

Pleine conscience et Élément Humain

Simple et profond est L'Élément Humain ; profonde et simple la méditation de Pleine conscience. Au-delà de ces caractéristiques, quels peuvent être les rapports entre la pratique de la Pleine conscience, ou Mindfulness, et celle de l'Élément Humain, qui développe notamment la notion de présence à soi ? Quels enseignements peut-on tirer de la Pleine conscience à la lumière de l'Élément Humain et vis-versa ? C'est ce que cet article se propose d'approcher.

Aujourd'hui la pratique de la Pleine conscience, inspirée par des techniques contemplatives orientales, connaît une large diffusion dans le domaine de la réduction du stress, et de façon plus spécifique de la dépression. Mais outre ses remarquables résultats dans ces deux domaines, la pratique de la Pleine conscience est en train de faire apparaître un autre aspect de la conscience vigile, distinct du fonctionnement habituel de l'être humain jusqu'ici seul pris en compte par la science occidentale.

Qu'est-ce que pratiquer la méditation de Pleine conscience (on parle aussi de pleine présence) ? Il s'agit très simplement de porter délibérément son attention à tout ce qui surgit dans son expérience de l'instant présent, d'ouvrir sa conscience à ses sensations physiques, ses perceptions sensorielles, son état émotionnel. Mais au-delà, la Pleine conscience suppose la mise en application de principes simples qui en soi contreviennent à notre expérience commune : ne pas juger son expérience (est-elle bonne ou mauvaise, conforme ou non à ce qui est prescrit... ?), ne pas chercher à la transformer d'une quelconque manière, à éviter certains aspects (trop de pensées, une sensation ou un bruit « désagréables »...), vouloir en cultiver ou retenir certains... Ainsi, c'est à une pratique de l'abandon de ses attentes, de ses présupposés, de ses mouvements intérieurs, tellement répétés qu'ils semblent inhérents à nous-mêmes, que nous convie la Pleine conscience. Elle apparaît donc comme une pratique, empreinte de curiosité et de bienveillance, d'ouverture à tout ce qui émerge dans notre expérience. En cela, cette pratique très simple — quoi de plus simple de seulement consentir à se laisser être sans rien chercher à faire ? — peut aussi nous amener à opérer une révolution en nous-mêmes et nous entraîner fort loin.

L'Élément Humain partage avec la Pleine conscience précisément ce caractère de simplicité. Son fondateur, Will Schutz, psychologue américain disparu en 2002, s'est attaché au cours de décennies à identifier les dimensions du comportement collectif et ce qui fonde la réussite d'une équipe. L'approche qu'il développa, l'Élément Humain, met justement l'accent sur la simplicité et la profondeur. Trois principes la fondent : la conscience de soi, la vérité qui nous est propre, essentielle pour résoudre nos problèmes, et le concept de choix (chacun de nous est capable de créer les changements que nous voulons).

Dans l'ordre du comportement, Will Schutz a identifié trois dimensions : celle de l'inclusion (mise en relation et contact avec les autres), celle du contrôle (l'exercice de l'influence et du pouvoir), et celle de l'ouverture (partage de sa vérité avec les autres, authenticité)... Le modèle de l'Élément Humain a ceci de particulier que ces trois dimensions du comportement trouvent leur traduction au niveau des ressentis (sentiments d'importance, de compétence et d'amabilité) mais aussi de soi-même. Ainsi, nous pouvons prendre en compte de quelle façon nous nous « incluons » nous-mêmes, c'est-à-dire nous sommes, ou non, présents à toutes les parties de nous-mêmes, pensées, sentiments, corps... et les utilisons. Cette dimension est appelée Présence à soi/ vitalité¹ : pour Will Schutz, étant présents à soi-même, nous nous sentons vivants. En relation avec cette dimension, le psychologue américain parle de « faire l'expérience de la joie² qui provient de l'usage plein de moi-même tout en faisant le choix d'éviter les expériences douloureuses. »

C'est cette dimension de présence à soi qui peut être rapprochée de la Pleine conscience. Les deux concepts se recouvrent-ils ?

