



## Méditation de pleine conscience (Mindfulness) : Fondements et expérimentation



Un grand BRAVO à vous toutes et tous pour la formidable énergie de votre équipe.

MERCI pour votre accueil et votre ouverture. Cette journée partagée avec vous a été d'une grande richesse grâce à votre envie de pratiquer, vos questions et observations.

Dans ce compte rendu, vous trouverez le déroulé de la journée qui présente :

- Les 3 apports de la pratique de méditation à nos vies contemporaines :
  - Ressourcer notre attention (Pause de rien)
  - Développer une posture d'écoute et de collaboration (dépasser le cercle de l'absence pour aller vers le cercle de la présence)
  - Développer notre Leadership (Développer une vision puis la mettre en œuvre par une action pertinente grâce à l'attention et l'intention)
- 2 guidances courtes pouvant être réalisées dans votre journée à n'importe quel moment

En cas de doutes ou de questions sur la pratique, je serais très heureux d'y répondre.

## Le Matin

### 1. Les 4 Points fondamentaux pour pratiquer la méditation de pleine conscience

- C'est simple
- Il n'y a rien à découvrir
- Développer l'esprit du débutant curieux et courageux
- L'humour : Trop sérieux, n'est pas très sérieux

### 2. Définition de la Méditation de pleine Conscience

- Méditation : Racine MED comme médecin, médicament. meditari (fréquentatif de medeor «soigner») «préparer, avoir en vue quelque chose, s'exercer» d'où «réfléchir» (cf centre national de ressource textuel et lexique). En sanskrit : s'entraîner. En tibétain : se familiariser
- Pleine : Ici, plein n'est pas l'opposé de vide mais correspond à entier
- Conscience : à comprendre dans le sens de la présence et non d'un rapport au mental

**Citation de Jean Dubuffet: « la conscience est le brouillard qui nous empêche de rentrer en lien à la réalité »**

- Définition de Jon Kabat Zinn (créateur du programme MBSR) : "La Pleine Conscience signifie porter son attention d'une certaine manière, c'est-à-dire délibérément, au moment

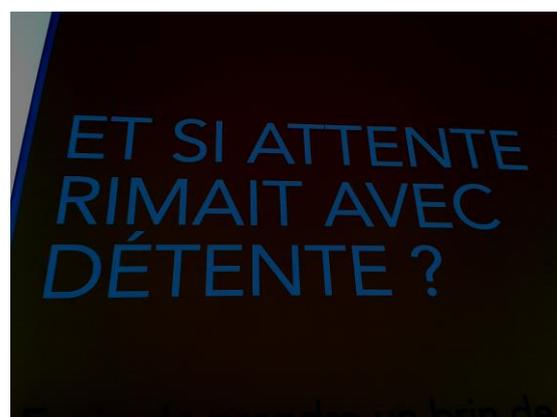
présent, sans jugement de valeur sur l'expérience vécue".

- Origine dans le bouddhisme..... mais pas que. Nous retrouvons cette pratique dans toutes les traditions religieuses. Pour ce qui est de la tradition chrétienne, nous noterons les pères du désert et Mme. Guyon.
- Selon les neurosciences : entraînement mental à l'attention...

### 3. Première pratique : s'arrêter et se foutre la paix

Nous pourrions aussi la nommer, pratique de la **cocotte-minute** ( cf image partagée où nous baissions le feu (arrêt du mouvement) et enlevons le sifflet ( sortie de la surpression de vapeur : pression mentale)). Elle consiste à prendre un temps où tout est permis : être fatigué, énervé....avoir des tensions physiques....s'autoriser les meilleurs ou les pires pensées.... Partir dans nos pensées.... Être entièrement libre, ne rien contrôler.

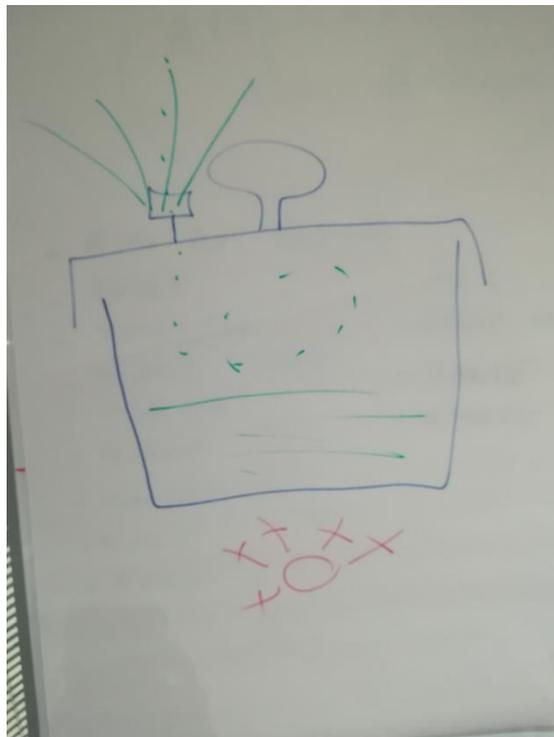
Cette pratique est une permission d'ÊTRE. Elle permet un ressourcement de l' ATTENTION



Proverbe Persan : « **l'homme pressé refait deux fois la même chose** »

