



Erik van den Brink, Frits Koster
et Fairouz El Hammar-Vergnes

Le défi de la compassion : Vivre avec cœur

Un guide pratique pour cultiver compassion
et pleine conscience au quotidien

Programme
MBCL
+ audios



Le défi de la
compassion :
Vivre avec
cœur

A Practical Guide to Mindfulness-Based Compassionate Living – Living with Heart
Copyright © 2018 Erik van den Brink, Frits Koster and Victoria Norton
Published by arrangement with Routledge

Pour toute information sur notre fonds et les nouveautés dans votre domaine de spécialisation, consultez notre site web : **www.deboecksuperieur.com**

© De Boeck Supérieur s.a., 2021
Rue du Bosquet, 7 – B-1348 Louvain-la-Neuve

Tous droits réservés pour tous pays.

Il est interdit, sauf accord préalable et écrit de l'éditeur, de reproduire (notamment par photocopie) partiellement ou totalement le présent ouvrage, de le stocker dans une banque de données ou de le communiquer au public, sous quelque forme et de quelque manière que ce soit.

Dépôt légal :

Bibliothèque nationale, Paris : août 2021

Bibliothèque royale de Belgique, Bruxelles : 2021/13647/116 ISBN 978-2-8073-3698-8

Erik van den Brink, Frits Koster
et Fairouz El Hammar-Vergnes

Le défi de la compassion : Vivre avec cœur

Un guide pratique pour cultiver compassion
et pleine conscience au quotidien



Ressources numériques

Retrouvez de nombreux compléments au fil de l'ouvrage pour accompagner votre lecture : des pratiques audio et des feuilles de travail pour compléter vos exercices et coucher vos réflexions sur la pratique. Ces compléments sont numérotés et introduits par des QR codes.

Comment accéder à vos ressources numériques ?

Flashez le code avec votre
téléphone ou votre tablette



OU

Tapez l'URL
dans votre navigateur



Pratiques audio

- | | |
|--|---|
| 1. Espace de respiration avec bienveillance, p. 37 | 10. Méditation de la bienveillance : un être cher, p. 112 |
| 2. Un lieu sûr, p. 52 | 11. Incarner la compassion, p. 120 |
| 3. Méditation de la bienveillance : vous-même, p. 54 | 12. Méditation de la bienveillance : une personne neutre, p. 128 |
| 4. Accueillir la résistance avec compassion, p. 64 | 13. Bienveillance pour le corps, p. 129 |
| 5. Espace de respiration avec compassion, p. 71 | 14. Marcher avec bienveillance, p. 134 |
| 6. Un compagnon compatissant, p. 85 | 15. Méditation de la bienveillance : une personne «difficile», p. 147 |
| 7. Méditation de la bienveillance : un bienfaiteur, p. 87 | 16. Respiration compatissante : vous-même, p. 151 |
| 8. Considérer le désir avec compassion, p. 92 | 17. Respiration compatissante : les autres, p. 156 |
| 9. Considérer les schémas intérieurs avec compassion, p. 107 | 18. Revisiter ce qui est bon, p. 165 |
| | 19. Vous pardonner à vous-même, p. 173 |

- | | |
|--|---|
| 20. Demander pardon, p. 176 | 25. Méditation de l'équanimité, p. 209 |
| 21. Pardonner aux autres, p. 177 | 26. Méditation de la joie sympathisante, p. 211 |
| 22. Méditation de la bienveillance : groupes et tous les êtres, p. 183 | 27. Le fleuve de la vie, p. 221 |
| 23. Un scan corporel appréciateur, p. 189 | 28. Méditation de la bienveillance : séquence entière, p. 189 |
| 24. Le chuchoteur des chevaux, p. 193 | |

