

La Mindfulness au service de la posture de l'accompagnant

D'une rive à l'autre ?

Au début, il ne faut rien faire. Juste être là, présent ici et maintenant. Attentif, écouter, concentrer, demeurer. Cette capacité à ne rien faire, à être présent au vide et cette résistance à y demeurer, permet de s'ouvrir au passage vers une connaissance plus profonde. Une posture juste, un souffle, une respiration nouvelle, une attention sans intention a priori. Il se produit alors une pause, un suspend. C'est dans cette pause que se produit le changement. La pause est la résolution de la coupure. C'est le pouvoir de remonter à l'origine du mal-être. C'est connaître la genèse de l'impasse. Au début il ne faut rien faire, être présent, explorer le terrain, puis se laisser porter par les éléments qui arrivent à la conscience, comme des obstacles, des dépôts à la surface comme au fond sur lesquels je viens buter. Sur la rive, j'observe les phénomènes, attentif, mindful, calme, conscient, présent. Je prends du plaisir à observer ces manifestations. Puis, je descends dans la rivière, je me laisse traverser par ce qui m'entoure, porté par les éléments, je les laisse prendre place. Enfin, je passe de l'autre côté de la rive. J'ai autorisé le passage, tranquillement, je suis solide.

Être pleinement conscient, dans sa pratique, c'est se donner la possibilité d'accueillir moment après moment, ce qui est présent. Présent à ce qui se passe en soi, à l'intérieur et aussi en périphérie. Présent avec ce qui se passe au centre de la relation dans le lien entre l'accompagné et l'accompagnant. Enfin, présent à tout ce qui se passe « dans l'autre », ses verbalisations, ses ressentis, ses pensées, ses émotions.

Être « **mindfully** », c'est être centré, à l'écoute, respirant en conscience, prêt avec soi, avec l'autre et avec la relation. Cette capacité repose sur un apprentissage, celui de permettre aux éléments qui parviennent à la conscience, de se laisser reposer doucement. Puis, accueillir, laisser être pour laisser faire. Utiliser son propre état du soi, laisser aller, écouter tout, à l'intérieur, en périphérie, le rien aussi, le silence, l'absence, à la fois conscient et à la frontière. Être dans cet espace en interaction avec ce qui est et ce qui n'est pas encore là. Être là et dans le même temps tout autour à la fois. C'est dans ce ballottement, dans ce chaos que se produit l'étincelle. C'est dans cette position, dépouillé de tous les concepts, que l'accueil se fait, que la résolution du conflit peut naître.

C'est pourquoi le travail sur la pleine conscience permet de s'ouvrir à une plus grande clarté : reconnaître ce qui se passe en soi, accueillir et soutenir le processus, puis admettre que cela peut être là sans que cela pose problème, laisser l'objet prendre place. Dans ce processus, la pleine conscience est un outil puissant car il permet de s'ouvrir à une posture juste et neutre, attentif à ce qui est là, avec tout ce qui est là, sans rien rejeter, sans non plus tout prendre.

Cela nécessite une pratique, un abandon, une perte car la difficulté pour l'accompagnant est ce moment où il n'y a rien, où il doit accepter le flottement, l'absence de résolution du conflit, le non franchissement de la ligne. La pratique de la pleine conscience permet de s'ouvrir à cette espace de liberté, liberté du lien, être avec, accompagner avec nos propres doutes, le chaos, le rien, le tout aussi.

Qu'est-ce que la Mindfulness?

Porter son attention sur ce qui se passe moment après moment dans l'instant présent. Porter son attention et élargir la conscience à tout, tout ce qu'il y a autour. C'est, comme le définit si bien Dr. Deepak Chopra, « Porter son attention sur ce qui est et voir sa totalité à chaque instant ».

La pleine conscience, ou être pleinement conscient, cela ne s'acquiert pas seulement dans une pratique destinée à résoudre quelque chose, mais plutôt dans la façon de se connecter avec l'univers, de se redonner une existence là où il n'y a eu que du vécu. « Je reprends possession de ce qui se passe en moi. » Grâce à la pratique de la mindfulness, une opération intérieure se produit entre le corps, l'esprit et l'énergie qui se dégage, dans une connexion avec le tout, percevant le calme dans une posture juste. Grâce à la pratique, l'entraînement à la pleine conscience et à cette posture juste, de concentration, de liberté, au centre de nous-même et de la relation dans le lien, autorise le dénouement par l'effet sur l'autre, celui qui est venu résoudre son problème ou atteindre son objectif.

