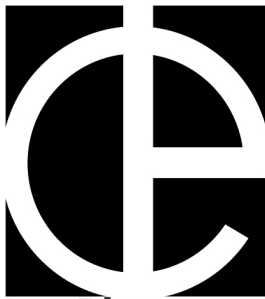


# Pratiquer la Pleine Conscience au quotidien

Ce que change la *Mindfulness*  
dans notre vie

Tout le catalogue sur



**InterEditions.com**  
Des livres qui vous veulent du bien

■ Ellen Langer

# Pratiquer la Pleine Conscience au quotidien

Ce que change la *Mindfulness*  
dans notre vie



**InterEditions**

L'édition originale de cet ouvrage – A Merloyd Lawrence Book – a été publiée aux États-Unis par Da Capo Press – A member of the Perseus Books Group, sous le titre *Mindfulness – 25th Anniversary edition*.  
© 1989, 2014 by Ellen Langer

Traduction de François Chaumont (introduction) et de Michèle Garène (chapitre 1 à 10 actualisés par François Chaumont)

**Retrouvez tous nos ouvrages sur le site :**  
**<http://www.intereditions.com>**

Illustrations de couverture : @ aaabbc - Fotolia.com

<p>Le pictogramme qui figure ci-contre mérite une explication. Son objet est d'alerter le lecteur sur la menace que représente pour l'avenir de l'écrit, particulièrement dans le domaine de l'édition technique et universitaire, le développement massif du photocopillage.</p>		<p>d'enseignement supérieur, provoquant une baisse brutale des achats de livres et de revues, au point que la possibilité même pour les auteurs de créer des œuvres nouvelles et de les faire éditer correctement est aujourd'hui menacée.</p>
<p>Le Code de la propriété intellectuelle du 1<sup>er</sup> juillet 1992 interdit en effet expressément la photocopie à usage collectif sans autorisation des ayants droit. Or, cette pratique s'est généralisée dans les établissements</p>		<p>Nous rappelons donc que toute reproduction, partielle ou totale, de la présente publication est interdite sans autorisation de l'auteur, de son éditeur ou du Centre français d'exploitation du droit de copie (CFC, 20, rue des Grands-Augustins, 75006 Paris).</p>

© InterEditions, Paris, 2015  
InterEditions est une marque de Dunod Éditeur,  
5 rue Laromiguière, Paris, 5<sup>e</sup>  
ISBN 978-2-7296-1501-7

Le Code de la propriété intellectuelle n'autorisant, aux termes de l'article L. 122-5, 2<sup>e</sup> et 3<sup>e</sup> a), d'une part, que les « copies ou reproductions strictement réservées à l'usage privé du copiste et non destinées à une utilisation collective » et, d'autre part, que les analyses et les courtes citations dans un but d'exemple et d'illustration, « toute représentation ou reproduction intégrale ou partielle faite sans le consentement de l'auteur ou de ses ayants droit ou ayants cause est illicite » (art. L. 122-4).

Cette représentation ou reproduction, par quelque procédé que ce soit, constituerait donc une contrefaçon sanctionnée par les articles L. 335-2 et suivants du Code de la propriété intellectuelle.

*À la mémoire de ma mère  
et de ma grand-mère*



# SOMMAIRE

Ce qu'ils ont dit	IX
INTRODUCTION	
<i>La révolution de la Pleine Conscience</i>	XIII

## *Première partie*

### **ESPRIT VIDE ET PLEINE CONSCIENCE**

1. UNE MAISON DE RETRAITE DANS LE CONNECTICUT, UN CRASH DANS LE POTOMAC	3
2. LA PORTE EST OUVERTE, MAIS Y A-T-IL QUELQU'UN ?	9
3. LES RACINES DE LA CONSCIENCE ABSENTE	19
4. LE PRIX DE LA CONSCIENCE ABSENTE	43

## *Deuxième partie*

### **LA PLEINE CONSCIENCE : CE QU'ELLE CHANGE DANS NOTRE VIE**

5. LA NATURE DE LA PLEINE CONSCIENCE	61
6. VIEILLIR DANS UN ÉTAT DE PLEINE CONSCIENCE	81
7. L'INCERTITUDE CRÉATIVE	115
8. PLEINE CONSCIENCE ET VIE PROFESSIONNELLE	133

