

Pourquoi la méditation

Zen. Savoir gérer son stress en se concentrant sur l'instant présent: un enseignement qui entre à l'université.

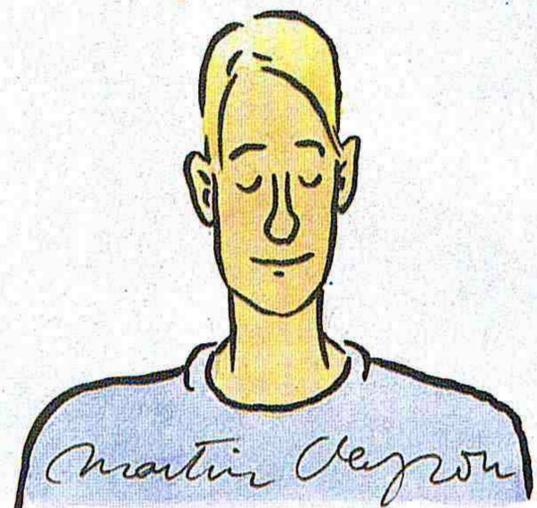
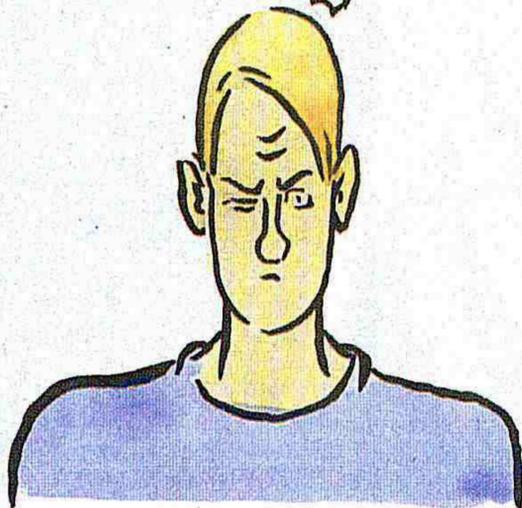
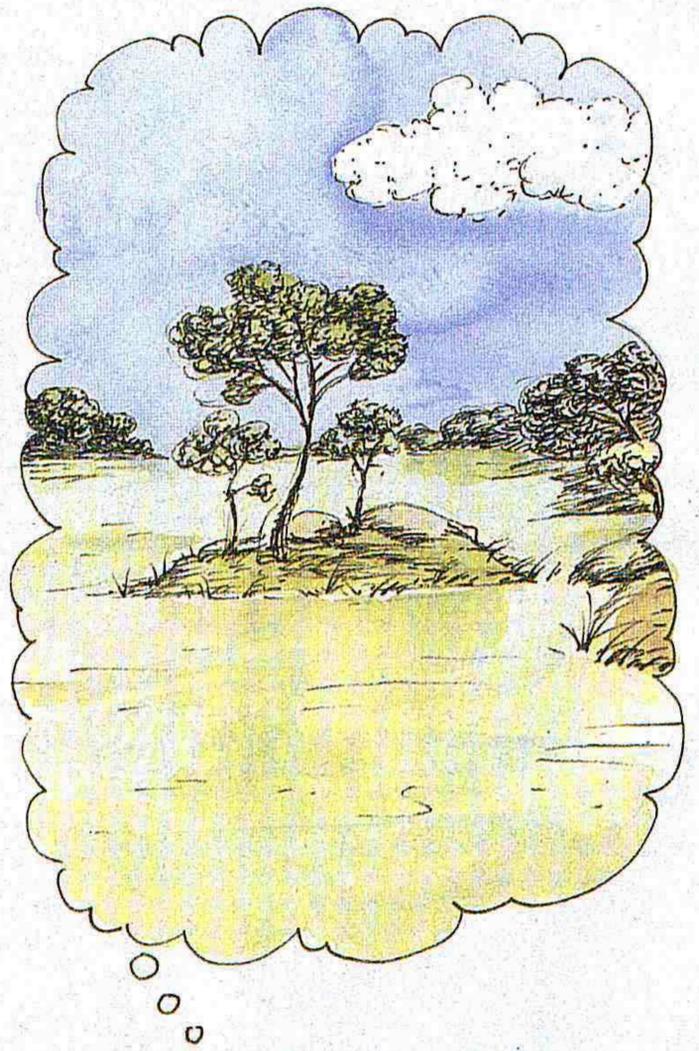
PAR SOPHIE COIGNARD

C'est l'histoire de ce novice qui demande à son maître zen combien de temps il va lui falloir pour savoir méditer. «Cinq ans», lui répond celui-ci. «Et si je mets les bouchées doubles, si je médite sans arrêt?» «Alors, ce sera dix ans...»

