

Le pouvoir de l'attention

Créée par le docteur Alfonso Caycedo en 1960, la **sophrologie** n'a cessé d'évoluer. Les exercices proposés par Pierre Bonnasse dans son dernier livre, « **Le pouvoir de l'attention** », Dervy, sont applicables à chaque instant de la vie quotidienne. Une méthode de travail sur soi non dualiste.

Par Isabelle Clerc

« Mais fais attention ! » Combien de fois n'avons-nous pas entendu cette injonction nous tirer de notre rêve lorsque nous étions enfant et même plus tard. Nous pensions à autre chose qu'à ce que nous étions en train de faire. C'est ce qui est arrivé à une amie au pied sérieusement endommagé par une algodystrophie à la suite d'une chute. Au cours d'une promenade avec ses béquilles, elle nous explique, le nez en l'air, que son pied en a vu de toutes les couleurs. « **Mais maintenant, dit-elle, ça va beaucoup mieux** ». A l'instant où elle prononce ces mots, elle tombe et se fait une entorse au pied.

Entre ce que l'on pense, ce que l'on dit, et ce que l'on fait, il y a souvent une dis-harmonie. Celle-ci est facteur d'inattention ou de manque de présence à l'instant. De là, viennent tous nos maux. L'attention, elle, est mobilisation de tout l'être. Et elle se travaille. Une fois comprise, exercée, et intégrée, elle transforme radicalement la vie. Car elle détient un véritable pouvoir. Ce n'est pas par hasard que l'art de l'attention se trouve au cœur de toutes les grandes traditions. Toutes évoquent cette présence, ce témoin conciliateur qui existe en chacun et permet de réaliser l'unité par le dépassement du dualisme sujet/objet. Toutes invitent à l'observation et à la connaissance de soi pour y parvenir. Toutes disent que l'attention est la clé vers un état supérieur de conscience et de présence.

La tridimensionnalité

Même si nous ne nous en rendons pas toujours compte, nous passons notre temps à vivre écartelé par notre perception dualiste. Tantôt nous sommes d'un côté, tantôt de l'autre. Dans chaque cas, nous ne percevons qu'un seul bout du bâton. Cherchons donc l'angle de vue qui nous donnera une vision d'ensemble.

La sophrologie appelle « tridimensionnalité » cette capacité qu'a la conscience de vivre ici et maintenant, embrassant d'un même coup d'oeil le passé, le présent, et le futur. Vivre avec une pleine attention l'instant présent permet de réaliser cette unité du temps. Et d'évacuer souvenirs et projections qui ne font qu'alimenter la souffrance et le sentiment de non-existence. « Pris par le tourbillon des affaires et des occupations, chacun consomme sa vie, toujours anxieux pour ce qui arrivera et ennuyé

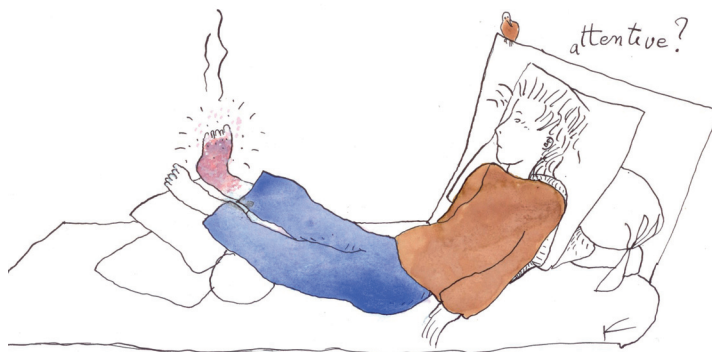
de ce qu'il a. Qui par contre dédie chaque instant de son temps à sa croissance, qui dispose chaque jour comme si c'était sa vie entière, n'attend pas avec espoir le lendemain, ni ne le craint » (Sénèque)

Souffrir ou ne pas souffrir

Si la pensée vagabonde, le corps, lui, vit au présent. Garder un lien entre la tête et le corps, par la sensation de soi-même, permet d'être présent ici et maintenant. Il s'agit d'être conscient de ce qui se passe intérieurement comme extérieurement. Nous avons l'habitude de nous identifier avec tout ce qui entre en contact avec les organes des sens, ce que nous voyons, entendons, sentons... Cela nous fait en général réagir, réactions qui viennent alimenter le tourbillon incessant de nos pensées mécaniques et associatives. Or, si nous gardons une part de notre attention sur nous-mêmes, spécialement sur notre corps détendu et notre silence

intérieur, celle-ci s'affine et nous faisons l'expérience d'une autre présence au monde. Dans cet état de conscience qui est un acte d'attention, je ne regarde plus simplement le monde mais je me vois en train de regarder le monde. C'est la posture du témoin que le yoga permet d'expérimenter.





