

Exercice pour l'écoute : travail sur la capacité attentionnelle à partir des outils de la Pleine Conscience (ou Mindfulness)

Les études scientifiques sur les états de pleine conscience depuis les années 1970, notamment dans le champ des neurosciences, ont ouvert sur de nombreuses utilisations dans le champ médical et pédagogique¹. Cet outil nous intéresse dans le cas de l'étude de l'environnement sonore, ou des faits sonores tels que la musique, car il permet de discipliner et d'apprendre à maîtriser son attention. Il est très utile pour apprendre à écouter ou pour améliorer son écoute.

PRINCIPES PHYSIOLOGIQUES

L'état de pleine conscience est un état naturel dont tout un chacun peut faire l'expérience dans certain moment de l'existence. Il peut se déclencher face à une «cible mouvante», par exemple l'observation d'un feu de bois, des vagues sur la plage, des nuages qui défilent, du bruit du vent. Dans le cas d'un travail thérapeutique ou pédagogique, il est recherché délibérément.

Notre attention² varie qualitativement. On peut représenter le champ de notre attention selon deux dimensions.

Notre attention peut être étroite ou large.

Elle peut fonctionner comme le faisceau d'une lampe de poche qui focalise la lumière sur un point précis. On ne fait alors plus attention à ce qu'il y a autour. Il s'agit d'un mouvement naturel de l'attention qui est sélectif.

On peut au contraire ouvrir son champ attentionnel. Ainsi il est possible de porter attention à notre vision périphérique tout en fixant un point, ou de prêter attention au sons environnants tout en écoutant une personne qui nous parle.

Notre attention peut être analytique ou immergée.

Elle est analytique lorsque l'on décompose un problème, de façon reflexive (exemple : écrire une lettre à quelqu'un de très susceptible).

L'attention est immergée au contraire lors de la réalisation d'une action monopolisant l'attention mais sans réflexion, pour descendre une piste à ski, jouer de la musique. Dans ce cas c'est le corps qui agit de façon directe, sans passer par la réflexion mentale ou verbale.

DIMENSIONS DU CHAMP ATTENTIONNEL		
étroit/focalisé	↔	large/ouvert
analytique	↔	immersif

APPLICATION

S'exercer à la pleine conscience peut se faire à l'occasion de n'importe quelle activité, et de n'importe quel événement de la vie. Elle est travaillée plus spécifiquement via l'exercice de la méditation assise ou couchée. Il s'agit alors de s'entraîner de manière similaire à un entraînement sportif. On s'entraîne à passer d'une attention focalisée/analytique (nous réfléchissons, nous sommes absorbés par un problème, nous ruminons

¹ Cf. la création du protocole thérapeutique MBSR par le biologiste John Kabat-Zinn, le travail très médiatisé en France du médecin psychiatre Christophe André, ou l'enseignement du moine bouddhiste Thich Nhat Hanh. Nous ne traiterons pas ici des origines historiques de la pleine conscience.

² Cet exposé reprend l'exposé orale de C. André sur les démarches thérapeutiques utilisant la méditation de pleine conscience. Disponible à <https://youtu.be/n0tsYVniGR8?t=31m25s>

dans le mental ou le verbal) vers une attention ouverte/immergée (nous ressentons, nous observons se qui se passe).

Préalable.

Méditer suppose de faire le choix de s'arrêter. De stopper pour un moment notre tendance au faire, pour plutôt ressentir et observer.

La méditation de pleine conscience suppose de renoncer à trois automatismes du mental :

Renoncer à juger : on ne porte pas de jugement sur l'exercice ou sur son déroulement.

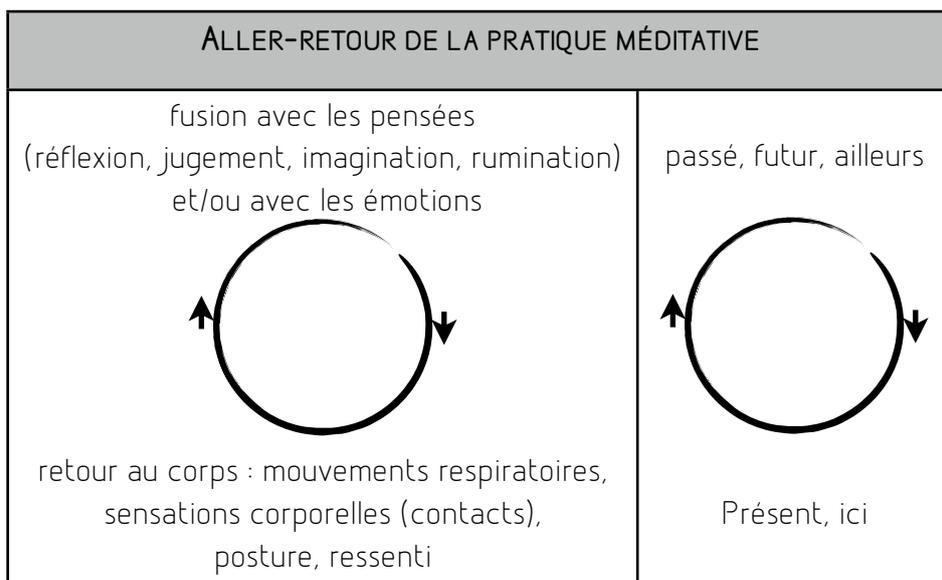
Renoncer à obtenir : on médite sans rien attendre, sans se crisper sur un résultat.

Renoncer à choisir : il s'agit d'accepter ce qu'il y a, sans rejeter le désagréable, ni poursuivre l'agréable.

On se débarrasse donc des filtres et distorsions du mental («les lunettes colorées» du quotidien).

La posture en méditation formelle.

Il en existe de nombreuses. Une des postures en psychothérapie propose de s'asseoir droit, sans toucher le dos de la chaise, dans une position confortable, sans raideur. On peut fermer les yeux ou les garder mi-clos. Les mains sont posées sur les cuisses.



Le déroulement type.

Il s'agit de tourner l'attention vers l'instant présent, seconde après seconde. Pour cela on porte d'abord attention au souffle et aux mouvements respiratoires (qui font office de «cible mouvante», et constituent une «ancrage» très efficace). Il s'agit ensuite d'élargir son attention au corps, puis au sons, puis aux pensées et émotions, puis petit à petit à tous ses éléments ensemble.

Si on part avec le bavardage de l'esprit, si on se rend compte que nous étions ailleurs, on revient tranquillement au souffle, au ressenti, sans jugement. Réaliser cet aller-retour est au cœur de la pratique.

ETAPES DANS L'ÉLARGISSEMENT DE L'ATTENTION Je porte mon attention sur...
ma respiration
les sensations de mon corps
les sons
mes pensées et mes émotions

Régularité.

Comme dans toute pratique, répéter les exercices demeure primordial. Cela permet d'assouplir et d'élargir progressivement la capacité attentionnelle. Outre les méditations formelles, des petits moments de pratiques peuvent être réalisés tout au long de la journée.