

# Les 7 attitudes fondamentales de la pleine conscience

Cycle de Pleine Conscience avec Robin Moisson

Voici les 7 attitudes qui servent de fondation à une pratique de pleine conscience, telles que théorisées par Jon Kabat-Zinn.

Vous pouvez revoir ce document régulièrement, demandant par exemple “Y a-t-il une attitude qui n’est pas ou peu présente ?” ou bien “Y a-t-il une attitude que je peux approfondir encore plus ?”.

Il ne s’agit pas de quelque chose à croquer puis à oublier : chaque attitude est un chemin sans ligne d’arrivée, une boussole pointant vers une direction où votre pratique peut toujours croître en justesse. Bien souvent elles prennent un sens nouveau quand on les revisite, nous guidant vers l’étape suivante de notre pratique.

## 1. L’esprit du débutant

Si vous regardez votre expérience de ce moment-ci avec un regard neuf, comme si c’était la première fois que vous faisiez une telle expérience, qu’est-ce qui se révèle à vous ? L’esprit du débutant contrecarre notre tendance à ignorer ce qu’on pense avoir déjà fait mille fois, nous fait redécouvrir l’instant, et invite fraîcheur et curiosité à l’esprit.

## 2. Le non-jugement

Il nous permet de sortir de la réaction automatique qui vient catégoriser pensées, sensations, émotions comme “bonnes” ou “mauvaises” - l’expérience est telle qu’elle est, voilà tout. Le non-jugement nous invite à inclure quel que soit qui se présente (y compris une pensée de jugement !) et en prendre simplement note.

## 3. Le non-effort

Nous passons beaucoup de temps à *faire* dans nos journées : nous allons d’un point A à un point B, nous accrochons à nos objectifs futurs. L’attitude de non-effort pointe vers une façon d’être plutôt que de *faire*, d’être avec ce qui se présente sans saisie ni aversion. On pourrait le voir comme le “non-forcer”, ouvert au changement.

## 4. L’acceptation

Cousine du non-jugement, l’acceptation nous demande d’accepter la réalité du présent tel qu’il est déjà là. Elle n’est pas une attitude de résignation - au contraire, accepter les choses telles qu’elles sont est le premier pas pour agir de manière alignée avec nos valeurs, avec le courage d’accepter de ressentir ce qui est là.

## 5. La confiance

La confiance soutient notre capacité à nous détendre sans savoir ce qui va survenir dans l'instant suivant. La pleine conscience nous montre que chaque moment est une nouveauté, et la confiance - dans la pratique, notre intuition, notre capacité à répondre avec sagesse dans l'instant - nous permet de nous y ouvrir pleinement sans le connaître à l'avance.

## 6. La patience

La patience est la reconnaissance que notre système a son propre rythme, qui n'est pas très intéressé par notre image d'à quoi les choses devraient ressembler ! Soutenue par la confiance, la patience nous permet d'honorer ce rythme et de laisser les choses se dérouler comme elles l'entendent. Notre tâche est simplement de pratiquer.

## 7. Le lâcher-prise

Il est vrai que notre esprit s'accroche facilement - à des idées, des sensations, des images de nous-même ou des autres. L'attitude du lâcher-prise nous invite à ne pas lutter contre le changement et à ne pas repousser ni agripper ce qui se présente à nous, à lâcher nos idées pré-conçues pour nous ouvrir, encore et encore, à ce que ce moment nous apprend.