

Introduction au programme MBSR.*

Les origines du programme

Le Dr Jon Kabat-Zinn à l'origine du programme MBSR est à la fois médecin, scientifique, écrivain, enseignant de méditation et professeur émérite à la Faculté de Médecine de l'Université du Massachussets (le célèbre MIT), où il a fondé en 1979, la première clinique de réduction du stress, la Mindfulness Based Stress Reduction Clinic (MBSR = Méditation de la pleine conscience pour réduire le stress). La recherche portait au départ sur une possibilité de réduire le stress des traitements et les souffrances des malades.

Son travail commence à peine à être découvert par les Européens, du moins dans le milieu médical, encore peu familiarisé avec les étonnantes capacités de transformation de l'esprit qui se développent avec la méditation.

À ce jour, 18 000 personnes ont suivi le programme MBSR, pratiqué dans plus de 200 hôpitaux aux États-Unis. Le programme se déroule sur 8 semaines, 6 jours par semaine, et aide les patients à faire tout un travail sur eux-mêmes, sur leur esprit et sur leur relation à la souffrance. Le choix délibéré de participer à ces groupes montre que les patients souhaitent se prendre en charge. Ils opèrent un changement de vie radical et immédiat grâce à la discipline quotidienne qu'ils suivent. Cela se voit très vite. Le soutien du groupe et les nombreuses interactions qui existent entre les personnes sont très importants dans ce processus. Ce qui compte ici, c'est de travailler ensemble à développer la capacité de la conscience grâce à l'attention.

En dehors de ce contexte médical, le programme s'est aujourd'hui ouvert à un large éventail de publics soumis à des facteurs particuliers de stress, que ce soit dans leur vie privée, sur leur lieu de travail ou face à des conditions de vie particulières : détention, périodes d'études, deuil, changements de vie importants... Dans tous les cas, la pratique personnelle reste au cœur du cursus et demande à ce que chaque participant pratique chez lui entre les séances hebdomadaires pour obtenir les bénéfices de ces pratiques.

Qu'entend-on par « stress » ?

Quand on parle de stress dans la méthode MBSR, on parle de différentes formes de souffrance physique et psychique mal vécues. La plupart des souffrances ressenties ont à voir avec notre manière de percevoir le monde, déformée par nos attentes, nos peurs et espoirs, diverses émotions. Le résultat de cette perception nous met en porte à faux avec la réalité et cela cause de nombreuses frustrations dont ne perçoit pas bien sûr l'origine : notre décalage avec ce qui est et donc notre réponse inadéquate.

Quel type de travail est-il possible de faire pour y répondre ?

En général, on ne peut pas changer la réalité extérieure. Pour être en paix avec elle, la méditation est donc essentielle, car c'est grâce à son entraînement que l'on va pouvoir changer notre vision erronée et assouplir notre perception, ainsi que notre mode de réponse. Cela devient possible du fait que le travail ne se passe plus au niveau du mental, enfin, mais sur un mode non conceptuel qui demande une tout autre attitude et ouverture. Il ne s'agit pas du tout de changer la situation, mais d'habiter le domaine de l'être, de la pleine conscience et de devenir semblable à l'eau qui peut se séparer pour contourner un obstacle et se rassembler ensuite sans que sa nature ni son cours n'en soient changés. Parvenu à ce stade, le stress ne peut se développer en nous.

Avec la méditation de la pleine conscience, nous effectuons un vrai travail sur nous-mêmes. C'est un travail quotidien, intemporel, parfois difficile, que nous devons réaliser sans attendre, dès lors que nous en comprenons l'urgence et que nous en ressentons l'impérieuse nécessité. L'essentiel est de savoir si l'on a envie ou non de le faire. Ce n'est pas facile. Rien n'est jamais acquis. L'aventure intérieure se poursuit à chaque instant, jour après jour et ne sera jamais finie. Il convient donc de lâcher toute attente de résultat et de la vivre simplement. La méditation s'intègre alors à notre mode d'être, de penser et d'agir. C'est pourquoi nous devrions la cultiver sans modération, de toutes les manières !

Ainsi elle répond à un besoin fondamental d'introspection, de cohérence au milieu du chaos de nos vies, de quiétude trouvée de l'intérieure et non par l'intermédiaire d'artifices extérieurs. Elle nous aide à devenir plus présents à nous-mêmes, en adéquation avec nos besoins et ressentis intimes grâce au recul qu'elle nous apporte. La seule vraie difficulté n'apparaît qu'au départ : « comprendre » en quoi cette pratique consiste et comment la développer de façon juste, loin des pièges du mental. Et pour cela, il nous faut trouver un instructeur qualifié, qui saura guider notre esprit sauvage, comme le fait doucement le cornac avec l'éléphant au travail.

En quoi consiste le protocole de 8 semaines ?