- Quand l'utiliser: n'importe quand et surtout quand nous sommes très tendu
- Effet : Un score supérieur de 10 % en termes de performance dans l'heure suivante ( étude Cyril Couffe et Caroline Cuny de Grenoble École de Management)
- Sur notre corps : (comparaison avec une voiture) : relâcher l'accélérateur ( arrêter de solliciter le système nerveux sympathique) et appuyer sur le frein (stimuler le système nerveux parasympathique).
- Guidance courte d' « une pause de rien » en pièce jointe

Le principe de la cocotte minute



Informations complémentaires :

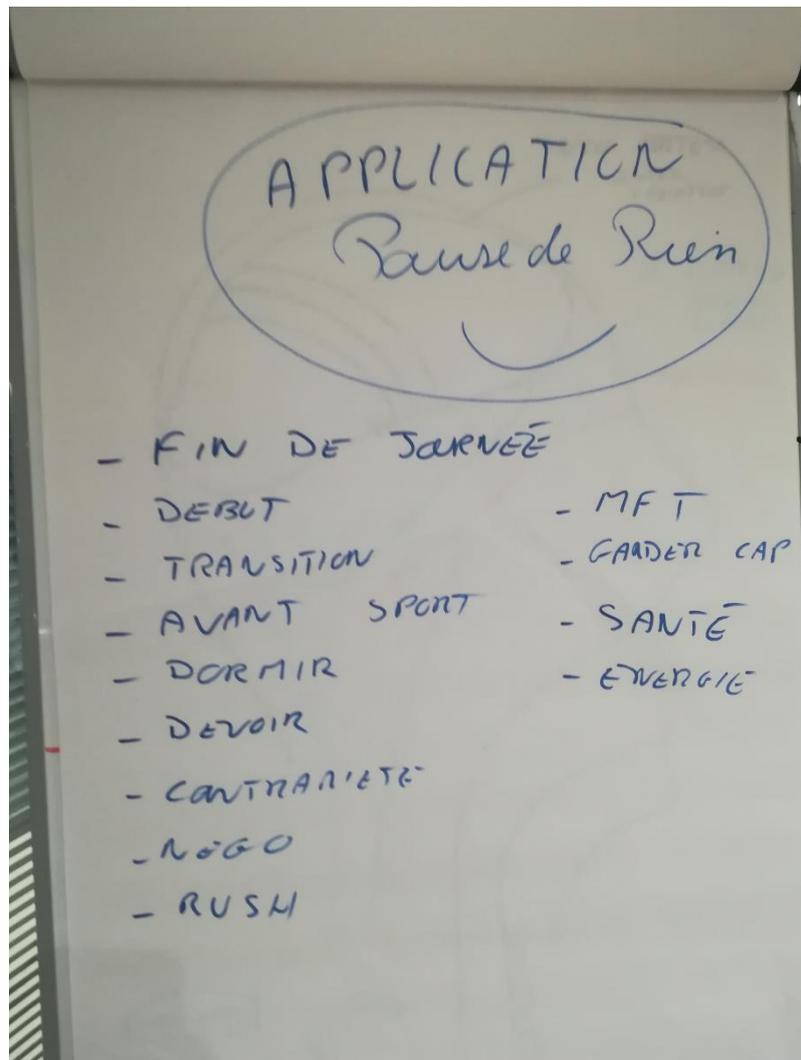
- Le système nerveux sympathique

prépare l'organisme à l'action, En réponse à un stress, il orchestre la réponse dite de combat ou de fuite (« *fight or flight* ») qui entraîne une dilatation des bronches, une accélération de l'activité cardiaque et respiratoire, une augmentation de la tension artérielle, une dilatation des pupilles, une augmentation de la transpiration, une diminution de l'activité digestive...

Ce système est associé à l'activité de deux neurotransmetteurs : la noradrénaline et l'adrénaline.

- Le système nerveux parasympathique

Correspond à une réponse de relaxation. Il induit un ralentissement général des fonctions de l'organisme. Le rythme cardiaque et l'activité respiratoire sont ralentis et la tension artérielle diminuée. La fonction digestive et l'appétit sexuel sont favorisés.



#### 4. Sortir des fonctionnements automatiques

- Avantages des fonctionnements automatiques : Très économes en énergies et nécessite peu d'attention à l'action menée
- Désavantages : peu d'apprentissage, d'évolution, de contact au présent

[Revenir au présent par les sens pour retrouver du sens](#)

Expérience menée à deux lorsque nous sommes partis à la découverte de la pièce, les yeux fermés.

S. Dali : « **Qui sait déguster ne boit plus jamais de vin mais goûte des secrets** »

- Quand l'utiliser : lorsque nous souhaitons y voir clair, nous ressourcer et sortir de la confusion ou agitation mentale

- Effet : Une vision plus claire de la situation

- Sur notre corps : (comparaison avec une voiture) : Passage du mode automatique au mode manuel: cf les 3 cerveaux = ouverture des portes (amygdales) + les neurones reconnectent et se multiplient.

