

## **SE SOIGNER AVEC LA PLEINE CONSCIENCE**

**Selon Christophe André**

*Le dernier numéro du magazine « regard bouddhiste » a pour thème « Guérir – Prendre soin de soi ». En en couverture, vous pourrez y voir Christophe André, « le médecin des âmes ».*



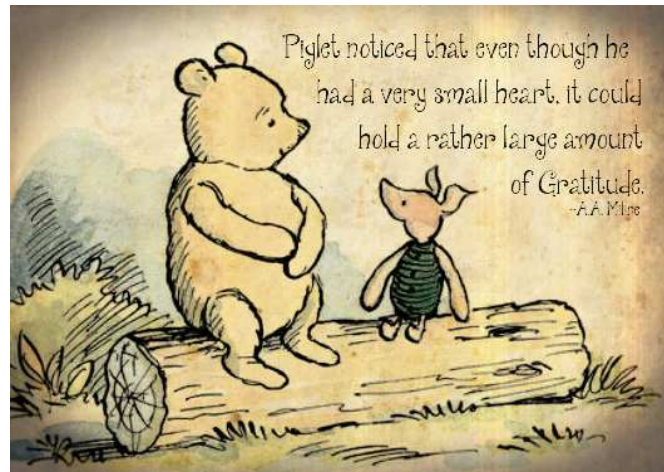
*Christophe André est médecin psychiatre. Il exerce à l'Hôpital Sainte-Anne à Paris auprès de patients souffrant de stress, anxiété et dépression, notamment.*

*Christophe André explique que la pleine conscience aide tous les pratiquants à se rendre présents aux autres et à eux-mêmes. Dans la société actuelle, nous sommes constamment attirés vers l'extérieur. La pleine conscience permet à chacun de se tourner vers son intériorité et d'aller à la rencontre de ses souffrances au lieu de les fuir en travaillant trop, en buvant un petit coup, en regardant la télévision ...*

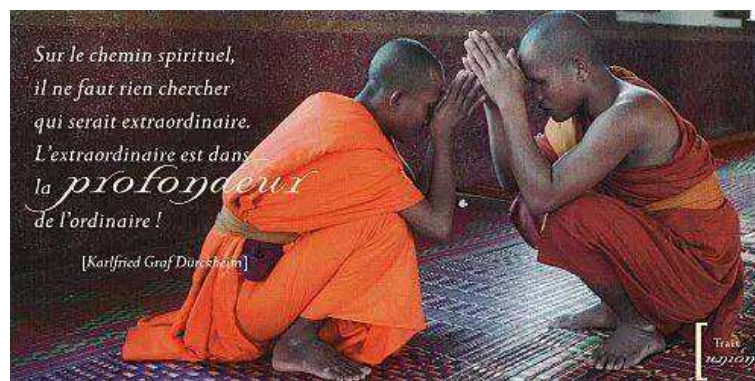


*La pleine conscience a également un grand intérêt quand nous nous sentons bien. Elle permet de vivre cet instant de bien-être en conscience. Et de se demander : Quel regard je porte alors sur la vie ? Quel lien suis-je en train d'établir avec le monde ?*

*Nous pouvons alors prendre conscience que ce bien-être, nous ne le devons pas uniquement à nous-mêmes, mais aussi à notre environnement. Et la gratitude apparaît. Et un lien plus fort avec le monde se crée.*



*En ce sens, la pleine conscience est clairement une porte d'entrée vers la spiritualité. Spiritualité laïque ou spiritualité qui vient s'adosser à une croyance religieuse.*



*La pleine conscience dans le quotidien consiste à savourer un mets apprécié, à écouter l'oiseau qui chante, à sentir le parfum de la rose, à ressentir la chaleur du soleil sur la peau, à vraiment regarder la personne en face de nous, à vraiment l'écouter au lieu de déjà penser à notre réponse qui viendra naturellement si nous avons bien écouté, etc. .... En intensifiant ainsi notre présence, nous intensifions notre conscience de façon générale (conscience de nous-mêmes, des autres, de ce qui se passe en nous et autour de nous).*

*Il peut nous arriver aussi de prendre conscience que certaines choses qui nous font plaisir ne sont pas forcément l'idéal et que ce qui nous fait souffrir n'est peut-être pas si mal que cela ...*

*La vie change de couleurs ou plus exactement, nous ne la percevons plus comme avant. Cet événement qui survient, que provoque-t-il au fond de moi ? Je l'accueille ainsi que mon vécu. Je me pose avec tout cela. Et qu'est-ce que j'en fais ? Après avoir réfléchi dans le calme, l'action juste émerge. L'action qui est juste pour moi en tenant compte de l'environnement, des circonstances, de la situation. Et une fois cette action posée, je suis bien et je n'en attends rien.*

*Cette façon de vivre s'installe petit à petit, au fur et à mesure de la pratique.*

*Regarde  
profondément  
tout vient  
comprendre*



*« La pleine conscience est un outil simple, vertueux et fabuleux », d'après Christophe André, car elle permet au pratiquant de cultiver son intériorité, puis son lien au monde. Ainsi, il devient un meilleur humain en étant plus présent à son humanité et à lui-même.*

*Pour terminer, je vous propose cette vidéo de Frédéric Lopez. Il y explique son cheminement personnel suite à une de ses émissions « Rendez-vous en terre inconnue » et comment il est arrivé à la pleine conscience.*

<http://www.colibris-lemouvement.org/revolution/une-revolution-interieure/entretiens-ma-revolution-interieure>

*En vous souhaitant de passer ces quelques jours qui nous séparent du printemps le plus agréablement possible.*

*Isabelle Thommeret*