



Élisabeth Couzon



LA PLEINE CONSCIENCE

Méditation guidée pour
DONNER DU SENS À SA VIE

Fichiers à télécharger



EYROLLES



LA PLEINE CONSCIENCE

La pleine conscience désigne la vigilance que l'on cultive en prêtant une attention particulière à l'instant présent. Qualité innée de l'esprit, elle doit être développée intentionnellement par la méditation. Technique de présence à soi, la méditation pleine conscience est reconnue comme un outil puissant pour venir à bout des pensées négatives, réduire le stress et retrouver la joie de vivre. De nombreuses études scientifiques ont démontré ses effets bénéfiques sur la santé. Écrit par une spécialiste, cet ouvrage s'appuie sur un CD audio pour proposer des exercices pas à pas, à faire au quotidien, pour vivre pleinement.

■ Définitions ■ Applications ■ Pratiques



© Elisabeth Couzon

ÉLISABETH COUZON est psychologue clinicienne, spécialiste en gestion du stress et des émotions, auteur et instructrice de méditation de pleine conscience. Formatrice au sein de l'association Méditation dans l'enseignement, elle intervient dans les écoles. Elle a déjà écrit plusieurs ouvrages sur le sujet.

LA PLEINE CONSCIENCE

Élisabeth Couzon

LA PLEINE CONSCIENCE

EYROLLES

The logo for Eyrolles, featuring the word "EYROLLES" in a bold, sans-serif font. Below the text is a horizontal line with a small grey circle centered underneath it.

Groupe Eyrolles
61, bd Saint-Germain
75240 Paris Cedex 05
www.editions-eyrolles.com

Mise en pages : Istria

En application de la loi du 11 mars 1957, il est interdit de reproduire intégralement ou partiellement le présent ouvrage, sur quelque support que ce soit, sans autorisation de l'éditeur ou du Centre français d'exploitation du droit de copie, 20, rue des Grands-Augustins, 75006 Paris.

© Groupe Eyrolles, 2017
ISBN : 978-2-212-56708-3

SOMMAIRE

Avant-propos	9
Introduction	11

Partie 1 Définition et fondements de la méditation laïque 15

Chapitre 1 Qu'est-ce que la méditation de pleine conscience ? 17

Qu'est-ce que méditer ?	19
Qu'est-ce que la pleine conscience ?	20
Les trois composantes de l'attention consciente	23
<i>L'attention</i>	27
<i>L'intention</i>	28
<i>L'attitude</i>	30
Les types de pratiques	33
<i>La pratique formelle</i>	33
<i>La pratique informelle</i>	33
<i>La pratique de la bienveillance</i>	34
Idées fausses sur la méditation	34
Les obstacles à la pratique de la méditation	36
<i>Je n'ai pas le temps de méditer</i>	37
<i>Je suis impatient, je veux y arriver tout de suite</i>	37
<i>Mon esprit est toujours en ébullition, je suis agité</i>	38
<i>Il m'arrive d'être submergé par mes émotions</i>	39
<i>Je m'endors en faisant le balayage corporel</i>	40
<i>J'ai des douleurs quand je suis assis</i>	40
<i>Je m'ennuie durant la méditation</i>	41
<i>Je suis perfectionniste et je me juge</i>	42

Chapitre 2 Les fondements historiques de la méditation

<i>laïque de pleine conscience</i>	45
Il était une fois la méditation de pleine conscience	45
<i>Les quatre nobles vérités</i>	47

<i>Le noble chemin octuple</i>	47
<i>Les quatre incommensurables</i>	48
<i>Deux états d'attention</i>	48
La pleine conscience au village des Pruniers	49
<i>Le silence roi</i>	50
<i>Des moments d'échange en groupe</i>	51
<i>Cultiver les qualités d'être au quotidien</i>	51
Méditation et laïcité	52

Chapitre 3 Les recherches scientifiques sur la pleine conscience **55**

Le fonctionnement du cerveau	56
<i>Les recherches de Richard Davidson</i>	56
<i>Les conclusions de Matthieu Ricard</i>	58
<i>Silver Santé Study</i>	60
<i>D'autres recherches</i>	61
Jon Kabat-Zinn : un programme laïc de méditation	64
Les émotions : approches occidentale et bouddhiste	65