9. RÉDUIRE LES PRÉJUGÉS	155
10. TOUT EST DANS LA TÊTE : LA PLEINE CONSCIENCE ET LA SANTÉ	173
CONCLUSION	
<i>Une plus grande liberté d'action et moins de lassitude</i>	201
Remerciements	209



# Ce qu'ils ont dit

« *La recherche d'Ellen Langer a changé la face de la psychologie... Elle a aussi réussi à faire sourire le cosmos.* »

Dan ARIELY, auteur de *Predictably Irrational*

« *La lucidité d'Ellen Langer couvre tous les champs du savoir humain, y compris le mien, qui n'est pas le moindre.* »

Atul GAWANDE, MD, auteur de *Complications*,  
Harvard Medical School

« *Tous ceux d'entre nous qui écrivons des livres de vulgarisation sur la psychologie sont bien conscients de nous tenir sur les épaules de géants, et Ellen Langer est l'un de ces géants.* »

Malcom GLADWELL, auteur de *Blink*

« *Personne dans l'histoire de la psychologie n'a fait plus qu'Ellen Langer pour démontrer le pouvoir que nous confère la Pleine Conscience sur notre santé et notre bonheur.* »

Philip ZIMBARDO, Stanford University, auteur de *Shyness*

« *La recherche d'Ellen Langer a changé la face de la psychologie. Elle a su amener dans notre vie quotidienne un ancien concept ésotérique, porteur de possibilités infinies pour la santé, l'éducation et le bien-être. Et au-delà des avantages pratiques immédiats de sa recherche, elle a aussi réussi à faire sourire le cosmos.* »

Daniel ARIELY, Duke Université, auteur de *Predictably Irrational*

*« Ellen Langer a toujours été en avance sur son temps par sa persévérance et sa détermination à défier l'orthodoxie, son attention à la variabilité à l'intérieur des groupes ethniques, ses études rigoureuses sur la danse entre l'esprit et le corps, et ses approches alternatives de la régénération et de la guérison, toutes choses qui sont maintenant confirmées par la neuroscience. Je suis toujours très attentivement ses travaux. »*

Bruce PRIDE, MD, Harvard Medical School

*“Un ouvrage essentiel de psychologie sociale”*

Booklist

*« On ne peut pas voir le monde de la même façon après avoir lu ce livre. »*

Alan Dershowitz, Harvard Law School

*« Le travail précurseur du Dr Langer sur le comportement conscient a de profondes implications pour la sécurité dans l'aviation et le développement des rôles propres à l'homme face aux machines. »*

Clay FOUSHEE, Conseiller scientifique et technique principal de  
la Federal Aviation Authority

*« Une alternative qui améliore la vie... l'antidote à ces modèles rigides, réactifs et répétitifs qui enferment même les meilleurs dans des vies sans vie. Madame Langer donne un poids scientifique à un phénomène fascinant et sous-évalué. Une lecture qui donne à réfléchir et mérite un vaste public. »*

Kirkus reviews

*« Très provocateur et stimulant pour les étudiants. Ce livre ne peut se lire de façon irréfléchie. »*

Robert ABELSON, Yale University

*« Même des spécialistes qui admirent depuis longtemps les recherches créatives et révolutionnaires d'Ellen Langer ne seront pas préparés à entendre les conclusions audacieuses et saisissantes qui découlent de ses découvertes. »*

Daryl BEM, Cornell University

*« Une recherche sur Google confirmera ce que tout psychologue sait déjà : la popularité du concept de 'Plaine Conscience' est monté en flèche parmi les gens à l'esprit ouvert et cette percée peut être attribuée à la recherche et au livre révolutionnaires de l'un des psychologues les plus créatifs d'aujourd'hui, Ellen Langer. Il n'y a pas de meilleur moyen pour apprécier la source de*

*cette idée indispensable que de consulter le manifeste original dans l'édition du vingt-cinquième anniversaire. »*

