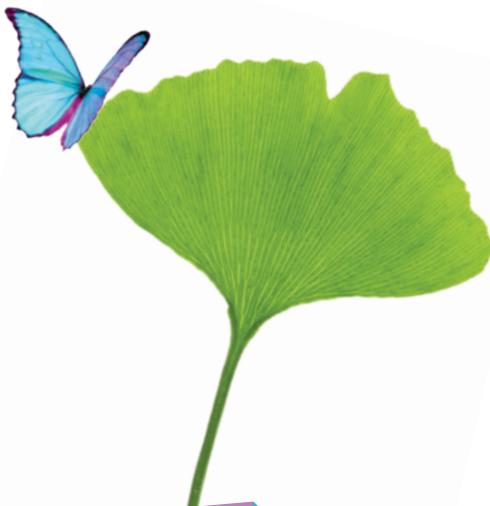


VIDYAMALA
BURCH

DANNY
PENMAN

Traduit par **Sébastien Pichenot** et **Bénédicte Long**

Soulager la douleur avec la pleine conscience



Apaiser et restaurer
le bien-être
en 8 semaines

Préface
d'Ilios Kotsou

Avant-propos de
Mark Williams

Postface de
Claude Maskens



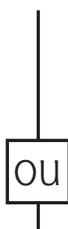
**Soulager la douleur
avec la pleine
conscience**

Ressources numériques

Au fil de l'ouvrage, vous allez rencontrer des QR codes accompagnés de liens. Ceux-ci vous renvoient à des pistes audio prévues pour vous accompagner dans la pratique de la médiation.

Pour accéder à ces ressources :

Flashez le code avec votre
téléphone ou votre tablette



Tapez l'URL
dans votre navigateur



**Vidyamala Burch
Danny Penman**

Soulager la douleur avec la pleine conscience

**Apaiser et restaurer le bien-être
en 8 semaines**

Programme Breathworks-MBPM

**Traduction de Bénédicte Long et Sébastien Pichenot
Relecture d'Anne Selun**

Mindfulness for Health : a Practical Guide to Relieving Pain, Reducing Stress and Restoring Wellbeing
Copyright © 2013 by Danny Penman and Vidyamala Burch

Pour toute information sur notre fonds et les nouveautés dans votre domaine de spécialisation, consultez notre site web : www.deboecksuperieur.com

© De Boeck Supérieur s.a., 2022
Rue du Bosquet, 7 – B-1348 Louvain-la-Neuve
Pour la traduction et l'adaptation française

1^{re} édition

Tous droits réservés pour tous pays.

Il est interdit, sauf accord préalable et écrit de l'éditeur, de reproduire (notamment par photocopie) partiellement ou totalement le présent ouvrage, de le stocker dans une banque de données ou de le communiquer au public, sous quelque forme et de quelque manière que ce soit.

Dépôt légal :
Bibliothèque nationale, Paris : octobre 2022
Bibliothèque Royale de Belgique, Bruxelles : 2022/13647/141

ISBN : 978-2-8073-3985-9

« Un livre précieux, qui montre de manière claire et pratique comment appliquer cet entraînement de l'esprit qu'est la méditation aux douleurs et à la maladie chronique. »

Matthieu Ricard

Moine bouddhiste, humanitaire, docteur en génétique cellulaire,
auteur et traducteur de textes bouddhistes

« Ce livre propose une approche corps-esprit élégante et extrêmement efficace, destinée à la guérison des personnes confrontées à la douleur et à la maladie chronique, dont les conséquences peuvent être extrêmement difficiles à vivre. À ma connaissance, l'approche Breathworks de la gestion de la douleur basée sur la pleine conscience (MBPM) est la plus complète, la plus approfondie, la plus à jour du point de vue scientifique et la plus facile pour apprendre à vivre avec la douleur chronique et reprendre sa vie en main. Ce n'est pas surprenant, étant donné l'expérience personnelle directe des auteurs, qui ont eux-mêmes subi les conséquences de graves blessures et une longue rééducation. Ils ont alors compris la nécessité de prendre en charge leur rétablissement pour optimiser leur bien-être à long terme. Je recommande vivement cette lecture. »

