

Oser goûter la vie, en pleine conscience

Propos de Marjan Abadie recueillis par Elisabeth van Overbeke

Ai-je perçu la beauté de la lumière aujourd'hui et souri au chant de l'oiseau ? Comment prendre du recul par rapport à des situations stressantes et poser des choix conscients en ligne avec mes aspirations et ce qui me constitue vraiment ? Pouvons-nous accueillir avec bienveillance les émotions qui surgissent lors d'un événement indésirable ? Comment me laisser toucher émotionnellement dans ma vie ou par une œuvre d'art ? Ces questions sont au cœur de la pleine conscience et de la pratique de *Mindful Art*.



La pleine conscience est une pratique qui permet de se concentrer sur le moment présent, en étant à l'écoute de ses sensations et en prenant de la distance par rapport à ses pensées. Marjan Abadie, fondatrice de l'Institut Mindfulness à Bruxelles et créatrice de la méthode *Mindful Art* ©, nous explique comment la pleine conscience donne sens et goût à la vie.

Prendre du temps

Il faut pouvoir s'arrêter. Mais il n'est pas facile de prendre du temps, pour soi et avec soi. Pour soi, car il y a toujours des tâches à effectuer et des sollicitations extérieures auxquelles répondre, ce que nous faisons souvent par habitude. Avec soi, car il est question de lâcher-prise, oser être et non pas faire. Comme le disait déjà Pascal : « Tout le malheur des hommes vient d'une seule chose, qui est de ne savoir pas demeurer en repos, dans une chambre. »

Le cycle de formation de huit semaines à la pleine conscience est un moyen accessible à tous de s'initier à la pratique méditative. Les outils proposés permettent d'entreprendre l'exploration de soi et du monde de façon différente, plus ouverte, moins jugeante, plus curieuse, avec bienveillance. C'est comme apprendre à rouler à vélo, avant de s'entraîner encore et encore pour pouvoir gravir des pentes.



Se libérer de ses automatismes

Le temps de l'arrêt et de l'observation permet de reconnaître ses émotions et d'être ouvert à la beauté de ce qui nous entoure. Prendre du temps pour soi, c'est aussi s'offrir un espace pour observer ces choses qu'on fait automatiquement et qui n'ont pas de sens. C'est identifier les filtres issus de notre histoire qui biaisent notre vision et laissent nos réflexes agir face à certaines situations (par exemple en lien avec une attitude spécifique d'un parent). C'est être en contact avec la conjugaison des multiples qui nous constituent et qui fait de chacun un être unique. En devenant plus conscients de cette multiplicité, nous permettons à nos « plusieurs » de s'exprimer et d'enrichir nos relations avec les autres, tout en étant fidèles à nous-mêmes.

Pas de sens sans conscience

En quittant le mode de pilotage automatique, je peux poser des choix plus libres et plus conscients. Ma décision ne suit plus celle de mon groupe d'appartenance ou mes habitudes héritées ou acquises. En m'arrêtant et en me reconnectant à moi-même, je peux identifier ce qui relève de mon besoin de reconnaissance, de la peur d'être rejeté ou de ne pas trouver ma place. Je peux alors me libérer de ces peurs et oser reconnaître ce qui fait sens pour moi.

Cela peut inclure de choisir des choses en partie désagréables parce qu'elles apportent du sens à long terme et me mettent en marche vers plus de bonheur. Et il ne peut pas y avoir de bonheur sans conscience du bonheur, à la fois au niveau corporel, émotionnel et mental.

Avec la pleine conscience, on essaie de voir notre vécu de la façon la moins déformée possible,

comme dans un miroir. La pratique de la pleine conscience a énormément emprunté à Vipassana (une pratique de méditation), qui signifie vision claire. De même, le chemin Soufi invite à « polir son miroir ».

Qu'est-ce que le *Mindful Art* ?

Goûter à l'art en pleine conscience, c'est voir ce qu'un autre être humain, l'artiste, a voulu donner à voir, à ressentir. On a souvent tendance à regarder une œuvre avec nos savoirs, à la mettre dans des catégories ou à penser « j'aime » ou « je n'aime pas ». Plutôt que de passer 20 secondes devant un tableau, la démarche *Mindful Art* propose de s'en imprégner pendant 30 minutes ou plus avec un regard « à la Petit Prince », c'est-à-dire non jugeant, plus ouvert, plein de curiosité, avec l'innocence d'un enfant. En se mettant au diapason émotionnel avec un autre être humain, on reçoit sa sensibilité, ce qu'il a voulu nous communiquer, sans barrières linguistiques, temporelles ou culturelles. L'approche est source de lien et d'échange entre les humains et conduit à se sentir unis et uniques.

En développant l'ouverture et la curiosité, tout contact devient une source infinie de découverte, que ce soit avec un humain ou avec une œuvre. ♦

Elisabeth van Overbeke : Ingénieure spécialisée en sciences de l'environnement.

Marjan Abadie est titulaire d'un MBA de la Sorbonne, est formée en *Mindfulness Based cognitive therapy* à l'Université catholique de Louvain et a fondé l'Institut Mindfulness à Bruxelles. Elle y propose des cycles *Mindfulness* en entreprise et pour les particuliers ainsi que des séances *Mindful Art* dans différents musées (slowartproject.com).