

## **ANNEXE I : QUESTIONS FRÉQUENTES**

### **I. Avant le stage : au téléphone et lors de l'atelier découverte**

#### **A. Délimitation de la MPC**

##### **1) La pleine conscience est-elle une thérapie ou une hygiène de vie ?**

Elle est reconnue, dans notre grille de lecture occidentale, comme une thérapie comportementale et cognitive de 3<sup>ème</sup> génération. Depuis leur avènement dans les années 60, les TCC ont évolué de la gestion des pensées à l'acceptation des pensées. La MPC peut être rattachée aux TCC en ce sens qu'elle modèle notre cerveau et son fonctionnement afin de nous permettre de développer une nouvelle faculté. De la même manière que l'on apprend à nager, à lire, à écrire, on apprend à fonctionner de manière saine avec notre corps, nos pensées et nos émotions. En ce sens, elle peut être considérée comme une hygiène de vie : c'est la douche de l'esprit.

##### **2) Quelle est l'origine de la pleine conscience ? Est-on dans une approche religieuse ?**

Afin de soulager les souffrances de l'être humain, de multiples techniques sont nées de par le monde, sur tous les continents et à toutes les époques depuis des milliers d'années. Des techniques ont émergé, se sont diffusées, se sont éteintes, se sont modifiées, améliorées, dénaturées, ont été tronquées, etc., et d'autres sont arrivées jusqu'à nous, toujours complètes, comme la MPC. Celle-ci est née principalement en Inde il y a 2500 ans, et a longtemps été véhiculée à travers le bouddhisme sous différents noms : Samatha, Vipassana, Anapana, Chiné, Laktong, etc. Cette pratique est arrivée en France par vagues successives, à partir du Viet-Nam (le terme de « pleine conscience » apparaît pour la première fois dans un livre traduit de Thich Nhat Hanh), du Tibet, du Japon, des États-Unis, etc. Ce bien-vivre peut s'apprendre de manière totalement libre et non confessionnelle. C'est ce qui est proposé à travers ce stage : un protocole moderne et laïc d'apprentissage de pratiques attentionnelles issues des approches traditionnelles de MPC, que l'on retrouve dans les pratiques de Samatha et Vipassana par exemple. Non modifiées, elles sont néanmoins expurgées du caractère culturel, cultuel, religieux, philosophique qui leur est souvent associé. La méditation renvoie à un fonctionnement naturel que l'on a oublié de cultiver, qui s'est atrophié et que nous pouvons raviver, ainsi que la paix qui l'accompagne, quel que soit le véhicule choisi. Ce stage correspond à la proposition d'un protocole spécifique éprouvé auprès de milliers de personnes, sans s'approprier la MPC.

Point de vigilance	Une vigilance est à garder sur les formations qui fleurissent de nos jours autour de la pleine conscience, car toutes ne sont pas sérieuses. Il ne faut pas pour autant toutes les rejeter en bloc au simple motif que ces formations ne sont pas
--------------------	---



labellisées ou issues d'une institution ancestrale. À l'opposé, il existe des centres bouddhistes issus de traditions très anciennes qui transmettent aujourd'hui de la MPC de manière inappropriée. Il est utile pour le plus grand nombre de ne pas adopter une attitude corporatiste avec la pleine conscience, sous couvert de protection d'un public mal informé. En effet, on peut se rappeler que le « formateur » initial (le Bouddha !) a passé sa vie à multiplier différentes formes d'enseignement, dans le but de proposer des outils à même de convenir à tous les types de personnalités, dans un souci d'universalité non sectaire. Ainsi, le protocole proposé dans ce stage ne peut en aucun cas répondre à tous les besoins de toutes les personnalités. Une pluralité d'approches, sérieuses, aidera le plus grand nombre.

