball sur la pelouse et, pour la première fois, j'entendis le jeu. Le ballon faisait un bruit sourd en heurtant la pelouse mais un bruit clair lors d'un service. Les joueurs grognaient lors des prises de contact. *Bruit sourd, son clair, grognement. Grognement, son clair, bruit sourd*. J'entendais un doux cliquetis et je savais immédiatement ce que c'était. Un chien portant une médaille d'identification à son cou arriva derrière moi et passa à mes côtés. *Cliquetis, cliquetis.*

Une fois la demi-heure écoulée, nous retournâmes à la salle de cours avec Paulette. Nous avons eu une brève discussion sur les façons de poursuivre notre pratique de la pleine conscience par d'autres cours, puis nous pliâmes nos chaises et les entreposèrent dans un placard. En silence, nous avons descendu les escaliers, nous dirigeant vers la porte d'entrée. Ce n'est qu'une fois rendue chez moi que j'activai mes téléphones.

Bien que je n'aie pas beaucoup médité pendant les mois qui se sont depuis écoulés, le cours eut tout de même une petite – mais profonde – influence sur ma vie. J'ai commencé à porter une montre, réduisant ainsi de moitié le nombre de fois que je regarde mon iPhone au risque de me faire prendre au jeu de vérifier mes courriels et de surfer sur le web. Suite à un conseil d'un

étudiant du GSPC, lorsque je me trouve au restaurant et qu'un des convives se lève pour prendre un appel ou se rendre aux toilettes, je résiste maintenant à la tentation de lire les nouvelles ou de vérifier mon Facebook sur mon téléphone. Je me contente de rester assise tout en regardant les gens autour de moi. Et lorsque je sors du restaurant, je me surprends à humer l'air et à écouter les bruits de fond de la ville. Les notes et les rythmes ont toujours, bien sûr, été là. Mais aujourd'hui, ils me semblent plus riches et me sont plus importants.

AUTRES OUVRAGES RÉCENTS DE JON KABAT-ZINN

Jon Kabat-Zinn a écrit *Reconquérir le moment présent… et votre vie* (Éditions Les Arènes, 2014). Ce livre nous invite à faire les premiers pas dans cet univers si proche, mais dont nous nous sommes éloignés en rêvant toujours à autre chose que ce que l'on possède déjà. La voix du médecin Jean-Gérard Bloch, qui a créé, en France, le diplôme universitaire Médecine méditation et neurosciences à l'Université de Strasbourg, nous livre cinq méditations de base nous invitant à renouer avec nos sens.

Autre livre de Jon Kabat-Zinn : *Méditer, 108 leçons de pleine conscience*. Avec CD (Éditions Les Arènes, nouvelle éd. 2014). Ce livre a connu un succès non démenti depuis sa parution aux États-Unis en 2005. « Chaque moment manqué est un moment non vécu. » Le recueil est ainsi fait de courtes leçons de vie rédigées en maximes, qui procurent une lecture agréable, souple, qu'on peut arrêter et reprendre à sa guise, sans perdre le fil du récit. La deuxième partie offre des conseils plus « techniques » sur l'apprentissage de la méditation.

Source : Traduction de *The Mindfulness Revolution*, *Finding peace in a stressed-out, digitally dependent culture may just be a matter of thinking differently.* Par Kate Pickert. Paru dans le numéro du 3 février 2014 du Magazine Time, pages 40 à 46.

Traduction de Richard Parent, mars 2014. Rév. : 01/2015; actualisation des liens hypertextes et reformatage, 11/2018.

NEUROSCIENCE ET PLEINE CONSCIENCE

Par Michele Somerday

Grâce à de nouvelles avancées en neuroscience, nous pouvons mieux cerner l'impact de la pleine conscience sur notre cerveau.

En 2007, on publia les résultats d'une expérience impliquant deux groupes : un groupe sans formation de la pleine conscience (novices) et un autre ayant reçu une formation de huit semaines en pleine conscience (MT pour Mindfulness Training). Norman Farb dirigea les deux groupes dans des exercices faisant d'abord appel à un esprit narratif, puis à un esprit pleine conscience. Il utilisa l'Imagerie par résonance magnétique fonctionnelle (en anglais, fMRI) afin d'observer l'activité cérébrale.

