

## Être en route pour la « pleine conscience »



### Diriger consciemment son attention

#### 1. Diriger consciemment son attention

Diriger son attention demande que l'on s'entraîne en toute conscience. Chacun de nous dirige son attention, la plupart du temps, inconsciemment mais cette aptitude est individuelle et différemment entraînée et formée.

Cette aptitude est en premier lieu déterminée par notre propre perception et celle que l'on a du monde. C'est la carte mentale de notre perception qui détermine vers quoi nous dirigeons notre attention, que nous refoulons certaines choses ou que nous nous focalisons sur d'autres. Des expériences antérieures (mais aussi prénatales) tout comme des influences culturelles peuvent jouer aussi un rôle.

On doit s'entraîner à avoir une perception claire du monde intérieur et extérieur, sans vouloir porter de jugement ou vouloir apporter un changement.

**Objectif: en s'entraînant à diriger son attention, on est en mesure de se concentrer sur le moment présent sans être à la merci d'une réflexion ou d'un désir. De cette manière l'esprit se repose, est ouvert et extrêmement clair! Tout est possible! La perception est très sensible et perméable!**

Remarque: Au cas où un jugement spontané ou une volonté de changement s'imposait à vous, laissez-les venir et montrez- vous plutôt curieux. Retenez tout ce qui surgit en vous, n'y adhérez pas mais laissez passer comme un nuage (accrocher sur le panneau)

#### 2. La présence:

Nous vivons avec les souvenirs du passé ou bien en imaginant le futur.

Le moment présent est rarement pleinement perçu. Mais la vie réelle a lieu dans le présent, "le passé" et "le futur" ne peuvent pas vraiment être vécus.

**Objectif: Nous pouvons nous focaliser sur le présent en s'entraînant à vivre le moment présent.**



### 3. L'acceptation:

Accepter ne veut pas dire se résigner et trouver que tout est bien. Au contraire, il faut avoir le courage de tourner son regard sur des sentiments douloureux que l'on a éprouvés et ne pas les refouler. Cela veut dire qu'il faut vraiment s'y confronter et prendre conscience de ce qui nous a touchés au plus profond de nous-mêmes. Le paradoxe se trouve justement dans le fait que cela est le point de départ pour pouvoir changer quelque chose. "Il faut gagner sans se battre" et suivre le mouvement pour rentrer en action, tels sont les principes du Taiji.

### 4. L'introspection:

Pour que les principes ci-dessus puissent être appliqués, notre regard interne est une instance nécessaire. Tes sentiments et tes pensées ne sont pas ce que tu es.

Objectif: Permettre à celui qui s'observe de se reconnaître en se **désidentifiant**. S'observer soi-même permet de distinguer ce que l'on a - un corps, des émotions, des pensées, - de ce que l'on est. C'est comme si tu imaginais une carte géographique qui est formée de divers ensembles. L'observateur prend la place principale. Il ne fait rien d'autre qu'observer, il n'intervient pas de façon active dans les événements de notre quotidien. Cela lui offre la possibilité de prendre distance par rapports aux émotions, pensées, sensations corporelles. L'observateur a ainsi la possibilité de porter une réflexion sur ses expériences vécues et de ne pas se laisser absorber par celles-ci. Si une personne est triste par exemple et qu'elle se laisse envahir par la tristesse, elle n'est alors que tristesse de la tête aux pieds et ne pourra pas prendre conscience que ce sentiment n'est qu'un moment parmi tant d'autres de son existence. C'est cette prise de conscience qui est importante car sinon la personne se perdra corps et âme dans sa tristesse. Elle pourra alors prendre conscience qu'elle n'est pas sa tristesse mais une personne qui est en ce moment triste. (Le Taiji permet justement cette élasticité pour trouver la force de se désidentifier). Avec de l'entraînement on peut apprendre à s'observer soi-même et reconnaître de plus en plus avec calme et sérénité que nos sentiments et pensées qui nous traversent sont momentanés. C'est comme si celui qui observe était assis sur une montagne et regardait ce qui se passe en bas. En étant mon propre observateur, je me donne ainsi les moyens de pouvoir me distancier de mes propres émotions et pensées et donc des "identifications partielles" qui nous empêchent d'avoir pleine conscience de nous-mêmes. C'est cette **désidentification** entre l'observateur et l'observé qui est à l'œuvre dans ce processus.

**Attention: Il ne faut pas mélanger cet état avec celui d'un contrôle des fonctions qui est en fait le**



**maintien de son identité et de ses propres concepts (= l'égo).** Il faut bien séparer ces deux éléments pour pouvoir prendre **une décision**. Cet angle mort est difficile à discerner. Les personnes qui partagent les mêmes idées, les partenaires, les thérapeutes peuvent, s'ils sont bienveillants et ont de l'estime, aider à reconnaître cet angle mort et faire découvrir les mécanismes de défense qui sont en jeu.

## **5. Pourquoi l'attention? Qu'est-ce qui peut être amélioré par l'attention et comment cela de passe-t-il?**

Le choix que nous faisons d'apporter notre attention sur quelque chose fonde nos expériences. C'est ainsi que nous construisons notre monde et nos liens. Cela influe sur notre plasticité neuronale, nos circuits dans le cerveau et sur la perception que nous avons du monde et en conséquence sur la façon dont nous construisons notre réalité. L'identification de la plupart des gens se fait par rapport à leurs habitudes et leurs particularités, ils croient qu'ils sont ceci ou cela. Il y a de nombreux types de personnalité qui sont définis en psychologie. Les gens sont classés et étiquetés selon certains types. Il existe de nombreux textes mentionnant les diverses catégories de personnalités basées sur différents concepts et théories. Certaines personnes cherchent à savoir dans quelle catégorie elles pourraient se retrouver pour savoir qui elles sont. Je suis donc une personnalité introvertie, extravertie, impassible etc. Dans notre quotidien ces identifications sont perçues comme étant évidentes sans qu'il n'y ait aucune réflexion à ce sujet, si bien que l'on croit ne rien pouvoir changer. Le neurobiologiste *Gerald Hüther* définit ces connexions synaptiques des cellules du cerveau qui sont souvent utilisées et donc se propagent comme étant les voies d'autoroute du cerveau. La bonne nouvelle est que, d'après les dernières recherches scientifiques, ces voies d'autoroute peuvent être complétées ou trouver de nouveaux chemins ou bien même être libérées des voies qui se sont incrustées dans notre cerveau.

**Le cerveau humain est jusqu'à sa mort modulable.** C'est sur ce point que rentre en jeu l'attention. Nous devrions regarder nos voies de communication cérébrales. Nous devons reconnaître la manière dont nous réagissons avec un certain automatisme, comment nous pensons, agissons et ressentons. A ce point précis l'attention nous aide à nous reconnaître nous-mêmes. La perception de notre attention nous aide à reconnaître les dialogues et monologues internes que nous menons avec nous-mêmes. Pour certains cela peut être douloureux de se regarder dans le miroir et de voir la route que l'on suit mais cela nous permet de nous rendre compte des motifs qui nous font agir et réagir.

L'étape suivante demande de la discipline et de procéder avec lenteur pour résister aux réactions automatiques auxquelles nous sommes entraînés depuis notre enfance. Avoir une seconde d'attention, percevoir les choses, les ressentir, écouter son intelligence et puis agir seulement après. (= freiner son élan).



*Académie SCOLA, Taiji et Embodiment (alem.). Rassemblement: S. Bischoff. Traduction: C. Stettner*