

“On ne voit les bienfaits de la vie que quand ils ne sont pas là”

► La pleine conscience se développe en Belgique. Cet état permet de profiter du moment présent et des bonnes choses de la vie sans se laisser embarquer par ses émotions négatives. Ilios Kotsou en est un spécialiste.

Entretien Sabine Verhest

LA PLEINE CONSCIENCE, ou *mindfulness*, compte de plus en plus d'adeptes en Belgique, pour combattre le stress notamment. Le D^r Jon Kabat-Zinn, qui l'a développée, la définit 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 instant après instant”.

Ilios Kotsou, doctorant en psychologie clinique à l'ULB, cofondateur de l'association Emergences, s'est fait une spécialité de l'intelligence émotionnelle et de la pleine conscience. Nous l'avons interrogé sur cette pratique.

De quoi est-on pleinement conscient ?

On peut trouver deux grandes dimensions à la pleine conscience. Une dimension d'attention, d'abord : être attentif au présent plutôt qu'aux préoccupations du passé ou du futur. Une dimension d'ouverture, aussi : être ouvert à soi-même et aux autres. Quand on pense qu'on ne fait rien, notre esprit vagabonde et, en général, dans la préoccupation : la préoccupation de choses qu'on n'a pas encore faites, qu'on devrait faire, qu'on aurait dû faire. Ce vagabondage mental est relié à des indicateurs de mauvaise santé psychologique et même physique. Vivre le moment présent permet d'être moins entraîné par ces idées qui nous emmènent loin de là où nous sommes.

Comment faire pour se trouver dans cet état d'attention au moment présent ?

Il y a la pratique formelle de la pleine conscience et la pratique informelle. La pratique formelle, c'est la méditation. On s'assied pour porter attention au corps ou à la respiration. Mais on va se rendre compte rapidement qu'on est pris par des préoccupations. On va alors s'entraîner à ramener l'attention sur la respiration. Peu à peu, on va pouvoir muscler notre attention pour la ramener à des sensations très concrètes.

Il y a également la pleine conscience informelle. Cela s'applique à toute notre vie. Il s'agit

“Il faut dégommer, une par une, les illusions, tuer les idoles, les étiquettes.”

Alexandre Jollien

PHILOSOPHE SUISSE

L'homme, qui a vécu dans une institution spécialisée pour personnes handicapées pendant 17 ans, porte un regard incisif sur l'image de soi.

aussi bien de prêter attention à notre manière de faire la vaisselle qu'à tous les bonheurs de la vie : un beau paysage, la caresse du vent, nos enfants, les personnes qui nous sont importantes. Souvent, on ne reconnaît les bienfaits de l'existence que quand ils ne sont pas là : une famille quand on perd quelqu'un, la santé quand on est malade.

Quels sont les bénéfices de la pleine conscience ?

Elle nous permet de choisir où diriger notre attention au moment où l'on rencontre des difficultés. On risque moins de se laisser embarquer dans des conflits relationnels, parce que, de manière automatique, on réagirait par l'agressivité ou la fuite. On peut donc prendre de meilleures décisions grâce à cela. Elle nous permet de mieux savourer les belles et bonnes choses. Beaucoup de littérature scientifique atteste de ses effets, autant sur le plan psychologique (on gère mieux son stress) que physique (pour les personnes qui ont des douleurs chroniques, par exemple).

Des patrons d'entreprise, comme celui d'Eurocler, par exemple, sont adeptes de la pleine conscience. De quelle manière peut-elle trouver sa place dans ce milieu ?

L'entreprise est un lieu dans lequel il existe beaucoup de pression et de stress. Cela a un impact sur la manière dont les patrons prennent des décisions, la manière dont ils se comportent avec leurs collègues ou leur personnel, la manière dont ils analysent les enjeux stratégiques de l'entreprise. La pleine conscience a un effet

sur ces trois dimensions. Elle permet de prendre des décisions en étant moins influencé par ses émotions, elle permet d'être plus à l'écoute des autres, bienveillant, ouvert à l'environnement.

Souvent la méditation est associée au bouddhisme. La pleine conscience a-t-elle une dimension religieuse ?

Non. Le fait de gérer ses émotions n'a rien de religieux. La pleine conscience a été complètement sécularisée par Jon Kabat-Zinn, il en a enlevé toutes les références religieuses. On peut la pratiquer quelle que soit notre confession. Mais ce n'est pas parce que cette pratique est coupée de la religion qu'il n'y a pas cette démarche de bienveillance.