### 3) Quelles différences entre la MPC et la relaxation ?

La relaxation vise explicitement une performance : relâchement, détente physique, musculaire et émotionnelle... En ce sens, sa pratique est ouvertement orientée vers un objectif attendu que les pratiquants cherchent à atteindre. Elle peut être utilisée de façon spécifique pour se soulager face à un malaise spontané : attaque de panique, conflit interpersonnel... Elle produit des effets à court terme et est également souvent associée à une baisse de la vigilance. La relaxation ne change pas notre fonctionnement en profondeur. Elle est d'une grande aide à court terme, mais n'empêchera pas une nouvelle crise ou un nouveau schéma cognitif de se répéter, et nous aurons de nouveau besoin de relaxation. La MPC n'est pas une technique de relaxation. Elle consiste en une prise de conscience de l'expérience vécue, sans objectif par rapport à celle-ci. Elle correspond à un mode d'ouverture à l'expérience du moment, quelle qu'elle soit, sans chercher à la modifier. Les bénéfices générés par la pratique ne sont pas recherchés volontairement. En ce sens, la MPC est une thérapie qui vient changer notre fonctionnement cognitif de manière durable, ce qui fait que nous avons de moins en moins besoin de relaxation. Pour autant, la combinaison de la relaxation et de la MPC, principalement au début, est très pertinente.

### 4) La MPC peut-elle être rapprochée de la sophrologie ?

Ces deux approches sont à distinguer. Souvent, la sophrologie est pratiquée individuellement, dans une relation thérapeutique, ce qui n'est pas le cas dans le contexte de ce stage où le formateur n'est pas forcément thérapeute. Le point de départ, en sophrologie, peut consister à apprendre au patient des exercices de visualisation de respiration et de décontraction musculaire visant à l'aider à gérer des phases aiguës de mal-être. Ensuite, petit à petit, il s'agit pour le patient d'arriver à installer des exercices préventifs réguliers afin d'éviter l'apparition de ces phases. La MPC peut alors être proposée par le thérapeute. Encore une fois, cela dépend des méthodes utilisées, la sophrologie recouvrant beaucoup d'écoles différentes.

### 5) La MPC et la « MBSR », est-ce la même chose ?

La MBSR, « Mindfulness Based Stress Reduction », est par définition un protocole de réduction du stress basé sur la pleine conscience. Il a été conçu par un psychiatre américain il y a 40 ans, Jon Kabat-Zinn. Son objectif premier était d'aider des patients souffrant de

troubles anxieux et dépressifs. Pour la rendre plus accessible dans un contexte médical à un public pas forcément motivé pour apprendre la méditation, Kabat-Zinn a introduit de la visualisation (en imaginant à l'inspire que l'air va jusque dans la zone souhaitée, et qu'à l'expire, l'air suit le chemin inverse). Le protocole MBSR a été le premier à être accepté par le corps médical, c'est la grande réussite de Jon Kabat-Zinn. Ce protocole est particulièrement adapté à un contexte médical dans le cadre d'une prise en charge globale.

Les protocoles basés sur la pleine conscience (MBSR, ou encore MBCT, « Mindfulness Based Cognitive Therapy ») ne représentent pas tous les aspects de la MPC mais un protocole spécifique dans un contexte donné pour un public particulier. Ils ont l'avantage d'être plus faciles d'accès grâce à la visualisation ajoutée, mais ont l'inconvénient d'avoir un potentiel de progression moins important. Ces protocoles sont à distinguer des protocoles d'apprentissage de la MPC non modifiée par rapport aux approches traditionnelles (sans ajout de visualisation), ces derniers étant plus adaptés à un public principalement motivé pour apprendre la MPC. Pourquoi ? Car ils ont l'inconvénient d'être bien plus exigeants, mais ont l'avantage d'avoir un potentiel de progression bien plus important. Il existe de nombreux protocoles de ce type : à chacun de trouver ce qui lui correspond le mieux, pour peu que les avantages et inconvénients respectifs soient clairement exposés.

Il est à noter que sans le travail formidable réalisé par Jon Kabat-Zinn et le corps médical, la MPC n'aurait pas pu sortir des ornières dans lesquelles elle était en occident.