Jon Kabat-Zinn

PhD, auteur d'*Au cœur de la tourmente*,
la pleine conscience et de *L'éveil des sens*, professeur émérite
de la faculté de médecine de l'Université du Massachusetts

« Écrit par des auteurs à qui la douleur n'est pas étrangère et après de nombreuses années d'expérience de la pleine conscience, ce merveilleux livre guide les lecteurs vers une façon différente d'entrer en relation avec la douleur. Toutes les pratiques de pleine conscience sont décrites avec douceur et compassion pour aider les personnes à passer de la colère et de la lutte contre la douleur à la tolérance et à la compassion face à la douleur. Dans un monde de grande souffrance, ce livre est un don de sagesse et d'aide pratique. »

Professeur Paul Gilbert

PhD, OBE, auteur de *Pleine conscience et compassion*
et de *Mindful Compassion*, Derbyshire Healthcare NHS Foundation Trust,
Royaume-Uni



PREZENS

En collaboration avec Prezens

Prezens est la première application de méditation 100 % solidaire. Tout le contenu est accessible à toutes et tous, quelles que soient vos possibilités financières.

Imaginée et conçue par l'association Émergences, cette plateforme est alimentée par des instructrices et instructeurs qualifiés de méditation qui ont enregistré des parcours inédits. Vous y retrouverez certains des audios proposés dans cet ouvrage, ainsi que des méditations enregistrées par Bénédicte Long et Sébastien Pichenot, co-traducteurs de ce guide, et par Anne Selun qui a participé à sa relecture.

Pour plus d'information, rendez-vous sur : <https://prezens.app/>



À l'adorable petite Sasha May Penman

Danny

*À toute la communauté de Breathworks,
avec ma profonde gratitude pour avoir partagé ma vision
et permis sa mise en œuvre*

Vidyamala

Sommaire

À propos des auteurs.....	11
Avertissement	13
Remerciements.....	15
Préface d'Ilios Kotsou.....	17
Avant-propos de Mark Williams.....	19
Avant-propos des auteurs pour la version française de <i>Mindfulness for Health</i>	23
Quelques mots des traducteurs.....	25
Quelques explications concernant la traduction.....	29
Chapitre 1 – Chaque moment est une nouvelle chance.....	31
Chapitre 2 – Ce à quoi vous résistez persiste	39
Chapitre 3 – Le programme MBPM.....	55
Chapitre 4 – SEMAINE 1. Les chevaux sauvages	69
Chapitre 5 – SEMAINE 2. Vous n'êtes pas vos pensées	85
Chapitre 6 – SEMAINE 3. Plutôt que réagir, apprendre à répondre	103
Chapitre 7 – SEMAINE 4. Regarder la souffrance et le stress se dissiper	125
Chapitre 8 – SEMAINE 5. Le plaisir des petites choses	147

Chapitre 9 – SEMAINE 6. La tendre gravité
de la gentillesse..... 163

Chapitre 10 – SEMAINE 7. Vous n’êtes pas seul 179

Chapitre 11 – SEMAINE 8. À travers vous, la vie 195

Postface de Claude Maskens 207

Notes 211

Lectures complémentaires 219

Annexes..... 223

Ressources 229

Index 233

Table des matières 237

À propos des auteurs

Danny Penman est journaliste d'investigation. Il écrit actuellement des articles pour le quotidien britannique *Daily Mail* après avoir travaillé pour la BBC, le *New Scientist* et le quotidien *Independent*. Il est co-auteur du best-seller *Méditer pour ne plus stresser : trouver la sérénité, une méthode pour se sentir bien*. Il est méditant enthousiaste depuis plus de trente ans.

Vidyamala Burch est la fondatrice de Breathworks, une organisation de renommée internationale dont l'objectif est de favoriser la diffusion de la pleine conscience et qui compte des instructeurs dans quinze pays. Elle est l'auteure de *Bien vivre avec la douleur et la maladie : utiliser la pleine conscience pour se libérer de la souffrance*. Breathworks est née de l'expérience personnelle de Vidyamala, qui utilise la pleine conscience et la méditation pour gérer ses propres douleurs chroniques.

