

LE LIVRE QUI M'A INSPIRÉ

DR JON KABAT-ZINN

Au cœur  
de la tourmente,  
la pleine conscience

*Le manuel complet de MBSR, ou réduction  
du stress basée sur la mindfulness*



Présenté par Christophe Laussel

Casa Books Edition

2022

Le livre que nous présentons ici est une nouvelle édition de l'œuvre de Jon Kabat-Zinn, intitulée "Au cœur de la tourmente, la pleine conscience". La première édition est parue originellement en 1989, et cette seconde édition est elle parue en 2014. Elle apporte 250 pages supplémentaires, en prenant en compte l'évolution de la société par rapport à la première édition. L'auteur est professeur à la Faculté de médecine de l'Université du Massachusetts, aux Etats-Unis, et a introduit ce que l'on appelle la "mindfulness", par le biais de la « MBSR: Mindfulness Based Stress Reduction », ou réduction du stress basée sur la pleine conscience, pour des patients qui le nécessitent. La MBSR implique la méditation de la pleine conscience, qui permet aux patients de mieux gérer leur stress et d'améliorer leur santé psychique et physique. Et cela autant pour des maladies graves comme l'hypertension, le cancer, les maladies coronaires, le burn-out, la dépression comme pour tout un chacun.

Nous allons donc présenter ce livre via les points principaux qui concernent ce message central.

## I. Les sources du stress

Les patients se présentant à la clinique du stress de l'auteur, ont été envoyés là car c'est bien souvent une sorte de dernier recours, après des années de traitement médicaux infructueux, se terminant par cette affirmation de leur médecin, souvent vécue comme un verdict terrible: « Nous pouvons plus rien faire pour vous, il faut vivre avec ». Mais comment faire pour pouvoir vivre avec ? La MBSR propose un apprentissage de ce « comment », et les plus de trente ans d'expérience avec ce programme, étayées par des nombreuses études scientifiques, ont bien démontré, qu'il est possible de vivre mieux, et même bien, « au cœur de la tourmente ». Nous abordons maintenant les principales sources du stress auxquelles les patients, mais plus généralement nous tous, sont exposés.

L'un des éléments majeurs dont découlent nombre de problèmes de notre vie est notre **corps**. Le corps réalise pourtant des choses extraordinaires, mais que nous considérons comme normales, banales, jusqu'à ce que nous tombions malades ou soyons blessés. Et là, ces aptitudes nous manquent alors profondément. Le corps change d'ailleurs en permanence : par exemple, les muscles s'atrophient s'ils ne sont pas sollicités pendant un certain temps, notamment ceux des jambes. Le corps a aussi des systèmes réparateurs remarquables, mais il peut être dérégulé; ce qui pousse à la maladie.

Tout cela cause du stress, et il y a des manières de gérer ce stress qui sont néfastes et créent finalement plus de stress, comme la prise de substances (alcool, drogue, médicaments, ...). Notamment lorsque nous avons des douleurs, nous nous précipitons souvent sur les médicaments pour les faire passer. Mais l'aversion pour cette douleur de notre société est un obstacle sur comment vivre une douleur chronique, qui ressortira forcément régulièrement et qui ne fera qu'être masquée pendant un temps par la prise de médicaments.

Cela est aussi vrai pour un des symptômes les plus courants du stress, les problèmes de sommeil. Quand nous manquons de sommeil, nos humeurs se

dérèglent et nous risquons plus de tomber malades, mais les somnifères, avec leurs effets secondaires et le risque de dépendance deviennent eux-mêmes un facteur de stress.

Un des moyens qu'ont trouvé certaines personnes pour réduire leur stress est de consommer de la nourriture, généralement trop et de mauvaise qualité. Le programme MBSR ne propose pas un régime alimentaire particulier, il est plutôt conseillé d'être conscient de la façon dont on se nourrit, et cela avec bienveillance envers nous-mêmes.

Comme nous le verrons, la façon dont nous voyons notre douleur ou nos insomnies ou tout autre inconfort influence de façon importante le degré de notre souffrance.

Le stress chronique, en gros, nous raccourcit la vie, mais cela dépend aussi de la manière avec laquelle nous recevons ce stress. Nous avons tous tendance à voir les choses davantage par nos **pensées, opinions et émotions** que par nos yeux. Tout au long de l'ouvrage, l'auteur introduit chez le lecteur la notion de "pilote automatique", à savoir que nous fonctionnons, dans notre vie, souvent de manière mécanique, sans vraiment faire attention ni être pleinement conscients de ce que nous faisons au moment où nous le faisons. Nous ne voyons ainsi pas les choses telles qu'elles sont réellement, dans leur caractère miraculeux procuré par la vie. Et, vis-à-vis d'un problème, la façon dont nous le percevons influence notre capacité à y apporter des solutions: nos pensées et émotions, surtout quand ils sont inconscients, peuvent nous imposer des limites, alors que souvent, pour résoudre ce problème il faudrait adopter une perspective plus large, notamment une perspective systémique qui le voit dans un contexte plus grand.