Dans le protocole MBSR, l'attention est au centre du programme. La méditation par la pleine conscience est une technique d'entraînement de l'esprit qui consiste à tourner celui-ci vers l'instant présent dans une position psychologique de non-réactivité. Les pratiques sur lesquelles s'appuie cet entraînement mettent l'accent en particulier sur l'attention à la respiration et sur la prise de conscience du corps. Des exercices de scan corporel, de méditation assise, de marche en pleine conscience, de mouvements lents et des postures du corps nous aident dans ce sens et sont graduellement enseignés pendant ces deux mois d'apprentissage.

Chacune des 8 séances dure environ 2h/2h30, à raison d'une par semaine. Elle commence par un exercice de pleine conscience d'environ 45min et est suivie d'un échange de vécus et d'investigations de l'expérience, en petit groupe. Toute séance est organisée de manière à ce que les participants se focalisent sur leurs ressentis du moment présent. En ce sens, tout discours intellectualisant l'expérience ou d'abstraction est évité.

Dans un deuxième temps, les participants échangent verbalement leurs impressions sur les exercices qu'ils ont réalisés à domicile durant la semaine écoulée. Il leur est en effet demandé de pratiquer au moins 30 à 45 min chaque jour entre les séances hebdomadaires afin d'acquérir une réelle expérience de la pleine conscience. Il y a donc un réel engagement de la part des participants qui est demandé. L'instructeur leur remet à cet effet des enregistrements audio servant de support pour leur pratique formelle. Plus tard, ils sont incités à s'exercer en dehors de tout matériel audio, y compris et surtout dans leurs activités quotidiennes : manger, se déplacer, se laver, travailler, s'exerçant ainsi aux pratiques informelles.

À qui s'adresse ce programme ?

Ce qui caractérise ce protocole est l'accent mis sur le fait d'affiner l'écoute et la lecture des sensations du corps. Découvrir une nouvelle relation à son propre corps, entrer en lien avec ce qui se pense en soi à propos de l'expérience en cours, écouter finement les sensations corporelles. Cela ouvre sur une dimension bien souvent occultée lorsque les personnes subissent un stress important. Par exemple dans le cas de manifestations d'anxiété face à des soins lourds, les personnes qui y sont soumises peuvent ne décrire que quelques manifestations liées à leur état (la panique...la peur...parfois des signes physiques comme une boule dans la gorge...), mais elles restent floues sur un grand nombre de leurs sensations corporelles, obnubilées qu'elles sont bien souvent par des anticipations, des amplifications, des suppositions sur l'évolution de leur état de santé.

La MBSR est très adaptée, dans le cas de ces personnes soumises à des expériences dont l'intensité dépasse leurs ressources internes.

Le programme s'adresse également aux personnes qui ont tendance à ne pas s'écouter, à ne pas détecter leurs limites ou tout simplement à s'extraire de l'expérience par la pensée discursive, l'analyse, plutôt que de rester au contact de leur vécu direct.

Les pratiques qui sont enseignées en MBSR (comme la méditation assise, allongée ou bien pratiquée lors des exercices de yoga) intensifient la présence au corps, au monde, à la personne tout entière, à ses émotions. Elles permettent de se recentrer au lieu de se disperser ou de chercher à fuir les expériences désagréables. Ce point est important, chez les personnes anxieuses, pour lesquelles il est nécessaire d'apprendre à sentir venir l'angoisse en détectant les prémices corporelles, les tensions croissantes qui bien souvent précèdent la crise. Cela demande une écoute particulière, une réceptivité nouvelle qui va progressivement s'affiner, de séance en séance.

Enfin...

Le processus de changement réel que l'on constate à l'issue de ces programmes vient tout d'abord de l'engagement à pratiquer quotidiennement entre chaque séance hebdomadaire, ainsi que du partage en groupe des expériences de chacun. La méditation ensuite introduit toujours plus en profondeur à l'expérience que chacun peut faire de son propre esprit, à chaque instant. À cela s'ajoute enfin la qualité d'être de l'instructeur qui incarne cette façon particulière de prendre soin de l'instant présent et participe grandement à l'intégration des nouvelles aptitudes.

Le programme inclut une journée de retraite en groupe avec l'instructeur pour approfondir les pratiques reçues.

Des rencontres de suivi à distance du cycle sont proposées, une fois le cycle terminé, pour permettre d'accompagner la mise en place de la pratique méditative régulière.

* (Assemblage de différents extraits de textes de Jon Kabat Zinn, Christophe André, Catherine Muzellec, complétés par François Granger...)

Pour en avoir plus :

À lire de Jon Kabat-Zinn

L'éveil des sens, éd. Les Arènes, 2009.

Au cœur de la tourmente, la pleine conscience, éd. De Boeck, 2009.

Où tu vas, tu es, éd. J'ai lu, 2005.

De Thich Nhat Hanh

Le miracle de la pleine conscience, éd. J'ai lu, 2008.

Pour tout renseignement

Le site de l'association francophone sur la pleine conscience : www.association-mindfulness.org