

ISRAËL : LA DIATRIBE DE ZEEV STERNHELL / RETOUR À TOMBOUCTOU / DENEUVE

L'EXPRESS

L'EXPRESS

N° 3289 semaine du 16 au 22 juillet 2014

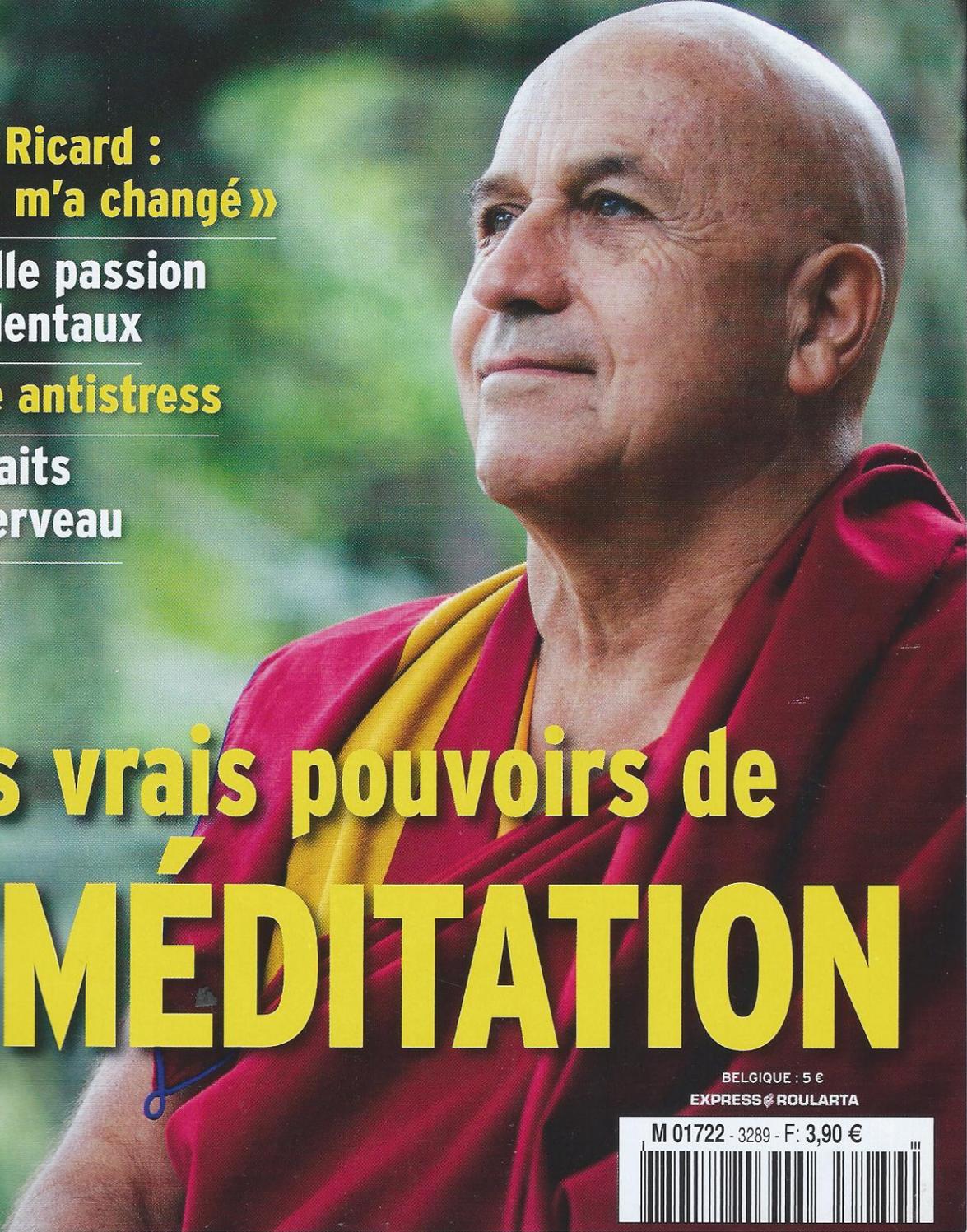
LEXPRESS.fr

Matthieu Ricard :
« Méditer m'a changé »