Partie 2 Les applications de la méditation de pleine conscience **73**

Chapitre 4 La méditation dans le champ de la santé **75**

Méditation et stress	75
Les programmes MBSR et MBCT	80
<i>La MBSR</i>	80
<i>La MBCT</i>	86
Les autres programmes	90

Chapitre 5 La méditation pour les enfants **93**

L'émergence de la neuropédagogie	94
Les différents programmes	95
Le programme Peace	98

Chapitre 6 La méditation au travail **101**

Les bienfaits de la méditation au travail	101
Les programmes de méditation au travail	104
Pour un changement des mentalités	107

Chapitre 7 La pratique formelle 115

La méditation allongée par le balayage corporel 116
Quels sont les bienfaits du balayage corporel ? 118
La méditation assise 121
Quelle posture adopter ? 122
Sept points à observer 122
Pratiquer la méditation assise 123
La méditation en mouvement 135
La marche méditative 136
Le yoga en pleine conscience 139
D'autres pratiques 141

Chapitre 8 La pratique informelle 143

Arrêter le pilote automatique 143
La pratique informelle dans la vie quotidienne 145
La pleine conscience dans la relation aux autres 152

Chapitre 9 Bienveillance, altruisme et relation aux autres ... 157

Bienveillance, altruisme et compassion 158
Altruisme naturel et altruisme étendu 159
Compassion et empathie 160
Et pour les enfants ? 161
La gratitude 163
La méditation de la bienveillance 166

Informations pratiques 171

Pratiquer la méditation dans un pays francophone 171
En Belgique 172
En France 172
La méditation à l'école 172
Les centres bouddhistes 173

Bibliographie 174

Sur la méditation 174
Sur la méditation pour les enfants 177
Sur l'empathie et la compassion 178

Sur les émotions et les neurosciences	178
Sur le stress	179
Pistes des fichiers en téléchargement	180


AVANT-PROPOS

Ce livre sur la méditation de pleine conscience s'adresse à toutes les personnes qui souhaitent s'initier à cette approche et commencer à pratiquer la méditation seules.

Il vous apportera les fondements historiques de la pleine conscience et les domaines d'application dans lesquels elle s'inscrit. Vous y trouverez également des exercices et des tests.

Des fichiers en téléchargement fournis avec ce livre vous accompagneront dans votre pratique de la méditation de pleine conscience. Enfin, je fais la liste, à la fin de cet ouvrage, des sites Internet à visiter si vous souhaitez trouver un lieu de méditation de pleine conscience laïque.

Vous pouvez lire ce livre de façon classique en commençant par le début. Mais, si vous souhaitez passer directement à la pratique, la troisième partie vous aidera, en lien avec des fichiers en téléchargement, à mettre en place la méditation de pleine conscience dans votre vie de tous les jours. Vous pouvez aussi piocher dans le livre les exercices et les méditations qui vous interpellent. Laissez-vous la liberté de vous l'approprier d'une façon qui vous semble personnelle.

L'icône  indique que le passage que vous lisez fait référence à une pratique de méditation enregistrée sur des fichiers en téléchargement. La liste des pistes est détaillée en fin d'ouvrage.

INTRODUCTION

Cher lecteur,

Un nouveau livre sur la méditation de pleine conscience ? Que va-t-il m'apporter de plus ?

Bien sûr, dans la continuité des autres ouvrages, ce livre, pour les débutants comme pour les non-débutants, apportera un regard différent des autres. Il porte en lui l'énergie de la méditante que je suis en cet instant... Et comme chaque instant est unique, il sera forcément différent !

J'ai commencé à appréhender la méditation avec le yoga lorsque j'avais 19 ans. De nombreuses années sont passées et je suis arrivée, au printemps de l'année 2000, au village des Pruniers pour apprendre, *in situ*, la méditation de pleine conscience. Après avoir rempli les fonctions d'enseignante, j'exerçais comme psychologue et formatrice en développement personnel dans les entreprises. Dans les prémices de la gestion du stress en Europe, j'avais lu que la méditation de pleine conscience avait des effets sur le stress. C'était l'occasion d'apprendre ! J'ai donc appris... en pratiquant et par l'expérience intérieure, en cultivant une qualité de présence, une manière d'être en relation avec moi-même et avec le monde !

