

Qu'est-ce que la Mindfulness ?

Pourquoi et comment l'amener dans les écoles ?

Perspective historique et scientifique

En 1979 Jon Kabat Zin, docteur en biologie moléculaire pratiquant la méditation zen, crée le *Centre pour la réduction du stress basée sur pleine conscience* (MBSR) au centre médical de l'Université du Massachusetts.

En 2002, un travail rigoureux entamé dans les années 1990 et menés par quelques chercheurs en thérapies cognitivo-comportementales (Teasdale, Williams & Segal) aboutit à la formule MBCT ou *thérapie cognitive basée sur la pleine conscience* utilisée pour lutter contre la rechute dans la dépression.

Depuis une quarantaine d'années, la méditation (pleine conscience), initialement de tradition bouddhiste, a donc été **laïcisée** et intégrée à des pratiques médicales. Le champ des recherches est immense et concerne tant la réduction des maux physiques que psychiques. De nombreuses études suivant des protocoles rigoureux ont été et continuent d'être publiées, principalement aux États-Unis, mais aussi ailleurs. Des chercheurs en neurologie s'intéressent également de près aux effets de la méditation sur le cerveau.

« In recent decades, public interest in mindfulness meditation has soared. Paralleling, and perhaps feeding, the growing popular acceptance has been rising scientific attention. The number of randomized controlled trials — the gold standard for clinical study — involving mindfulness has jumped from one in the period from 1995–1997 to 11 from 2004–2006, to a whopping 216 from 2013–2015, according to a recent article summarizing scientific findings on the subject. »

Source: <https://news.harvard.edu/gazette/story/2018/04/harvard-researchers-study-how-mindfulness-may-change-the-brain-in-depressed-patients/>

Certains résultats sont sujets à controverse, mais d'autres sont désormais **admis par la communauté scientifique** : amélioration de la gestion du stress et de la douleur chronique, amélioration de l'intéroception, réduction de la rumination et du risque de faire une rechute dans la dépression, augmentation du volume du cerveau, modification de sa structure physique et ralentissement de son vieillissement.

Qu'est-ce que la Mindfulness ?

Le terme *Mindfulness* est une traduction du mot *sati* qui signifie « attention » en pali, la langue sacrée du bouddhisme Theravada. On peut regretter sa traduction en français par « pleine conscience » qui prête à confusion, le mot « conscience » ayant plusieurs acceptions. Une traduction plus juste serait « **présence attentive** ».

La « présence attentive » est ce qui est entraîné par la pratique de la méditation. Concrètement il s'agit de porter son attention sur un objet primaire, **la respiration**, et d'observer l'enclenchement automatique et irrésistible de **la pensée discursive** qui nous entraîne loin de **l'instant présent**. Nous notons que la pensée est partie vagabonder et nous ramenons notre attention à l'objet primaire. Nous recommençons cette opération simple, encore et encore, car c'est la nature de la pensée que de s'activer et cela demande un petit effort de revenir à la respiration. C'est cette **répétition** qui permet à l'attention de se fortifier et de se stabiliser.

Parallèlement, l'attention peut se porter sur des objets secondaires lorsque ceux-ci deviennent prédominants : **pensées, émotions et sensations**. Nous découvrons peu à peu nos schémas mentaux, et les affects qui nous meuvent...

La méditation étant une pratique de l'astreinte, il est indispensable de l'associer à la pratique de la **bienveillance**. Il est essentiel d'aller à la rencontre de soi avec **acceptation**, curiosité et sans jugement, car ce que nous découvrons peut ne pas correspondre à l'image que nous nous faisons de nous-même ou à l'idéal que nous poursuivons. Nous développons ainsi une posture d'observateur scientifique envers les différents états que nous traversons et apprenons à aborder la réalité avec **équanimité**, sans attraction ni répulsion.

Pourquoi introduire la Mindfulness dans les écoles ?

Les jeunes évoluent dans **un monde plein de sollicitations** sensorielles et cognitives. C'est un trait sociétal qui favorise l'impulsivité, la frustration, l'impatience, l'addiction, la fatigue et le stress. Maintenir durablement son attention sur une tâche est devenu une gageure. De même que gérer un budget ou son alimentation...

Introduire la mindfulness dans les écoles, c'est offrir aux enfants et aux adolescents **un outil** qui leur permette de se dégager de l'emprise du monde extérieur, de favoriser l'écoute et la bienveillance, et d'augmenter leur **liberté** de choix et d'action grâce à l'entraînement de l'attention. Car, pour paraphraser le psychologue Viktor Frankl, entre le stimulus et la réponse au stimulus, il y a un espace, et c'est dans cet espace que réside notre liberté.

Augmentation du calme, de la concentration, acceptation de soi, indulgence, autonomie et amélioration des résultats scolaires, c'est tout cela que nous visons avec le programme Mindfulness développé pour les écoles. Nous restons **cependant** lucides sur le fait qu'un simple cycle pourra rester sans effet pour certains. La mindfulness est un outil puissant, mais requiert un engagement important dans la pratique.

Un programme taillé sur mesure

L'entraînement de l'esprit est une chose simple mais pas facile. Afin que cette discipline ne paraisse par trop rébarbative aux jeunes gens prompts à l'ennui et à la distraction, un **programme** inspiré par la MBCT a été développé par **la faculté de psychologie de l'UCLouvain**. Il se déroule en 9 semaines à raison d'une séance d'une heure et demie par semaine. Des exercices sont fournis que les participants sont invités à réaliser chez eux.

Exercices pratiques, **body scans**, projections de **films ludiques**, échanges et **dialogues** au sujet des expériences permettent une initiation toute en **douceur** à cette technique qui peut, potentiellement, **transformer** la vie d'un individu, la dynamique d'une classe, voire la société, si suffisamment de graines peuvent être semées...