Nos pensées et nos émotions peuvent aussi fortement influencer notre santé, en bien ou en mal. En fait, nous sommes dans une société et une époque en proie à l'anxiété, un des problèmes les plus répandus chez les patients de la clinique de réduction de stress de l'auteur. Il y a un sentiment d'insécurité envers autrui qui se manifeste parfois comme un évitement du conflit chez certains, ou en créant tout le temps des conflits chez d'autres. Cette réaction de « lutte ou de fuite » est un automatisme que l'évolution nous a donné pour nous aider à survivre quand notre vie est menacée, mais si elle devient habituelle face aux stressors du quotidien moderne, elle nuit à la santé, parce que l'organisme reste dans un état d'alerte constant.

Une étude scientifique a montré que l'esprit vagabond, avec ses inquiétudes sur le futur et des ruminations sur le passé, rend les gens moins heureux, mais cet état influe aussi sur nos cellules et la manière avec laquelle nous vieillissons. Toujours selon des études scientifiques, suite à un mauvais événement, les personnes de nature pessimiste risquent non seulement plus souvent de devenir dépressives que les personnes de nature optimiste, mais leur risque de développer des symptômes physiques voire la maladie augmente aussi. Il a d'ailleurs été démontré que des personnes ayant une vision cynique du monde et une absence de confiance dans la bonté des autres, souvent à cause des expériences néfastes vécues à un jeune âge, courent considérablement plus de risque de maladie et de mort prématurée.

En plus de tous ces stressors, il y a aussi le stress que nous impose notre **société**. Le besoin de gagner de l'argent pour subvenir à nos besoins nous impose de

travailler, travail qui peut être une source supplémentaire de stress, avec notamment certains emplois qui sont dégradants, avec des conditions de travail toxiques.

Les autres peuvent nous procurer beaucoup de stress, avec le stress du rôle qui implique des attentes des autres vis-à-vis de nous-même et la façon dont nous devrions faire les choses. En effet, chaque rôle a ses propres stressseurs suivant un contexte donné. Ainsi, par exemple, l'obligation de se soumettre à la volonté de son chef peut être stressant pour un salarié, pendant qu'un rôle trop important dans le milieu professionnel peut vous faire perdre de vue vos relations familiales. Le stress du rôle peut s'avérer être un obstacle majeur à notre développement continu d'être humain.

Dans notre vie de tous les jours, l'information que nous recevons via les médias constitue aussi un stressseur majeur. Nous croulons trop sous l'information et ne cultivons pas assez la connaissance de nous-mêmes, qui mène à la sagesse.

Enfin, interconnecté avec les stressseurs sociaux, l'environnement naturel, au sein d'une planète actuellement en danger (réchauffement climatique et nombre d'autres problèmes), constitue un stress physique et psychologique considérable pour les êtres humains.

## **II. La pratique**

La pratique de la méditation de la pleine conscience s'est répandue dans le monde dans les années 60-70, après avoir été exclusive pendant des milliers d'années au milieu monastique des pays asiatiques, faisant partie intégrante de traditions bouddhistes. Le programme MBSR introduit par Jon Kabat-Zinn à ses patients associe la méditation bouddhiste, venue d'Orient, et la gestion du stress, venue d'Occident. Mais il faut bien préciser que dans les milieux médicaux, il s'agit d'une pratique strictement non-religieuse. La MBSR est présentée comme un complément essentiel à un traitement médical, mais pas un remplaçant. Elle permet au pratiquant de mieux se connaître et de se connecter à des ressources profondes de son être, auxquelles il n'avait pas accès avant, et cela rend ce programme d'ailleurs très intéressant pour tout le monde, qu'on soit malade ou pas.

La MBSR fait partie de la médecine intégrale et participative qui s'intéresse à l'être humain dans son intégralité corps-esprit. Il a été démontré que le stress chronique peut créer un cercle vicieux très nuisible : Il mine notre bien-être, affaiblit le système immunitaire, et nous dispose à et/ ou aggrave des maladies. Ces états dysfonctionnels créent eux-mêmes de nouveau du stress pour la personne concernée. C'est un cercle vicieux, et la MBSR, par le biais de la méditation de pleine conscience, nous propose une porte pour s'en sortir et ainsi améliorer notre santé au niveau psychique comme physique.

