

La définition Pleine Conscience

La pleine conscience est une traduction de « *Mindfulness* » issue des traditions bouddhistes notamment celles du moine vietnamien Thich Nhat Hanh. On entend le fait de « *porter son attention d'une manière particulière, délibérément au moment présent et sans jugement de valeur* » (Kabat-Zinn, 1994) ou de *centrer son attention sur l'expérience présente moment après moment* » (Marlatt et Kristeller, 1999). La capacité d'orienter son attention d'une telle manière peut être développée à travers la pratique de la méditation. Cette pratique se caractérise par une attitude d'acceptation et de non-jugement. Elle implique ainsi une qualité d'attention portée à l'expérience vécue, « sans filtre (on accepte ce qui vient), sans jugement (on ne décide pas si c'est bien ou mal, désirable ou non), sans attente (on ne cherche pas quelque chose de précis) » (André, 2010). Il s'agit d'un désengagement de notre tendance habituelle à juger, à contrôler ou à orienter l'expérience de l'instant présent, d'une posture de l'esprit « non élaborative », dans laquelle on ne cherche pas à analyser ou à mettre en mots, mais plutôt à observer et à éprouver.

Il s'agit d'une démarche qui n'implique pas un objectif de réussite thérapeutique, et par conséquent ne peut pas être considérée comme la dernière technique apparue dans le champ des psychothérapies pour faciliter la résolution de tel ou tel symptôme. Ainsi, la pleine conscience n'est pas un moyen pour se rendre à un endroit défini ou préétabli ou pour réparer quoi que ce soit. Il s'agit plutôt d'une invitation qui peut permettre à chacun d'être où il est déjà et de mieux connaître son territoire intérieur qui devient accessible moment après moment à travers l'expérience.

La pleine conscience n'est pas de la sophrologie, de la relaxation, de l'hypnose ou une thérapie mais bien une pratique partagée au sein de programmes reconnus et prouvés scientifiquement. Le programme le plus ancien et validé est le MBSR (Mindfulness-Based Stress Reduction ou en français « Réduction du stress basée sur la pleine conscience ») c'est un protocole clinique de réduction du stress puis s'y adjoindront les thérapies cognitives et comportementales (MBCT) programme initialement conçu pour aider les personnes qui souffrent d'épisodes dépressifs majeurs récurrents et développé par Zindel Segal, Mark Williams et John Teasdale, plus d'autres d'autres programmes ont été conçus avec les apports de la compassion dont le MBCL (Mindfulness Based Compassionate Living) le Dr. Erik van den Brink et Frits Koster en sont à l'origine.