- intérêt : Découvrir à neuf une situation, un collaborateur et s'offrir le choix de la solution inattendue

**- Guidance courte « me retrouver en 4 minutes» en pièce jointe**

**Cette pratique nous permet de nous recentrer et de redécouvrir à neuf une situation ou un collaborateur. Elle peut être mise en œuvre avant les réunions ou RDV importants. Elle développe la pertinence.**

## 5. Les effets sur le cerveau

Plusieurs laboratoires étudient ces effets. Voici les références dans ce domaine.

- Institut Mind and Life et son génial fondateur Francisco Varela

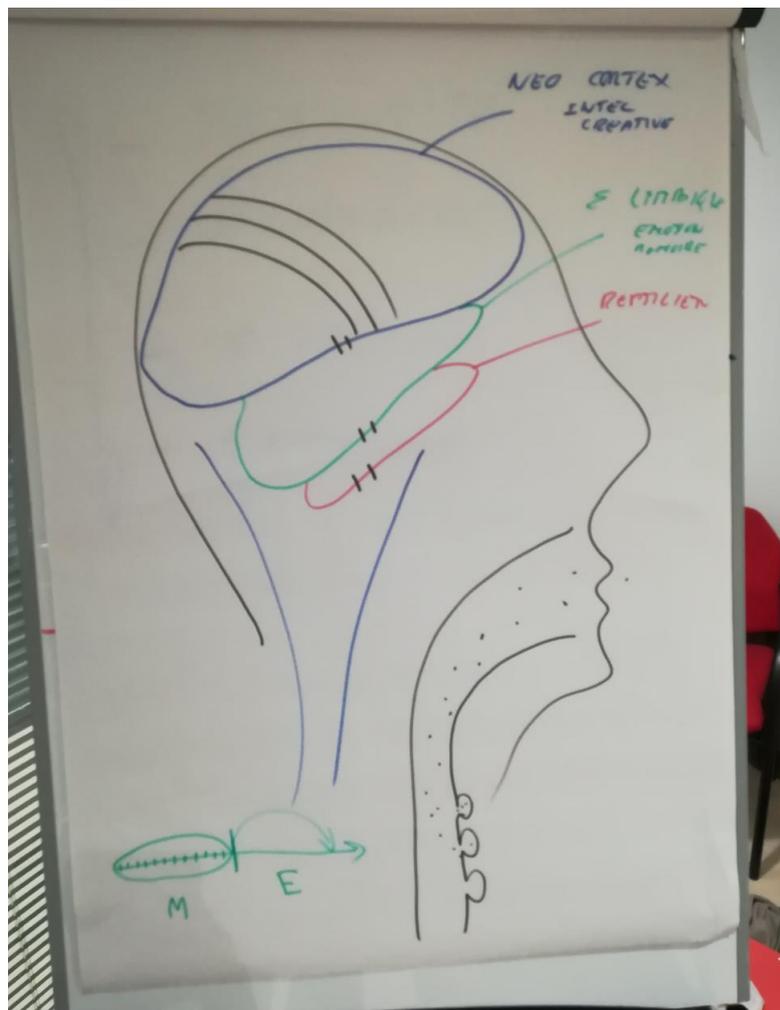
<https://www.mindandlife.org/>

- Institut Max planck, Wolf et Tania Singer

<http://www.cbs.mpg.de/employees/singer>

- Antoine Lutz : <https://crnl.univ-lyon1.fr/index.php/fr/Accueil/ERC-Brain-Mindfulness-A.-Lutz>

