

Mais qu'est-ce que la pleine conscience?

Élément central de la philosophie bouddhiste, la pleine conscience, de l'anglais *mindfulness*, a fait son entrée dans le domaine de la psychologie dans les années 1980. C'est le médecin Jon Kabat-Zinn qui en a établi les fondements en intégrant des notions tirées, entre autres, de la méditation bouddhiste *vipassana* (balayage corporel), de la pratique Zen et de la tradition yogique. Il définit la pleine conscience comme « un état qui émerge du fait de porter son attention au moment présent, de manière intentionnelle, sans juger, sur l'expérience qui se déploie moment après moment. » (Kabat-Zinn, 2003)

La pleine conscience est une capacité inhérente à chaque être humain et elle est présente à un niveau différent pour chacun. Il s'agit aussi d'une habileté qui peut se développer par la pratique de différentes formes de méditation. Cette habileté est associée, entre autres, à un niveau faible d'anxiété, de dépression et d'affect négatif (Brown & Ryan, 2003). Puisqu'elle peut être développée, la pleine

conscience a donné naissance à une variété de programmes d'intervention. Bien que ces interventions aient prouvé leur efficacité chez une multitude de populations atteintes de différents troubles (douleurs chroniques, anxiété, dépression et trouble de personnalité pour ne nommer que ceux-ci), elles s'avèrent tout aussi utile pour l'amélioration de la qualité de vie des personnes ne souffrant d'aucune condition particulière. Voyons comment l'intégration de ce type de pratique peut venir en aide aux proches d'une personne atteinte d'un trouble de santé mentale.

Pleine conscience pour les proches

L'explication des bienfaits de ces thérapies repose sur certains mécanismes qui sont modifiés par la pratique (Baer, 2003). D'abord, le processus d'*exposition*, lorsqu'il est fait dans un cadre méditatif, encourage le non-jugement de son expérience. Il s'agit de s'exposer volontairement à son vécu, que ce soit aux sensations liées à l'anxiété, aux émotions négatives ou au contenu de nos ruminations afin d'en diminuer l'impact et de contrer l'évitement. L'exposition permet une dissociation entre les sensations et la détresse qui y est associée. Ainsi, la personne présente à la fois une plus grande écoute de son vécu émotionnelle et une moins grande vulnérabilité face à celui-ci.

Parmi les *changements cognitifs*, on dénote une amélioration de la capacité à focaliser son attention et à inhiber les distractions, qu'elles soient internes comme les pensées ou externes comme les bruits ambiants. Cette plus grande attention permet de se concentrer davantage sur ce que nous sommes en train de faire dans le moment présent. Ainsi, pratiquer la méditation permet d'être plus concentré dans toutes les sphères de la vie, par exemple lorsque l'on est au travail. La *distanciation* fait aussi partie de ces changements engendrés par la pratique. Il s'agit de la capacité de prendre une distance par rapport à notre vécu. Par exemple, l'individu apprend à faire la distinction entre ses pensées et la réalité; avoir peur ne signifie pas qu'il y a un danger.

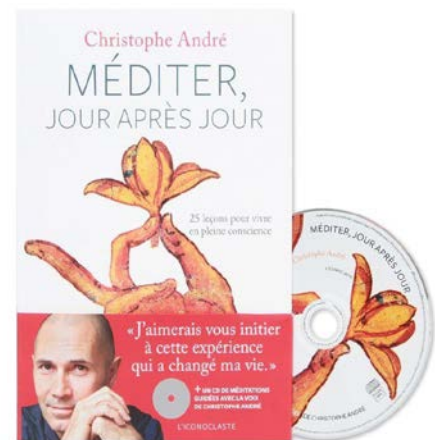


Réaliser qu'une pensée n'est rien d'autre qu'une production de notre processus mental et qu'elle n'est pas nécessairement objectivement vraie permet de prendre une distance par rapport à ses pensées et à ses croyances. Du coup, les pratiquants sont moins à la merci de leur processus mentaux et plus ouverts à leur expérience. Bien qu'elle ne soit pas l'objectif de la méditation, la *relaxation* compte parmi ses effets bénéfiques et elle agit à la fois sur le corps et sur le mental.

L'*acceptation* est un des piliers de la pleine conscience et sa pratique engendre « une plus grande acceptation de la douleur, des pensées, des émotions, des envies ou autre phénomène corporel, cognitifs ou émotionnel, sans tenter de les changer, de les fuir ou de les éviter » (Baer, 2003). Pour les proches d'une personne atteinte, cette plus grande acceptation de soi se transpose aussi par une plus grande acceptation de l'autre et des événements de la vie. Finalement, la pleine conscience facilite la *gestion de soi* en augmentant le réflexe d'auto-observation, la régulation émotionnelle et le répertoire des stratégies d'adaptation.

En définitive, il a été démontré que les interventions basées sur la pleine conscience ont pour effet d'augmenter la présence de cette habileté chez les pratiquants. Il existe une grande variété de moyens de la développer outre le groupe *Transformation des pensées et pleine conscience: La thérapie cognitivo-comportementale appliquée aux proches* offert par le Cercle Polaire. Pour ceux qui sentent un attrait pour ce type de pratique, n'hésitez pas à vous inscrire à un cours de yoga ou de Tai Chi, à vous joindre à des groupes de méditation, à lire des livres portant sur la pleine conscience ou à vous procurer un CD de méditation dirigée. Il y a tant de manière de cultiver son bien-être personnel par le développement d'une attitude de pleine conscience et ce processus commence par l'écoute de votre curiosité.

Je termine cet article sur une proposition de lecture pour ceux qui voudraient en connaître davantage sur le sujet. Il s'agit du livre *Méditez, jour après jour : 25 leçons de pleine conscience* du psychiatre Christophe André qui nous fait voyager dans notre monde intérieur une étape à la fois. Le livre vient avec un CD de méditations dirigées pour faciliter la pratique. Pour toute question en lien avec cet article, n'hésitez pas à me contacter au Cercle Polaire et il me fera plaisir de discuter avec vous de ce sujet qui me passionne.



Maxime Bourgault, étudiant au doctorat en psychologie

Références :

- Baer, R. A. (2003). Mindfulness training as a clinical intervention: A conceptual and empirical review. *Clinical Psychology: Science and Practice, 10* (2), 125-143.
- Brown, K. W., & Ryan, R. M. (2003). The benefits of being present: Mindfulness and its role in psychological well-being. *Journal of Personality and Social Psychology, 84* (4), 822-848.
- Kabat-Zinn, J. (2003). Mindfulness-based interventions in context: Past, present, and future. *Clinical Psychology: Science and Practice, 10* (2), 144-156.