Christian Miquel

MÉDITATION ET PLEINE CONSCIENCE

7 ÉTAPES POUR PRATIQUER

jouvence EDITIONS

Du même auteur aux Éditions Jouvence :

Ego, non ego
La Spiritualité de la pleine conscience
Les Quatre Nobles Vérités et l'Octuple Sentier du Bouddha
Haïkus et méditation

Aux Éditions L'Harmattan :

Apologie de l'instant et de la docte ignorance
La Pensée du rien, petit traité de nontologie
Philosophie et Pratique de l'exil

Aux Éditions Unicité :

Haikus d'Inde et du Bhoutan

Catalogue gratuit sur simple demande

Éditions Jouvence

France : BP 90107 – 74161 Saint-Julien-en-Genevois Cedex
Suisse : Route de Florissant, 97 – 1206 Genève
Site Internet : **www.editions-jouvence.com**
E-mail : info@editions-jouvence.com

© Éditions Jouvence, 2015 sous le titre *Pratiquer la pleine conscience et la méditation*
© Éditions Jouvence pour la nouvelle édition revue et complétée, 2019
ISBN : 978-2-88953-154-7

Maquette de couverture et réalisation : Charlotte Thomas
Maquette intérieure et mise en pages : PCA-CMB
Tous droits de traduction, reproduction et adaptation réservés pour tous pays.

SOMMAIRE

Prologue 5

Étape 1 – Débrancher le pilotage automatique 7

Étape 2 – Conversion du regard à l'instant présent et obstacles 19
Revenir à l'instant présent et à son souffle 19
Réhabiter son corps 26
Apprivoiser les obstacles 30

Étape 3 – Entraîner son cerveau, cultiver l'attention présente..... 37
Recentrage informel dans la vie quotidienne 37
Intégrer la pleine conscience dans le yoga..... 45

Étape 4 – Se détacher des pensées, écouter ses émotions..... 51
Suspendre ses jugements et sa radio intérieure 51
Réhabiliter et écouter ses émotions 57
Réintégrer l'ensemble de sa vie 63

Étape 5 – Joie et souffrance, accepter l'impermanence 67
S'ouvrir à la joie d'être et d'exister 67
L'autre face de la joie : la souffrance et le mal-être inéluctable..... 71
Stopper pour mieux se préparer à intégrer la souffrance et le mal-être 73
Les leçons de l'impermanence 75
La marche méditative lente..... 79
La méditation assise..... 80

Étape 6 – Communiquer en pleine conscience, développer la bienveillance 95
Ouvrir la méditation, sans jugement 95
Communiquer en pleine conscience en se servant de l'empathie . 99
L'empathie contrôlée et la position méta 102
L'amour bienveillant et la compassion 105
Du bon usage de la bienveillance 109

Étape 7 – Cultiver une voie de sagesse sans besoin de dogme ni de maître 115
Cultiver la graine de pleine conscience, l'ouverture et la sagesse... 115
Développer yoga et marche naturelle consciente 120
Prendre soin de soi, la boussole éthique de la pleine conscience ... 124
Se déconditionner et se libérer de ses modèles..... 126
L'appui des programmes laïcs de pleine conscience..... 129
Vous êtes votre propre maître, à chacun son chemin..... 134
La voie laïque et non religieuse du MBSR..... 135
Vécu et effets du programme MBSR 138
Résultats de la première enquête sur les nouveaux méditants MBSR 140
Retraites et formation d'instructeur après le programme MBSR..... 141
Le programme AM2 pour approfondir la pleine conscience vers une nouvelle forme de sagesse ou de spiritualité laïque 144

ANNEXES

Test : quel est votre degré de pleine conscience ? 151

Poème : la maison d'hôtes 153

Pour continuer à pratiquer..... 155

Fichiers audio de méditation 159

Mon journal d'apprentissage de la pleine conscience 160

Notes 207

Table des encadrés 207

PROLOGUE

Qu'est-ce que la pleine conscience, en dehors du phénomène de mode dont les médias se font souvent l'écho ? Au premier abord, c'est un terme flou, dont se réclament de nombreux écoles ou mouvements souvent très différents. D'où l'utilité de revenir à une explication simple et vécue de ce que signifie cette expression étrange de « pleine conscience ».

Ni exposé théorique, ni manuel pratique fournissant des recettes de sagesse toute prête, cet ouvrage propose une approche existentielle de la Pleine conscience. En partant de la vie quotidienne, du pilotage automatique qui nous éloigne de notre propre vie, il invite chacun à découvrir, en lui-même, ce qu'on appelle en anglais *mindfulness,* et en français « pleine conscience », qu'il serait d'ailleurs plus juste de traduire par « pleine attention ».