Les recherches de Norman Farb démontrèrent que *différentes parties du cerveau s'activent selon que nous sommes dans un état d'esprit narratif ou de pleine conscience*. Il observa que, pour un esprit narratif, les parties du cerveau qui s'activaient sont le cortex cingulaire postérieur (en anglais, PCC)[11], responsable de l'extraction de la mémoire et de la compréhension des croyances des autres, le cortex préfrontal médial (en anglais, mPFC), responsable des processus cognitifs et émotionnels complexes tels que la mémorisation de nos caractéristiques personnelles et pour prédire l'avenir. Dans le cas d'un esprit pleine conscience, d'autres parties du cerveau s'activent, telles que l'insula[12] et la région somatosensorielle secondaire (en anglais SII pour secondary somatosensory area), intervenant dans la détection des stimulus intérieurs et extérieurs à notre corps. Dans un esprit pleine conscience, le cortex préfrontal latéral (LPFC), responsable de la régulation et du contrôle des émotions, est aussi actif. Farb observa par ailleurs deux intéressants résultats : Premièrement, lorsque le groupe de novices participa à un exercice de pleine conscience, les parties narratives du cerveau continuaient à être actives – incapables, donc, d'être totalement en pleine conscience. Mais Farb observa que le groupe MT avait la capacité de se « détacher » de ces parties du cerveau pour entrer vraiment en pleine conscience.

Deuxièmement, le groupe MT démontrait une moindre activité des parties narratives du cerveau et une activité accrue des parties pleine conscience du cerveau, peu importe s'ils s'adonnaient à des exercices narratifs ou de pleine conscience. En d'autres mots, à défaut d'un entrainement pleine conscience, nous ne sommes pas capables de pleine conscience - notre esprit narratif se refusant à lâcher le morceau. Alors qu'une formation à la pleine conscience nous entraine à être capables d'entrer en pleine conscience. Et plus nous nous y exerçons, meilleurs

[11] Le **Cortex cingulaire postérieur** (CCP) est, dans le cerveau, une zone à l'arrière du cortex cingulaire ressemblant à une ceinture entourant le corps calleux.

[12] Le **cortex insulaire** ou **insula** – terme latin signifiant *île* – est une partie du cortex cérébral et constitue l'un des lobes du cerveau. Son rôle est encore mal connu mais il est généralement associé aux fonctions limbiques et interviendrait notamment dans le dégoût, la dépendance ou encore la conscience.

nous devenons. Comme le dit le professeur de Yale, Judson Brewer, « Tout ce que vous vous entrainez à faire, vous le faites de mieux en mieux. » Son étude publiée en 2011, démontrait également que les praticiens de la pleine conscience – ceux qui sont très expérimentés avec (en moyenne) plus de 10 000 heures (dont les moines) – avaient diminué, peu importe s'ils étaient alors en pleine conscience ou pas, leurs activités narratives. Il observa également une interconnexion accrue entre les parties narratives du cerveau et les régions responsables du contrôle de soi et de la concentration. **Ce qui suggère que la pratique de la pleine conscience participe vraiment au renouvèlement de nos circuits cérébraux** tout en instaurant de nouveaux modes opérationnels « par défaut », augmentant ainsi notre capacité à nous concentrer et à être pleinement conscients.

La pleine conscience influence aussi notre cerveau d'autres manières. Sara Lazar et Britta Hölzel, chercheuses affiliées à l'École de Médecine de Harvard, constatèrent que la pleine conscience augmentait notre matière grise dans l'insula tout en diminuant la taille de cette partie primitive de nos cerveaux que constitue l'amygdale, responsable de la réaction « Bats-Toi-Ou-Fuis. »

La neuroscience nous fournit donc ces données brutes dont plusieurs ont besoin afin de mieux comprendre l'impact réel et les bienfaits que peut nous procurer la pleine conscience. Par exemple, en étant plus à l'écoute, plus conscients et mieux concentrés, nous pourrons mieux nous contrôler et réfléchir avant de décider comment réagir plutôt que de réagir de manière instinctive ou selon de vieilles habitudes qui ne nous sont guère utiles. En réagissant de manière moins émotive et avec un meilleur contrôle, nous serons plus enclins à rester calme, et cela même en situations professionnelles stressantes.