La méditation de la pleine conscience consiste à être présent à l'expérience du moment, avec la volonté de vivre le moment présent consciemment, qu'il soit agréable ou désagréable, et ne pas passer son temps à "courir dans tous les sens". Attention cependant, être conscient ne veut pas dire "penser", beaucoup de personnes commettent cette erreur de jugement. Il s'agit plutôt d'une vigilance

attentive, une perception directe, sans jugement, de la vie qui se déroule d'instant à l'instant, ce qui inclut aussi l'observation du va-et-vient de nos propres pensées et émotions. Nous avons abordé dans la première partie la problématique de "l'esprit vagabond", et cet état, durant la méditation, finit forcément par arriver, bien qu'on essaye de se concentrer. Mais la méditation de la pleine conscience ne consiste pas à forcer son esprit à ne pas vagabonder. Lorsqu'il vagabonde, il faut simplement en prendre conscience, pour revenir ensuite à l'instant présent.

Il s'agit d'un véritable travail et un challenge, d'un entraînement de l'esprit qui demande discipline et persévérance, comparable à l'entraînement d'un muscle. Le programme MBSR dure à la base 8 semaines et implique de se dégager du temps pour la pratiquer (45 min/jour), pendant 6 jours sur 7, ce qui revient à se "nourrir" chaque jour. Mais bien qu'on voit des résultats positifs après cette période de pratique rigoureuse, pour beaucoup des participants cela n'est en réalité qu'une étape pour pratiquer ensuite la pleine conscience le reste de leur vie, ne serait-ce que 5 minutes de pratique formelle par jour. Il est cependant important que les patients mettent aussi en application dans le monde extérieur, au quotidien, ce qu'ils ont appris, c'est la pratique informelle.

Les patients de la Clinique de Réduction du Stress se retrouvent pour des séances hebdomadaires de la **pratique formelle**, mais il est tout à fait possible de suivre le programme énoncé dans le livre en autonomie, chez soi, avec l'aide, si le lecteur le souhaite, du CD "Méditations guidées" proposé par l'auteur, et effectuer rigoureusement les exercices qu'il propose.

Lors de ces séances de méditation formelle, les patients restent assis ou allongés pendant 10 à 45 minutes d'une traite, les yeux fermés, en observant leur respiration et toutes les sensations, pensées et émotions qui émergent, les accueillant et puis les laissant passer, sans jugement. Si l'on trouve cela ennuyeux, il faut simplement noter cette pensée aussi, puis la laisser passer. On fait alors l'expérience que nous ne sommes ni nos sensations corporelles, ni nos émotions, ni nos pensées, qu'elles sont en fait toutes transitoires.

Hors de la pratique formelle, la méditation de la pleine conscience peut aussi se pratiquer à tout instant de la vie. En effet, le principe de la **pratique informelle** de la méditation consiste à être conscient de son souffle pendant le reste de la journée et attentive à ses diverses activités, ne pas penser ou faire autre chose en même temps, ce qui nous rend en fait moins heureux que nous pourrions l'être – bref, à être éveillé en dehors des moments où l'on médite. On peut ainsi pratiquer en faisant la vaisselle, en mangeant, en ouvrant une porte, etc... La pratique informelle doit être combinée avec une pratique régulière de méditation formelle pour être efficace.

### III. Les conséquences de la méditation sur les pratiquants et le monde

Nous allons maintenant aborder les conséquences de la méditation sur ceux qui la pratiquent, mais nous allons aussi voir quel peut être son impact au niveau de la société.

Au **niveau individuel**, les personnes qui ont des problèmes de santé, et dont leur docteur n'arrive pas à les soigner, sont bien aidées quand elles font la thérapie de

« mindfulness » proposée par l'auteur. En pratiquant, elles s'aident elles-mêmes, avec une force qu'elles ont en elles et qui les fait mieux gérer leur stress et leur résistance au stress. Elles le font en faisant attention à l'instant présent et sans rien juger, notamment leurs pensées.

Être conscient de sa respiration permet un plus grand calme dans le corps et l'esprit. Nous voyons alors plus clairement les choses, nos pensées, nos sentiments, nous sommes plus éveillés. A noter que des études ont suggéré que même un petit temps de pratique peut être bénéfique.