Si vous aimez cette parabole, que raconte le psychiatre Christophe André, la méditation est peut-être une solution pour vous. Cette pratique consiste en gros à trouver par des exercices mentaux des réponses adéquates au stress. Et de conserver ainsi un état de calme qui permette d'envisager des options nouvelles plutôt que de ruminer et de s'enfermer dans des comportements autodestructeurs. Même les médecins s'y mettent. Des psychiatres, mais aussi des généralistes, des cancérologues, des rhumatologues... En quelques années, la méditation est sortie de son écrin religieux aux parfums d'Orient pour devenir une discipline sécularisée. Elle fait même son entrée, discrète, dans l'enseignement supérieur français.

Pour la première fois, la faculté

Il s'agit de cesser d'être dans l'action pour se mettre en retrait.



de médecine de Strasbourg crée, dès cette rentrée, un diplôme universitaire intitulé « Médecine, méditation et neurosciences ». Il propose aux médecins, psychologues et chercheurs de « découvrir les disciplines émergentes de la médecine du corps-esprit » et d'analyser « les plus récentes validations scientifiques et médicales sur la méditation ». Les articles dans les revues

de haut niveau se succèdent pour évaluer les bienfaits de cet art sur la santé et la qualité de vie. Aux Etats-Unis, de tels programmes existent depuis plusieurs années. Les institutions les plus prestigieuses prennent en compte une pratique qui, au-delà de l'effet de mode, est devenue un sujet scientifique à part entière. Le National Center for Complementary and Alternative

ILLUSTRATION MARTIN VEYRON POUR LE POINT

Va vous faire du bien

Medicine finance les recherches sur les effets de la méditation. Des chercheurs en médecine de Harvard ont publié, en 2010, un inventaire de tous les bénéfices avérés. Ils se sont intéressés à cette méditation laïque appelée « *mindfulness* » – « pleine conscience » –, qui s'est débarrassée de la religion pour ne conserver que la recherche d'un mieux-être individuel et collectif. « La recherche, assurent-ils, a démontré l'efficacité de la pleine conscience dans la réduction des symptômes de nombreuses affections, comme la dépression (2000), la toxicomanie (2006), les maladies chroniques (2007), l'anxiété (2008) ». Même constat en 2012 pour les infections respiratoires aiguës. L'utilité de la méditation dans le combat contre les troubles alimentaires et l'obésité a été établie en 2009. Le mécanisme est simple à comprendre : celui qui sait s'inscrire dans l'instant présent goûte avec attention chaque bouchée de nourriture et ne s'empiffre donc pas. L'un des premiers exercices de la méthode en huit semaines de la MBSR – la réduction du stress fondée sur la pleine conscience élaborée par Jon Kabat-Zinn (voir témoignage), l'inventeur de la méditation laïque – consiste d'ailleurs justement à observer, humer, toucher, puis à goûter aussi intensément que possible... un raisin sec.

La MBSR est la méthode la plus pratiquée. Aux États-Unis, le nombre d'adeptes, évalué à 20 millions de personnes, a plus que doublé en dix ans. En France, si le démarrage a été plus lent, la déferlante arrive, comme en témoignent les listes d'attente qui s'allongent pour la formation de huit semaines à la MBSR, ou le succès du livre de Christophe André, « Méditer, jour

Vrai ou faux ?

• **Méditer, c'est ne penser à rien.**

Faux. C'est vivre dans l'instant présent, accueillir les pensées et les émotions en les observant sans jugement.

• **Le yoga et la méditation, c'est pareil.**

Vrai et faux. Le yoga est une des voies pour parvenir à la méditation de pleine conscience.