## **6) Quelle est la différence entre la MPC et l'hypnose ?**

Au cours d'une séance d'hypnose ou d'auto-hypnose, que cela soit par un thérapeute ou en autonomie, on est souvent en train de convoquer un état particulier, de faire quelque chose : régression, souvenir, visualisation. À la différence de la MPC où il s'agit de ne rien faire. Par ailleurs, dans l'hypnose on parle souvent de modification de l'état de conscience. Ce n'est pas le cas dans la MPC.

L'une n'est pas meilleure que l'autre, il s'agit de voir et de savoir quelle est la technique qui nous correspond le mieux, et de nous y adonner. D'ailleurs, l'hypnose et la MPC fonctionnent très bien de manière complémentaire.

## **B. Questions autour de la pratique**

### **7) Est-ce qu'on peut bouger un peu pendant que l'on médite ?**

Méditer ne veut pas dire rester statique à tout prix. La posture ne doit pas être une contrainte, on peut l'ajuster en douceur. Il est donc possible de bouger raisonnablement, de se redresser, de se réajuster en pleine conscience, en sentant les mouvements provoqués avant de reprendre la méditation. Si une zone nous démange de manière irrépressible, nous pouvons nous gratter sans pour autant céder à cet appel dès la première tentation. Ces démangeaisons peuvent être la traduction d'une nervosité, d'une sorte de résistance à la méditation, ainsi que cela sera abordé dans le 4<sup>ème</sup> atelier, et donner lieu à une agitation excessive. Il est cependant courant que nous ressentions de légères tensions, des sensations qui nous distraient. Nous pouvons les prendre en compte pour nous réajuster, ou simplement les noter avant de revenir à notre méditation.

## **8) Dans certaines zones, je n'ai ressenti aucune sensation...**

Il est difficile, au début, de nous poser dans une zone où nous ne ressentons pas de sensations. Pour autant, éprouver des sensations n'est pas le but de l'exercice. L'enjeu, en effet, est plutôt d'apprendre à accueillir la présence de sensations, qu'elles soient agréables, désagréables ou neutres, comme leur absence. C'est l'expérience de la réalité du moment présent à laquelle il s'agit de se réhabituer. Cet apprentissage étant progressif, le balayage corporel n'est abordé qu'à partir du 3<sup>ème</sup> atelier.

## **9) Est-ce que le but de la MPC est de faire le vide ?**

Pas du tout, c'est une fausse croyance que l'on rencontre très souvent. Le but de la MPC n'est pas de faire le vide. Ce serait impossible, notre esprit est toujours plein de sensations, de pensées, d'émotions, d'expériences... Le but est plutôt de vivre avec nos expériences intérieures, sensations, pensées, émotions, sans interagir avec elles dans un rapport systématique d'attraction ou de répulsion. Il s'agit de vivre pleinement ce que nous vivons intérieurement, mais sans intervenir. Autant ce mécanisme consistant à se rapprocher de ce que l'on aime et à s'éloigner de ce que l'on n'aime pas est justifié pour les expériences extérieures, autant il est toxique pour les expériences intérieures. La MPC nous apprend justement à arrêter de faire, d'agir avec toutes ces expériences intérieures, pour retrouver une forme de paix, d'équilibre et de santé.

## **10) Quel est le but de la pratique ?**

À la différence de la relaxation par exemple, il ne s'agit pas de chercher à produire un résultat à court terme, mais justement d'apprendre à ne rien faire, ce qui constitue toute la difficulté de cette pratique. C'est un apprentissage du lâcher-prise. Cet exercice ne requiert donc pas de compétences intellectuelles particulières. Il s'agit simplement de bien comprendre les consignes et de les appliquer encore et encore, et la difficulté réside surtout dans la répétition de consignes simples. En somme, l'objectif est de réapprendre à fonctionner de manière unie, synchrone, de se reconnecter au corps, et pour cela, il s'agit de cultiver une posture de témoin paisible. À terme, ces entraînements à la méditation nous permettent de retrouver un fonctionnement sain avec notre corps, nos pensées, nos émotions, c'est-à-dire à ne plus en souffrir. Ces changements se font à notre insu, comme lorsque l'on fait de la rééducation.

