

## La mindfulness : plénitude ou platitude ?

Par Alain Gourhant

[www.psychotherapie-integrative.com](http://www.psychotherapie-integrative.com)

La question était déjà posée en arrière fond du titre un peu provocateur de l'article précédent : à partir du moment où la pleine conscience se présente avant tout, comme un produit ou une nouvelle technique anti-stress, n'a-t-elle pas perdu son sens, son essence, sa profondeur, ou son âme ? C'est d'ailleurs aussi la critique que font nombre de personnes venant des nobles horizons des traditions méditatives et qui portent une sorte de regard méprisant sur ce nouveau gadget venu d'outre-atlantique.

Est-ce que nous n'assistons pas à une réduction de sens, un appauvrissement, une platitude de la méditation, au sens où Ken Wilber parlant du monde de la technoscience, parle d'un monde plat et sans profondeur subjective ? – un peu comme cette émission à la télévision, que je regardais récemment, où les grandes chansons de Brassens, de Brel, de Léo Ferré était rechantée de manière mécanique, lisse, plate et sans âme par de jeunes gens issus sans doute de la « star académie » ? Ce serait donc finalement le pire des prix à payer que ce passage insidieux de la plénitude « fulness » – pourtant promise par le titre- à une platitude « flatness » purement technique, protocolaire, comportementaliste, le passage de la profondeur de la conscience, à la surface de la conscience, vue comme un vulgaire processus ou protocole pratique.

Et bien, à tous ceux-là, je répond « non ! » Je ne suis pas d'accord ! Je trouve au contraire très intéressante cette émergence de la mindfulness avec son côté pratique. Aussi l'ai-je défendue depuis longtemps presque inconditionnellement. Pourquoi ?

D'abord si ce rejet vient d'une opposition entre les traditions méditatives essentiellement bouddhistes et la modernité d'une technique à prétention laïque – c'est à dire non traditionnelle -, je choisis sans hésitation la modernité de la mindfulness, c'est à dire l'adaptation de la tradition à notre monde actuel – pour moi, **c'est une forme d'intégration basique.**

Ensuite, ce questionnement et ce doute sur une pratique méditative, n'est pas nouveau, il a toujours existé. Il vient de l'opposition classique entre la méditation vue sous l'angle des techniques méditatives pour atteindre un ou des objectifs, dont le plus important est un changement d'état de conscience que l'on appelle, éveil, réalisation, pleine conscience, etc, et la méditation vue comme cet état lui-même qu'on appelle l'état méditatif et qu'il n'est nul besoin de chercher, puisqu'il est déjà là, partout, de toute éternité. Dans le shivaïsme tantrique, par exemple, il y a cent douze méthodes de méditation, toutes plus pratiques et protocolaires les unes que les autres, et dans le bouddhisme tibétain, c'est pire encore. La mindfulness ne serait finalement qu'une technique de plus, parmi les innombrables techniques répertoriées, depuis la nuit des temps. Et quitte à en choisir une, je choisis sans hésitation le processus mindfulness qui me semble **une bonne intégration d'actualité** entre une pratique méditative basique (style vipassana ou zazen), quelques postures de yoga bien choisies, une relaxation basique (le scan corporel),

plus quelques éléments de pleine conscience adaptés à la vie quotidienne (la marche consciente, la dégustation consciente d'un grain de raisin, etc) – à peine manque-t-il un peu de qi gong ou de tai chi que l'on doit pouvoir ajouter au gré de sa fantaisie (j'espère !).

Tous les maîtres de qualité parlent de cette dualité de la méditation. Jon Kabat-Zinn le premier en est conscient et il s'en explique très bien dans son livre « L'éveil des sens » p.51 : « *Après avoir expliqué que la méditation n'est ni une technique, ni un ensemble de techniques, mais plutôt une façon d'être, il peut être utile de préciser qu'il existe deux conceptions opposées de la méditation et de ses objectifs.* » Puis il donne avec beaucoup de profondeur la solution intégrative : « *Ces deux manières de concevoir la méditation sont à la fois complémentaires et paradoxales, tout comme la nature ondulatoire et corpusculaire de la matière à l'échelle quantique. Ce qui signifie qu'aucune n'est complète en soi. Seule, aucune n'est complètement vraie. Ensemble, elles deviennent toutes deux vraies.* ».

Cela veut tout simplement dire, que la pratique du processus est nécessaire (le plus souvent possible, de préférence au moins 40 minutes par jour chez soi) – et l'on peut en découvrir peu à peu les satisfactions et les bienfaits, au niveau physique, émotionnel, mental, en particulier comme anti-stress important ; mais cela veut dire aussi que la non-pratique du processus est aussi nécessaire, c'est à dire l'expérience de ne rien faire de particulier et s'abandonner n'importe où, à tout moment à cet état d'être et de conscience particulier fait d'attention, d'acceptation et d'accueil de toute chose, de connaissance intuitive de tout, et d'amour inconditionnel. Cela s'apprend peu à peu dans une discipline protocolaire de tous les jours – c'est « la platitude » du processus de la mindfulness -, cela ne s'apprend pas, cela se découvre un jour, – ou ne se découvre pas -, à l'improviste, au moment où on ne cherche plus et où on s'y attend le moins – c'est la plénitude de la mindfulness. Cette intégration de haute volée est présente chez le maître, Jon Kabat-Zinn, – en tout cas dans ses livres – ; mais cela est-il aussi évident chez certains de ses disciples ? Cela fera l'objet d'un prochain article.