



ARTICLE

« Observer et ressentir : l'art comme support de méditation »

Méditation Magazine

JANVIER / FÉVRIER / MARS 2021

par Aurore Esclauze

Extrait :

La peinture pour voir la complexité du monde
Dans la nouvelle édition de son livre « La méditation en 10 questions » (Ellipses), le Dr Bourgognon parle du travail du peintre Jackson Pollock, qui nous invite à capter encore plus précisément le monde qui nous entoure.

« Jackson Pollock fut l'un des pionniers de l'expressionnisme abstrait, abandonnant les techniques de peintures conventionnelles pour faire des éclaboussures. Lorsque vous regardez un tableau de Pollock, vous voyez des taches. Dans la mesure où elles ne représentent rien de spécial, il

est relativement facile de les regarder directement, sans se faire emporter dans une histoire. Mais ce que ces toiles ont de vraiment particulier, c'est que vous retrouvez le même degré de complexité à différentes échelles. Que vous les regardiez en entier ou que vous vous en approchiez pour en scruter un détail, vous tombez sur des motifs similaires. En cela, les peintures de Pollock semblent avoir capturé quelque chose du monde qui nous entoure : les rochers, les montagnes, les nuages, les flocons de neige, ou encore les arbres ont la même particularité. Le travail de Pollock nous ouvre les yeux sur cet aspect de la nature. »



ARTICLE

« Surmonter la crise grâce à la thérapie d'acceptation et d'engagement (ACT) » Méditation Magazine

JANVIER / FÉVRIER / MARS 2021

par Aurore Esclauze

Extrait :

Nous avons vécu des choses compliquées ces derniers mois et elles ont eu un impact sur notre santé, qu'elle soit mentale ou physique. Pour nous apporter un peu de lumière, l'ACT (pour Acceptance and Commitment Therapy, thérapie d'acceptation et d'engagement) est une approche vers laquelle se tourner.

Qu'est-ce que l'ACT ?

Le prolongement psychothérapeutique de la méditation. Cette thérapie a été développée dans les années 80 par Steven C. Hayes, psychologue américain, et a montré son efficacité dans tous les troubles psychologiques et même dans le cas de problèmes physiques tels que la douleur chronique. Ici, la méditation s'entend comme une technique d'entraînement attentionnel qui est utilisée pour

observer ce qui se passe en soi et autour de soi, et pour gérer les moments difficiles.

[...] Pourquoi l'ACT est-elle importante dans le contexte actuel ?

C'est une approche opérante pour affronter une crise sur laquelle on n'a qu'une prise très partielle. Depuis petit, on nous explique que « quand on veut, on peut », qu'« il n'y a pas de problème, il n'y a que des solutions ». Aujourd'hui, on se rend compte que tout n'est pas sous contrôle. Rechercher le confort à tout prix dans ces situations n'est pas utile, au contraire. L'acceptation en revanche, est cruciale. L'ACT nous apprend à faire avec ce qui ne peut être évité et à continuer d'avancer – du mieux possible, dans la réalité du moment – en direction de nos valeurs.