À quoi cela sert ?

Conscient signifie attentif. Attentif à quoi ? À soi, à l'autre, à l'univers, à l'absence, au silence, à tout, à rien, au corps, à l'esprit. En étant conscient, je m'ouvre à l'univers et je me trouve au centre. Ainsi, je crée de l'espace ; je peux alors contempler avec des yeux d'enfant ce qui m'entoure comme ce qui se passe en moi. Cela me donne une vision plus juste, non déformée.

La pleine conscience (mindfulness) est une invitation à rester libre, vivant, rayonnant. Plus je suis mindful, plus je suis en capacité à vivre, à exister, à respirer, à me remplir de ce qui est tout entier. C'est dans ce sens que la pleine conscience favorise une posture et une attention juste. Avec le temps, la posture devient plus solide, dépolluée de tous les concepts, commentaires, jugements sur soi, sur l'autre. Il y a concentration et acuité et de la présence.

Les techniques de la mindfulness permettent de travailler sur 4 dimensions de l'être : Le corps, les sensations, l'esprit, la contemplation.

La posture de l'accompagnant « mindfully »

La posture de l'accompagnant est au cœur de la relation, du lien, elle permet la dépose de ce qui se passe. On y distingue trois types d'actions. L'action sur les faits : l'environnement, l'action sur les comportements, l'action sur la relation. Les trois actions peuvent être cultivées dans le travail de pleine conscience. Le travail sur la relation permet la résolution du conflit, car il y a une capacité à être et non pas à faire. Le laisser être permettra de laisser faire.

Dans la posture de l'accompagnant, les outils de la pleine conscience permettent d'aider à être plus attentif, centré, concentré et libre. La mindfulness permet de rester sur le fil de la narration sans perturbation et de pouvoir rester dans la vision du monde de l'autre, de ce qu'il dépose dans la relation, sans être impacté ou rester dans sa propre vision et être alors dans le registre de l'interprétation de ce qui se passe. En effet, si l'interprétation relève de l'imagination de l'accompagnant, le ressenti, dans le vécu de la séance est quant à lui bien « réel » au sens de bien vivant. Être mindful, c'est en tant qu'accompagnant, coach ou thérapeute, se doter de cette attention singulière sur ce qui se passe dans ce qui se passe au-cours de la séance, vécu par lui accompagnant, vécu par l'autre accompagné, ensemble dans la résolution d'un conflit intérieur qui se fait Écho en résonance. Revenir à soi, pour être encore plus connecté avec soi et avec l'autre et, laisser ainsi le lien se créer, un lien sacré, dans la relation.

Nous retrouvons au sein de l'accompagnant l'impasse pour laquelle l'accompagné vient consulter, résoudre ce doute, résoudre son énigme, sa peine, son désarroi, franchir une étape, grandir. L'accompagnant résout l'énigme en résolvant sa propre énigme, le problème que l'énigme soulève en lui. Le paradoxe est pour l'accompagnant de ressentir, impuissance, doute et solitude et ce, avec sérénité. Les techniques de mindfulness permettent d'aider l'accompagnant à vivre ce paradoxe. La rencontre devient le terrain de travail, la relation se passe sur un terrain intérieur de part et d'autre, vivace, libre de ces objets. La zone de travail est le moment présent.

La dynamique transférentielle peut alors se mettre en place car au-delà de ce qui se révèle dans le cadre de la séance, il y a une résolution intérieure du conflit des deux côtés, entre l'accompagnant et l'accompagné. De part et d'autre, la rencontre procède d'une transformation, d'une alchimie qui ouvre sur un existé. Il se produit une opération à cœur ouvert, cœur à cœur, cœur/esprit à cœur/esprit. Le « sacré » dans cet échange permet de réinstaller le bon circuit, l'équilibre à l'intérieur, de créer une nouvelle dimension, de redonner une nouvelle impulsion, une connexion et de favoriser une renaissance.

Guillaume BABINET

<http://therapeutictravel.com/>