Avertissement

Vous connaissez votre corps mieux que personne, et vous en avez la responsabilité ! Demandez conseil à votre médecin en cas de doute sur l'un des aspects du programme. Si vous suivez déjà un programme de kinésithérapie ou d'exercices qui vous convient, continuez à le faire parallèlement à celui-ci. La méditation ne remplace pas les médicaments ! Veillez à ne pas modifier votre traitement médicamenteux sans avoir préalablement consulté votre médecin. Peut-être pourrez-vous réduire les doses, mais faites-le toujours progressivement et de façon encadrée. Même si la réduction n'est pas possible, la pleine conscience vous aidera à reprendre votre vie en main en apportant une nouvelle richesse à votre quotidien.

Une fois le programme présenté dans ce livre terminé, vous trouverez de nombreuses façons de soutenir votre apprentissage. Vous pourrez ainsi le poursuivre en groupe (en présentiel ou en ligne) ou bénéficier d'un suivi individuel (pour plus de détails et une liste des formateurs Breathworks accrédités, consultez les sites **pleineconsciencebreathworks.fr** et **www.breathworks-mindfulness.org.uk**).

Remerciements

Ce livre n'aurait pu être écrit sans toutes les personnes qui ont généreusement donné de leur temps et offert leur aide, leur soutien, tout au long du processus.

Nous sommes extrêmement reconnaissants à Sheila Crowley de Curtis Brown ainsi qu'à Anne Lawrance et son équipe de Piatkus. Vidyamala adresse ses remerciements à la Millennium Commission du Royaume-Uni, qui lui a accordé en 2001 une bourse pour les personnes handicapées souhaitant contribuer à la communauté. Sans cette contribution initiale, le projet Peace of Mind («paix de l'esprit») n'aurait pas pu être créé, pas plus que Breathworks, qui a été la continuation du projet en 2004. Que les cofondateurs de Breathworks, Sona Fricker et Gary Hennessey, ainsi que les membres de l'équipe principale basée à Manchester, Colin Duff, Singhashri Gazmuri, Jennifer Jones, Di Kaylor et Karunavajri Morris, soient également chaleureusement remerciés. Mais aussi les centaines d'instructeurs travaillant dans le monde entier qui se sont engagés à partager le message de Breathworks ainsi que les milliers de personnes malades et souffrant de douleurs qui se sont impliquées dans Breathworks année après année. Leur courage et leur ouverture d'esprit nous ont aidés à élaborer ce programme. Au fil des ans, de nombreuses personnes ont généreusement partagé leur histoire avec nous. Le prénom des personnes dont l'histoire a été reprise dans l'ouvrage a bien évidemment été modifié afin de protéger leur vie privée.

Le contenu principal du programme est basé sur un cours conçu par Vidyamala et développé en collaboration avec le Mindfulness Center suédois, fondé par le Dr Ola Schenstrom.

Danny adresse ses plus sincères remerciements à M. Mark Jackson et à son équipe de la Bristol Royal Infirmary qui ont permis la reconstruction de sa jambe à la suite d'un accident de parapente. Cet accident l'a amené à utiliser la pleine conscience pour soulager la douleur et accélérer la guérison.

Merci également à l'équipe des conseillers académiques et médicaux qui ont tous consacré de nombreuses années à aider les gens à gérer les souffrances associées à la douleur chronique : le professeur Lance McCracken du King's College et du St Thomas' NHS Foundation Trust, le professeur Stephen Morley de l'Université de Leeds et le Dr Amanda C de C Williams de l'University College de Londres.

Les auteurs sont particulièrement reconnaissants à Jon Kabat-Zinn, le scientifique pionnier du centre médical de l'Université du Massachusetts, qui a introduit la pleine conscience dans le système de santé occidental. Et, bien sûr, des remerciements chaleureux et reconnaissants doivent être adressés au professeur Mark Williams de l'Université d'Oxford, qui a toujours été d'un grand soutien pour leur travail.

Merci également à Sona, le compagnon de Vidyamala, et à Bella, l'épouse de Danny, qui ont apporté leur soutien infatigable, sans oublier la fille de Danny, Sasha May, grande source d'inspiration.