Steven PINKER, auteur de *How the Mind Works*,  
Harvard University

*« Madame Langer ne nous défie pas seulement de puiser dans nos réserves inexploitées, elle nous montre aussi des moyens de le faire. »*

Paul BALTES, Institut Max Planck pour le  
Développement et l'Éducation, Berlin

*« Que vous soyez éducateur, femme au foyer, entrepreneur, intervenant en santé mentale ... valide ou ayant un handicap, jeune ou âgé, il y a quelque chose pour vous dans ce livre. »*

Deaf Community News (Nouvelles de la communauté des sourds)

*« Ellen Langer fait preuve d'une capacité rare à voir ce qui est extraordinaire dans l'humanité et à envisager de développer encore plus les possibilités humaines. »*

Lee ROSS, Stanford University

*« On se souvient à la lecture de ces pages de La psycho-pathologie de la vie quotidienne, de Freud et de La banalité du mal, de Hannah Arendt. À l'instar de ces livres pionniers, celui-ci "naturalise" un fléau humain – la stupidité fonctionnelle quotidienne, en l'occurrence – et il le rend non seulement compréhensible mais aussi susceptible d'être changé. »*

Jerome BRUNER, auteur de *Actual Minds, Possible Worlds*



# Introduction

---

## LA RÉVOLUTION DE LA PLEINE CONSCIENCE

*Des années d'expériences consacrées  
à la mise en lumière du pouvoir de la Mindfulness*

DANS LES ANNÉES 70, alors que la psychologie sociale passait par ce qu'on a appelé « la révolution cognitive », qui consistait à étudier le genre de pensées qu'ont les gens, j'ai commencé à me demander si les gens pensaient même un tant soit peu. Des dizaines d'années plus tard, je me suis aperçu que la réponse était un « NON » retentissant. La « conscience absente » (qu'on a aussi appelée « l'esprit passif ») est largement répandue. **En réalité, je crois que pratiquement tous nos problèmes – qu'ils soient personnels, interpersonnels, professionnels ou sociétaux – proviennent directement ou indirectement de la conscience absente.**

La psychologie actuelle montre à quel point certains indices présents dans l'environnement nous font réagir à notre insu. Nos émotions, nos intentions et nos objectifs sont couramment provoqués par quelques stimulations

extérieures, quasiment sans qu'il y ait aucun traitement cognitif. Il nous arrive de ressentir de l'aversion à l'égard d'une personne simplement par ce qu'elle a le même prénom qu'une autre que nous n'aimions pas à une époque. Sans nous en rendre compte, nous imitons les autres de sorte que notre comportement se met à ressembler, sans que nous l'ayons cherché, à celui de certains de nos collègues de travail, ou à certaines autres personnes parmi nos connaissances. Mais par-delà cela, il existe une vaste documentation sur les stéréotypes montrant que de simples indices comme le genre ou les caractéristiques ethniques peuvent entraîner toute une série de suppositions qui éclipsent les autres informations qui auraient pu équilibrer notre jugement. Ces études, ainsi que des quantités d'autres, montrent que les gens réagissent passivement à des indices dans l'environnement plutôt que de faire des choix réfléchis.

Aujourd'hui, cependant, notre sensibilité à la Pleine Conscience et aux diverses façons de s'y opposer est très répandue. Vingt-cinq ans après la publication de la première édition de ce livre, il est rare d'ouvrir un magazine ou d'écouter une émission de radio sans qu'il y soit question de la Pleine Conscience.

Quoique nous ayons encore beaucoup de chemin à faire, je crois que **nous sommes entrés dans une révolution de la conscience.**

**Ces quarante dernières années, je me suis attachée à promouvoir cette révolution.**

Depuis la parution de mon premier livre, j'ai approfondi mon exploration de ce concept de Mindfulness dans des domaines comme l'apprentissage, la créativité, les affaires et la santé.