De manière concrète, il décrit sept étapes pour découvrir progressivement la richesse de ce que recouvre ce mot. Pour chaque étape, des exercices et des liens vers des fichiers audio permettront d'approfondir la lecture avec des méditations ou des entraînements au recentrage sur soi. Ils seront graduels, de deux minutes, au début, à des méditations de vingt minutes à la fin.

En consacrant de préférence une semaine, ou plusieurs jours au moins, à chaque étape, il est possible de réaliser les divers exercices de pleine conscience récapitulés à la fin de chaque chapitre, pour retenir ce qui vous conviendra dans cette « boîte à outils ».

En ce cas, n'oubliez pas d'utiliser à la fin de chaque chapitre le « journal d'apprentissage » ou « cahier d'exercice » proposé à la fin de ce livre !

Il est également possible de lire intégralement le livre en faisant quelques exercices au passage, puis de le relire plus lentement, en suivant le programme et en remplissant alors sur plusieurs semaines votre « journal d'apprentissage de pleine conscience » page 160.

Livre pratique et ludique de découverte et d'initiation, cet essai se veut abordable et accessible à tous. Il essaye de rester en ce sens au plus près de l'intuition originaire de la pleine conscience, de sa signification la plus profonde : juste un acte de présence, qui n'a besoin que d'un minimum de mots, mais d'un maximum de découverte par soi-même !

LIVRET D'APPRENTISSAGE

Bon à savoir — Attention — Zoom

Pour aller plus loin — Histoire — Journal

À retenir / Rappel — Conseil

Deux méthodes permettront d'écouter les pistes audio pour accompagner les méditations. La première se fera à l'aide des pistes CD, et la deuxième à l'aide des pistes disponibles dans la cabane audio :

Disponible dans ma cabane audio :
https://k-miquel.netlify.com/cabane.html

Étape 1

DÉBRANCHER LE PILOTAGE AUTOMATIQUE

Les habitudes permettent de se soulager des tâches répétitives, mais elles créent un pilotage automatique dangereux, qui amène à être absent de soi et de sa vie. La première tâche de la pleine conscience est de s'en apercevoir, et de chercher à s'éveiller en débranchant le pilotage automatique.

Nous vivons la plupart du temps en mode automatique, sans être réellement attentif à ce que nous faisons et ressentons. Qui n'a pas déjeuné à la hâte, dans une cantine d'entreprise ou chez lui, en parlant en même temps avec son interlocuteur, en lisant ou en regardant la télévision ? Si quelqu'un nous demande ensuite ce que nous avons mangé, quelle était la saveur de chaque aliment, nous avons la plupart du temps bien du mal à nous en souvenir !

Selon les études en neurosciences, 90 % de nos actes quotidiens se déroulent à notre insu, sans que nous soyons vraiment présents, le cerveau se mettant en pilotage automatique.

Quel conducteur ne s'est pas fait peur, un jour, en prenant brusquement conscience qu'il était proche de sa destination finale et qu'il avait conduit son véhicule jusque-là de manière automatique, sans même prendre conscience du trajet emprunté ? Que serait-il arrivé si un enfant avait déboulé soudain sur la route, devant nous, pendant que nous avions l'esprit ailleurs ? L'accident aurait été inévitable. C'est d'ailleurs sur les trajets quotidiens les plus routiniers, auxquels nous n'accordons qu'une attention distraite en laissant nos habitudes prendre le dessus, que les accidents sont statistiquement le plus nombreux. Les trajets plus longs ne sont pas moins redoutables pour notre attention : la monotonie de la conduite sur autoroute ainsi que la régularité de la vitesse abaissent inéluctablement notre capacité d'attention, amenant à conduire de manière automatique – jusqu'à ce que le surgissement d'un poids lourd ou d'un véhicule nous doublant à toute allure nous fasse sursauter et reprendre notre volant bien en main !

Ce sont 74 % des accidents mortels qui ont lieu lors des trajets courts ou quotidiens, l'habitude et le pilotage automatique diminuant notre vigilance.

La première étape de la pleine conscience, c'est déjà de prendre conscience que nous vivons le plus souvent notre vie en « pilotage automatique », en laissant nos habitudes décider de notre vie. **Nous sommes en exil de nous-même, ailleurs, sans même savoir où nous nous trouvons. Sans avoir conscience que nous ne sommes pas présents à ce que nous *faisons* et *sommes*, à chaque instant.**

L'exil à soi peut apparaître comme le propre de la condition humaine (Christian Miquel, *La Philosophie de l'exil*). C'est aussi ce que Martin Heidegger appelle la vie inauthentique sur le mode du « on » (Martin Heidegger, *Être et Temps*).