Préface d'Ilios Kotsou

Qui d'entre nous n'a pas déjà souffert d'une rage de dents, ne s'est déjà retrouvé·e plié·e en deux de mal au ventre ou ne s'est senti·e terrassé·e par une migraine? Dans ces situations, quand la douleur s'arrête, c'est une délivrance : nous prenons alors conscience du bienfait de « simplement ne pas avoir mal ». Ces exemples sont si communs qu'ils pourraient passer pour anecdotiques. Imaginons que ces mêmes douleurs soient persistantes, pendant plusieurs mois ou années, et qu'elles affectent alors profondément notre vie quotidienne, familiale, intime, professionnelle. Dans ces cas, il arrive que la douleur « déchire toute l'existence » selon l'expression du sociologue David Le Breton, qui a consacré un ouvrage au sujet*. Cette condition d'être affecté·e de douleurs chroniques n'est malheureusement pas exceptionnelle. On estime qu'entre 20 et 27 % des adultes en Europe souffrent de douleurs chroniques, c'est-à-dire que ces personnes rapportent des douleurs quotidiennes ou presque quotidiennes**. Et les douleurs invalidantes liées à la Covid 19 rendent cette situation encore davantage préoccupante. Que faire quand la définition même de ces douleurs reconnaît que la médecine hospitalière classique se trouve dans l'impossibilité de les soulager?

C'est à cette question que répondent Vidyamala Burch et Danny Penman dans ce livre aussi clair que pragmatique, et donc utile pour celles et ceux qui souffrent. Les auteurs nous prennent par la main pour explorer ce qu'est la douleur et comment elle fonctionne. La compréhension des processus impliqués dans l'expérience des douleurs – par exemple, la différence entre la douleur primaire qui résulte de la maladie, de l'accident, du dommage corporel et la souffrance secondaire, qui peut être définie comme la réaction à la douleur primaire – ouvre un vaste champ de possibilités. Si notre esprit peut participer à rendre notre expérience encore davantage insupportable, alors, un entraînement de l'esprit pourrait nous permettre de dénouer les mécanismes qui augmentent l'intensité des douleurs, ce que les auteurs appellent « le contrôle du volume de la souffrance ». C'est à une relation différente à la douleur à laquelle

* Le Breton, D. (2017). *Tenir: douleur chronique et réinvention de soi*. Métailié.

** Leadley, R. M., Armstrong, N., Lee, Y. C., Allen, A., & Kleijnen, J. (2012). Chronic diseases in the European Union: the prevalence and health cost implications of chronic pain. *Journal of pain & palliative care pharmacotherapy*, 26(4), 310-325.

nous sommes invité·es. «Quand nous touchons notre souffrance en pleine conscience, nous commençons à la transformer», nous dit à ce propos le moine vietnamien Thich Nhat Hanh.

Et cela est essentiel : ne pas savoir que faire face à la douleur peut avoir des conséquences dramatiques. Dans un des plus grands scandales sanitaires contemporains, l'addiction aux opioïdes et notamment à l'oxycodone (un antidouleur dérivé de l'opium, comme la morphine) a tué 300 000 personnes en 20 ans aux États-Unis, par la fausse promesse d'une solution magique aux douleurs parfois intolérables que vivaient ces personnes.

Chacune des personnes qui a participé à cet ouvrage, les auteurs, mais aussi l'équipe de traduction, a un jour fait l'expérience de la douleur. Cet ouvrage est donc tout autant nourri d'expériences personnelles que d'anecdotes, de recherches scientifiques et d'exercices. Les pratiques et méditations de ce livre reposent sur le programme MBPM («Mindfulness-based Pain Management», ou «Gestion de la douleur basée sur la pleine conscience»), un programme qui a été testé dans de nombreuses études scientifiques. Les chapitres 4 à 11 de l'ouvrage sont consacrés aux séances de ce programme et nous y plongeons de manière très pragmatique : pour chaque séance, vous trouverez des explications vivantes et concrètes, des exercices, les aspects pratiques et un lien avec les méditations guidées proposées. À la fin de l'ouvrage, une boîte à outils (annexes et ressources) est également détaillée.