## **11) Je ne comprends pas : on dit que, pour bien pratiquer la MPC, il ne faut pas de but, pas de recherche de résultats, or vous nous parlez de résultats, de bienfaits, de bénéfices de la pratique. Je suis perdu.**

Vous avez raison, c'est une contradiction apparente et il est difficile de s'y retrouver. Pour comprendre, il s'agit de faire la nuance entre la recherche de résultat immédiat à la fin de chaque méditation et la poursuite de bénéfices à moyen ou long terme. Un exemple : si vous avez une migraine et que vous dites : « je vais aller faire une MPC pour soulager ma migraine », c'est en effet une approche erronée : la MPC ne fonctionne pas ainsi. Car si vous méditez dans la recherche d'un résultat rapide, cela vous coupe justement de l'expérience de la pleine conscience qui, elle, donne des résultats. Nous creuserons ce point à partir de

l'atelier n°3. Pour résumer, si vous êtes dans l'avidité d'un « après » et non dans le vécu de la réalité du moment présent, il n'y aura aucune amélioration. Vous ne rencontrerez que frustration et colère. En revanche, si vous faites une MPC avec l'intention de soulager votre migraine, mais sans chercher à la soulager, il est tout à fait possible que votre migraine soit effectivement soulagée. En attendant de maîtriser cette subtilité, pour soulager votre migraine rapidement, il est préférable de faire une relaxation, de la sophrologie, de l'auto-hypnose, etc. Pour conclure, tout méditant qui s'assied a évidemment une intention sur la finalité de son investissement dans la pratique. Cela peut-être de se libérer de souffrances, de trouver des réponses, d'aider les autres, etc. Alors, comment faire pour établir concrètement cette nuance dans sa pratique et éviter de se leurrer ? Pour cela, il est courant de poser une intention au début de son engagement dans la pratique, pour ensuite lâcher-prise sur celle-ci. Le secret est bien le lâcher-prise, c'est ce qui résout la contradiction apparente. Il s'agit de ne pas renouveler trop souvent cette intention afin de nous aider à lâcher-prise sur le résultat, mais de la renouveler suffisamment afin de maintenir une motivation. C'est dans cette logique qu'au début du 1<sup>er</sup> atelier, il y a un exercice où chacun fait sa part de ses motivations pour participer à ce stage et apprendre la MPC. De nouveau, à la fin du 8<sup>ème</sup> et dernier atelier, on réitérera le même exercice où chacun reviendra sur ses intentions initiales et fera un bilan du chemin parcouru. Il y aura également un petit atelier avec une carte postale où chacun posera des intentions à moyen terme, pour ensuite lâcher-prise, faire confiance. Mais pour que cela fonctionne, il est nécessaire de lâcher-prise sur la recherche de résultat, c'est toute la subtilité. C'est ainsi que cela fonctionne, c'est là que résident toute la délicatesse et le potentiel du cheminement que la MPC nous propose.

## **12) Quels sont les résultats que l'on peut attendre de la pratique de la MPC ?**

On parle de résultats, de bienfaits, de bénéfices, d'améliorations, de changements, etc. Ce sont des mots. Ils permettent de se comprendre facilement. En réalité, on ne gagne rien avec la pratique de la MPC. En revanche, on peut diminuer la souffrance, la peur irraisonnée, la colère inadaptée, les ruminations, le ressaslement, les troubles anxieux et dépressifs, etc. On le voit à travers les résultats des nombreuses études médicales réalisées sur les pratiques méditatives.

## **13) Je fais du yoga / de la sophrologie / un autre type de méditation / des prières religieuses : est-ce que je dois arrêter pendant le stage ?**

Il est évident qu'il ne s'agit pas d'arrêter ce qui est important pour vous ; cependant, il s'agit d'éviter la confusion pouvant découler d'un mixage des pratiques. Nos disciplines habituelles peuvent bien sûr être conservées, à condition que cela soit en-dehors de ces temps de MPC, de la même manière que l'on ne chevauche pas 2 chevaux en même temps. En effet, dans un esprit d'optimisation de notre temps, on pourrait chercher à faire une synthèse entre différents types de méditations par exemple, mais celle-ci serait contre-productive pour les 2 disciplines en question. Si l'on veut faire du ping-pong et du tennis, c'est tout à fait possible, mais on ne mélange pas les disciplines en jouant, par exemple, au tennis avec une raquette de ping-pong. On peut préciser que la MPC va inconsciemment renforcer la conscience de notre corps, le lâcher-prise pendant les positions et les temps de méditation de yoga... De même pour les prières religieuses, la MPC va améliorer la qualité de celles-ci.