« Éveillés, ils dorment. Endormis, ils ne se souviennent plus de leurs rêves », avait écrit de manière énigmatique Héraclite, un philosophe et sage présocratique du VIe-Ve siècle avant J.-C. En repensant à cette sentence dans le métro, peuplé de zombies plongés dans leur monde intérieur, leurs tablettes, avec leurs casques, leurs iPhone©, sans jeter un regard à leurs voisins ni au trajet, je ne peux m'empêcher de sourire en imaginant Héraclite perdu dans notre monde moderne. Que dirait-il de nos mondes virtuels, de notre capacité à être toujours ailleurs, à pianoter sur nos ordinateurs et à surfer sur la toile invisible du web, ce sombre penseur présocratique du Ve siècle avant J.-C., surnommé « l'Obscur » par ses contemporains, lui qui se désolait déjà, à son époque, de cette capacité de chaque humain à être absent de sa propre vie, endormi ?

Héraclite a gagné ce surnom d'« Obscur » du fait qu'il reliait chaque affirmation ou thèse à son contraire, inventant ainsi la dialectique : *« Guerre est père de toutes choses… Les contraires s'assemblent ; de ce qui diffère naît la plus belle harmonie Tout devient par discorde. »*

Il serait probablement fasciné, et peut-être terrifié par le nombre de sollicitations du monde moderne qui nous invitent,

à chaque instant, à nous brancher sur autre chose, à courir après des biens de consommation obsolescents dès qu'apparus, l'iPhone© 8 puis 9 après l'iPhone© 7, le dernier vêtement ou la nouvelle montre à la mode. Comme si le progrès de notre société n'avait finalement pas d'autre finalité que de créer et maintenir un état d'excitation perpétuelle, en multipliant à l'infini le nombre de stimuli susceptibles de déclencher de manière automatique des mécanismes réflexes d'achat ou d'adaptation au monde environnant.

! La vie professionnelle impose un nombre sans fin de tâches à remplir en urgence, à court terme, sans vraiment prendre le temps de réfléchir. La publicité remplit le temps libre de stimuli destinés à déclencher autant de nouveaux actes automatiques d'achat.

Nous passons notre vie à réagir perpétuellement et de manière éclatée à chaque nouveau stimulus qui se présente, la plupart du temps de manière réflexe, prisonniers du schéma stimulus-réponse automatique. Nous ne prenons que trop rarement le temps de dire stop, de nous demander si nous avons vraiment envie et besoin de tel ou tel bien de consommation, de réaliser telle ou telle tâche pour laquelle notre attention est sollicitée.

Cette propension à être ailleurs, à laisser notre vie se vivre en pilotage et en réaction automatiques, en favorisant les habitudes acquises et les réponses réflexes face aux innombrables stimuli et urgences qui nous entourent, risque de nous amener à vivre une vie éclatée, perpétuellement agitée.

À peine une action est-elle finie, qu'il nous faut répondre aux nouvelles urgences ou aux nouveaux désirs qui nous projettent dans le futur. **Sans jamais profiter du moment présent, sans jamais avoir l'impression d'avoir réellement choisi notre propre vie.**

Exercice

Mentalement ou par écrit, passez en revue toutes les tâches que vous avez réalisées hier, du réveil au coucher. Demandez-vous à chaque fois : avez-vous réellement choisi de le faire ? L'avez-vous fait en pleine conscience de ce que vous faisiez, ou par automatisme ?

Bien entendu, les actes réflexes ont leur utilité : ils permettent la plupart du temps de libérer le cerveau de tâches fastidieuses, et même d'être parfois plus efficace dans la vie quotidienne. Un acte réflexe de survie permettra d'éviter un accident ou de se protéger d'une agression sans prendre le temps de réfléchir, tout comme l'apprentissage de la conduite automobile permet d'enchaîner ensuite de manière automatique les actes de débrayage, changement de vitesse, embrayage de façon bien plus performante que s'il fallait décomposer chaque séquence ! Le philosophe Gottfried Wilhelm Leibniz a bien décrit comment une vie sans automatisme, consciente de chaque micro-événement, deviendrait vite invivable, selon son commentateur Gilles Deleuze.