Feuilles de travail

- | | |
|---|---|
| 1. FT 1 : résultat souhaité, p. 30 | 14. FT14 : incarner la compassion, p. 122 |
| 2. FT 2 : progrès généraux, p. 61 | 15. FT15 : calendrier du critique intérieur, p. 136 |
| 3. FT 3 : un lieu sûr, p. 54 | 16. FT16 : calendrier de l'aide intérieure, p. 159 |
| 4. FT 4 : bienveillance pour vous-même, p. 56 | 17. FT17 : vous pardonner à vous-même, p. 176 |
| 5. FT 5 : calendrier du système d'apaisement, p. 60 | 18. FT18 : gratitude, p. 179 |
| 6. FT 6 : accueillir la résistance avec compassion, p. 67 | 19. FT19 : vos valeurs, p. 182 |
| 7. FT 7 : un compagnon compatissant, p. 87 | 20. FT20 : calendrier : recevoir de la compassion, p. 185 |
| 8. FT 8 : calendrier du système de menace, p. 88 | 21. FT21 : un jour dans votre vie, p. 197 |
| 9. FT 9 : considérer le désir avec compassion, p. 94 | 22. FT22 : un plan de prévention compatissant, p. 213 |
| 10. FT10 : reconnaître les schémas intérieurs, p. 105 | 23. FT23 : calendrier : offrir de la compassion, p. 215 |
| 11. FT11 : compassion pour les schémas intérieurs, p. 108 | 24. FT24 : évaluation du programme, p. 225 |
| 12. FT12 : calendrier du système de pulsion, p. 113 | 25. FT25 : vue d'ensemble du programme, p. 234 |
| 13. FT13 : faire comme si, p. 118 | |

Les feuilles de travail sont accessibles via QR code une par une, au fil de la lecture.

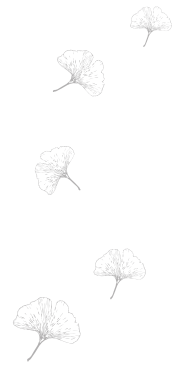
Pour votre facilité, nous les avons aussi rassemblées dans un petit **cahier d'exercices**. Pour y avoir accès et télécharger le cahier, scannez le QR code ci-contre ou tapez le lien mini dans votre navigateur web :



[www.lienmini.fr/
cahier-feuilles](http://www.lienmini.fr/cahier-feuilles)

Sommaire

Ressources numériques	4
Avant-propos de Mark Williams	15
Remerciements	19
Bienvenue	23
1 Conçus pour survivre plutôt que pour prospérer	33
2 Accueillir les démons intérieurs	63
3 Traiter les habitudes avec bienveillance	91
4 Sortir de la boue pour rejoindre la lumière	117
5 Recevoir et donner à chaque souffle	139
6 Des amies pour la vie	163
7 Esprit cordial, cœur attentif	197
8 Une vie apaisée	219
Puzzle MBCL	233
Vue d'ensemble des séances	234
Lectures complémentaires	236
Index	238
Notes	247
Table de matières	255



Le défi de la compassion : vivre avec cœur offre un outil éminemment précieux à tous ceux qui souhaitent non seulement mieux connaître la manière dont fonctionne leur esprit et trouver un bon équilibre émotionnel, mais aussi mettre l'amour altruiste et la compassion au cœur de leur existence. Comment vivre pleinement sans altruisme ni compassion ? Les interventions fondées sur la pleine conscience (MBSR et MBCT notamment) ont fait leurs preuves pour, entre autres, réduire le stress, prévenir les rechutes de la dépression et pour améliorer le vécu d'innombrables personnes en difficulté. Je suis convaincu qu'associer la compassion à la pleine conscience donne une tout autre dimension à ces interventions et permet de cultiver une relation plus bienveillante à l'égard de soi-même et des autres. En essence, la compassion, comme l'altruisme, n'est pas un luxe, mais une nécessité.

Matthieu Ricard,

auteur de *Plaidoyer pour l'altruisme*
(Nil éditions, 2013).

Un guide pratique, mais riche pour vivre avec un cœur avisé.

Tara Brach,

professeur de méditation, États-Unis,
et auteure de *L'Acceptation radicale* (Belfond, 2016) et de *Trouver le refuge véritable* (Vues & Voix, 2009). www.tarabrach.com.