Tout en continuant mes pratiques, c'est plus tard que j'ai pu suivre les programmes de MBSR (Mindfulness Based Stress Reduction, ou Réduction du stress fondé sur la pleine conscience) et MBCT (Mindfulness Based Cognitive Therapy, ou Thérapie cognitive fondée sur la pleine conscience) puis me former pour transmettre ces programmes.

La vie est constituée d'une foule de connexions qui nous mettent en lien avec ce qui peut nous aider à cheminer ! Un jour, en revenant d'une retraite de pleine conscience, je trouve un e-mail : une

proposition de pratiquer la pleine conscience dans un collège de l'Essonne, dans la cité des Tarterêts de Corbeil-Essonnes, pour une expérimentation avec une classe de 4^e. Je me suis tout de suite mobilisée pour ce programme de pleine conscience avec l'Association pour la méditation dans l'enseignement. Depuis, je participe à la formation des enseignants et des intervenants en milieu scolaire et je pratique la pleine conscience dans les écoles avec les petits et les plus grands.

Au-delà d'un phénomène de mode, d'un engouement sociétal peut-être passager, je vis la pleine conscience comme une éthique personnelle qui répond à un besoin fondamental de trouver du sens, d'être en lien avec mes valeurs et mes priorités, alors qu'autour la vie s'accélère.

La pleine conscience répond aussi à des besoins fondamentaux : introspection, calme, lenteur, continuité... Alors que nos conditions de vie tendent à nous priver de ces opportunités, nous imposant toujours plus de sollicitations, d'interruptions, d'agitation, il est peut-être salutaire que les pratiques méditatives nous aident aujourd'hui à éprouver une présence au monde fondée sur le recul et le ressenti non verbal : une forme de conscience attentive et tranquille. C'est aussi l'occasion de cultiver les conditions intérieures de la joie et du bonheur, alors que notre monde cherche le bonheur à l'extérieur. La pleine conscience nous relie à notre humanité et nous fait nous sentir citoyen du monde. Je peux, ainsi, participer à la mutation du monde avec plus de conscience et de sens.

Vous découvrirez que la méditation de pleine conscience est bien plus qu'une pratique : c'est devenu pour moi *un art de vivre*. Vivre en pleine présence ce qui se passe dans l'instant, moment après moment, dans notre humanité, intégrant pleinement notre bienveillance. La méditation pourra vous conduire à une véritable révolution intérieure, à avoir une conscience plus profonde de ce que vous vivez.

Si je vous ai raconté quelques bribes de mon expérience, c'est pour vous montrer, cher lecteur, combien la vie est riche de rencontres et d'opportunités qui sont des invitations à grandir !

Je vous laisse maintenant découvrir ce livre qui fonctionne en trois parties : la première partie vous présentera les fondements de la méditation de pleine conscience et comment elle est aussi devenue une pratique laïque, la deuxième partie abordera le large champ d'application de la pleine conscience actuellement, et la troisième partie vous permettra de mettre le pied à l'étrier, de vous exercer à la pratique de méditation et à la pleine conscience dans votre vie quotidienne. Tout au long du livre, vous trouverez des pauses méditatives, des exercices, des tests, des occasions de vous intérioriser, mais aussi des témoignages que j'ai pu récolter au fil de l'accompagnement que je propose.

Quand vous aurez fini le livre, fermez-le et pratiquez au quotidien : dans la pratique méditative et dans la pratique de tous les jours, dans tous vos gestes, dans tous vos pas, dans la qualité de présence qui fera de la pleine conscience un art de vivre !

Que ce livre soit pour vous aussi l'occasion de trouver un petit caillou blanc sur votre chemin de conscience !

Avec bienveillance et en conscience,
Élisabeth Couzon

PARTIE 1

DÉFINITION ET FONDEMENTS DE LA MÉDITATION LAÏQUE

« Vivre en pleine conscience, ralentir son pas et goûter chaque seconde et chaque respiration. »

Tich Nhat Hanh, *Le miracle de la pleine conscience*

QU'EST-CE QUE LA MÉDITATION DE PLEINE CONSCIENCE ?