Il existe de nombreuses disciplines différentes qui peuvent être considérées comme complémentaires plutôt que concurrentes, et n'ont pas lieu d'être hiérarchisées selon un ordre

de puissance, d'utilité ou de pertinence. Il n'est donc pas question de critiquer d'autres pratiques ou d'exiger de la part d'un participant qu'il y mette fin, mais de lui conseiller de séparer les deux, car elles obéissent à des logiques différentes. D'autres pratiques peuvent ainsi être poursuivies.

**14) J'ai déjà des journées très chargées, je ne vois pas comment je vais arriver à méditer 45 minutes.**

Il est certain que c'est l'obstacle principal au début, et il s'agit de commencer justement en douceur avec 30 minutes de méditation pendant les 2 premières semaines. Il faudra en effet faire de la place pour arriver à intégrer de la MPC. Au début, on doit pousser quelque chose et c'est difficile : on gère nos priorités, ce qui est urgent, ce qui est important... Il va s'agir de commencer à notre rythme, comme on peut, en se rapprochant le plus possible des 30 minutes. Et justement, le stage est là pour donner des conseils et des astuces pour arriver à caser nos temps de méditation. Progressivement, la pratique de la MPC va nous faire gagner du temps, améliorera la qualité de notre sommeil, va nous rendre plus efficaces dans nos réflexions... Et le temps pour méditer se dégagera naturellement. Mais, au départ, il faut amorcer la pompe. Nos journées sont souvent une succession d'urgences que nous devons gérer. La méditation ne rentre pas dans ce cadre-là, elle relève de ce qui est important. Mettre ce qui est important en priorité par rapport à ce qui est urgent nous permettra de continuer à traiter ce qui est urgent, alors que si l'on ne fait que ce qui est urgent, en oubliant petit à petit ce qui est important, nous serons de moins en moins capables de gérer l'urgent. Et ce jusqu'à, éventuellement, tomber malades.

**15) Mon conjoint trouve bizarre que je veuille me mettre à la méditation. Comment faire ? Je ne veux pas que cela génère des conflits.**

L'environnement social est un obstacle courant pour arriver à installer la pratique régulière de la MPC. Au début, il peut y avoir des réticences dans notre entourage. Il s'agit d'abord d'essayer de préserver les équilibres familiaux. Puis, petit à petit, notre environnement se rendra compte des bénéfices sur nous-mêmes, en tirera également avantage et, progressivement, pourra même nous soutenir dans notre pratique, voire nous encourager à aller méditer si nous sommes de mauvaise humeur !

**16) J'ai déjà fait d'autres types de méditation dans d'autres contextes, et quand j'ai commencé la méditation de l'atelier découverte, ça s'est mélangé avec ce que j'avais déjà fait. Je n'ai pas réussi à m'en départir et j'étais complètement perdue, tout se mêlangeait.**

Il est évident que notre esprit a des conditionnements, surtout avec des techniques méditatives, car on vient proposer autre chose et, au début, il peut y avoir une certaine confusion. Il ne s'agit pas de lutter mais d'en prendre conscience et, petit à petit, avec les entraînements quotidiens, la MPC sera de plus en plus facile. C'est un peu comme si on avait fait du ping-pong pendant des années et qu'on se mettait au tennis : une phase d'adaptation est nécessaire puis, progressivement, on trouve de nouveaux repères. Il faut se faire confiance et faire confiance à l'entraînement régulier : petit à petit, cela se fera tout seul.