Dès la première page de ce livre, il est clair qu'Erik et Frits ont un désir ardent d'aider les gens à soulager la douleur dans leur cœur et leur esprit avec leur cours de MBCL. S'appuyant sur le merveilleux travail de leur premier livre intitulé *Mindfulness-Based Compassionate Living* (« Une Vie de compassion basée sur la pleine conscience », non traduit en français), ils ont maintenant produit un volume où l'accessibilité

est primordiale, avec un cours de huit semaines clairement conçu pour que le lecteur puisse le suivre facilement et tirer le meilleur parti de leur excellent, aimable et sincère travail. Ils ont le don de synthétiser des idées d'une importance vitale dans un programme facile à suivre, auquel tout le monde peut accéder et dont il peut bénéficier. Hautement recommandé.

Vidyamala Burch,

cofondatrice de Breathworks, Royaume-Uni, auteure de *Living Well with Pain and Illness* (Piatkus, 2008) et coauteure (avec Danny Penman) de *Mindfulness for Health* (Piatkus, 2013).

La vie compatissante basée sur la pleine conscience se répand magnifiquement dans le monde et touche des vies de manière transformatrice. Ce nouveau livre rend le travail plus accessible aux non-experts. Il nous offre un parcours de formation personnelle pour permettre à la compassion d'émerger dans notre vie quotidienne. Ce livre est un cadeau pour nous tous.

Rebecca Crane,

directrice du Centre for Mindfulness Research and Practice, université de Bangor, Royaume-Uni, auteure de *Mindfulness-Based Cognitive Therapy* (Routledge, 2009).

Erik et Frits ont conçu un programme qui s'appuie soigneusement sur les enseignements tirés de programmes basés sur la pleine conscience tels que MBSR et MBCT. Sur cette base, ils introduisent explicitement des pratiques fondées sur la compassion. Cela signifie que le programme repose sur une base théorique solide et convaincante, qu'Erik et Frits ont judicieusement adaptée pour l'inscrire dans le contexte des milieux cliniques. Les pratiques et les exercices offrent la possibilité d'une exploration approfondie de la compassion dans la vie d'une personne. Ce guide pratique propose, chaque semaine, un menu d'options et encourage à explorer et travailler ce qui est nécessaire, possible et utile à tout moment. J'ai l'impression que je reviendrai souvent sur ses bienfaits.

Alison Evans,

fondatrice et codirectrice du Mindfulness Network CiC, et enseignante principale au Centre for Mindfulness Research and Practice, spécialiste de la supervision basée sur la pleine conscience, université de Bangor, Royaume-Uni.

Ce merveilleux guide sera utile à tout lecteur intéressé par le pouvoir de guérison de la pleine conscience. Les auteurs ont consacré leur vie à ces enseignements et ont produit un moyen clair et pratique d'allier le meilleur de la science aux connaissances des traditions contemplatives. Je suis convaincue que cette approche en huit séances est très innovante et correspond exactement à ce dont le monde a besoin actuellement. Je ne saurais trop recommander ce livre.

Susan Gillis Chapman,

Vancouver, Canada, faculté de formation Karuna,
Acharya, professeure bouddhiste
et auteure de *Communiquez en pleine conscience,
les cinq choses à savoir* (Payot & Rivages, 2013).

Ce manuel pragmatique et convivial propose une intégration puissante des pratiques de compassion pour les personnes qui ont déjà une certaine expérience de la pleine conscience «à leur actif». S'appuyant sur une compréhension évolutive des raisons pour lesquelles les êtres humains sont si enclins à se faire du mal et à en faire à d'autres, il propose un cheminement soutenu permettant aux personnes de rencontrer et de transformer la détresse, et de se connecter à leur capacité de ressentir et d'exprimer davantage de bienveillance et de compassion à chaque instant de leur vie. Que le plus grand nombre soit touché par ce projet!