Au programme

- Qu'est-ce que méditer ?
- Qu'est-ce que la pleine conscience ?
- Les trois composantes de l'attention consciente
- Les types de pratiques
- Idées fausses sur la méditation
- Les obstacles à la pratique de la méditation

Une initiative lancée en Grande-Bretagne – The Mindfulness Initiative –, qui consiste à favoriser l'enseignement de la méditation de pleine conscience, s'est révélée une source d'inspiration pour de nombreux pays : plus de vingt pays se lancent actuellement dans une initiative identique au sein de leurs équipes gouvernementales. C'est déjà le cas en Irlande, en Australie et aux États-Unis. L'Allemagne, la Hollande, le Canada et le Mexique sauteront bientôt le pas, grâce à un réseau international soutenu et piloté par Chris Ruane, ancien député anglais, et Tim Ryan, membre du Congrès aux États-Unis. Un projet de rencontre des pays membres de ce nouveau réseau doit avoir lieu en 2017 avec Jon Kabat-Zinn au Parlement de Londres.

En France, plusieurs associations œuvrent pour le développement de la méditation de pleine conscience (l'Association pour le développement de la mindfulness¹, l'École occidentale de méditation², l'Initiative Mindfulness France³...). Des universités délivrent également des diplômes.

La méditation de pleine conscience a donc le vent en poupe. Mais qu'est-ce exactement ? Comment la pratiquer ?

Exercice 1 : Pour commencer

Alors que vous vous posez pour débiter la lecture de ce livre, ne serait-ce pas le bon moment pour faire une petite pause intérieure en pleine présence ?

Que se passe-t-il en cet instant ?

Ressentez-vous le poids de ce livre, sa texture, son parfum, la douceur de la couverture ?

Entendez-vous les bruits de votre environnement ?

Pouvez-vous tourner votre regard vers l'intérieur de vous-même et ressentir votre posture et votre corps ? Comment est-ce ? Tendru ? détendu ?

Pouvez-vous respirer en étant présent à votre souffle, là où il se déploie en cet instant ?

Et pouvez-vous vous remercier de prendre soin de vous, là maintenant, dans cette courte pratique ?

Nous venons de faire ensemble une expérience de méditation de pleine conscience, car la pleine conscience est avant tout une pratique. Ce livre va vous donner les clés pour méditer, mais c'est par l'expérimentation que vous allez vraiment appréhender ce qu'est la méditation.

1. www.association-mindfulness.org/

2. www.ecole-occidentale-meditation.com

3. www.initiativemindfulnessfrance.com

Qu'est-ce que méditer ?

Avant même de poursuivre, faites le point avec vous-même :

Pour vous, méditer, c'est :	Oui	Non
Faire le vide dans sa tête		
Se couper du monde		
Vivre dans sa bulle		
S'intérioriser		
Être au contact de son corps		
Repérer ses émotions et ses pensées		
Arrêter de vivre en « pilote automatique » en faisant machinalement les choses		
Être assis et ne rien faire		
S'arrêter		
Arrêter les pensées		
S'asseoir sur un coussin de méditation		
Être présent		
Vivre le nirvana		
Se calmer		
Être plus heureux		
Se retrouver		
Ralentir		
Revenir à soi		
Autre		

Nous ne donnons pas de réponses à ces questions, car c'est votre expérience qui vous fera trouver les réponses qui vous paraîtront justes. Pratiquez, expérimentez et refaites ce test quand vous aurez plus d'entraînement !

Jon Kabat-Zinn, grand scientifique et méditant qui a conçu le programme MBSR, nous donne la définition suivante : « Méditer, c'est rester présent, rien de plus. »

Étymologiquement, le mot « méditation » veut dire « itinéraire vers le milieu ». La méditation vous conduit au centre de votre être, vers cette source de conscience qui habite vos profondeurs. Elle amène au centre de soi, dans cet espace intérieur de calme et de sérénité. Méditer veut aussi dire « devenir témoin », témoin de ce qui se passe à l'intérieur de soi, ses pensées, ses émotions, ses sensations.