• **La méditation, c'est à la portée de n'importe qui.**

Vrai. Il suffit théoriquement de s'asseoir par terre ou sur une chaise, le dos bien droit, les yeux fermés ou mi-clos. Il est conseillé de commencer en groupe pour ne pas se décourager.

après jour» (voir interview), en tête des listes des meilleures ventes. « Cela correspond à un vrai besoin. Tout comme la valorisation du sport est advenue quand nous sommes devenus sédentaires, la méditation intéresse parce qu'elle peut dépolluer notre esprit de toutes les pollutions attentionnelles que nous subissons, explique le psychiatre, qui anime pour ses patients des séances de méditation à l'hôpital Sainte-Anne. La plupart des Occidentaux favorisés sentent qu'ils atteignent aujourd'hui un point de rupture et que leur équilibre personnel requiert des moments de calme, de lenteur, de continuité. »

Mais qu'est-ce exactement que cette méditation sécularisée ? Il existe des pratiques un peu différentes, mais toutes ont un point commun : cesser d'être dans l'action pour se mettre en retrait, dans une situation de silence et d'attention. Il ne s'agit pas de ne penser à rien, comme on le croit trop souvent, mais d'accueillir les émotions avec neutralité et détachement. Les débutants s'entraînent grâce à des exercices d'attention focalisée sur un objet, le mouvement d'une flamme ou, mieux encore, leur

propre respiration. Ils sont, au cours de la méditation, assaillis par le tumulte de leurs pensées, voire de leurs ruminations. Le premier objectif consiste à prendre conscience de ce vagabondage mental, à s'en détacher pour se reconcentrer sur l'objet de focalisation.

Même à Davos ! Ensuite, il est plus facile de passer à la pleine conscience, ou méditation ouverte, de s'imprégner de toutes les perceptions, intérieures et extérieures, afin de vivre intensément l'instant présent, au lieu de ruminer le passé ou de se projeter dans le futur. « Le moment présent, note Jon Kabat-Zinn, est après tout le seul sur lequel nous pouvons avoir une influence. »

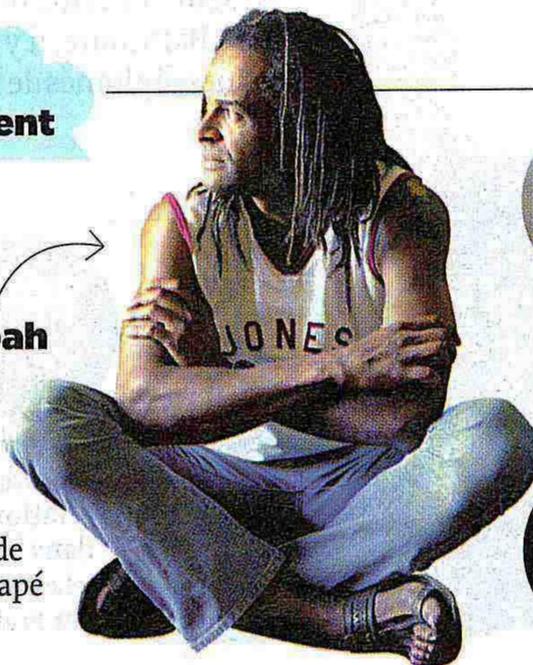
L'objectif de ces exercices exigeants, répétés, parfois ingrats ? C'est là où l'affaire se corse, car il doit n'y en avoir aucun. Cette pratique est bénéfique pour à peu près tout, à condition de ne rien attendre de particulier. Un paradoxe, dans un monde habitué à l'utilitarisme et au rendement immédiat.

Pourtant, la méditation laïque fait son entrée partout. ■■■

Ils méditent

Yannick Noah

médite, fait du yoga, s'impose même deux jeûnes par an. Une manière, pour lui, de ne pas être rattrapé par la déprime.



Clint Eastwood

n'a jamais décroché depuis qu'il est apparu à la télévision, il y a près de quarante ans, aux côtés de Maharishi Mahesh Yogi. Il médite deux fois par jour et assure que cette discipline lui permet de mieux se concentrer, notamment dans son travail d'acteur et de réalisateur.