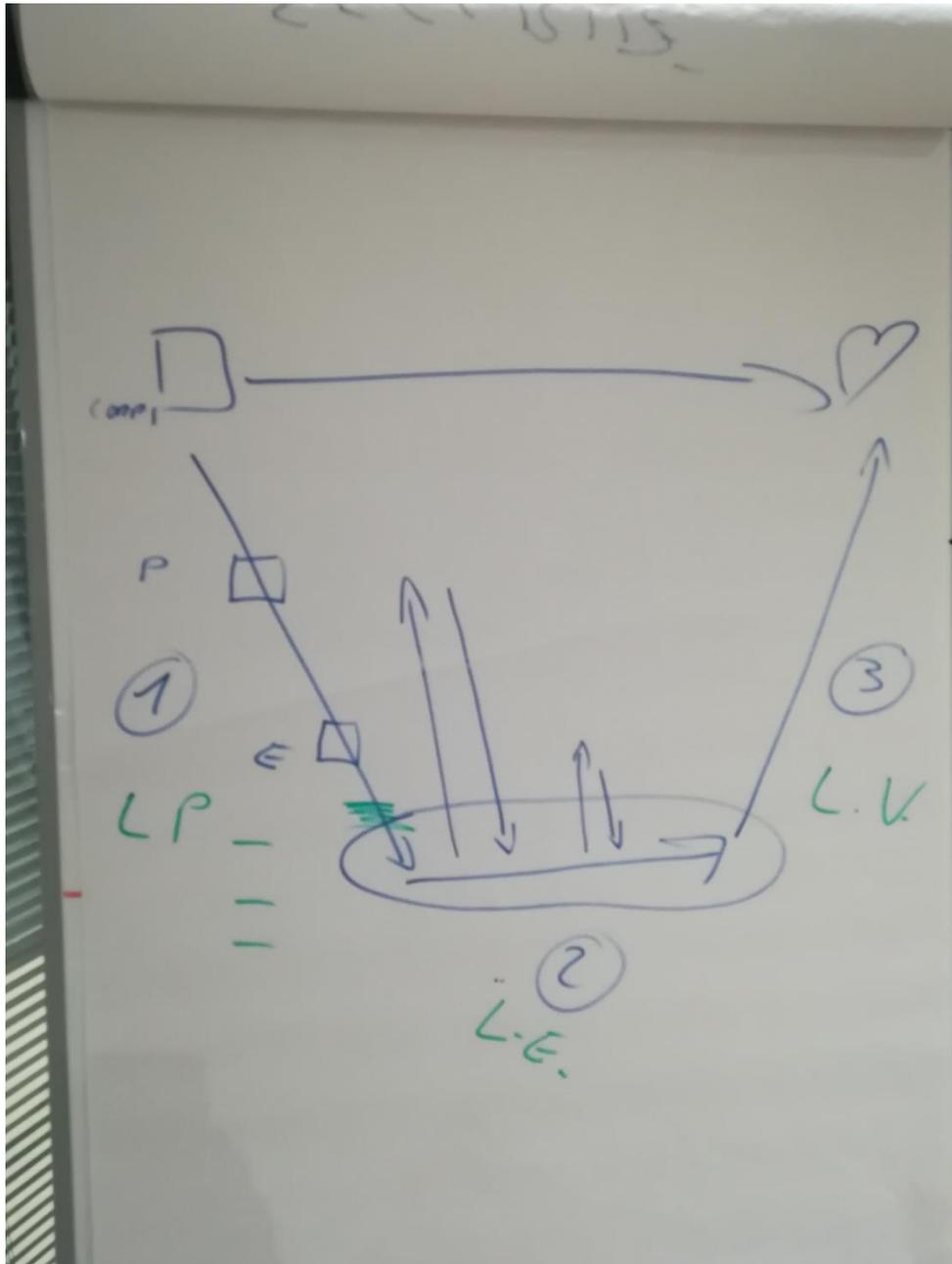
Ce que nous avons abordé lors de notre rencontre :



La méditation de pleine conscience connaît un développement important depuis les années 80 au USA grâce au travaux de Jon Kabat Zinn du center for Mindfulness Massachusset. Il est à l'initiative de la première clinique du stress et du programme MBSR (programme en 8 semaines, le plus répandu et le plus étudié scientifiquement). En France, les premiers pas de la méditation de pleine conscience dans un cadre "officiel" s'est déroulé à l'hôpital San Anne à Paris sous l'impulsion de Christophe André.

A ce jour, les effets de la pratique de Mindfulness sont très étudiés. Ils ont été mis en évidence et diffusés par le soutien d'organisation comme l'institut Mind and life ou encore, l'institut Max Planck. De brillants neuroscientifiques (F. Varela, T. Singer, A. Lutz...) se sont engagés au côté de pratiquant de longue date (Dalaï Lama, Matthieu Ricard et d'autres moines Bouddhistes) afin de mieux comprendre le mécanisme des pratiques contemplatives sur le corps humain.

## 6. Les 3 mouvements de la pratique



- 1<sup>er</sup> mouvement : S'arrêter et libérer la cocotte minute. Cela améliore notre santé
- 2<sup>ème</sup> mouvement : Démêler notre expérience, découvrir le mouvement du souffle en nous (ou la sensation de poids) et y rester avec curiosité. C'est la phase de « remplissage intuitif », de « développement d'une vision ».
- 3<sup>ème</sup> mouvement : élargir progressivement l'attention au corps puis à l'espace autour du corps, la pièce .... Cette dernière phase est très importante pour le leadership. C'est dans celle ci que les bonnes idées apparaissent. Nous parlons de la phase de laisser venir.

Ces 3 mouvements ou phases peuvent être réalisés en 3 minutes (une minute par mouvement) Ou sur des temps plus long.

En version courte, la pratique nous permet de nous recentrer afin de découvrir à neuf une situation. Elle crée un moment de rupture dans le rythme de la journée. Ainsi, nous « sortons la tête du guidon » et sommes en mesure d'observer si nos actions sont bien en cohérences avec notre intention ou objectif.

En version plus longue, cette pratique permet de se développer l'espace intuitif....

Les résistances pouvant être rencontrées à chaque étape et notées sur le tableau sont les suivantes:

- VDJ : voix du jugement
- VDI : voix de l'ironie, du faux semblant
- VDP : voix de la peur

Vous pouvez vous exercer à l'aide de la guidance courte transmise en pièce jointe

- Quand l'utiliser : entre deux tâches différentes, dans toutes les situations de collaborations ou de demande d'un collaborateur : Se placer en écoute profonde, c'est à dire, ne pas répondre, couper la parole ou chercher une solution ..... Juste écouter de toute notre attention, notre présence .... Et offrir à l'autre l'espace d'éclaircir ces propos

- Effet : Se foutre la paix ..... Sortir de la gestion, de l'organisation permanent, ÊTRE confiance en SOI ; Développe de l'apaisement, permet la prise de recul, développe notre capacité à ne pas se perdre en route (attention et intention reste unies)