Timothea Goddard,

Sydney, Australie, directrice fondatrice de Openground Mindfulness
Programs et de Mindfulness Training Institute, Australie et
Nouvelle-Zélande.

Ce livre expose les fondements théoriques et scientifiques de MBCL d'une manière accessible, complexe et fascinante à lire. Les exercices soigneusement réfléchis (dont certains ont été adaptés d'autres experts dans le domaine) sont complétés par des informations générales qui expliquent et clarifient l'approche de la MBCL. Le livre convient à la fois aux personnes qui suivent actuellement un cours de MBCL ainsi qu'à ceux qui l'ont déjà terminé. Il est également possible de suivre le programme à votre propre rythme. Les enregistrements audio de tous les exercices peuvent être téléchargés, et les textes d'exercices ainsi que d'autres documents pour le cours sont inclus dans le livre. Chaque fois que je me plonge dans le livre,

j'ai l'impression d'ouvrir un coffre aux trésors. Avec ce livre, vous disposez d'une excellente carte et, avec les auteurs, de trois guides merveilleusement compétents et chaleureux.

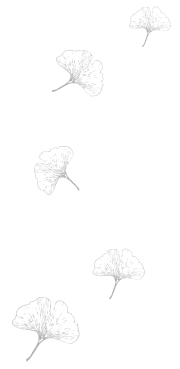
Linda Lehrhaupt,

directrice de l'Institute for Mindfulness-based Approaches (IMA) et
auteure de *Mindfulness-Based Stress Reduction*
(New World Library, 2017). www.institute-for-mindfulness.org/

Il s'agit d'un livre résolument convivial, dans lequel les auteurs font preuve d'une grande prévenance et de respect envers leurs lecteurs, qu'il s'agisse d'usagers ou de professionnels. L'ouvrage est très pragmatique et accessible, avec des exemples, des poèmes et des récits vivants et attrayants pour encourager le lecteur dans ce voyage qui changera sa vie. Le cours «MBCL» détaillé ici est étroitement basé sur la pleine conscience, avec la même méthode expérimentale d'apprentissage, et approfondit cette connaissance jusqu'au cœur. J'ai beaucoup apprécié ce livre et je suis sûre que beaucoup en tireront profit en apprenant comment faire du réconfort de la compassion pour eux-mêmes et pour les autres une partie essentielle et fondamentale de leur vie.

Judith Soulsby,

enseignante et formatrice senior au Centre for Mindfulness
Research & Practice, université de Bangor,
Royaume-Uni, et enseignante et formatrice certifiée
au Center for Mindful Self-Compassion.



*L'arc-en-ciel de la compassion apparaît quand les rayons du soleil
de la bienveillance effleurent les larmes de la souffrance.*

— Dicton tibétain

Avant-propos de Mark Williams



Je suppose qu'il devait avoir environ 3 ans. Il était assis avec sa mère sur un siège presque en face de moi, dans le bus qui remontait lentement le trafic à l'heure de pointe vers Headington Hill et quittait Oxford. Il était tour à tour agité et calme : tantôt s'empêtrant dans les courses de sa mère, tantôt, sur les genoux de celle-ci et regardant par la fenêtre. Je me suis mis à penser que ce petit enfant verra probablement l'an 2100. Il aura alors plus de 80 ans. D'ici là, il aura sans doute connu quelque chose de l'amour et de la perte, et aura découvert sa part de force et de fragilité. Et à travers tout cela, surtout dans ces moments de vulnérabilité, il n'aura pas seulement besoin de personnes autour de lui qui soient aimantes et compatissantes, il devra avoir appris à être doux avec lui-même. Il était impossible de regarder ce petit enfant sans lui souhaiter bonne chance dans la vie.