Cet ouvrage est plus particulièrement adressé à celles et ceux qui souffrent de manière chronique. Pourtant, cette problématique ne nous concernera-t-elle pas toutes et tous à un moment ? Dans la tradition bouddhiste d'où viennent les pratiques de pleine conscience (même si elles ont été laïcisées), la première «noble vérité» du Bouddha est celle de la souffrance, *Doukkha*. Ce mot peut aussi être traduit par «insatisfaction» ou l'idée que «cela ne tourne pas rond». Dans un monde où la souffrance est omniprésente, apprendre à connaître et apaiser notre esprit est une ressource essentielle pour pouvoir continuer à vivre, malgré tout, de manière ouverte et disponible, et continuer à nourrir le bon, le beau et le juste, même au milieu des tempêtes. «Dans ce monde qui se dessèche, si nous ne voulons pas mourir de soif, il nous faudra devenir source», selon les mots magnifiques de Christiane Singer.

Merci à Bénédicte Long et Sébastien Pichenot pour leur formidable travail qui rend ce livre et ce programme accessibles au public francophone, et aux éditions De Boeck Supérieur de continuer à publier des pépites dans ce domaine. Puisse ce travail contribuer à soulager la douleur dans notre monde en ébullition, au bénéfice de toutes et tous.

Ilios Kotsou, PhD
Maître de conférences, Université Libre de Bruxelles

Avant-propos de Mark Williams

Un curieux paradoxe réside au cœur de la pratique de la pleine conscience. La pleine conscience* signifie «être conscient», mais lorsque l'on souffre d'une intense douleur physique qui accompagne une maladie chronique ou une blessure traumatique, on se sent plutôt *trop* conscient de cette souffrance. Comment diable apprendre à devenir *encore plus* conscient pourrait-il dès lors nous aider ?

Voilà ce que nous expliquent Vidyamala Burch et Danny Penman dans ce livre magnifique et plein de compassion. Ils décrivent comment certains processus mentaux très subtils peuvent s'activer automatiquement, augmentant l'intensité de la douleur et de l'inconfort dont nous aimerions nous débarrasser. C'est parce que ces facteurs aggravants s'enclenchent automatiquement et à notre insu qu'un coup de projecteur est nécessaire. Si tout se passe «dans l'obscurité», nous sommes perdus et nous nous sentons isolés face à la douleur. Cependant, si nous pouvons faire briller la lumière de l'attention sur notre souffrance, alors celle-ci commence à se dissiper.

Mais Vidyamala et Danny ne se contentent pas de donner une explication scientifique, claire et complète de ce phénomène. Ils fournissent également un guide, étape par étape, pour nous aider à traverser la souffrance. On y trouve une série de courtes pratiques de méditation qui nous donnent le courage de nous approcher du cœur de son intensité, de la rencontrer avec amitié et curiosité, afin de pouvoir commencer à voir plus clairement où nous mènent les tendances de l'esprit. Ils nous montrent comment discerner les activités qui nous aident de celles qui nous nuisent et comment amener l'esprit, souvent dur et impitoyable, à une ouverture et une compassion qui, aussi étrange que cela puisse paraître, dissolvent une grande partie de la souffrance qui semblait auparavant inévitable.

J'ai le privilège de connaître Vidyamala et Danny depuis de nombreuses années. Tous deux écrivent à partir de leur propre vécu : chacun a fait l'expérience de douleurs difficilement supportables. Pour Vidyamala, c'est à la suite d'un premier événement traumatique** suivi d'un accident

* Dans le monde francophone, certains préfèrent la dénomination de «pleine présence». Nous avons fait le choix, pour cette traduction, de conserver l'appellation «pleine conscience», qui reste à ce jour la plus utilisée (NdT).

** La fracture d'une vertèbre lors d'un entraînement de sauvetage à la piscine (NdT).

de la route cinq ans plus tard ; pour Danny, c'est suite à un accident de parapente. Ils nous décrivent leurs expériences et comment ils se sont retrouvés piégés par des douleurs intenses et chroniques dont il ne semblait pas y avoir d'échappatoire. Tous deux ont trouvé, avec la pratique de la méditation de pleine conscience, un chemin vers la libération de leurs souffrances. Sur la base de son expérience, Vidyamala a écrit *Living well with pain and illness** et a fondé Breathworks, qui accompagne les personnes souffrant de douleur chronique, de maladie et de stress. Elle a aidé d'innombrables personnes par ses écrits, son travail clinique et ses formations. Pour sa part, Danny a découvert la thérapie cognitive basée sur la pleine conscience (MBCT**), expérience dont il a tiré le best-seller *Méditer pour ne plus stresser : trouver la sérénité, une méthode pour se sentir bien*, qui a été d'une grande aide pour beaucoup.

