



ARKANHOM

POUR LE DEVELOPPEMENT DE LA CONSCIENCE

Conscience du corps et pleine conscience

La quête de bien-être et de développement personnel a donné naissance à une multitude de pratiques orientées vers la réduction du stress, l'amélioration de la santé mentale et la recherche d'un meilleur équilibre de vie. Parmi ces pratiques, la pleine conscience (ou mindfulness) et la conscience du corps (ou body awareness) ont gagné en popularité ces dernières années. Bien que ces deux concepts soient souvent perçus comme similaires, ils présentent des différences fondamentales qui méritent d'être explorées. Cet article se propose d'analyser les avantages de la conscience du corps et de la pleine conscience et leurs différences, en s'appuyant sur des arguments critiques.

Définition et origine des concepts

La pleine conscience

La pleine conscience (ou mindfulness en anglais) est une pratique méditative qui consiste à porter son attention sur le moment présent, de manière non jugeante et avec une attitude de curiosité. Elle a été popularisée en Occident notamment par Jon Kabat-Zinn à travers le programme MBSR (*Mindfulness-Based Stress Reduction*). La pleine conscience invite à observer ses pensées, ses émotions et son environnement sans s'y attacher ni les juger.

La conscience du corps

La conscience du corps renvoie à une prise de conscience plus précise et intentionnelle de son propre corps, incluant les sensations physiques, la posture, les mouvements et la respiration. C'est une forme d'attention centrée sur le ressenti corporel, souvent utilisée dans des pratiques comme le yoga, le Qi Gong, le Lu Jong, la sophrologie... Contrairement à la pleine conscience, qui se concentre sur l'esprit et les perceptions sensorielles globales, la conscience du corps met un accent particulier sur la connexion au corps.

Avantages de la conscience du corps

Une connexion profonde avec le corps

Contrairement à la pleine conscience qui se concentre principalement sur le mental, la conscience du corps met l'accent sur le retour au ressenti corporel. Cela favorise une meilleure compréhension de ses propres besoins physiques, qui peut améliorer la santé globale. Par exemple, être plus conscient des signaux de faim ou de fatigue permet de mieux respecter son corps et de réduire les comportements nuisibles comme le surmenage ou la suralimentation.

Une réduction du stress physique et psychosomatique

En développant la conscience corporelle, on peut identifier rapidement les zones de tension et les relâcher, ce qui réduit l'accumulation du stress physique. Cela a un impact direct sur le bien-être mental, car le corps et l'esprit sont intrinsèquement liés. La pratique régulière de techniques axées sur la conscience corporelle, comme le yoga, le Qi Gong, la sophrologie, le Lu Jong contribue à diminuer les symptômes de troubles psychosomatiques tels que les maux de tête, les douleurs chroniques et les troubles digestifs.

Avantages de la pleine conscience

La pleine conscience a démontré son efficacité dans la gestion du stress, de l'anxiété et de la dépression. Elle concourt à se détacher des pensées négatives récurrentes, elle permet de diminuer les ruminations mentales et d'observer ses pensées sans se laisser submerger. Elle favorise ainsi la souplesse cognitive.

En se concentrant sur le moment présent, la pleine conscience renforce la capacité de concentration et améliore la productivité. Elle favorise un état d'esprit plus clair, ce qui permet de prendre des décisions plus éclairées et de réduire les distractions.

La pleine conscience n'est pas seulement une pratique individuelle ; elle influence aussi la qualité des relations interpersonnelles. En favorisant une attitude d'acceptation et de non-jugement, elle permet de mieux comprendre les autres, d'augmenter l'empathie et d'améliorer les relations humaines.

Critiques et limites

Critiques de la pleine conscience

Certains chercheurs soulignent que la pleine conscience peut être détournée à des fins individualistes, favorisant un désengagement social au profit du bien-être personnel. On peut parler d'une récupération par notre société consumériste, profondément tournée vers l'individu ; ce qui va à l'encontre des traditions orientales dont elle est issue. En effet celles-ci mettent en avant une compréhension de la nature illusoire de l'ego et une compassion dirigée vers les autres.