Prenons la souffrance. Lorsque l'on perçoit en soi une attitude négative, au même instant émerge un choix : celui de ne plus souffrir. C'est là qu'intervient le pouvoir de l'attention. En évitant le commentaire intérieur sur ce qui est, commentaire qui nous ferait basculer dans le passé ou le futur, nous pouvons percevoir dans l'instant les liens qui nous unissent à l'objet de la souffrance. Et ainsi nous en détacher par la seule force de l'attention.

Il ne suffit pas de le dire, encore faut-il le faire.

Action directe

Ce n'est que par un entraînement régulier que l'on parviendra à vivre avec une attention accrue tous les phénomènes qui viennent à la conscience. L'objectif est d'intégrer ce mode à tous les moments de la vie quotidienne.

En travaillant sur l'attention, la conscience et la perception, vous appréhendez le monde et vous-mêmes d'une façon différente : sans jugements, à priori et dualismes.

Mais comment faire ? La plupart des méthodes visent à harmoniser les fonctions mentales, émotionnelles et motrices. Cette harmonisation permet une action directe sur les choses telles qu'elles sont et un abord plus serein des épreuves de la vie quotidienne.

Beaucoup d'exercices peuvent être réalisés simultanément à toutes les activités quotidiennes. Alors, le travail sur soi devient constant et la progression beaucoup plus rapide. Un entraînement bien fait ne distraira pas des tâches ordinaires. Au contraire, vous constaterez que vous êtes plus concentrés et mieux appliqués tout en restant centrés sur l'essentiel.

Trois techniques clés

La pratique de ces trois techniques va permettre de vivre l'instant présent. Tous les moments de la journée deviendront des occasions de s'entraîner. Bientôt, la saveur sera là et plus rien ne semblera inutile, du brossage des dents, aux tâches

ménagères, aux transports en commun... A condition de conjuguer l'effort avec un certain lâcher prise, un certain relâchement afin de ne pas créer de nouvelles tensions mentales.

1/ Garder la sensation du corps détendu

Tout en gardant la sensation du corps détendu, vous vous percevez simultanément aux trois niveaux fondamentaux de la conscience, physique, affectif, et intellectuel.

2/ S'observer corps et esprit

Vous observez tous les phénomènes qui apparaissent à votre conscience, aussi bien intérieurs qu'extérieurs, afin d'en saisir directement les mécanismes à la source de leur apparition. La conscience est alors tournée simultanément vers soi et vers son environnement avec la plus grande ouverture possible. Le lien entre la tête et le corps est gardé en permanence par la sensation de soi-même.

Toutes nos fonctions étant inextricablement liées, observer ses sensations revient à observer aussi ses pensées et ses émotions.

3/ Pratiquer le « nouveau regard »

Il s'agit de pratiquer la non identification aux impressions reçues par notre système sensoriel, en d'autres termes, l'absence de jugements et d'a priori quant à ce qui est perçu afin que les choses se révèlent telles qu'elles sont en réalité.

Exemple : quand un phénomène apparaît et que le mental se dit : « ça doit être... », « ça signifie que... », se poser la question : « qui juge ? », « qui commente ? » sans chercher à y répondre. Le moi qui juge est alors mis à distance pendant quelques secondes. Cela permet de revenir à ce nouveau regard qui se contente de percevoir.

Quelque chose me trouble.

Qui est troublé en moi ? J'observe, je reviens à la sensation de mon corps. Je reste ouvert, conscient des deux bouts du bâton. Je considère que ce que je qualifie de « négatif » a aussi son opposé : le positif. Peut-être puis-je avoir une vision d'ensemble sans me cacher une part de la réalité mais en l'observant telle qu'elle est dans sa globalité, conscient des deux faces de la pièce et que, dans l'absolu, une face n'a peut-être pas plus de valeur que l'autre. Elles existent, un point c'est tout. Et je l'accepte en considérant que j'ai quelque chose à apprendre de tout, que chaque chose qui m'arrive est une occasion d'élever mon niveau de conscience.

Déplacement du négatif

Prendre conscience de chaque zone du corps et relaxer. Puis, se concentrer sur chaque zone à l'inspiration. Exercer une légère tension musculaire sur la zone concernée en rétention d'air en repérant les petites tensions qui subsistent (tiraillements, fourmillements, inconfort, stress...). Expirer puissamment en envoyant les résidus négatifs vers l'extérieur. Se relaxer en continuant d'évacuer le négatif avec la respiration calme et naturelle.

En évacuant les tensions négatives, en les mettant à distance par la prise de conscience, corps et esprit deviennent plus disponibles pour accueillir le positif et effectuer un travail d'un autre ordre.

A lire

« Le pouvoir de l'attention »,
Pierre Bonnasse (Editions Médicis)

