



Transformez votre vie par la pleine conscience : apprenez à vivre vraiment chaque instant et à en profiter

## PASSAGE CHOISI

Extrait de l'introduction

### L'ORIGINE DU TERME «PLEINE CONSCIENCE»

L'expression «pleine conscience» est utilisée ici comme traduction du mot anglais mindfulness. Ce mot n'a malheureusement pas de traduction évidente en français : certains parleront d'attention vigilante, d'autres de présence attentive, d'autres encore conserveront le terme anglais de mindfulness... C'est Thich Nhat Hanh, moine bouddhiste vietnamien et l'un des promoteurs les plus connus du bouddhisme en Occident, qui a introduit et diffusé le terme de pleine conscience. J'ai retenu cette traduction et l'utiliserai tout au long de cet ouvrage parce qu'il me semble qu'elle est aujourd'hui largement utilisée à la fois par les praticiens, dans la presse et par le grand public en général, ce qui en fait un terme aisément reconnaissable.

(Le lecteur obtiendra plus d'informations sur les liens entre le bouddhisme et la pratique de pleine conscience au chapitre 1, page 29.)

### PRÉSENTS À CE QUE NOUS VIVONS, MOMENT APRÈS MOMENT

La pratique de pleine conscience est un entraînement de l'esprit à rester présents à ce qui nous arrive, moment après moment.

Lorsque le soir nous passons en revue notre journée, nous croyons naturellement que nous avons été présents, attentifs à chacun de nos moments. En réalité, il n'en est rien... ou pas grand-chose en tout cas ! Selon toute probabilité, nous avons le plus souvent agi en étant perdus dans nos pensées.

C'est ainsi : naturellement, à défaut d'entraîner son esprit à rester présent, l'être humain agit en ayant mille choses en tête :

- ° ce qu'il a à faire après ;
- ° ce qui s'est passé plus tôt, la veille ou des années auparavant ;
- ° une situation épineuse à résoudre qui le préoccupe ;
- ° une perspective réjouissante à laquelle il aspire ;
- ° et, plus généralement, ses amertumes quant au passé, ses inquiétudes quant à l'avenir, ses espoirs, ses regrets, ses remords, ses nostalgies... et son envie que les choses ne soient pas exactement ce qu'elles sont.

Il faut dire que le moment présent est somme toute rarement à la hauteur de nos espérances, si l'on y regarde de plus près.

Il y a toujours quelque chose qui pourrait aller mieux, et un moment à venir où nous estimons qu'alors seulement nous pourrions être vraiment bien, vraiment heureux, vraiment sereins.

## **INTERVIEW DÉCALÉE**

1) Qui êtes-vous ? !

Une femme en quête. De connaissance de soi, de liberté intérieure, d'ouverture du cœur... en un mot, d'harmonie !

2) Quel est le thème central de ce livre ?

Cessons de faire en tout sens. Apprenons à être, à être présents. Alors "transformés" car affranchis du "bavardage mental", nous pourrions agir au mieux dans le monde.

3) Si vous deviez mettre en avant une phrase de ce livre, laquelle choisiriez-vous ?

"La bienveillance est le nerf de la guerre !"

4) Si ce livre était une musique, quelle serait-elle ?

Les Quatre Saisons de Vivaldi

5) Qu'aimeriez-vous partager avec vos lecteurs en priorité ?

Le bonheur, c'est souvent une histoire de choix : pratiquer la pleine conscience nous aide à bien choisir, ça vaut le coup de s'y mettre !