Aujourd'hui, au contraire, la fonction première de la pleine conscience est devenue thérapeutique dans le sens où elle cherche à calmer l'individu, le confortant ainsi dans son ego. La méditation devient un simple outil individuel antistress qui ne questionne d'aucune façon la structure égotique (source des perturbations et conflits).

La pleine conscience, vendue dans les entreprises, est devenue une méthode à la mode pour gérer la détresse des employés tout en les gardant « concentrés » sur les objectifs lucratifs de la société. Elle est pervertie par la mentalité productiviste ambiante. La pleine conscience est aussi critiquée pour sa tendance à individualiser la gestion du stress, sans prendre en compte les facteurs socio-économiques ou environnementaux qui y contribuent.

Enfin, il existe un risque de « surmentalisation » lorsque les pratiquants se concentrent exclusivement sur le mental sans considérer les dimensions corporelles.

Les bienfaits de la pleine conscience ont été démontrés par quelques études scientifiques. Mais nous ne sommes pas certains que les modifications

cérébrales constatées après l'expérimentation soient dues uniquement à la pratique méditative. Il y a deux aspects qui doivent être pris en compte : il a tout d'abord été démontré que la posture physique influence particulièrement l'activité de régions cérébrales justement associées à la méditation. Le deuxième point, tout aussi essentiel, est que la signification que l'on donne à l'exercice de la méditation façonne ses effets sur notre pensée et même sur notre biologie. Le positionnement de l'esprit est donc primordial quant à l'activation de certaines zones cérébrales.

Ce que nous pouvons noter est, qu'aujourd'hui, la pratique de la pleine conscience qui consiste à appliquer l'attention au domaine de la conscience mentale n'entraîne qu'un soulagement temporaire. Il n'y a donc aucune raison de croire que cette pratique à elle seule dissipera de manière irréversible les diverses perturbations émotionnelles et cognitives de l'esprit car nombre d'entre elles sont liées à des mémoires corporelles. Si nous ne tenons pas compte de cela, il est évident que l'on laisse de côté des signaux corporels essentiels pour l'unification du corps et de l'esprit. Développer la conscience du corps devient alors incontournable.

Cependant, il est vrai que la pratique de la pleine conscience, à condition que l'on s'y adonne de nombreuses heures par jour, pendant plusieurs mois voire plusieurs années, permet d'explorer les profondeurs de notre propre psyché. Dans ce cas, des expériences profondément enfouies se rappellent à nous, agréables et désagréables, ainsi qu'un large éventail de désirs et émotions de toutes natures qu'il faut avoir la capacité de gérer.

Pour résumer, actuellement la pratique de la pleine conscience est un gadget au service de l'hédonisme du New Age mais qui fondamentalement ne résout rien.

Critiques de la conscience du corps

La conscience du corps peut être perçue comme trop centrée sur l'individu, négligeant les aspects mentaux et émotionnels qui influencent également le bien-être global. Certaines critiques suggèrent que, sans un cadre plus large qui inclut la pleine conscience, la conscience corporelle peut conduire à une surfocalisation sur les sensations physiques, pouvant aller jusqu'à l'hypocondrie ou l'anxiété somatique.

Vers une approche holistique

La philosophie d'ArkanHom repose sur l'alliance entre la conscience du corps et la pleine conscience, elles ne s'excluent pas mutuellement, mais se complètent. Tandis que la pleine conscience, par une attention consciente au moment présent, offre une approche efficace pour gérer le stress mental et développer la résilience psychologique, la conscience du corps favorise une connexion profonde avec son corps, essentielle pour le bien-être physique. En combinant ces deux approches, il est possible d'atteindre un état de bien-être holistique, où le corps et l'esprit sont en harmonie.

L'alliance entre la pleine conscience et la conscience du corps n'est pas seulement une fusion de deux approches complémentaires ; c'est une synergie qui permet d'approfondir la compréhension de soi, d'améliorer le bien-être physique et mental et de favoriser une vie plus équilibrée et épanouie. En

cultivant cette double attention, on développe une présence authentique et bienveillante qui enrichit chaque aspect de l'expérience humaine.

Jean-Pierre ARCHER

Jean-Pierre ARCHER enseigne le Qi GONG depuis 20 ans dans l'école "A corps présent" et pratique la méditation depuis 30 ans.