- Sur notre corps : Régulation des fonctions nerveuse et cognitives

- Guidance courte « me retrouver en 4 minutes » en pièce jointe

## Après midi

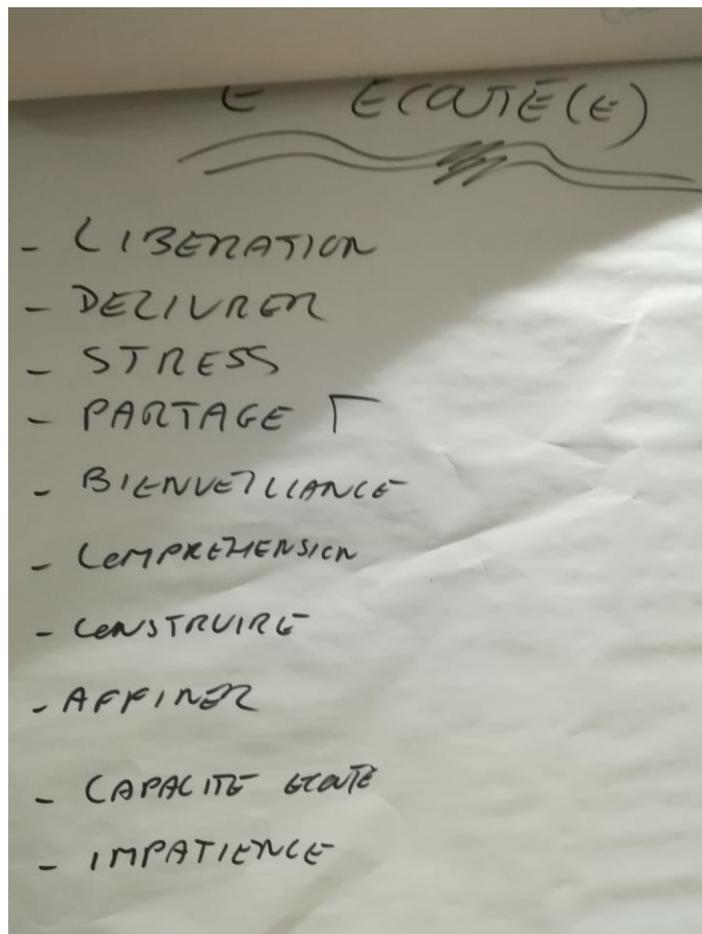
### 1. Expérience d'écoute et de partage sur le stress :

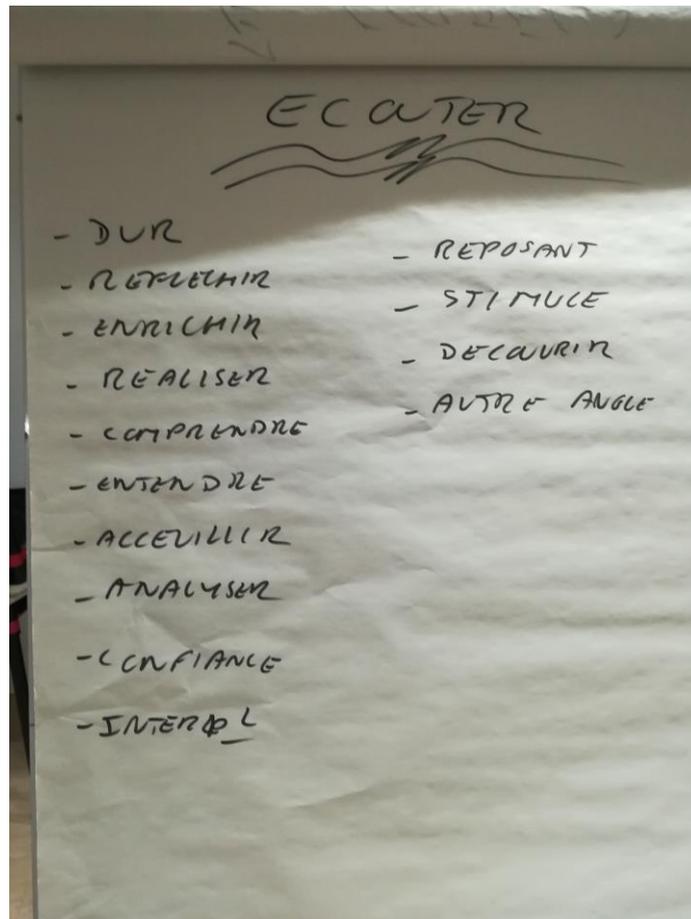
Ensemble, nous avons partagé par cette expérience combien il était important de juste écouter sans chercher de solution ou interrompre l'autre.

De le même temps, nous avons constaté à quel point il pouvait être facile de définir le stress et beaucoup plus délicat de donner un lieu précis où celui-ci s'exprime dans le corps. Ainsi, nous avons fait un parallèle avec les organisations et l'importance de se relier au factuel.