Pour l'Élément Humain, la présence à soi résulte du choix que nous faisons, en fonction des circonstances : je peux certains matins vouloir être présent à mon corps et ses capacités, pratiquer un sport, vivre des émotions fortes... et à d'autres moments choisir de réduire la présence à soi si je me sens trop assailli par les stimuli, submergé par les pensées, les émotions... Le propos de l'Élément Humain n'est nullement d'indiquer un état souhaitable, mais de permettre la prise en compte de certains aspects de l'expérience humaine. Autre point : être présent à soi-même est aussi l'être à ses pensées (« Je ne suis pas pleinement présent, vivant, lorsque je m'arrête de penser... » affirme Will Schutz), et nulle part il n'indique que prêter attention à ce que nous expérimentons de la réalité hors pensée à une valeur particulière. Nul doute cependant que Will Schutz, enseignant à l'Institut d'Esalen pour le Développement du Potentiel Humain, en Californie dans les années 60-70 a eu l'expérience de la méditation.

Ainsi peut-on dire que la présence à soi de l'Élément Humain est bien un concept différent de la Pleine conscience, même si l'état de Pleine conscience est une des modalités de cette Présence à soi/vitalité. Comment peut-on la considérer à partir de l'échelle de 0 à 9 de la Présence à soi/ vitalité de Will Schutz ? Dans son questionnaire ce par quoi on constate cette présence à soi est principalement le fait de se sentir vivant. Or dans un état de Pleine conscience, se sent-on vivant ? Assurément ! Avec quelle intensité ? L'expérience pour chacun peut être différente, mais un moment d'intensité particulièrement forte, d'excitation, d'émotion où l'on se sent vivre diffère de ce que le pratiquant de la méditation de Pleine conscience peut ressentir : une sensation de vie subtile mais intense, un état tout à la fois détendu et actif, en *éveil*, qui n'a pas son équivalent dans les moments ordinaires, surchargé de pensées. Nul doute alors que le pratiquant se sent vivant avec une acuité et une plénitude rarement vécues habituellement. Il serait donc plus juste de considérer non une intensité de présence à soi et de sensation de vie, mais une *qualité* particulière, qualité qui pourrait être considérée comme un nouveau paradigme non pris en compte initialement par Will Schutz. Il est à noter que le moine vietnamien Thich Nhat Hanh, un des premiers en Occident à utiliser le terme Mindfulness pour traduire le terme pâli *sati*, lie précisément présence à soi et sensation de la vie... Aussi, si l'on cherche à rapprocher l'expérience de la Pleine conscience et l'échelle de 0 à 9 proposée par Will Schutz, il me semble qu'on pourrait situer l'état de Pleine conscience dans le haut de l'échelle, voire au degré 9.

Il peut être intéressant de considérer l'expérience de la Pleine conscience à la lumière des deux autres dimensions proposées par l'Élément Humain. Pour ce qui est du contrôle de soi, de l'auto-détermination, l'exercice est paradoxal : celui ou celle qui décide de pratiquer trente minutes de méditation assise fait assurément l'exercice du choix pour lui-même, s'astreignant à rester assis alors que ses genoux douloureux lui enjoignent avec insistance de se lever. De même en est-il s'il pratique la Pleine conscience au cours de sa journée, décidant de revenir à ses sensations, à son souffle, assis dans sa voiture à un feu rouge ou avant de décrocher son téléphone. Mais dans le même temps, l'essence de cet exercice, ce qui le caractérise, conduit spécifiquement à un abandon à ce qui émerge, au plus grand lâcher prise. Sur une échelle de 0 à 9 il me semble plus pertinent de dire que le cœur de cet exercice de la Pleine conscience se situe très bas.

Concernant la troisième dimension, la conscience de soi, il est évident que la Pleine conscience favorise la remontée de pensées ordinairement retenues à l'arrière-plan de la conscience, sans jugement, sans censure, et de ce fait correspond à un degré élevé sur l'échelle de l'Élément Humain³.