Source : Traduction partielle d'un article déjà publié dans atsd.org et intitulé *Neuroscience of Mindfulness* de Michelle Somerday, avril 2014. Paru dans Equilibrio Ezine.

Traduit par Richard Parent, mai 2014. Rév. : 11/2014; actualisation des liens hypertextes et reformatage, 11/2018.

Extrait de Bégaiement, bégaiements, de Marie-Claude Monfrais-Pfauwadel, de boeck solal, page 332 :

« *C'est moins ce qui nous arrive que la manière dont nous réagissons qui détermine le mal-être. Le mindfulness permet, par la décentration qu'elle implique, d'empêcher l'identification aux pensées qui agitent le mental ainsi qu'aux ruminations tournées vers le passé ou le futur (de préférence les pires !)…* ***Le mindfulness s'attache à ne pas transformer la douleur en souffrance*** *».*

06/2015 MCMP ;

LA MÉDITATION VIPASSANA

Par Tim Steadman

Traduit par Richard Parent

Voici un courriel publié ce matin par Tim Steadman. Tim est celui qui fit une version abrégée du livre de John Harrison . Cet article intéressera ceux qui sont adeptes de méditation ou qui y songent. RP

Quelqu'un d'autre sur ce forum a déjà suivi le cours de 10 jours en méditation Vipassana? Il s'agit d'auto-observation et de porter attention à nos réactions aveugles. Une de mes réactions aveugles consistait à juger constamment ma parole. Je la jugeais toujours en parlant avec quelqu'un (en termes de bonne ou mauvaise) et, parfois, je roulais mes yeux, ne pouvant faire sortir un seul mot (voilà pour un exemple simple).

Cette retraite méditative va au-delà du bégaiement, ce qui, selon moi, est la clé d'une fluidité durable… *le bégaiement n'étant qu'un symptôme d'un problème plus important*. Cela m'a aidé dans plusieurs sphères de ma vie, lesquelles, selon moi, favorisèrent mon bégaiement à un bas âge, bégaiement qui s'est poursuivi dans la trentaine.

Si vous lisez le livre de John Harrison (cliquez ICI pour la version abrégée) et que vous vous y reconnaissez, alors je vous recommande fortement ce cours. (Eh! C'est aussi gratuit!) Vous pourriez bien être surpris (comme cela m'est arrivé) et trouver l'équilibre de l'esprit qui semble faire naturellement place à la fluence.

Cliquez Méditation Vipassana. (Tim est disposé à en discuter sur Skype avec quiconque est intéressé… et parle anglais).

SOURCE : Courriel de Tim Steadman du 13 septembre 2016. Vipassana, qui signifie voir les choses comme elles sont réellement, est une des plus anciennes techniques de méditation Hindou.

Autre courriel de Tim daté du 14 septembre 2016 :

… J'ai aussi commencé la pratique de la pleine conscience ; vipassana est la pleine conscience dans sa forme rudimentaire.

J'aimerais partager avec vous une chose qui m'a aidé. J'ai lu beaucoup de livres sur le bégaiement, la psychologie et les traumatismes. Ils ont tous des points communs qui s'appliquent au bégaiement. Il y a une ÉNORME différence entre comprendre intellectuellement et vivre vraiment l'expérience (ce que je croyais faire en lisant des livres). J'ai réussi à mettre à profit l'information tirée de tous ces livres et conférences que j'ai lus/entendues pour la transposer à l'expérience de la méditation intense (intense auto-observation) que ce cours nous montre. Avec

cela, vous n'avez d'autre choix que de vous lancer des défis ; ou vous abandonnez la partie, ou vous travaillez à partir de ce qui se présente (d'ordinaire douloureux). En supportant cette douleur et en observant, vous apprendrez beaucoup sur vos réactions face à la vie… et vous réaliserez que vous avez des choix.

