

Didier Richet, formé au protocole MBSR (Mindfulness Based Stress Reduction)

Connectez-vous à l'ici et maintenant

Méditer en pleine conscience. C'est le principe de la *mindfulness*, une forme de travail sur soi qui aide à domestiquer le flux des émotions et des pensées. Les explications de Didier Richet, en attendant sa conférence sur le sujet.

■ Propos recueillis par Corina Julie



| Vous animez dans trois jours une conférence sur la *mindfulness*. Comment avez-vous été amené à connaître cette discipline ?

J'ai connu une période difficile dans ma vie et je me disais au fond de moi que si être triste c'est normal, je ne pouvais pas accepter d'être malheureux. Ce sont donc mes soucis, mais aussi ma soif de connaissance de soi et mon engouement pour le développement personnel qui m'ont amené à connaître la *mindfulness*. Le fait de pratiquer cette technique de pleine conscience m'a aidé dans mon quotidien et dans mon travail. A travers la conférence que j'organise, je tiens juste à partager modestement une expérience.

| Le mieux-être par la *mindfulness* c'est le mieux-être par la méditation...

La *mindfulness*, ou « pleine conscience » en français, est certes issue de techniques méditatives. C'est de la « méditation de la pleine conscience » qui amène tranquillement les gens à surmonter le stress, l'anxiété, la douleur, etc. Elle est particulière parce que ses techniques s'intègrent dans la vie quotidienne. Il s'agit d'être attentif à chaque respiration, à chaque mouvement, à chaque

pensée, sensation et émotion. Par exemple, marcher en pleine conscience, c'est marcher de manière lente, c'est ralentir le rythme, c'est faire attention aux sensations de son corps. La *mindfulness* permet ainsi de se connecter à ce qui se présente là, ici et maintenant, d'accéder à nos émotions, qui sont importantes à notre équilibre interne.

« La *mindfulness* a changé ma perception de l'extérieur, mon rapport aux gens et au monde.

| Est-ce que c'est validé scientifiquement ?

Tout part des travaux du professeur de médecine américain Jon Kabat-Zinn, titulaire d'un doctorat obtenu au Massachusetts Institute of Technology. Et sa technique est pratiquée dans plus de trois cents hôpitaux et cliniques dans le monde.

Qui est-il ?

De nationalité française, Didier Richet est directeur de DRR Consulting Mauritius, une société spécialisée dans la formation en management d'entreprise. Sa compagnie organise une conférence gratuite sur le thème « *Mieux-être par la *mindfulness* et la médecine esthétique* » le 14 novembre au domaine La Salette. Didier Richet assurera la première partie et le Dr Marie-Christine Dubourg-Piat, médecin esthétique, est chargée du second volet. Contact: DRR consulting Mauritius, La Salette Road, Grand-Baie. Tél: 263.79.18.

Des professionnels reconnus comme Christophe André, médecin psychiatre à l'hôpital Sainte-Anne à Paris, Thierry Jansen, docteur en médecine, et le chercheur bouddhiste Matthieu Ricard sont des pratiquants et ont écrit des livres sur le sujet. C'est dire que c'est du sérieux.

Le grand atout de la méditation, c'est que cela permet de rester zen en toutes circonstances ?

Souvent, quand on est sur des approches comme ça, on croit qu'on va lévir, être super zen toute la journée. Mais pas du tout. Bien sûr, quand on travaille sur des techniques méditatives, on va vers l'éveil, on tend vers le bonheur. Mais le bonheur ne signifie pas vivre dans un cocon, la vraie vie ce n'est pas ça. On pense aussi que méditer c'est pouvoir faire le vide complet et arrêter le flux des pensées. Mais ce n'est pas possible, il ne faut pas oublier qu'on est assailli par 60 000 pensées par jour. Faut pas rêver, les tourments sont bien réels, mais comme le dit Jon Kabat-Zinn, « on ne peut pas arrêter le flot des vagues, on peut apprendre à surfer. »

En d'autres mots, il s'agit d'apprendre à mieux contrôler ses pensées ...

On apprend à domestiquer sa pensée plutôt. Si j'ai une pensée obsédante qui revient et que je me dis que je ne veux pas y penser, le cerveau aura du mal à m'obéir. Si je me dis « Ne pense pas à un rond bleu, ça ne sert à rien, surtout n'y pense pas », plus je me le dis, plus l'idée va revenir. Car l'esprit est malin, si vous ne lui avez pas donné sa place, il ne lâchera pas l'affaire. A travers la *mindfulness*, on apprend à voir les pensées, à les accueillir, qu'elles soient positives ou négatives et à se laisser habiter par elles. Il faut donc constater ce qui se passe à l'intérieur de soi dans ces moments-là et laisser aux pensées leur place pour qu'elles passent. Mais il faut avoir une pratique régulière de la méditation pour arriver à reconnaître la présence des émotions et pratiquer l'art du détachement.

Que fait-on concrètement lorsqu'on pratique la *mindfulness* ?