## UNE EXPÉRIENCE FONDATRICE : L'EXPÉRIENCE ANTI-ÂGE

Une des études la plus célèbre sur le vieillissement dans une maison de retraite a été largement reproduite. Des sessions similaires, organisées en Angleterre, en Corée du Sud et aux Pays Bas, ont montré que vieillir n'était pas inéluctable et que l'on pouvait augmenter nos capacités à la fois physiques et mentales. Ces résultats très positifs m'ont encouragée à étendre les bienfaits de ces retraites – connues maintenant sous le nom de l' « étude anti-âge » – à tous les adultes<sup>1</sup>. Cette façon de procéder était si puissante que même le groupe de contrôle<sup>2</sup> s'est amélioré par le simple fait de se remémorer le vécu de la semaine, quoique dans une mesure moindre que le groupe expérimental. Nous étudions aussi les effets de sessions similaires pour les femmes atteintes du cancer du sein et pour les anciens combattants revenant d'Afghanistan et d'Irak souffrant d'un syndrome de stress post-traumatique. Une fois que nous nous sommes assurés que nos méthodes sont sûres, nous les rendons accessibles à un public plus large. Si l'étude effectuée à la maison de retraite par Judith Rodin (voir pages 82-84) – dans laquelle les gens retrouver des décisions à prendre en toute conscience et avait à nouveau à s'occuper d'un organisme vivant, une plante – a participé à déclencher une foule de recherches sur l'esprit et le corps. L'étude « anti-âge » a testé une théorie plus poussée sur l'unité entre l'esprit et le corps. Dans ce dernier cas, je

---

1. Voir à ce propose le site de l'auteur : [langermindfulnessinstitute.com](http://langermindfulnessinstitute.com) (NdT)

2. Le groupe de contrôle est le groupe sur lequel ne porte pas l'expérience et qui sert à évaluer par comparaison les résultats du groupe expérimental, qui lui a été l'objet de l'expérience. (NdT)

n'explorais pas seulement l'effet immense de l'esprit sur le corps. Je voulais savoir si la recherche permettrait de faire beaucoup plus de découvertes utiles, si l'on considérait que l'esprit et le corps étaient *un*. En cela, tel est l'esprit, tel le corps : *si l'esprit est pleinement sain, le corps l'est aussi*. Cette recherche éclaire à la fois l'effet placebo et les rémissions spontanées.

## DEUX TESTS DE PLEINE CONSCIENCE PLUS RÉCENTS

Une expérience plus récente pour tester cette théorie de l'unité entre esprit et corps, appelée l'« étude sur les femmes de chambre » concernait des femmes qui se livraient à un travail physique pénible pendant toute la journée. À la question de savoir si elles pratiquaient des exercices, elles répondirent que non. Nous avons ensuite suggéré à la moitié du groupe de considérer son travail comme un exercice physique, comme dans un gymnase. On leur a dit par exemple que faire des lits était comme de s'entraîner sur des appareils au gymnase. Sans plus. Le résultat de ce changement de mentalité pour le groupe expérimental – mais non pour le groupe de contrôle – fut une perte de poids et une diminution du tour de taille, une diminution de l'indice de masse corporelle, et une chute de la pression sanguine ; tout cela résultait du changement de mentalité consistant à regarder leur travail comme un exercice.

Un autre test de cette unité esprit/corps concerne la vision. J'ai décidé d'étudier cela parce que la vision des seniors dans l'étude anti-âge du début s'était améliorée. Nous avons tous passé le test de vision de Snellen dans le



cabinet du docteur ; ce test utilise un tableau avec des lettres noires et blanches qui diminuent en allant vers le bas du tableau. Mais ce que la plupart d'entre nous n'avons pas saisi est que, en lisant les lettres du haut vers le bas, on s'attend à bientôt ne plus pouvoir lire les lettres. Afin de vérifier si notre vision était influencée par cette attente, nous avons inversé le tableau afin que les lettres deviennent de plus en plus grandes à mesure qu'on lisait du haut vers le bas, ce qui suscitait en nous l'attente de les discerner de mieux en mieux. Et nous avons pu constater que ce changement avait permis aux participants de lire distinctement plus de lettres que la première fois. D'autre part, sachant que la plupart d'entre nous s'attendent à avoir du mal à lire à partir des deux-tiers du tableau normal, en descendant, nous avons créé un autre tableau qui commençait à un tiers de la hauteur. Et donc, arrivé aux deux-tiers, les lettres sont beaucoup plus petites que celles du tableau normal au même endroit. Là encore, les participants à cette expérience ont pu lire davantage de lettres que sur le tableau habituel.