Jean-Jacques Annaud

a réalisé en 1997 le film « Sept ans au Tibet », qui raconte la vie du dalaï-lama.

■ ■ ■ Jusqu'au Forum économique de Davos. En 2011, les participants à cette grand-messe du capitalisme ont découvert la pleine conscience à travers des conférences et des ateliers animés par Jon Kabat-Zinn lui-même, ainsi que par le moine bouddhiste Matthieu Ricard, qui y a été invité à plusieurs reprises. « *Beaucoup de gens ont été intéressés, surtout les plus jeunes. Je ne peux pas prétendre qu'Angela Merkel en faisait partie, sourit Jon Kabat-Zinn. Mais qui sait, un jour, peut-être...* »

Hip-hop et yoga. Aux États-Unis comme en Europe, les grandes entreprises s'y intéressent aussi. Une étude menée dans une usine chimique de Detroit, ville sinistrée de l'industrie automobile, indique que, après trois ans de méditation, l'absentéisme des salariés et les accidents du travail ont été divisés par deux, tandis que la productivité augmentait sensiblement. En France, de nombreux groupes, comme EDF ou L'Oréal, mettent en place conférences et programmes orientés vers la pleine conscience. Pas par amour de la zénitude, mais pour réhabituer leurs collaborateurs à se concentrer sur une seule tâche au lieu de papillonner sur leurs multiples écrans.

A Washington, un membre du Congrès n'hésite pas à faire du lobbying. Tim Ryan, représentant démocrate de l'Ohio, a suivi une retraite consacrée à la pleine conscience, animée par Jon Kabat-Zinn en 2008. « *Je me souviens de cette découverte extraordinaire, raconte-t-il dans son bureau orné de photos et de drapeaux, face au Capitole. Pendant la marche méditative, dans le froid et la grisaille, je n'avais*

Vrai ou faux ?

• **Pour s'y mettre, il faut être en quête spirituelle.**

Faux. La méditation de pleine conscience s'est affranchie des rituels religieux.

• **Méditer et prier, c'est pareil.**

Faux. La prière est une forme de méditation, mais elle répond à un objectif, alors que la pleine conscience est un but en soi.

• **Il faut faire attention aux gourous.**

Vrai. Mieux vaut s'adresser à l'Association pour le développement de la *mindfulness* (ADMD), qui regroupe des professionnels convenablement formés.

TU SERAIS PLUS HEUREUSE SI TU FAISAIS DAVANTAGE ATTENTION AUX AUTRES!



BIEN OBLIGÉE, PUISQUE JE NE PEUX ÊTRE HEUREUSE QUE SI LES AUTRES NE LE SONT PAS!



envie de rien d'autre. Il n'y avait pas d'enjeu et rien à prouver à qui que ce soit. Pas de ligne politique à tenir ou d'amendement à défendre.»

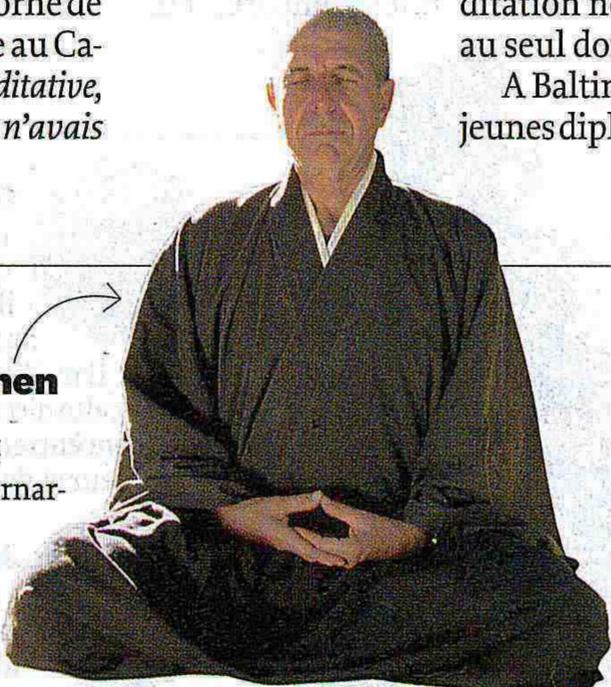
Ensuite, Ryan a tenu une position politique originale: faire entrer la méditation de pleine conscience dans l'agenda politique. Sa conviction est simple: la pleine conscience, avec l'attention aux autres et la connaissance de soi qu'elle induit, est de nature à changer le destin de son pays, et pourquoi pas du monde. Il a donc écrit un livre, « *Une nation consciente, Comment une pratique simple peut nous aider à réduire le stress, améliorer les performances, et retrouver l'esprit américain* » (1). Et il court les ministères pour porter la bonne parole, en soulignant que la méditation ne doit pas se cantonner au seul domaine de la santé.