## **17) Est-ce qu'il y a des contre-indications à la pratique de la MPC ?**

Il y a bien entendu des contre-indications à la pratique de la MPC. Quand on est en phase aiguë d'une maladie physique ou psychique, ce n'est pas le moment de se reconnecter à un corps très douloureux ou à des émotions très désagréables. Il est préférable d'attendre une meilleure période pour se mettre à cette pratique. La MPC n'est pas dangereuse, mais c'est comme une personne qui vient de se casser la jambe : ce n'est pas le moment de commencer à faire des séances de kiné. Elle se ferait plus de mal que de bien. Ce n'est pas la kiné qui est en cause, c'est juste que ce n'est pas le moment. Dans tous les cas, il peut être important d'en parler à son médecin ou à son psychiatre pour savoir si la pratique de la MPC est compatible avec son état de santé physique et mentale.

## **18) J'ai lu qu'il y a un risque de dissociation avec la pratique de la MPC. Qu'en est-il ?**

En psychologie, la dissociation couvre un vaste champ d'expériences de l'esprit. On parle de dissociation pour le simple détachement de l'environnement immédiat en partant dans des pensées qui n'ont rien à voir, mais en restant plus ou moins connecté à cet environnement. Le refoulement des vécus physiques et émotionnels rentre également dans le champ de la dissociation psychologique. Ce sont là des dissociations communes, que tout le monde vit tout le temps, tous les jours. La pratique de la MPC ne va pas accentuer ces dissociations mais va, au contraire, favoriser la ré-association du corps, de l'esprit et de nous-mêmes avec nos émotions.

En revanche, lorsque la dissociation est tellement forte qu'il y a une déconnexion complète avec l'environnement immédiat, on parle alors de troubles dissociatifs (amnésie, dépersonnalisation, déréalisation, etc.). Des personnes se savent dans cette situation et suivent un traitement médical adapté. Peuvent-elles pratiquer la MPC ou d'autres types de méditations ? Il y a un risque d'accentuer les troubles dissociatifs : elles doivent donc demander conseil à leur médecin. Il y a également des personnes qui ne savent pas qu'elles souffrent de troubles dissociatifs et qui essayent des pratiques méditatives. C'est pourquoi il est conseillé de commencer à pratiquer dans des environnements où l'on est suivi par un référent compétent avec des entrevues régulières (au moins une fois par semaine). En cas de doute - même léger -, le référent doit conseiller l'arrêt de la méditation et orienter vers un professionnel de santé.

## **19) Je suis hypersensible et j'ai lu que la MPC pouvait être dangereuse dans mon cas. Qu'en est-il ?**

Tout d'abord, il est important de savoir que votre sensibilité n'est pas un défaut mais une partie importante de vous-mêmes. Il ne va pas s'agir, avec la MPC, d'essayer de gommer ce défaut, mais au contraire d'accueillir pleinement vos sensations, émotions, pensées.

Ensuite, toute pratique attentionnelle méditative, quelle qu'elle soit, présente un risque si elle est mal mise en œuvre. La MPC est un apprentissage du lâcher-prise et de l'acceptation, donc si vous cherchez à contrôler votre esprit en voulant le calmer, bloquer des pensées ou des émotions désagréables au profit d'émotions agréables, vous ne pratiquez pas de la MPC. Il s'agit plutôt de poser une attention sur une zone corporelle sans essayer de l'y maintenir, de laisser passer les tentations (pensées et sensations ailleurs) et de se ramener avec

bienveillance si l'attention n'a pas laissé passer mais a pris une pensée ou sensation. Et ainsi de suite, ce n'est pas une pratique de concentration et d'apprentissage par la force de la volonté. Et c'est valable pour toute personne, hypersensible ou non : chercher à contrôler son esprit étant impossible par la volonté, cela conduit forcément à de la frustration, de l'impatience, de la colère et de la décompensation. Forcer une pratique attentionnelle va générer un effet piston avec des émotions encore moins contrôlables. Alors, si on est hypersensible, il est probable que l'on soit tombé dans le piège de la sur-adaptation. Et en effet, il est important d'être encore plus vigilant quand on est hypersensible, pour ne pas faire de la MPC une occasion supplémentaire de se sur-adapter en s'en servant pour bloquer plus fortement une part de soi-même.