> *« Chaque fois que je fais un acte machinal, que je me rase automatiquement le matin, ça ne répond pas à l'amplitude de mon âme, il ne faut pas exagérer ! Tous les actes machinaux ne sont pas des actes libres, ne répondent pas à l'amplitude*

> *de mon âme. Il n'y a aucune raison de soumettre toutes nos actions au critère : est-il libre ou pas ? Il y a des actes qui n'ont pas à être confrontés au problème de la liberté… Ce serait insensé de vouloir que chacun de ses actes soit un acte libre et voulu.*[1] »

Il ne s'agit pas de vouloir devenir conscient de chacun de nos actes réflexes, mais de retrouver la vigilance et la capacité à pouvoir débrancher le pilotage automatique dès qu'on en ressent le besoin. C'est vital quand un enfant jouant au ballon traverse soudain la rue alors que je conduisais en pilotage automatique, ou quand un pilote d'avion débranche le pilotage automatique pour repasser en pilotage manuel dès qu'un imprévu météo ou mécanique survient.

Le pilotage automatique ne doit jamais devenir une habitude, ni entraver la capacité à le débrancher pour repasser en pilotage manuel, dès que nécessaire, aussi souvent que possible afin d'éviter de vivre sans s'en apercevoir…

Le pilotage automatique ne concerne pas que les réponses aux innombrables stimuli qui nous sollicitent. De manière plus subtile et cachée, il concerne également les modèles de comportement mis en place au cours de notre vie, et souvent de notre enfance, pour nous protéger. Une fois devenus adultes, nous avons tendance à les répéter alors qu'ils ne sont plus adaptés : nous évitons le contact avec les autres par peur d'être blessé, réagissons automatiquement par la colère ou l'agression verbale dès que nous nous sentons menacés, recherchons toujours le même type de situation traumatique ou de compagnon pour tenter de réparer une blessure ancienne. Quitte à nous

enferrer dans des impasses, à ne faire que répéter le même type de réaction, toute notre vie, sans jamais choisir véritablement notre action.

Si, enfant, j'ai acquis un réflexe de fuite, d'évasion ou d'agression pour me protéger, c'était un bon mécanisme de survie, sur le moment. Mais je ne suis pas obligé de reproduire ce modèle et de réagir de la même manière, une fois adulte : les conditions ont changé !

Avant même de vivre pleinement, éveillé et autonome dans nos choix, le premier travail est donc de prendre conscience de ce qui nous amène à vivre de manière automatique : les actes réflexes qui balisent notre quotidien, mais aussi nos comportements acquis en mode de survie lorsque nous étions enfants, et que nous continuons à répéter sans besoin, une fois adulte.

Il en va de même des opinions transmises par notre milieu familial, culturel ou religieux ; ou de toutes ces opinions que nous avons sur les autres, le monde et la vie, que nous ne prenons jamais le temps d'interroger. Autant de « pensées toutes prêtes », de schémas mentaux qui filtrent à l'avance notre vie, en nous empêchant de la vivre et de la choisir réellement. Pourquoi ne pas décider de les mettre, au moins une fois dans sa vie, en doute et en suspens, pour voir la vie comme elle est, sans filtre et sans cadre préétabli ? C'est en tout cas ce que conseille et ce que fait René Descartes au début de ses *Méditations* : en quête d'une certitude indubitable, il invite à remettre en doute toutes les idées préalables qu'il a apprises ou lues au cours de

ses études, mais aussi ce que chacun d'entre nous croit être une certitude !

René Descartes commence son entreprise dans sa « Première Méditation » en remettant en doute non seulement tout ce qu'il a lu et appris, mais aussi les vérités sensibles, puis pousse jusqu'à un doute hyperbolique les vérités intelligibles et mathématiques, poussant jusqu'à un doute métaphysique supposant un « malin génie » qui pourrait vouloir le tromper à tout moment. Jusqu'à trouver cette évidence existentielle du « cogito » : tant qu'il doute, il a la certitude d'être là, en train de douter. Mais au lieu d'en rester à cette simple certitude existentielle, Descartes retombe dans les errements métaphysiques : il en conclut ingénument dans sa deuxième méditation que « *donc, il est une substance pensante* », radicalement différente de la substance matérielle étendue.

À défaut de remettre en cause nos idées préconçues, nos actes et nos modèles réflexes, nous pouvons vivre notre existence entière comme des endormis, pour reprendre les sombres prédictions d'Héraclite : l'esprit toujours ailleurs, sans réellement regarder le monde autour de nous, sans être attentif à la vie de nos proches. Au risque d'arriver à la fin de notre existence en découvrant soudain que c'est déjà fini, que nous sommes passés à côté de notre vie, sans l'avoir réellement voulue ni savourée.