Tout au long de notre vie, nous devons nous adapter au changement. Il faut apprendre à l'accepter comme un élément indissociable de la vie, et non comme une menace, pour faire face efficacement au stress. De fait, la pratique de la méditation même représente une expérience continue du changement. Accepter le changement fait partie du fait de faire face à la tourmente, qui représente les difficultés, peines et sources de stress du quotidien. Le programme MBSR permettant aux patients, à la fin des 8 semaines, de vivre leurs problèmes, avec une approche plus positive, avec le sourire, mais ils en sortent souvent aussi avec des symptômes physiques moins nombreux et moins forts, et avec plus de confiance en eux-mêmes. Ils gèrent mieux la tourmente de leur vie.

Le fait d'avoir des relations sociales a été démontré comme bénéfique pour la santé, contrairement au fait d'être isolé. Mais les autres peuvent, comme nous l'avons vu, aussi être une source du stress et provoquer la réaction automatique de « lutte ou fuite » en nous qui mine nos relations et notre santé. La pleine conscience peut nous aider à réguler cela et à avoir des réactions plus mesurées. En nous libérant de notre réaction automatique et en élargissant notre vision, elle nous permet d'envisager d'autres options, plus riches et créatives, pour avoir plus d'harmonie et de compréhension dans notre communication, notamment lorsqu'on est en face d'une personne qui a un point de vue opposé au nôtre.

Examinées sous le prisme de la pleine conscience, qu'elles soient positives ou négatives, beaucoup de pensées ne sont que partiellement vraies, ou pas adéquates, ce sont des schémas de pensée qui pourtant influencent le cours de notre vie. Le fait d'avoir une confiance forte dans la capacité à réussir a été démontré comme bénéfique, sur plusieurs plans: on parle alors d'auto-efficacité. C'est dans ce contexte que pourra se mettre en place le processus de guérison, qui commence par l'acceptation des choses suite à un malheur. La pratique MBSR nous permet d'aborder nos problèmes avec un autre point de vue, et ainsi mieux gérer le stress qui en découle. Il y a alors une transformation de nos attitudes et émotions, parfois accompagnée d'une réduction de symptômes physiques et une amélioration de la condition physique.

L'énergie de guérison, sous la forme de la pleine conscience, peut être dirigée vers autrui et vers notre propre corps. Il faut générer des sentiments d'empathie et d'amour envers autrui, cela a des effets bénéfiques. Cela aide à évacuer la rancune et la malveillance. D'abord en centrant ces sentiments d'amour bienveillant vers soi-même, puis ensuite en l'étendant aux autres. La méditation sur l'amour bienveillant réduit ainsi les symptômes d'une maladie et augmente le sentiment d'avoir un but.

Si le fait que la pratique de la méditation influence l'immunité aux maladies n'a pas encore été totalement prouvé, il y a tout de même de plus en plus de preuves

que l'esprit peut influencer le cours d'au moins certaines maladies: c'est le domaine de la psycho-neuro-immunologie. On a pu noter des interconnexions entre le cerveau et le système immunitaire, et certaines régions du cerveau ont leur structure réorganisée par l'entraînement à la méditation de pleine conscience grâce à la neuroplasticité.

Le fait de méditer augmente notre connexion à notre corps, connexion dont nous n'avions pas conscience auparavant. Nous le connaissons mieux. Le yoga en particulier, dont Jon Kabat-Zinn propose une forme adaptée, ré-unifie le corps et l'esprit (qui en réalité ne sont pas séparés), et, pratiqué régulièrement, il peut être particulièrement bénéfique pour le corps, par exemple en neutralisant le processus d'atrophie d'immobilisation qui est le fait d'avoir les muscles atrophiés car on ne les a pas assez « utilisés ».

En MBSR, au lieu de voir les symptômes (exemple : le mal de tête) comme des éléments négatifs, les patients sont amenés à se centrer sur l'expérience de ces symptômes au moment où ils dominent le mental et le corps, en les constatant sans jugement : c'est l'attention sage. Il y a alors une conscience des pensées et émotions qui en émergent.

Nous avons vu que nous ne sommes pas nos pensées, ni notre corps. Nous ne sommes par conséquent pas non plus notre douleur. Des études ont montré que se connecter aux sensations de douleur aiguë réduit plus efficacement le niveau de douleur ressentie que s'en distraire. Pratiquée dans la durée, cette méditation transforme notre attitude face à la douleur et libère une énergie guérissante qui peut réduire les douleurs chroniques.

En outre, la douleur émotionnelle peut tout autant nous accabler. Elle a un début et une fin, fluctue, s'en va et revient. Comme avec la douleur physique, vous pouvez y être présent en pleine conscience et vous servir de son énergie pour guérir.

Pour ce qui est du sommeil, le fait d'être pleinement éveillé par la méditation lorsque nous sommes réveillés la nuit nous aidera à gérer nos insomnies.