On pratique la respiration consciente, qui permet de nous ramener dans l'ici et maintenant. A chaque fois que je me recentre de manière consciente sur ma respiration, je fais le lien entre mon corps et mon mental. Simplement, je fais une pause, je prends trois respirations, sans chercher à modifier l'air qui entre dans le nez et qui gonfle dans l'abdomen, et je constate ce qui se passe. On appelle cela sa météo interne. La respiration unit

le corps et le mental. Il y a le *body scan* aussi, qui permet de se concentrer sur les sensations de chaque partie du corps. Il existe d'autres techniques comme la méditation de l'amour bienveillant, la méditation de la montagne.

Jon Kabat-Zinn parle de diriger son attention, ne pas porter de jugement de valeur, c'est quelque part se laisser faire sans broncher...

La *mindfulness* a changé ma perception de l'extérieur. Ça a changé mon rapport aux gens et au monde. La *mindfulness* vous apprend en fait la notion de la bienveillance pour soi et pour les autres. Souvent, les gens irrespectueux et désagréables n'ont pas de compétences pour faire différemment. Généralement, eux-mêmes sont embêtés par leurs ressentis et ne sont pas bienveillants avec eux-mêmes. J'ai appris que plus je suis bienveillant à mon égard, plus je serai bienveillant envers vous. Un ami me dit toujours : « les gens heureux n'embêtent personne ».

Vivre en pleine conscience permet-il de ne pas se disperser ?

Certes, la *mindfulness* aide à renforcer les capacités de concentration. La génération qu'on appelle la génération Y est très multitâche. Elle peut être sur l'ordinateur en train de surfer, envoyer en même temps des textos, parler aux gens autour d'elle, prendre le téléphone.... C'est génial, ça se prête bien au monde du travail. Mais parfois il est important de pouvoir se concentrer sur une chose à la fois. A trop vouloir tout faire, on ne fait rien de bien. On fait juste du saupoudrage. Et à la fin de la journée on a mauvaise conscience, on a l'impression d'avoir tout fait, mais seulement à moitié.

Mais dans un monde où il faut toujours courir, faire preuve de pleine conscience c'est compliqué...

Je vis dans le même monde que vous, avec des objectifs à atteindre. Je baigne aussi dans la culture des résultats et je reste connecté au monde. Mais quand vous avez été formé à la pleine conscience, vous voyez beaucoup plus les choses arriver. Et c'est justement quand il y a un gros stress à l'horizon que vous avez besoin d'être le plus avec vous-même pour être le plus concentré. Quand le stress monte, qu'on a la respiration haute et courte, qu'on se sent à la limite de l'asphyxie, il faut alors reprendre conscience de la respiration. Ça ne va pas résoudre le gros problème en face de vous mais cela vous permettra de l'aborder différemment.

3 livres à méditer



Méditer, 108 leçons de pleine conscience de Jon Kabat-Zinn. Le professeur américain John Kabat-Zinn a élaboré la méditation de pleine conscience, qu'il enseigne à l'université médicale du Massachusetts. Il a consacré sa carrière à faire entrer sa « technique » en médecine et à la rendre accessible au grand public. Il définit la *mindfulness* comme un « état de conscience qui résulte du fait de porter son attention, intentionnellement, au moment présent, sans juger, sur l'expérience qui se déploie moment après moment ». Il estime que cela permet de gagner en stabilité mentale et en clarté d'esprit, pour voir les choses sous un autre angle et les aborder avec créativité. Son livre est accompagné d'un CD qui propose 12 méditations guidées par la voix du comédien Bernard Giraudeau.

Sur commande au Jardin d'Epicure à Ebène



Le miracle de la pleine conscience de Thich Nhat Hanh. Moine vietnamien réfugié politique en France depuis 1972, Thich Nhat Hanh prône aussi l'art d'être entièrement soi-même, en harmonie avec sa respiration, conscient de son corps, de ses pensées et de ses gestes, et d'être fermement présent dans ce que l'on fait. Son principe : « Quelle que soit l'activité, faites-la doucement, tranquillement, en pleine conscience. N'accomplissez aucune activité avec l'idée de vous en débarrasser. Prenez la résolution de tout faire de manière détendue, avec toute votre attention. Appréciez votre tâche, ne faites qu'un avec elle... Si vous pratiquez correctement, la sensation désagréable associée à certains travaux disparaîtra rapidement », écrit-il.

Disponible chez Bookcourt à Bagatelle



Être en pleine conscience d'Osho. D'origine indienne et établi aux Etats-Unis jusqu'à sa mort en 1990, le très controversé maître spirituel Osho a été le créateur de la « méditation dynamique », qui fut l'une des influences majeures du courant New Age. Dans *Être en pleine conscience*, il explique que la méditation vise à unir dans une parfaite harmonie les trois niveaux de l'être - le corps, le mental et l'âme - dans tous les instants du quotidien. « Manger devient alors une méditation, ainsi que marcher, cuisiner, nettoyer... », écrit-il. Pour lui, la méditation transforme toutes les choses de la vie en actes lumineux.

Disponible chez Bookcourt à Bagatelle.