Je vous recommande fortement de passer le stade de l'intellectualisation et d'expérimenter/de vivre. Les thérapies de reconstruction de la parole et les appareils de rétroaction auditive m'ont aidé par le passé ; mais, éventuellement, ils ont tous échoué. Mon expérience d'auto-observation fut des plus utile et alla directement à la racine… elle m'amena au « pourquoi » pour lequel j'ai toujours été curieux.

Tim

MINDFULNESS & STUTTERING: USING EASTERN STRATEGIES TO SPEAK WITH GREATER EASE

par Ellen-Marie Silverman

Ce livre n'est disponible qu'en anglais; étant donné mon intérêt pour la pleine conscience (que je pratique dans mes activités quotidiennes) je n'ai pu résister à la tentation d'en parler. Cette (première) critique littéraire est de Carolyn Cheasman de la British Stammering Association. RP

Pour définir simplement la « pleine conscience », il s'agit d'une pratique de méditation qui nous aide à porter attention à nos expériences au moment même où elles se produisent, c.-à-d. au moment présent, sans porter de jugement. Ayant travaillé d'arrache-pied afin de déterminer la pertinence de la pleine conscience pour les PQB, j'étais enchantée qu'on fasse appel à moi pour en faire une critique littéraire. Ellen-Marie Silverman est une PQB et orthophoniste américaine ayant une longue expérience personnelle avec la pleine conscience. On constate, dès le début de son livre, sa volonté de partager sa propre expérience, à la fois comme PQB et comme praticienne de la pleine conscience, une des grandes forces de ce livre.

Le livre nous fournit une description claire de ce qu'est la pleine conscience, suivie d'une exploration détaillée des pratiques pertinentes au bégaiement et qui favorisent la transformation. Sa description de la pleine conscience n'est ni trop simpliste ni très complexe et, en tant que quelqu'un qui pratique la pleine conscience, j'ai trouvé son témoignage, sur certains de ses défis personnels, très utile. Contrairement à plusieurs introductions à la pleine conscience, elle n'hésite pas à utiliser des termes tibétains. Cela représentant une barrière pour certains, elle fournit des explications facilement accessibles sur leurs significations…. Elle insiste sur le fait qu'il s'agit d'une pratique séculaire.

Ellen-Marie commença à utiliser la pleine conscience pour gérer son stress et c'est seulement plus tard qu'elle reconnut à quel point cette discipline avait été bénéfique pour sa parole. Elle parle de plusieurs pratiques, y compris le « sherpa ». Le sherpa réfère à cette sensation nous poussant dans une réaction « bats-toi-ou-fuis » qui nous amène à nous contracter (bloquer) ou à nous refermer sur nous-mêmes (se retenir) lorsque nous anticipons ou subissons quelque chose que nous n'aimons pas. Elle en explore la pertinence pour le bégaiement, soulignant les cercles émotionnels vicieux que plusieurs PQB reconnaitront. La pratique du sherpa nous aide à « être avec » les expériences difficiles plus facilement. Elle écrit : « En demeurant dans ce qui nous rend mal à l'aise ou qui nous fait peur, nous apprenons à mieux composer avec la racine de notre problème - la peur - afin de nous mouvoir dans une nouvelle direction » (p. 45). Silverman décrit richement comment la pleine conscience l'aida dans son travail anti-évitement. Plusieurs pratiques de pleine conscience nous incitent à être

attentifs à notre respiration et Silverman en commente la pertinence lorsqu'on travaille sur le bégaiement.

La pleine conscience appartient au groupe «vipassana » de pratiques méditatives, dont l'objectif vise à développer la perspicacité et la concentration. L'auteure nous décrit clairement et personnellement comment cette pratique l'aida à développer une meilleure compréhension de ses schèmes de pensée et une perception différente des aspects dynamiques de la peur. Elle explore également comment la pleine conscience peut nous aider à développer une gentillesse et une compassion plus grands envers soi-même. Parce qu'elles peuvent souvent être très autocratiques, cultiver ces qualités peut s'avérer des plus utile aux PQB.

Silverman conclut avec une liste étendue des ressources disponibles pouvant aider ceux et celles qui désirent adhérer à cette pratique. Le livre est pertinent à la fois pour les débutants à la pleine conscience et il a beaucoup à offrir à ceux qui possèdent déjà une certaine connaissance de cette discipline… Je recommande chaleureusement à toute personne désireuse de travailler son bégaiement en mettant en œuvre l'esprit et le corps, de travailler sur le stress ou sur la vie en général, de lire ce livre. Il renferme une grande sagesse.

