

Méditation pleine conscience : couper le son pour épouser l'instant présent

Extrait de L'émission du 7 janvier 2015 (Animée par Catherine Perrin)

Medium Large à Ici Première de Radio-Canada :

Lien vers entrevue complète :

http://ici.radio-canada.ca/emissions/medium_large/2014-2015/archives.asp?date=2015-01-07



L'enseignant de méditation pleine conscience Pascal Auclair, la chroniqueuse Josée Blanchette et le psychiatre Hugues Cormier Photo : Radio-Canada/Olivier Lalande

Développée par l'Américain Jon Kabat-Zinn en 1979, la méditation pleine conscience est une forme de méditation qui se pratique en situation d'éveil pour se recentrer sans quitter le sentier de la productivité. Après le monde des affaires, le monde de la santé s'intéresse à cette pratique inspirée du bouddhisme. Catherine Perrin en discute avec Pascal Auclair, enseignant de méditation pleine conscience, Josée Blanchette, chroniqueuse et adepte de cette pratique, et le psychiatre Hugues Cormier.

Attention de luxe

« C'est une attention qui est d'une qualité un peu plus grande que notre attention habituelle. Et aussi, non jugeante. C'est une attention qu'on pourrait qualifier de curieuse », explique Pascal Auclair pour décrire la méditation pleine conscience.

Redonner place à l'être

Professeur au Département de psychiatrie de l'Université de Montréal, Hugues Cormier travaille à faire connaître cette pratique aux étudiants de médecine depuis quelques années au moyen d'ateliers. « On essaie de se libérer autant que faire se peut de l'étiquetage, de l'envie de changer ce qui est. C'est se faire un ami de l'instant présent », dit-il, ajoutant que tout être humain a la capacité naturelle de méditer et qu'il n'y a pas de mauvaise approche en la matière. « C'est juste hypotrophié dans notre société. Ce qu'on vise, c'est redonner un peu plus de place à l'être et donner un peu congé au faire. »

Des états de grâce

Josée Blanchette s'intéresse à la méditation depuis 35 ans. « C'est un outil dans mon coffre à outils. J'y reviens. J'oublie. J'ai été des années sans méditer, mais j'ai toujours gardé mon coussin près de moi [...]. J'ai toujours un petit autel », confie-t-elle. « Ce sont des états de grâce. On apprend à couper le son. À un moment donné, il faut couper le bruit autour de soi. La méditation nous aide à revenir à cette mécanique des sensations. »