Dans une autre série d'études sur la vision, nous avons pris un texte dans un livre et, pour un groupe de lecteurs, nous avons diminué imperceptiblement la police de la lettre « a » à chaque fois qu'elle apparaissait. Nous avons fait de même pour la lettre « e » pour un autre groupe. Le troisième groupe lisait le chapitre avec la police d'origine. Imaginez que vous lisez les mots suivants : p.s ; pl.ce, br.s. Après avoir lu plusieurs de ces mots, vous allez probablement vous apercevoir que le point est mis à la place du « a ». Après avoir été conditionnés à considérer un point comme un « a » ou un « e », les participants ont fait un test oculaire normal. Et non seulement ils ont pu lire la lettre conditionnée (« a » ou « e ») quand elle était

sous le plus petit format, mais ils ont pu lire aussi beaucoup d'autres lettres du tableau qui apparaissaient sous une police très petite.

En continuant à réfléchir sur la recherche concernant la vision, je me suis rendu compte de la bizarrerie de certaines de nos pratiques médicales. Tester la vision dans un environnement potentiellement stressant en lisant des lettres statiques en noir et blanc, en l'absence d'un contexte qui ait du sens et en nous voyant attribuer ensuite un certain chiffre représentant notre degré de vision, me paraît presque absurde. Je ne sais pas ce qu'il en est pour vous, mais quand j'ai faim, j'aperçois l'enseigne du restaurant dans la rue plus tôt que lorsque je suis rassasié. Je vois aussi les choses qui bougent différemment de celles qui sont immobiles. Je vois certaines couleurs mieux que d'autres. Mais surtout, ma vision, comme tout le reste, varie au cours de la journée. Je vois mieux à certains moments qu'à d'autres. En attribuant un chiffre unique à notre vision, on la fige comme si on fixait définitivement une situation qui est pourtant en évolution constante. La Pleine Conscience voit les choses différemment.

### *LE DANGER DE SE FIXER DES LIMITES*

La recherche, comme ces études sur la vision par exemple, souligne les dangers de se fixer des limites. Par exemple, j'ai demandé à mes étudiants : « Quelle est la plus grande distance qu'on peut couvrir d'une seule traite en courant ? » Sachant que la distance du marathon est de quarante-deux kilomètres, ils ont commencé par citer ce chiffre, puis ayant deviné qu'on n'avait sans doute pas atteint la limite, ils ont répondu cinquante et un kilomètres. Les Indiens

Tarahaumura, de Copper Canyon au Mexique, peuvent courir jusqu'à trois-cent vingt kilomètres d'une seule traite. Si nous sommes dans la Pleine Conscience, nous ne pensons pas que les limites de nos expériences passées doivent déterminer notre expérience présente.

### DEUX STRATÉGIES CLÉ POUR UNE PLEINE CONSCIENCE QUI IRRADIE TOUS LES ASPECTS DE NOTRE VIE

La Pleine Conscience implique deux stratégies clé pour améliorer la santé : *l'attention au contexte* et *l'attention à la variabilité*. Le contexte peut induire une différence spectaculaire. Comme nous l'avons vu dans les études anti-âges, en recréant une époque où nous nous sentions pleins de vitalité et de santé, nous nous apercevons que nous pouvons retrouver cette vitalité. La seconde stratégie implique d'être attentif à la variabilité. Quand nous observons des changements dans nos symptômes, nous pouvons acquérir une certaine maîtrise sur la maladie chronique alors que nous n'en avons aucune jusqu'à présent. En observant quand nos symptômes sont meilleurs ou pires dans des circonstances données, et en nous demandant pourquoi il en est ainsi, il se passe deux choses. D'abord, nous nous apercevons que nous n'avons pas les symptômes tout le temps et ensuite quand nous nous demandons pourquoi les symptômes sont plus ou moins actifs dans telle ou telle circonstance, nous pouvons arriver à maîtriser ces circonstances. La recherche des causes sous-jacentes est, en elle-même, le fruit d'une Pleine Conscience et en ce sens elle nous aide à nous sentir mieux, qu'il y ait ou non une solution.