Méditer, c'est être là avec ce qui se présente dans votre vie. C'est une façon particulière de cultiver cette présence dans son corps et à l'extérieur de soi à travers les cinq sens. Ce n'est pas se couper du monde comme on le croit souvent, c'est au contraire être là, au contact de tout ce qui se présente.

Méditer, c'est aussi vous familiariser avec vos modes de fonctionnement, notamment de l'esprit, mais également vos réactions automatiques, pour vous ouvrir à de nouveaux choix.

Méditer, c'est une façon de *cultiver vos qualités d'« être »* alors que la vie tout entière vous appelle dans le « faire ».

Dans l'exploration de votre « être », vous trouverez des zones d'ombres et d'inconfort mais aussi des zones plus lumineuses qui vous ouvriront à l'altruisme et à la compassion.

Qu'est-ce que la pleine conscience ?

Commençons par explorer les idées que vous vous faites de la pleine conscience.

Cochez ce qui vous paraît vrai ou faux dans ces affirmations.

La méditation de pleine conscience, c'est :	Vrai	Faux
Se donner l'occasion de se rapprocher de soi		
Une histoire de relation à soi		
Un recentrage de l'attention à l'intérieur de soi		
Se centrer sur l'instant présent		
Débrancher les gestes et réactions en pilote automatique		
Un cheminement personnel au travers de la quête de sens		
Être dans l'ici et maintenant		
Incarner un état d'esprit ouvert à la rencontre de soi et des autres		
Une qualité de présence		
Rencontrer son être véritable		
Être attentif à ce qui se passe dans son corps, dans ses pensées, dans ses émotions, dans ses réactions, dans ses souffrances		
Être relié au monde avec tous ses sens		
Se sentir vivant		
Se relier à son humanité		
Rencontrer et explorer tout ce qui se passe en soi		
Être au contact de soi-même, dans ses forces et ses faiblesses		
Être en relation avec tout ce qui se passe et l'accepter		
S'ouvrir à la compassion et à la bienveillance		
Apprendre à faire la paix et à devenir son meilleur ami		

En fait, toutes ces affirmations sont vraies ! Explorez les phrases où vous avez mis « faux », et la représentation que vous avez de la pleine conscience.

Jon Kabat-Zinn précise sa définition de la pleine conscience :

« Pleine conscience signifie être attentif d'une manière particulière : délibérément, dans le moment présent et sans jugement. »

La pleine conscience est la qualité de conscience qui émerge lorsqu'on tourne intentionnellement son esprit vers le moment présent. C'est l'attention portée à *l'expérience vécue* et éprouvée, sans filtre (on accepte ce qui vient), sans jugement (on ne décide pas si c'est bien ou mal, désirable ou non), sans attente (on ne cherche pas quelque chose de précis). La pleine conscience peut être décomposée en trois attitudes fondamentales. La première est une ouverture maximale du champ attentionnel, portant sur l'ensemble de l'expérience personnelle de l'instant ; autrement dit, tout ce qui est présent à l'esprit, minute après minute : perception du rythme respiratoire, des sensations corporelles, de ce que l'on voit et entend, de l'état émotionnel, des pensées qui vont et viennent. La deuxième attitude fondamentale est un désengagement des tendances à juger, à contrôler ou à orienter cette expérience de l'instant présent ; enfin, la pleine conscience est une conscience dans laquelle on ne cherche pas à analyser ou à mettre en mots, mais plutôt à observer et à éprouver.

Il s'agit d'un acte délibéré : nous choisissons d'être en pleine conscience. Nous décidons de prendre du temps pour méditer, pour nous arrêter, pour pratiquer. Nous choisissons d'être attentifs à nos gestes du quotidien pour être dans la pleine présence.

Il s'agit d'être là dans le moment présent : être attentifs à ce qui se passe en nous, dans notre corps, dans notre esprit (nos pensées, nos émotions), dans notre environnement (les sons, les formes, les couleurs, les senteurs, les goûts). Méditer en pleine conscience, c'est être là dans le monde, être plus présent à ce qui se passe, là, ici et maintenant.

Méditer en pleine conscience, c'est bien plus que cela.