Carolyn a déjà enseigné un cours du soir intitulé « Mindfulness for people who stammer ».

Source: *Mindfulness& Stuttering: Using Eastern Strategies to Speak With Greater Ease*, par Ellen-Marie Silverman. Paru sur le site de The British Stammering Association.

Voici un autre commentaire, par une étudiante en orthophonie, Oli Cheadle :

Plusieurs d'entre nous avons des stratégies pour mieux composer avec le bégaiement, mais on peut difficilement s'en souvenir lorsqu'on se retrouve en pleine situation de parole stressante. Silverman suggère que la pleine conscience nous permet de déconstruire et de mieux comprendre nos expériences éprouvantes.

Ce livre est un compte-rendu personnel sur la façon dont la pleine conscience contribua à changer la parole de l'auteure ainsi que son rapport avec son bégaiement. Elle décrit comment il peut nous être utile de mettre de côté l'expérience de parole — *en séparant le bégaiement des sentiments et des comportements que nous en sommes venus, par habitude, à lui associer*.

Un exercice que j'ai trouvé intéressant consiste à vous imaginer parlant dans une situation difficile (par exemple, en commandant au restaurant) et d'observer l'effet que cela a sur votre

corps. Selon sa propre expérience, de telles situations s'accompagnaient des sensations physiques suivantes : « Ma gorge se resserrait, mon rythme cardiaque s'accélérait et mes muscles devenaient tendus. » Par la méditation et des exercices comme le précédent, nous apprenons à porter attention, *à surveiller comment notre esprit et notre corps réagissent au bégaiement*. En comprenant notre bégaiement, nous prenons conscience des actions physiques que nous avons développées et qui l'aggravent ; cette nouvelle compréhension nous permet de commencer à les (actions physiques) changer.

En acceptant et en vivant en pleine conscience notre bégaiement à court terme, nous progressons vers une situation, à plus long terme, où le bégaiement n'affectera plus autant notre parole et nos vies. Comme l'observe Silverman, accueillir le bégaiement dans nos vies est, paradoxalement, la « manière la plus sûre de le dissoudre. »

Vous pouvez acheter Mindfulness & Stuttering…. (édité par CreateSpace) chez http://amzn.to/HpBsLX

Traduit par Richard Parent, septembre 2016; reformaté 11/2018.

MÉDITATION : TRAVAILLER EN PLEINE CONSCIENCE

Par Céline Montpetit

De quoi s'agit-il ? *En gros, vous devez tenter de prendre conscience de toutes vos sensations, pensées et émotions à mesure qu'elles se manifestent, sans essayer de juger si elles sont bonnes ou mauvaises.* Pour en retirer des bienfaits, visez des séances de 25 minutes, indique la psychiatre Thanh-Lan Ngô, chargée du programme des maladies affectives à l'Hôpital du Sacré-Cœur de Montréal. « Les 15 premières minutes procurent une relaxation, et les 10 dernières permettent de se détacher des problèmes, de les considérer dans leur ensemble », note-t-elle.

« Plusieurs études indiquent que cette forme de méditation pratiquée en milieu de travail serait efficace pour réduire le stress, l'épuisement professionnel et l'anxiété. Elle aurait aussi un effet bénéfique sur le sommeil et susciterait l'engagement des employés », explique la Dre Ngô.

Les étudiants en médecine de l'Université McGill et de l'Université de Montréal doivent obligatoirement suivre un cours de méditation de pleine conscience pour surmonter leur propre stress et mieux comprendre celui de leurs futurs patients.

Envie d'apprendre à méditer ? Visionnez les vidéos animées par le Dr Hugues Cormier, professeur au Département de psychiatrie de l'Université de Montréal: medecine.umontreal.ca

Source : Protégez-vous du 12 janvier 2017.

Pour l'ensemble de mes traductions, cliquez ICI.

Pour me joindre ou vous faire ajouter à ma liste de distribution, richardparent@videotron.ca OU richardparent99@gmail.com

Reformaté 11/2018