Erik van den Brink, Frits Koster et Fairouz El Hammar-Vergnes commencent par encourager chacun d'entre nous à réfléchir sur sa vie de cette manière : «Même si vous avez eu la chance de prendre un bon départ, avez été élevé au sein d'une famille aimante et chaleureuse, dans des conditions relativement paisibles et prospères, vous rencontrerez, tôt ou tard, des difficultés, des traumatismes plus ou moins importants, des frustrations et des pertes. Même si vous vous sentez bien pour le moment, vous savez que vous allez vieillir et mourir un jour, et que vous finirez par perdre tout ce qui vous est cher. Le monde est impermanent, en grande partie incontrôlable et quasiment imprévisible. [...] C'est exactement là que commence la compassion. Lorsque nous réalisons que la souffrance est inévitable, du fait que nous vivons dans un corps imparfait, dans un monde imparfait, en compagnie de beaucoup d'autres qui sont tout aussi imparfaits que nous ; la compassion n'est pas un luxe, mais un besoin fondamental.»

«Ce n'est pas un luxe, mais un besoin fondamental.»

Voici la déclaration essentielle de leur merveilleux livre. La compassion est un besoin fondamental. Pourtant, comme ils le soulignent, faire de la compassion une valeur directrice dans nos vies relève un peu du défi. Pourquoi en est-il ainsi?

Premièrement, la compassion est un défi parce qu'elle semble si évidente et si importante que nous imaginons que nous savons *déjà* comment être compatissants. Après tout, les parents et les grands-parents, les prêtres et les enseignants, ainsi que tout journal ou magazine qui se soucie de nous dire ce qui est bon pour nous, ne nous ont-ils pas dit qu'il est important d'être bienveillant, aimant et compatissant? Cela ne fait-il pas partie des commandements et des préceptes de la religion, et n'est-il pas fondamental pour une philosophie humaniste pérenne?

Mais ce qui est le plus évident et le plus important n'est pas toujours simple ou direct. La compassion peut être exigeante, mais elle ne peut pas être exigée. Non que la compassion ait été survendue, mais elle a été galvaudée. Dire aux gens d'aimer les autres peut modifier temporairement leur comportement, mais cette modification de comportement a peu de chances d'être durable. Nous avons besoin d'une approche différente, et ce livre nous prend par la main et nous conduit doucement de la simple idée de la compassion vers l'expérience de la compassion.

Deuxièmement, la compassion est un défi, car, si la plupart d'entre nous sont conscients de la nécessité d'aimer les autres, peu d'entre nous savent comment faire preuve de compassion envers l'être que nous appelons «moi». Pourquoi donc? Parce que nous nous sommes enfermés dans l'idée qu'aimer ce corps et cet esprit n'est qu'un égoïsme égoïste, indigne, non mérité, sauf pour les faibles. Nous nous efforçons donc de nous surpasser, jusqu'à l'épuisement. Nous le faisons en dépit de l'inquiétude de nos proches et des conseils de nos meilleurs amis. Pris dans un constant «pulsionnalisme», nous ne prenons pas le temps de nous nourrir. Ainsi, comme un ressort métallique qui se déforme et perd son élasticité, nous aussi, nous nous déformons, perdons notre capacité à voir clairement et à nous adapter aux besoins du moment. «Se maintenir à flot» au milieu de pressions qui pourraient altérer notre identité, c'est une question de pratique. Mais que signifie pratiquer? Les auteurs montrent qu'il existe des moyens concrets d'apprendre la

compassion qui ont été perfectionnés au cours de centaines d'années. Ils s'inspirent des récents travaux novateurs de Paul Gilbert, Barbara Fredrickson, Kristin Neff et Christopher Germer pour élaborer le programme qu'ils proposent. Les méthodes modernes d'essais cliniques, d'expériences en laboratoire et des neurosciences ont démontré l'efficacité de ces pratiques et leur capacité à changer la vie.

Leur livre nous guide à travers le paysage de notre vie quotidienne, en nous offrant de nouvelles perspectives. Il nous invite à lire, puis à réfléchir, puis à pratiquer. Il nous aide à explorer, étape par étape, comment inverser les habitudes d'une vie et cultiver une compassion qui va dans les deux sens, vers l'extérieur pour les autres et vers l'intérieur pour raviver et renouer avec la partie la plus profonde de nous-mêmes. Avec ma profonde gratitude envers Erik, Frits et Fairouz pour leur travail, je tiens à vous recommander ce livre.