Le calme et l'apaisement émotionnel ne manquent pas de se produire avec de la MPC, mais il ne doit pas être recherché. Nous aborderons cela au cours du stage.

Si vous rencontrez des pratiques de MPC avec des injonctions de contrôle, il est préférable de ne pas poursuivre en effet, mais cela reste très rare.

Du reste, l'appellation « pleine conscience » peut faire peur quand on est hypersensible, car on a déjà conscience de beaucoup de choses. En effet, c'est déjà assez difficile de garder son équilibre avec tout ce que l'on perçoit, et on peut croire qu'avec de la MPC cette perception va s'étendre. C'est faux car le but de la MPC n'est pas d'avoir conscience de *tout* – sinon, on aurait appelé cela « totale conscience » et non « pleine conscience ». Avec de la MPC, il s'agit d'apprendre à avoir une pleine attention sans contrôle avec ce que l'on vit déjà, pas d'être attentif à tout.

## **20) Je souffre de fibromyalgie et mon corps entier me fait mal. Quand j'essaye de méditer, cela devient infernal, c'est encore plus fort ! Comment arriver à méditer ?**

Il est certain que la douleur chronique et généralisée de surcroît est un obstacle majeur à la pratique de la MPC, car celle-ci vise à se connecter à toutes les zones, et la douleur est plus vive pendant quelques temps avant de s'apaiser. Il vous faut en priorité vous « équiper » en techniques de relaxation pour trouver du soulagement, créer des moments où vous arrivez à souffler, à moins souffrir, même un peu. Il y en a de nombreuses. Vous devez également avoir des massages réguliers avec votre kiné.

Parallèlement, je vous conseille de mettre en place en priorité l'écriture avec la canalisation des sujets que vous ruminez - je vous l'expliquerai si vous ne participez pas au stage. N'hésitez pas à y écrire tout le bien que vous pensez de votre situation, en lettres capitales et points d'exclamation ! Vous pouvez aussi crier dans votre oreiller ou dans la forêt votre rage et votre désespoir de tout cela.

En commençant ainsi le travail avec vos ruminations, vous allez économiser de l'énergie, améliorer votre sommeil et vous souffrirez donc déjà moins.

La remise en mouvement adaptée à votre santé est également une étape importante dans votre prise en charge. Faites-vous aider par des professionnels, votre kiné par exemple.

Ensuite, vous pouvez essayer de méditer au moment où vos antalgiques font leur meilleur effet. Si un bain chaud apaise un peu vos douleurs, vous pouvez tout à fait méditer dans votre bain. Vous pouvez méditer avec un TENS. En tout cas, il est important d'y aller progressivement, en termes de durée de méditation et de fréquence. Commencez avec 10/15 minutes si possible, et ajustez en fonction de votre état du jour.

**21) Est-ce que tout le monde peut faire de la MPC ? Est-ce qu'on n'est pas forcément fait pour la MPC ?**

À partir du moment où l'on est capable de comprendre les consignes et que l'on est conscient, tout le monde peut pratiquer la MPC. Être « fait » ou non pour la MPC relève plus d'un choix que d'une faculté dont certains seraient dotés et d'autres non. Et même si l'on ne se sent pas très doué, le travail et la détermination donnent toujours des résultats.

Par ailleurs, les personnes qui ne peuvent apprendre une discipline à cause d'un handicap permanent ne peuvent hélas apprendre la MPC.

**22) Je voudrais faire ce stage avec ma fille de 16 ans : est-ce que c'est possible ?**

Ce programme n'a pas été conçu à destination des enfants et des adolescents. Il est nécessaire d'avoir un bagage intellectuel d'adulte. De même, les problématiques abordées ne sont pas celles des enfants ni des adolescents mais bien celles d'adultes, étudiants ou dans la vie active. Des formations spécifiques existent pour les enfants et les adolescents, et on peut être orienté vers une personne de confiance.