### Première mise en application de la Mindfulness : l'ÉCOUTE

### Résultat de l'expérience d'écoute :

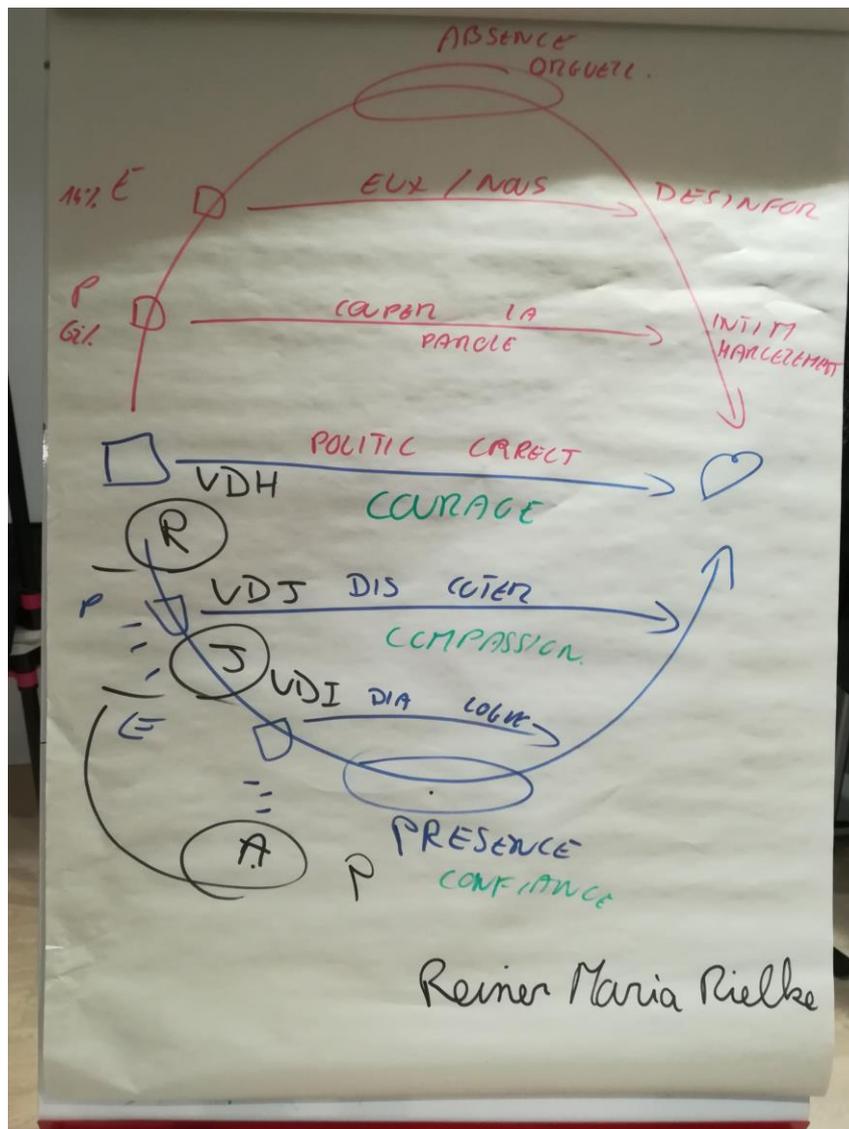




Après un partage sur le stress, son rôle positif puis les mécanismes qui rendent chroniques le stress , nous avons partagé sur le cercle de l'absence (ou de destruction social) puis le cercle de la présence (ou de la construction sociale).

[Le cercle de l'absence et le cercle de la présence](#)

[Ci-dessous...](#)



Ce schéma en trois phases est une extrapolation du travail d'OTTO Scharmer et de toute son équipe, ramené à la pratique de Pleine Conscience. Plus d'information sur <https://www.presencing.org>

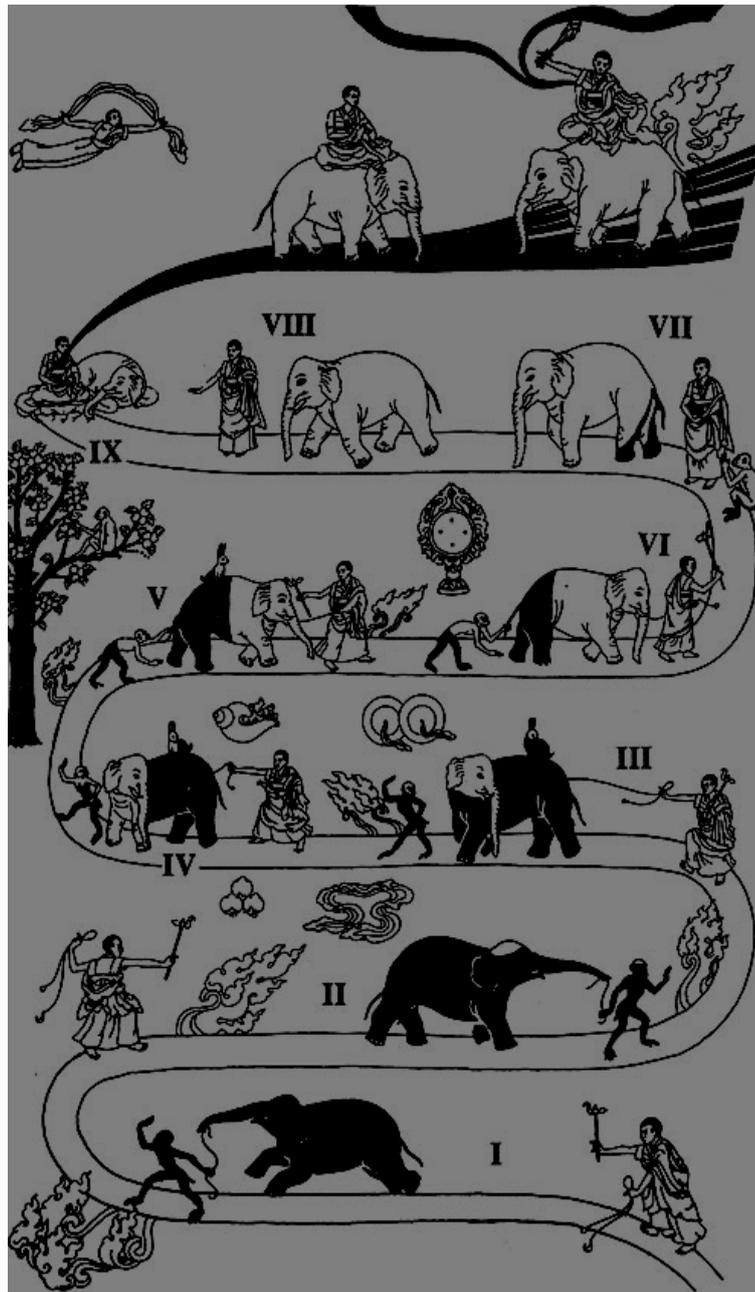
De septembre à Décembre, Toute l'équipe de ce laboratoire du MIT met en place un MOOC extraordinaire que vous pouvez retrouver sur <https://www.edx.org/course/u-lab-leading-emerging-future-mitx-15-671-1x-0>