Mark Williams,
professeur émérite de psychologie clinique,
université d'Oxford

Remerciements



De nombreuses personnes ont contribué d'une manière ou d'une autre à la création de ce livre. Un livre comme celui-ci est écrit en l'espace d'un an, mais il est le résultat des voyages de notre vie. Nous éprouvons une profonde gratitude envers tous les enseignants, mentors et compagnons que nous avons rencontrés en chemin, dans notre vie personnelle et professionnelle. Nous remercions tout particulièrement...

LES PERSONNES QUI NOUS ONT INSPIRÉS

Dans le domaine de la pleine conscience, nous exprimons notre profonde appréciation du travail de Jon Kabat-Zinn, en tant que fondateur de la MBSR, et de Zindel Segal, Mark Williams et John Teasdale, en tant que fondateurs de la MBCT. Grâce à leurs puissants programmes, nous avons pu être les pionniers des interventions fondées sur la pleine conscience dans le domaine de la santé mentale aux Pays-Bas. En plus de s'appuyer sur leur travail, le MBCL intègre les connaissances de la thérapie centrée sur la compassion (CFT), de la thérapie d'acceptation et d'engagement (ACT) et de la psychologie positive. L'orientation compassionnelle du programme MBCL a été largement soutenue par le travail de Paul Gilbert, le fondateur de la CFT, et par Tara Brach, Christopher Germer, Kristin Neff et Sharon Salzberg, qui ont tous inspiré les thèmes et les exercices du programme MBCL. Nous avons également été nourris par le travail de Barbara Fredrickson, Rick Hanson, Thupten Jinpa, Matthieu Ricard, Martin Seligman, Daniel Siegel et bien d'autres. Nous leur sommes très reconnaissants d'avoir généreusement partagé leurs idées libératrices avec le monde.

LES PERSONNES AVEC LESQUELLES NOUS AVONS COLLABORÉ

Nous remercions tout particulièrement tous les participants, patients et clients, professionnels et collègues, proches et lointains, qui ont participé au processus d'évolution du MBCL, en consacrant leur temps et leur énergie à suivre nos cours et séminaires d'enseignement. Nous éprouvons une immense gratitude pour le courage qu'ils ont montré en se montrant vulnérables et en partageant ouvertement leurs difficultés dans la vie, et pour nous avoir donné des informations et des suggestions précieuses afin d'améliorer encore le programme. Nous remercions les enseignants en pleine conscience qui se sont joints à nous pour enseigner le MBCL pour leur précieuse supervision de pairs, et les chercheurs pour leur engagement à étudier le programme. Il serait impossible de citer tous leurs noms, mais nous souhaitons exprimer nos remerciements les plus sincères à tous ceux qui ont participé au programme.

LES PERSONNES QUI NOUS ONT AIDÉS

Nous apprécions vivement le soutien de Rebecca Crane et du Centre for Mindfulness Research and Practice de Bangor, d'Alison Evans et du Mindfulness Network CiC, ainsi que de Linda Lehrhaupt et de l'Institute for Mindfulness-Based Approaches, qui nous permettent d'enseigner le MBCL dans le monde anglophone et maintenant francophone. Un grand merci à Eluned Gold, Robert Marx, Bridgette O'Neill et Judith Soulsby pour avoir facilité l'introduction du MBCL au Royaume-Uni. Nous éprouvons une immense gratitude envers Joanne Forshaw et tous les autres membres de Routledge/Taylor & Francis qui nous ont aidés à réaliser cette publication en anglais. Nous exprimons notre profonde reconnaissance à Mark Williams pour son avant-propos chaleureux. Pour l'édition en langue française, nos remerciements les plus chaleureux vont à :

- La poétesse Rachel Holstead, pour avoir gracieusement autorisé la traduction de certains de ses poèmes et leur intégration à cet ouvrage, comme autant de bijoux venant agrémenter le texte d'une délicate touche artistique. Visitez son site : <http://www.rachelholstead.net/these-are-not-my-words>.