Le livre que vous tenez entre les mains contient de nombreuses histoires de personnes qui avaient perdu tout espoir, dont la vie semblait irréversiblement endommagée par leur maladie, leur accident ou leur traumatisme. Les encouragements offerts par les connaissances scientifiques modernes au sujet de la douleur et la preuve que la pleine conscience permet une approche radicalement nouvelle et efficace de la souffrance ont sans doute inspiré certaines d'entre elles à participer à des programmes de pleine conscience. Mais si la science peut motiver le premier pas, elle est moins susceptible de maintenir cette motivation lorsque les choses deviennent vraiment difficiles. C'est à ce stade que la philosophie enseignée par celui qui a introduit la pleine conscience dans le système de santé moderne, Jon Kabat-Zinn, prend tout son sens. En effet, Kabat-Zinn nous dit que, quelles que soient les maladies et les blessures dont nous souffrons, tant que nous respirons, il y a en nous plus de choses qui vont bien que de choses qui vont mal.

Avec cette compréhension de la maladie, l'approche consciente de la médecine corps-esprit consiste à considérer que nous possédons tous des ressources profondes dont nous ne sommes pas conscients, parce que personne ne nous a dit comment les reconnaître et les développer. La douleur ne peut être ignorée et on ne peut la faire disparaître simplement en le souhaitant. Néanmoins, au-delà du bruit sourd de la douleur, une intégrité profonde ne peut être endommagée par la maladie et peut être habitée de nouveau si, ne fût-ce qu'un moment, nous pouvons nous en approcher volontairement, la ressentir avec acuité et nous lier avec ce corps qui semble nous abandonner, avec amitié et tendresse.

Cultiver cette approche n'est pas facile, mais c'est possible. Il faut de la patience, du courage et la volonté de se mettre à la pratique.

* *Bien vivre avec la douleur et la maladie*, en cours de traduction (NdT).

** *Mindfulness-based Cognitive Therapy* (NdT).

Personne d'autre ne peut faire ce travail à notre place, mais de bons guides apportent une aide inestimable. Ce livre vous accompagnera tout au long du processus. Je fais le vœu que les conseils prodigués par les auteurs vous permettront de découvrir les profonds bienfaits de la pleine conscience, car la pratique quotidienne vous permettra de retrouver peu à peu le contact avec la personne extraordinaire que vous êtes déjà.

Mark Williams

Professeur à l'Université d'Oxford

« Dans un monde où la souffrance est grande, ce livre est un cadeau de sagesse et d'aide pratique »

Paul Gilbert

Nombre de personnes souffrent au quotidien. Vidyamala Burch l'a expérimenté personnellement à la suite d'une blessure à la colonne vertébrale. C'est pour faire face à cette souffrance qu'elle a conceptualisé le programme « Breathworks » de gestion de la douleur basée sur la pleine conscience et la compassion.

Les auteurs de ce guide proposent une série de pratiques simples à intégrer au quotidien pour soulager la douleur chronique, la souffrance et le stress lié à la maladie. Elles sont particulièrement efficaces pour les principales causes de douleur : problèmes de dos, arthrite, migraine et diabète. Elles fonctionnent également pour le cancer (et la chimiothérapie associée), les maladies cardiaques, la fibromyalgie, la maladie cœliaque, le lupus, le syndrome de fatigue chronique, le syndrome du côlon irritable, les douleurs du travail et même les acouphènes.

Ce programme :

- se déroule en 8 semaines ;
- ne prend que 10 à 20 minutes par jour ;
- propose 8 méditations audio et autres exercices à réaliser au quotidien.

Ce livre a gagné le premier prix de la British Medical Association.



Vidyamala Burch est professeure de pleine conscience ainsi qu'une écrivaine primée. Elle a fondé et co-dirige l'Institut Breathworks.

Danny Penman est un enseignant qualifié en méditation et en pleine conscience ainsi qu'un écrivain et journaliste primé.

Sur le même sujet



ISBN : 978-2-8073-3985-9



9 782807 339859



www.deboecksuperieur.com