A Baltimore, il y a dix ans, trois jeunes diplômés de l'Université du

Maryland décident de revenir dans leur quartier très défavorisé pour monter une fondation. Ils vivent sur place, entrent en contact avec les adolescents qui présentent des profils à risques, les initient au hip-hop, mais aussi au jardinage, au yoga et à la méditation. L'expérience semble si concluante que la prestigieuse Université John-Hopkins est en train d'en réaliser une évaluation très détaillée. A Oakland, en Californie, un programme accomplit le même travail dans les quartiers où opèrent les gangs. Et une étude menée dans le Massachusetts semble indiquer que, pratiquée en prison, la pleine conscience permet de faire baisser le taux de récidive. Mais c'est sur l'éducation que Tim Ryan entend avant tout porter son effort. Il a arraché 1 million de dollars – c'est un début – pour faire entrer la méditation dans les classes dès le plus jeune âge.

Ils méditent

Le chanteur **Leonard Cohen** a découvert le bouddhisme au début des années 70 et a été ordonné moine près de San Bernardino, en Californie, en 1996. La pratique de la méditation lui a permis de se débarrasser de l'addiction aux drogues qui empoisonnait sa vie.



L'animateur **Frédéric Lopez**, qui pratique la pleine conscience, s'est lancé dans une aventure hasardeuse: organiser une méditation géante à la télévision, dans le cadre de l'émission « *Leurs secrets du bonheur* », sur France 2.



Le philosophe **André Comte-Sponville** pratique la méditation depuis sept ans, surtout dans sa résidence secondaire de Normandie, dans laquelle il dispose de temps et de calme.

Cet antidote aux « voleurs d'attention » concerne au moins autant les enfants que les adultes. En France aussi, des expériences commencent à germer. Dans un collège de Marseille, la psychologue clinicienne Jeanne Siaud-Facchin, qui a découvert la pleine conscience comme une révélation, a lancé un programme expérimental que les enseignants, constatant les bénéfices ressentis par les élèves en termes d'apaisement et de concentration, ont décidé de poursuivre par la suite.

« Ecouter le silence ». « Quand il joue avec du sable, observe un insecte ou creuse dans la terre, l'enfant est totalement ancré dans l'instant présent, remarque Jeanne Siaud-Facchin (voir témoignage). Les jeux vidéo, Internet, la télévision et le stress de ses parents, entre autres, vont vite lui faire oublier cette aptitude à la concentration. La méditation de pleine conscience permet de muscler les capacités d'attention et de restaurer la confiance en soi. » Validée par deux études (américaine et roumaine), cette méthode est également recommandée par le ministère de l'Éducation des Pays-Bas. C'est facile et bon marché : une heure par semaine, pendant laquelle on apprend à « écouter le silence » ou on se transforme en algue, se laissant flotter au fil de l'eau, pour mieux s'imprégner du présent.