Au niveau du corps, il y a aussi la question de l'alimentation qui est importante. Ainsi, même après des années de progression d'un éventuel processus pathologique dans le corps, nous pouvons faire quelque chose pour l'arrêter voire inverser ses effets négatifs, en changeant notre façon de vivre, incluant l'alimentation. Il faut privilégier une alimentation pauvre en mauvaises graisses et riche en fruits et légumes, en complément à de l'exercice physique, de la méditation et du yoga. Il faut écouter les messages envoyés par notre corps après avoir mangé, comment nous nous sentons, pour améliorer sa santé. De plus, manger en pleine conscience entraînera le fait de manger plus lentement et manger moins.

En plus du niveau individuel, la pratique de la pleine conscience a le potentiel d'améliorer la santé de la **société**.

Depuis la première édition de ce livre, la recherche sur la méditation de la pleine conscience, surtout dans le cadre des neurosciences, a connu une grande croissance, avec une explosion des preuves scientifiques sur son efficacité. Et de ce fait, elle est aujourd'hui utilisée de plus en plus et influence de nombreux domaines.

Ainsi, le nouveau modèle de médecine prend pleinement en compte le fait que le corps et l'esprit sont reliés : la médecine intégrative et participative considère que nous disposons de profondes ressources intérieures pour apprendre, croître et guérir, et la méditation de pleine conscience peut y jouer un rôle important.

Pour beaucoup d'entre nous, le temps est une source majeure de stress dans notre société. A notre époque, nous avons une dépendance aux technologies, qui sont oppressantes car permanentes, imposant leur rythme mécanique et accéléré aux humains : il y a la pression de devoir toujours faire plus en moins de temps possible. Or le temps est un produit de la pensée, et l'auteur suggère que l'antidote au stress du temps est en fait le non-faire délibéré, applicable que l'on souffre soit de manque de temps soit de trop de temps dans certains cas. La MBSR nous apprend à se connecter à soi-même hors du courant du temps.

Nous avons vu dans la première partie que le travail pouvait nous procurer du stress, mais il donne aussi du sens à notre vie. Il est vrai que nous pouvons nous épuiser au travail, en faisant toujours plus, mais une bonne manière d'être plus efficace est en réalité de faire moins: il y a des expériences qui montrent que des mesures comme l'introduction d'une courte sieste au travail et plus de vacances stimulent en fait la productivité et la santé. Aussi, un moyen pour se libérer du stress du temps est de simplifier sa vie, notamment en abandonnant certaines choses de notre emploi du temps.

Nous avons évoqué le stress dû aux problèmes environnementaux. Notre société individualiste et concurrentielle ne prend pas assez en compte que non seulement tous les humains sont interdépendants, mais que nous sommes aussi interconnectés avec tous les êtres et la terre elle-même. La pleine conscience permet de cultiver la capacité de percevoir cette interconnexion, et c'est de cette capacité que dépend la survie de notre civilisation.

Le stress du monde deviendra encore plus intense dans le futur. Dans ce contexte, il sera d'autant plus important de pratiquer le non-agir. Et de par le monde, au sein de différents gouvernements, la « mindfulness » a trouvé sa place dans le discours et l'activité économique et politique. Cela est très prometteur pour le futur.

En conclusion, il faut rappeler que tout ce qui a été énoncé dans cette présentation est vrai pour les patients de la clinique du stress de Jon Kabat-Zinn mais aussi pour tous ceux qui pratiquent ou souhaitent pratiquer la MBSR, une forme particulière de la méditation en pleine conscience adaptée à la culture occidentale et orientée vers la gestion du stress. Le corps et l'esprit, reliés, ainsi que le monde dans lequel nous vivons peuvent être des sources de stress. La méditation en pleine conscience, qui se pratique de plusieurs manières, mais toujours en étant conscient de sa respiration et en faisant attention à l'instant présent, permet de mieux gérer ce stress et peut par la suite aussi réduire les symptômes physiques et psychiques qui en découlent. Il s'agit de vivre dans l'acceptation de la tourmente et le changement perpétuel du quotidien en y étant mieux préparé. Enfin, si la société actuelle est elle aussi « malade » dans certains aspects et ainsi source de stress, la « mindfulness » est progressivement en train de trouver une place prépondérante en son sein, et sera à l'avenir l'un des garants de son salut.



Jon Kabat-Zinn : Au cœur de la tourmente, la pleine conscience. Traduit de l'américain. Louvain-la-Neuve : De Boeck Supérieur 2019, 813 p. lex°