- Christian Stocker, pour avoir fait de même avec les dessins spécialement réalisés pour ce livre, avec la sensibilité qui le caractérise.
- La psychologue et psychothérapeute Stéphanie Orain-Pelissolo, auteure d'*Éteindre votre douleur, éteindre votre souffrance* (Odile Jacob, 2018), pour la relecture, la correction et les conseils judicieux apportés à la traduction française. Mais, surtout pour la chaleur, l'amitié et les encouragements qu'elle nous a apportés inconditionnellement, et pour nous avoir aidés à entrer en contact avec les éditeurs.
- Toute l'équipe des éditions De Boeck Supérieur, et plus spécialement Anouk Verlaine, Lucie Verlinden et Rosalie Bitoak, pour l'accueil chaleureux, les conseils avisés et l'aide apportée pour la réalisation de cette publication.
- Et enfin Matthieu Ricard, qui a accepté d'apporter sa recommandation à ce livre, et pour toute l'inspiration qu'il nous offre par son humanisme engagé, intelligent, parfaitement adapté au monde actuel, une grande leçon pour nous tous.

Bienvenue



*Laisse ton cœur te guider.
Il murmure doucement, écoute-le donc attentivement.*
Anonyme

Qu'est-ce qui vous a poussé à prendre ce livre ?

Peut-être vous a-t-il été recommandé par quelqu'un. Peut-être vous êtes-vous dit que vous pourriez être plus compatissant envers vous-même ou que vous devriez l'être un peu plus envers les autres. Ou alors, aimeriez-vous trouver plus d'équilibre entre le soin des autres et celui de vous-même. Peut-être ressentez-vous le besoin de gérer les difficultés de la vie d'une manière plus saine, ou simplement désirez-vous mener une vie qui ait un sens. Ce sont toutes de bonnes raisons de poursuivre votre lecture.

Peut-être que la pratique de la pleine conscience vous est familière depuis longtemps ; ou bien l'avez-vous rencontrée seulement récemment. Afin de rafraîchir, si besoin est, votre mémoire, voici une courte introduction.

LE CADEAU DE LA PLEINE CONSCIENCE OU MINDFULNESS

La pleine conscience ou *mindfulness* est quelque chose qu'il est beaucoup plus facile de vivre que d'expliquer. C'est pourquoi, très souvent, l'un des tout premiers exercices d'un cours sur la pleine conscience consiste à examiner et manger un grain de raisin sec. Votre instructeur peut alors vous demander d'imaginer que vous venez juste d'atterrir sur la Terre, en provenance d'une planète lointaine, située dans une autre galaxie, et que vous n'aviez encore jamais vu une de ces drôles de petites choses brunes et ridées. Vous abandonnez donc toutes vos idées sur les raisins secs. Observer, toucher, sentir et goûter cet objet deviennent, comme par magie, des expériences complètement nouvelles pour vous. Vous pourriez même

être surpris de découvrir que, bien que vous pensiez détester les raisins secs, celui-ci possède un goût délicieux, ou du moins, pas aussi mauvais que ce à quoi vous vous attendiez.

Pendant un moment, vous laissez de côté vos biais et entrez en contact direct avec votre expérience. La pleine conscience, c'est juste cela : observer notre expérience actuelle comme elle se déroule, moment après moment, avec une curiosité bienveillante et un esprit ouvert, non jugeant.

La *mindfulness* peut être considérée comme une grande amie pour la vie, car elle permet d'ouvrir notre conscience à la vie, telle qu'elle est. En ouvrant nos sens, nous prenons conscience avec plus d'acuité de la beauté naturelle des choses, du chant des oiseaux, de l'arôme d'un café fraîchement moulu et du geste amical d'un compagnon de voyage.