**23) Est-ce que je peux faire les 30 ou 45 minutes en deux fois sur la journée ?**

Hélas non, même si cela serait bien commode. Il est nécessaire de faire sa méditation en une seule fois, d'une seule traite. En effet, un certain temps est nécessaire pour rentrer dans la pratique : au début avec l'agitation, le temps que l'esprit se calme un petit peu, se mette dans l'exercice, et cela prend bien une dizaine de minutes. Ensuite, on est, pendant 10-15 minutes, en train de faire l'exercice ; puis, sur la fin, on pense déjà à la suite, on commence déjà à s'agiter, à s'impatienter pendant les 5-10 dernières minutes... Donc, si on fait seulement 15 minutes, on n'a pas cette partie importante du milieu. C'est pour cela qu'on essaye de pratiquer en une fois. C'est un peu comme une douche, ce n'est pas : le matin on lave le bas et le soir on lave le haut. Une fois qu'on y est, on optimise et on s'occupe de tout.

**24) Est-ce qu'on peut méditer allongé ? Parce que la position assise est trop inconfortable ou trop douloureuse.**

Bien entendu, on peut méditer ou assis sur une chaise, non adossé, ou dans un fauteuil confortable, ou allongé. On peut méditer assis également, les jambes croisées, il n'y a pas de dogme en la matière. Ce qui compte, c'est d'être conscient, et que la posture ne soit pas une torture, qu'elle soit confortable mais pas trop pour éviter de dormir, et qu'on puisse travailler correctement. Si on est douloureux ou douloureuse chronique, on peut bien entendu bouger pendant la méditation, changer de position en passant d'assis à allongé, d'allongé à assis, ou en s'allongeant sur un côté, ou l'autre. Tant qu'on ne dort pas, on peut tout à fait pratiquer ainsi. Il s'agit de bouger, comme on l'a vu, doucement et en conscience.

**25) Quel est l'intérêt de faire un stage alors qu'il existe des livres avec des CD et tout un tas d'applications avec des programmes ?**

Il y a en effet beaucoup d'ouvrages de qualité, mais une réelle difficulté est que, pour que la méditation s'installe véritablement dans la durée, nous avons besoin d'avoir des certitudes quant au fait que nous pratiquons « correctement », et donc que nous ne perdons pas notre temps. Pour cela, nous avons besoin de poser des questions à quelqu'un pour notre situation particulière. Et les ouvrages existants ne peuvent entrer dans le détail pour chaque cas particulier. C'est pour cela qu'il est bon de faire appel à une personne d'expérience. De plus, en fonction des situations que nous rencontrons au cours de notre progression, il peut être nécessaire que les consignes soient adaptées, et pour ce faire il faut pouvoir en parler à quelqu'un. De même, il est pertinent d'avoir un œil extérieur sur les effets de la MPC sur notre équilibre psychique. Enfin, nous pouvons développer des inquiétudes sur le fait qu'il est normal ou pas de rencontrer telle ou telle expérience pendant la méditation, et nous avons besoin d'être rassurés afin de poursuivre.

Par ailleurs, il y a un effet d'opportunité avec un stage. Souvent, nous achetons un livre pour nous y mettre, mais impossible de le terminer ou même de l'ouvrir... Alors qu'avec un stage, on prend un engagement, et en général on s'y tient.

De plus, le stage est court et cela nous aide à nous engager : nous nous donnons 2 mois d'investissement, 2 mois où nous nous posons comme prioritaires. Tout comme nous avons pu faire des efforts, aider, par le passé, un autre membre de notre famille sur une durée définie, pour le suivi d'une formation par exemple. Aujourd'hui, c'est à notre tour.

Enfin, il y a un effet de groupe avec un rendez-vous hebdomadaire, on est porté par une pratique collective et par un engagement inscrit dans le calendrier. Il s'agit donc de mettre tout cela bout à bout pour atteindre notre objectif, c'est-à-dire arriver à maintenir la pratique dans la durée. C'est le véritable défi avec la pratique de la MPC, car au-delà de la découverte à travers des applications ou des livres, on se rend compte qu'il y a beaucoup de personnes qui n'arrivent pas à maintenir une pratique durable.