## 2. Mindfulness et Leadership : le chemin de samatha : 2<sup>ème</sup> mise en application

Les explications ci dessous sont issues d'un livre classique et sont à considérer au sens large. Je vous ai placé le texte entier afin d'être le plus juste possible sur samatha. Toutefois, ce qui semble important est le processus en étape progressive, les obstacles pouvant être rencontrés et

les bienfaits que nous pouvons en retirer ... ou pas:).

L'illustration ci-dessous, reproduit une xylographie originale tibétaine qui présente les neuf étapes du cheminement de samatha en les illustrant par neuf scènes. Il y a deux personnages : l'homme, qui est le sujet méditant, l'observateur, et l'éléphant, son esprit. Le méditant manie les deux outils dont il dispose pour développer samatha : l'attention et le rappel.



La hachette, incisive, représente l'acuité de l'attention vigilante, et la corde à crochet est le souvenir de la pratique, le rappel. Comme de nombreuses distractions interrompent l'état d'attention vigilante, le méditant doit y revenir par des rappels constamment répétés. La vigilance

est l'acuité de base de la méditation et le rappel l'élément qui en assure la continuité.

L'état de samatha a deux principaux obstacles : d'une part l'agitation créée par les fixations sur les pensées et les émotions, et d'autre part la torpeur, l'opacité mentale. La torpeur est représentée par la noirceur de l'éléphant et l'agitation par celle du singe. Le feu qui décroît au fil des étapes exprime le niveau énergétique de la méditation : au fur et à mesure qu'elle progresse, la pratique exige de moins en moins d'efforts.

Les six virages du chemin délimitent six paliers de la progression, dominés successivement par six forces de la pratique qui sont : l'écoute des instructions, leur assimilation, leur souvenir, la vigilance, la persévérance et la parfaite habitude. En bordure du chemin sont placés différents objets : plat de nourriture, conque, petite cymbale et miroir représentant les objets sensoriels : saveurs, odeurs, sons, et formes visuelles, qui distraient du chemin de samatha si le méditant se dirige vers eux.

1 – Au bas de la reproduction, à la « première station », la distance séparant le méditant et son esprit est grande. L'éléphant de l'esprit est mené par le singe de son agitation. Le feu est important, c'est-à-dire que la méditation demande beaucoup d'énergie ; les obstacles sont à leur maximum : tout est noir.

2 – À la deuxième station, le méditant grâce à son attention se rapproche de l'éléphant ; le singe mène toujours l'esprit mais le rythme s'est ralenti. L'opacité et l'agitation décroissant, du blanc filtre dans la noirceur de l'éléphant et du singe.

3 – À la troisième station, le méditant ne court plus vraiment après son esprit ; ils sont maintenant face à face. Le singe est toujours en avant mais il n'entraîne plus l'éléphant. Un contact suivi entre le méditant et l'esprit s'est établi avec la corde du rappel. Une forme de torpeur subtile, passée jusqu'alors inaperçue, apparaît ; c'est le petit lapin. La noirceur de l'opacité et de l'agitation décroissent.

4 – À la quatrième station, l'évolution se précise, le méditant se rapproche encore de l'éléphant. La blancheur du singe, de l'éléphant et du lapin progresse. La scène est plus calme.

5 – À la cinquième station, la situation se renverse. Le méditant guide maintenant l'éléphant de l'esprit avec une attention et un rappel continus. Le singe ne conduit plus, mais le lapin est toujours là. La scène est encore plus claire.