Faire advenir la paix dans le monde par la méditation ? C'est peut-être le rêve du dalaï-lama, qui a créé à la fin des années 80 le Mind & Life Institute avec le neuroscientifique Francisco Varela. Cette fondation entend établir un pont entre les savoirs traditionnels du bouddhisme et la recherche scientifique occidentale. Elle fournit des moyens financiers aux équipes les plus en pointe, comme celle de Richard Davidson, de l'université du Wisconsin, à Madison. Ces chercheurs de pointe étudient, grâce à



« Des patients recommandés par plus de 5 000 médecins »

Jon Kabat-Zinn

Médecin. Créateur de la méditation en pleine conscience*

« Jeune médecin, j'ai commencé la méditation avec des maîtres asiatiques. Je sentais combien il se passait là quelque chose d'important et de profond. Mais comment faire partager cette expérience à des Occidentaux qui ne ressentaient pas forcément d'attraction pour le bouddhisme ? Chacun d'entre nous doit pouvoir s'inscrire dans le moment présent, comme je m'y efforçais moi-même. Il fallait donc rendre cette démarche accessible à tous, trouver le moyen de faire de la méditation bouddhique sans le bouddhisme. J'ai commencé à organiser des séances pour les patients de l'hôpital du Massachusetts. Nous sommes parvenus à établir un protocole, baptisé

« Réduction du stress fondée sur la pleine conscience » (MBSR). Puis j'ai créé la clinique de réduction du stress. En trente-trois ans, elle a reçu environ 20 000 personnes, recommandées par plus de 5 000 médecins. Des publications scientifiques ont confirmé que non seulement la méditation influe sur l'activité cérébrale, mais qu'elle modifie la structure même du cerveau, augmentant la densité des régions cérébrales impliquées dans les processus d'apprentissage, de mémorisation, de régulation émotionnelle et d'anticipation.

Je continue à méditer chaque jour, à faire des retraites silencieuses et à organiser des stages pour diffuser la pleine conscience, une voie d'accès à la beauté que représente le simple fait d'être vivant. » ■

*Il publie à la rentrée, avec Myla Kabat-Zinn, « A chaque jour ses prodiges : être parent en pleine conscience » (Les Arènes).



« Pour moi, un voile s'est déchiré » **Jeanne Siaud-Facchin**

Psychologue clinicienne

« Je suis venue à la méditation par deux chemins parallèles. Dans ma pratique de psychothérapeute, j'avais remarqué que les adultes à fond anxieux ne respiraient que par le haut. Je me suis entendue dire à un de mes patients, avocat : « Asseyez-vous tranquillement et respirez, vous suffoquez. » Puis j'ai assisté à un stage de méditation aux Philippines. Nous devons rester silencieux, sans rien comprendre, quand, pour moi, un voile s'est déchiré, comme si le noir et blanc était devenu couleur. Une expérience que j'ai approfondie au retour par les

techniques anglo-saxonnes comme la méditation en pleine conscience*, grâce auxquelles je fournis à mes patients des clés pour mieux se prendre en charge, en dehors de la consultation. L'image que je donne toujours, c'est celle de la boule qui contient de la fausse neige : dans l'agitation, tout devient trouble ; dans le calme, le paysage mental retrouve sa limpidité et sa place centrale. Ceux qui me connaissent savent combien je suis hyperactive.

J'ai longtemps cru que la méditation ne pouvait s'adresser qu'à des tempéraments contemplatifs. Je suis la preuve vivante du contraire. » ■

*Auteur de : « Comment la méditation a changé ma vie... et pourrait bien changer la vôtre » (Odile Jacob).

l'imagerie médicale, les effets de la méditation sur les émotions humaines et sur le cerveau. Parmi eux : le chercheur français Antoine Lutz, également attaché au Centre de recherche en neurosciences de Lyon. Ce dernier fait partie, avec Christophe André, des enseignants qui inaugureront à la rentrée le diplôme universitaire « Médecine, méditation et neurosciences » à l'université de Strasbourg.

Mais l'ultime hommage à cette méditation laïque a déjà été rendu

par... les moines tibétains eux-mêmes. « Nous recevons régulièrement des bouddhistes qui suivent nos formations pour observer notre façon de faire, raconte Christophe André. En effet, ils détiennent un savoir phénoménal mais ne savent pas comment le transmettre au citoyen pressé qui leur demande de lui apprendre à prier... » ■

1. « A Mindful Nation, How a Simple Practice Can Help Us Reduce Stress, Improve Performance, and Recapture the American Spirit », de Tim Ryan (Hay House, 2012, 204 p., 19,95 €).

Un antidote à nos multiples écrans et autres voleurs d'attention.