

# MINDFULNESS PARIS

*Méditation et pleine conscience à Paris et région parisienne*

---

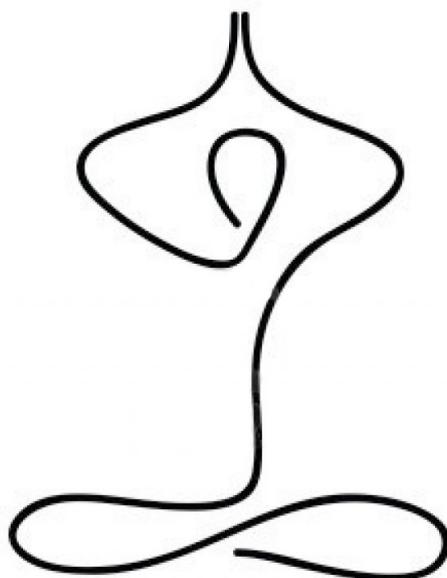
# AVANT-PROPOS

## La pleine conscience

est une manière d'être en relation avec sa propre expérience (ce que nous percevons avec les 5 sens, nos sensations corporelles, nos pensées).

Elle résulte du fait d'orienter volontairement l'attention sur son expérience présente et de l'explorer avec ouverture, que nous la jugions agréable ou non, tout en développant une attitude de tolérance et de patience envers soi.

Elle permet de s'engager dans des actions en lien avec ses valeurs et objectifs.



Les programmes mindfulness sont issus de la rencontre de deux univers en apparence complètement opposés: celui de **la tradition philosophique orientale** et des pratiques de méditation bouddhistes en particulier, celui de la **recherche scientifique occidentale** en psychologie, en particulier en neurosciences

La mindfulness témoigne d'une redécouverte par la science de ressources culturelles ancestrales et illustre une rencontre créative entre la tradition et la modernité. C'est en cela un événement culturel majeur et révolutionnaire: **science et tradition travaillent**

**aujourd'hui main dans la main**, la science étant capable de démontrer la pertinence et l'efficacité de ces pratiques découvertes empiriquement et de leur redonner le crédit dont elles avaient besoin dans nos sociétés devenues si pragmatiques

La *mindfulness* ou pleine conscience *samma-sati* en pali, *samyag-smriti* en sanscrit, peut se traduire par **attention juste**. Cela désigne la **conscience vigilante** par opposition à l'état de conscience en **pilotage automatique**, **sans conscience** comme lorsque nous conduisons, faisons la cuisine etc... Ce dernier est un état de conscience très développé, parfois très représenté chez certaines personnes comme celles anxieuses qui parlent pour combler le vide sans aucune conscience de ce qu'elles sont en train de dire.

La pleine conscience est un **état de conscience naturel** que nous pouvons apprendre à développer notamment par des exercices de **méditation** qui demandent de porter son attention intentionnellement au moment présent sans jugement sur l'expérience qui se déploie moment après moment comme l'a défini Jon Kabat-Zinn en 2003.

**Le « bien être » est d'abord bien « être »**

**Cet état de conscience peut aussi être appelé mode être** et peut se déployer dans toutes les activités où nous ne recherchons aucune performance mais où il s'agit simplement d'être présent à ce que nous faisons: lorsque nous chantons, dansons, tirons à l'arc, faisons l'amour ou autre, à condition que nous soyons pleinement à ce que nous sommes en train de faire sans aucune autre intention que de faire ce que nous faisons. C'est un état dans lequel nous ne cherchons pas à obtenir quelque chose mais sommes pleinement là. Le mode être que l'on pourrait appeler non-faire s'oppose au mode faire de résolutions de problème.

Le **mode faire** est un état de conscience tendu vers un but, celui qui permet de résoudre un problème. Il permet de se représenter les actions à mener pour atteindre un objectif. Exemple : se repérer dans l'espace, aller d'un point A à un point B. Il s'agit de comparer l'état actuel des choses à un état envisagé : prenons un terrain vague, et l'édification d'un bâtiment pour un architecte. Cet état de conscience, très utile, est responsable des plus grandes créations et réalisations de la civilisation. Malheureusement, alors qu'il est le plus développé dans la culture occidentale, que c'est celui que nous employons le plus dans notre vie quotidienne et surtout dans notre travail, il est non seulement inopportun mais même **nuisible quand il s'agit de résoudre des problèmes liés à la conscience de soi**. Si j'ai un problème de poids par exemple et que je me compare à l'état physique dans lequel je voudrais être, il y a de fortes chances pour que le constat soit amer tant au niveau des pensées que des émotions ce qui va certainement me casser le moral et me retirer de l'énergie pour mener des actions efficaces qui soulageraient mon problème.

Notons pour l'instant que résoudre les problèmes uniquement par le mode faire peut provoquer de véritables catastrophes qui épuisent nos ressources intérieures dans un fonctionnement auto-centré, ressources qui ne sont de ce fait plus disponibles comme c'est le cas dans **la dépression**.

**Etre en pleine conscience, porter intentionnellement son attention sur ce qui est**, permet de développer au contraire une ouverture à l'ensemble de ce qui est (pas seulement ce que j'aime mais la totalité de l'expérience interne et externe) et de me désidentifier de mes ruminations mentales. Développer l'état de conscience être entretient ainsi la santé psychique. Cela transforme le rapport à son monde interne (pensées, émotions, sensations) et ouvre à une plus grande présence au monde. Mais en plus, cela transforme littéralement le cerveau de part sa neuro-plasticité (**les circuits fréquemment utilisés se consolident et se développent ; ceux qui servent peu s'étiolent et rapetissent**). ([voir l'article sur les effets bénéfiques de la méditation sur le cerveau et le système nerveux](#)) Les chercheurs en neuroscience ont ainsi démontré **qu'apprendre à développer le mode être, objet des programmes mindfulness, permet de lutter contre la névrose et entretient la santé tant psychique que physique.**

---

---

---

---

# INDICATIONS ET BÉNÉFICES

## Principales indications pour la pratique de la pleine conscience:

Etats anxieux (anxiété, stress)

Humeur déprimée chronique (prévention des épisodes dépressifs récurrents)

Troubles du sommeil (insomnies)

Perfectionnisme excessif

Réactions anxio-dépressives face à une maladie chronique invalidante (cancer, sida, douleurs chroniques, fibromyalgie, fatigue chronique, hypertension, eczéma, acouphènes,...)

Difficultés de contrôle de l'impulsivité (accès de colère, crises de boulimie, hyperactivité physique)

Dépendance à l'alcool (prévention de la rechute alcoolique chez des personnes abstinentes)

Mésentente conjugale

## Bénéfices:

### Amélioration de la régulation des émotions :

-meilleures conscience et reconnaissance de ses émotions

-meilleur contrôle de son impulsivité

-moins de rumination mentale dysfonctionnelle (abstraite et analytique) et plus de rumination constructive (concrète et basée sur l'expérience du moment)

-moindre évitement de ses émotions aversives (pensées pénibles, sensations désagréables, sentiments déplaisants)

Augmentation de la tolérance de la détresse psychologique (stress, anxiété,...) et de la douleur physique

Réduction de la sévérité de la dépression et prévention de la rechute en dépression récurrente

### Amélioration de certaines capacités mentales :

- meilleure attention
- meilleure inhibition des automatismes
- meilleure flexibilité cognitive (créativité verbale, changement de focus attentionnel, décentration de ses pensées)
- meilleure perception de ses sensations corporelles

Engagement dans des actions en lien avec ses valeurs (buts fondamentaux, rôles, besoins psychologiques)

---