C'est bien beau, pourriez-vous dire, si la vie nous offre des moments plaisants. Mais qu'en est-il si la vie vous réserve douleur et misère ? Qu'en est-il quand vous ratez le bus, que le lave-vaisselle tombe en panne en inondant la cuisine ou que le chien a vomi sur le tapis ? Ou même, pire, quand vous perdez votre emploi, que votre vie amoureuse est un échec ou que vous faites face à un diagnostic de cancer ? Pourquoi diable voudrait-on être plus conscient de ces moments-là ?

À vrai dire, lorsque nous pouvons voir ce qui se passe en de tels moments et mieux nous comprendre nous-mêmes, nous arrivons à mieux gérer ces difficultés. La vie en soi peut être déjà suffisamment dure, or nos réactions automatiques à ce qui nous arrive augmentent souvent notre souffrance. C'est exactement cela que la pleine conscience peut atténuer et même prévenir. L'entraînement à la pleine conscience nous rend plus attentifs à notre monde, extérieur autant qu'intérieur. Par exemple, lorsque vous pratiquez le balayage ou scan corporel, vous apprenez à devenir plus conscient de vos sensations physiques. Vous pourriez être surpris de découvrir des zones de tension, ou que l'intensité de la douleur peut varier dans le temps. Vous pourriez aussi réaliser que, si vous vous contentez d'observer une démangeaison ou un bruit perturbant, au lieu de les combattre de façon machinale, vous en serez moins tracassé, et votre humeur en sera moins altérée. En outre, quand vous pratiquez la méditation assise, vous vous apercevez que vous pouvez approfondir l'observation des pensées et des émotions plutôt que de vous

Devenez votre propre thérapeute grâce au programme MBCL

« Je suis nul(le) ! Je n'y arriverai jamais... Rien de positif ne m'arrive. Je suis un(e) incapable ! Je suis trop stressé(e)... »

Ces différentes phrases reflètent la réalité quotidienne de nombreuses personnes, trop exigeantes ou trop dures avec elles-mêmes... Le but du programme MBCL (*Mindfulness-Based Compassionate Living*) est d'aider chacun à dépasser cet état d'esprit, que ce soit le résultat d'une mauvaise estime de soi, d'une dépression, d'une anxiété ou encore d'un burn-out.

Ce guide nous aide à explorer, étape par étape, en huit semaines, comment nous défaire de nos habitudes de vie pour cultiver une version plus saine et plus compatissante de nous-mêmes, ouverte à la fois vers les autres et vers soi, en renouant avec nos aspects les plus profonds et vulnérables.

« Un outil éminemment précieux pour tous ceux qui souhaitent non seulement mieux connaître la manière dont fonctionne leur esprit et trouver un bon équilibre émotionnel, mais aussi mettre l'amour altruiste et la compassion au cœur de leur existence. »

Matthieu Ricard

Afin d'améliorer l'expérience d'apprentissage, le livre est enrichi de nombreux compléments téléchargeables :

- des exercices audios ;
- des feuilles de travail permettant d'explorer l'expérience acquise pendant les exercices.

Erik van den Brink est psychiatre et psychothérapeute. Il a une grande expérience de la méditation et s'est spécialisé dans les approches de la santé mentale basées sur la pleine conscience et la compassion.

Frits Koster est à la fois professeur de méditation vipassana, enseignant certifié en pleine conscience et professionnel de la santé. Il a enseigné la pleine conscience et la compassion pendant de nombreuses années dans le domaine de la santé mentale et dans des formations d'instructeur MBSR et MBCL.

Fairouz El Hammar-Vergnes est médecin anesthésiste au CHU de Bordeaux, instructrice MBSR et MBCL, membre fondateur de l'IMIC (Institut de Médecine Intégrative et Complémentaire), premier service hospitalier en France dédié à la pratique, l'enseignement et la recherche dans les domaines de l'hypnose et de la méditation.

ISBN 978-2-8073-3698-8

19,95€

www.deboecksuperieur.com