Ainsi, une démarche Élément Humain peut permettre de mieux se connaître dans cet exercice de la Pleine conscience. Les personnes qui exercent un fort contrôle sur elles-mêmes peuvent rencontrer plus de difficulté (et à l'inverse il paraîtra plus facile à celles qui goûtent le laisser être). De même, celles qui ne supportent pas de rester avec elles-mêmes, d'être conscientes d'elles-mêmes, peuvent éprouver de la réticence à s'asseoir sur un coussin et laisser remonter pensées et émotions.

Pour l'Élément Humain, ces préférences sont le résultat d'un choix ; en prendre conscience rend possible, si on le souhaite, de changer sa façon d'être. Ainsi une session Élément Humain pourrait-elle permettre à un pratiquant de la Pleine conscience d'ajuster celle-ci à la lumière de ses préférences.

L'apport de la Pleine conscience à l'Élément Humain pourrait être vu ainsi : à ceux qui veulent développer la conscience de soi, expérimenter le lâcher-prise, élever une certaine qualité de présence à soi la pratique de la Pleine conscience est indiquée. Elle offre de pouvoir expérimenter ces états, et peut-être que des exercices de Pleine conscience pourraient-ils être intégrés à des sessions Élément Humain à cette fin : expérimenter l'inclusion de soi, le contrôle de soi et l'ouverture à soi en faisant varier le curseur d'un extrême à l'autre de l'échelle de 0 à 9. Plus encore la Pleine conscience permet de s'entraîner, jour après jour à des attitudes que l'on souhaite développer.

Ainsi, si la Pleine conscience n'a pas été prise en compte spécifiquement dans les études de Will Schutz offre-t-elle un éclairage intéressant sur l'Élément Humain. Et en parallèle, celui-ci peut aussi permettre d'approfondir cette expérience de soi.

Christian Lemellec

1. Au niveau du soi (comportements), l'Élément Humain prend en compte dans la dimension de l'inclusion de soi présence à soi et vitalité. S'agissant de notre façon d'être vis-à-vis de nous-mêmes, le terme de présence à soi convient particulièrement bien. La vitalité apparaît comme une résultante ou une expression de cette présence à soi : ce sont bien ces éléments de présence (« J'accorde toute mon attention à ce qui se passe ») et de se sentir vivant (« Je suis très énergique », « Je me sens plein de vie »...) qui sont pris en compte dans le questionnaire Élément S (Soi) permettant d'obtenir un score de 0 (présence à soi/vitalité basses) à 9 (présence à soi/vitalité hautes).
2. Will Schutz intitule un ouvrage qui rassemble le fruit de ses recherches des années 60 *Joy*. Il définit ainsi ce sentiment : « La joie est le sentiment qui résulte de l'accomplissement de mon potentiel. » Ainsi la joie est pour Will Schutz le référent majeur d'un état recherché, et elle inclut l'usage de la pensée, l'expérience des sentiments, la conscience des sensations, l'utilisation des muscles. Il est évident que la méditation de Pleine conscience diffère grandement de cette conception : le méditant assis immobile sur un coussin, attentif à sa respiration, ouvert à tout ce qui émerge dans son expérience, notamment entre deux pensées, ne répond pas à cette définition. Que nous disent les pratiquants de la Pleine conscience ? Que l'état habituel de l'homme pris dans des pensées continues, qui le maintiennent dans le passé ou le projettent dans un ailleurs ou le futur, le retient d'entrer profondément en contact avec ce qu'il vit. Il va comme en pilotage automatique, accaparé par des pensées qui lui apparaissent bien réelles, mais le retiennent hors de la vie sentie, éprouvée de toutes les fibres de son corps. La pratique de la Pleine conscience conteste donc l'état ordinaire, base des recherches de Will Schutz et modifie radicalement la perspective : vivre vraiment devient vivre ici et maintenant, sans pensées parasites, en dehors des moments où la pensée a une fonction à remplir.
3. Souvenons-nous que pour Jung, qui avait rencontré des yogis en Inde, la méditation était la voie royale vers l'inconscient.