Dans l'arbre, un singe blanc cueille des fruits blancs : il représente l'activité de l'esprit s'engageant dans des actes positifs. Bien que de telles actions doivent habituellement être cultivées, ce sont des distractions pendant la pratique de samatha ; c'est pourquoi l'arbre est noir et à l'écart du chemin.

6 – À la sixième station, les progrès se précisent ; le méditant conduit ; le rappel de la méditation est constant sans que l'attention n'ait plus besoin d'être dirigée vers l'esprit. Le lapin est parti et la situation se clarifie de plus en plus.

7 – À la septième station, la scène est devenue très paisible. La marche n'a plus à être dirigée. La situation est devenue presque complètement transparente ; quelques taches noires signalent encore des points délicats.

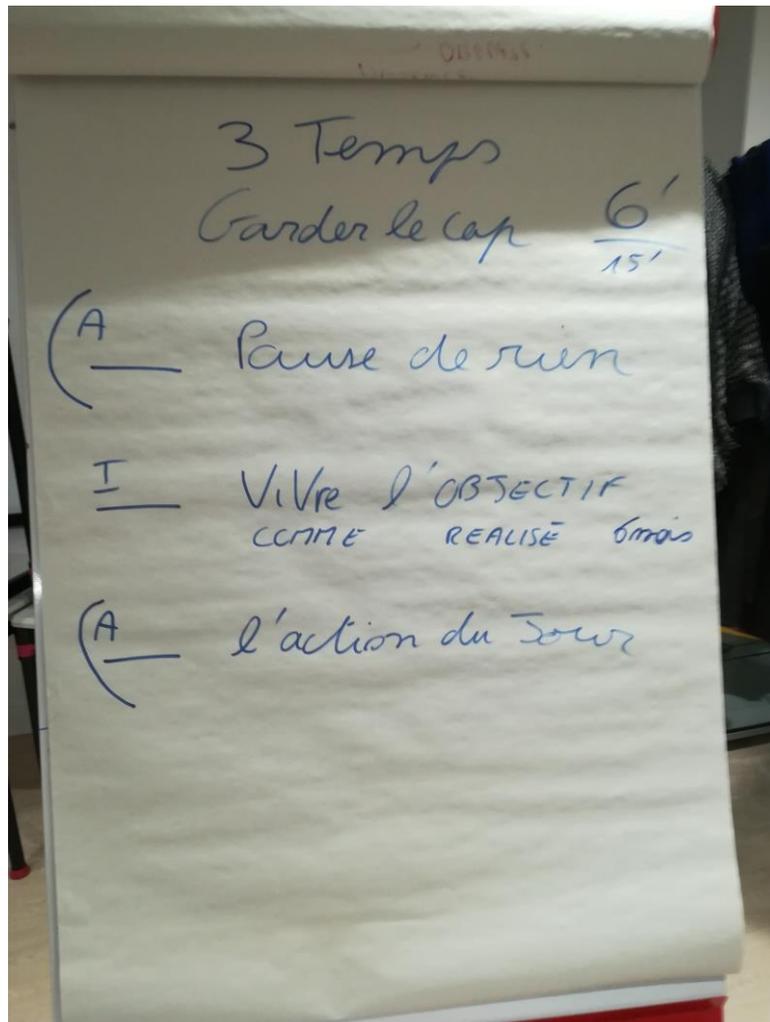
8 – À la huitième station, l'éléphant marche docilement avec le méditant. Il n'y a pratiquement plus de noir et la flamme de l'effort a disparu. La méditation est devenue naturelle et continue.

9 – À la neuvième station, l'esprit et le méditant sont tous deux au repos complet. Ils sont comme de vieux compagnons habitués à rester tranquilles ensemble. Les obstacles ont disparu, samatha est parfait.

Les tableaux suivants, portés par le faisceau émanant du cœur du méditant, représentent l'évolution de la pratique au sein de cet état de samatha. La réalisation de samatha est caractérisée par des expériences d'allégresse et de ravissement, illustrées par le méditant volant ou transporté à dos d'éléphant. Le dernier tableau se réfère à la pratique conjointe de samatha et de vipasyana. La démarche se renverse. Esprit et méditant sont ensemble, l'un chevauchant l'autre. Le feu révèle une nouvelle énergie qui apparaît : l'intelligence immédiate, représentée par l'épée flamboyante de la connaissance transcendante, tranche les deux faisceaux

#### [Mise en application : garder le cap dans l'océan des sollicitations :](#)

Je vous invite à réaliser cette pratique les tous les matins afin de garder le cap et ne point se perdre lors de votre journée face à la somme des sollicitations



### Citations :

Sur l'importance de s'arrêter, de suspendre notre activité de la vie quotidienne : Kalil Gibran :  
"même votre corps connaît son héritage et ses besoins légitimes, et refuse d'être dupé. Votre corps est la harpe de votre âme. A vous d'en tirer des sons discordants ou une douce mélodie"

Sur le non besoin de réfléchir lorsqu'on pratique mais juste de faire l'expérience : F. Roustang : « ce qui change la vie n'est pas les explications, les descriptions infinies de ce qui nous arrive mais une manière de percevoir »

**Je reste à votre disposition pour toutes observations ou questions et souhaitez le meilleur à votre très beau groupe,**

**Sébastien Didelot**