**La nouvelle passion
des Occidentaux**

Une arme antistress

**Ses bienfaits
pour le cerveau**



**Les vrais pouvoirs de
LA MÉDITATION**

BELGIQUE : 5 €
EXPRESS ROULARTA

M 01722 - 3289 - F: 3,90 €



A group of people is gathered on a stone staircase in a lush forest. Some are sitting cross-legged on the steps, while others are standing or sitting on a wooden railing above. The scene is peaceful and natural, with large green leaves in the foreground framing the view. The people are dressed in casual outdoor attire, suggesting a retreat or a group meditation session.

DISCIPLINE Retraite méditative à l'Omega Institute de Rhinebeck (Etats-Unis), fondé par le promoteur de la « pleine conscience », Jon Kabat-Zinn.

Je médite, tu médites, nous méditons... Cette pratique spirituelle venue d'Asie connaît un tel essor partout en Occident, ces dernières années, qu'elle est devenue un phénomène de société - et un succès marketing. Méthode de relaxation, entraînement exigeant de l'esprit... De quoi s'agit-il, au juste ? Et quels effets concrets peut-on en espérer ? Enquête.

Par Nathalie Chahine

Le slogan est signé d'Arianna Huffington : « 2014, année de la méditation. » En juin dernier, la flamboyante fondatrice du *Huffington Post* posait en position du lotus sur la couverture de *Mindful*, le premier magazine exclusivement consacré au sujet. La patronne du journal en ligne américain a même mis au point un « GPS pour l'âme » (*GPS for the soul*), qui mesure le degré de stress de celui qui le porte aux battements du cœur et lui indique la session de méditation correspondante. Pas de doute : ce n'est plus (seulement) une histoire de hippies et de moines tibétains. Devenue « *mainstream* » outre-Atlantique depuis qu'en 2012 l'animatrice culte Oprah Winfrey lui a consacré une émission, et le sénateur Tim Ryan un ouvrage à visée politique, *A Mindful Nation*, elle a aussi conquis les autres sociétés occidentales, dont la nôtre.

Impossible ici de recenser le nombre d'ouvrages et de CD parus ces dernières années dans l'Hexagone sur cette nouvelle « muscu » du cerveau, cet « exercice délibéré d'attention à ce qui se passe moment après moment », selon la définition donnée par le philosophe Fabrice Midal dans

son *Que sais-je ? La Méditation*. Certains ouvrages sont déjà des classiques, comme *L'Art de la méditation* (NiL), du moine bouddhiste Matthieu Ricard, paru en 2008 (voir l'entretien page 26), ou *Méditer, jour après jour* (éditions de l'Iconoclaste), du psychiatre Christophe André. Quant aux best-sellers de l'Américain Jon Kabat-Zinn (voir le reportage page 30), le pape de la pleine conscience – « *mindfulness* » en anglais –, certains dépassent le million d'exemplaires vendus. On comprend pourquoi les maisons d'édition s'arrachent ces auteurs chevronnés et cherchent tous azimuts de nouvelles signatures susceptibles de nourrir l'inépuisable secteur du développement personnel. Pour lancer le livre de l'ingénieur Chade-Meng Tan, un pilier de Google qui a initié les cadres surstressés du géant d'Internet à la *mindfulness*, l'éditeur Belfond avait monté au printemps dernier une vaste campagne de presse deux mois avant la parution. La maison avait aussi organisé dans les locaux parisiens de Google une conférence de presse animée par Matthieu Ricard, retransmise en simultané sur YouTube. Du jamais vu sur le marché du livre psycho !



TENDANCE « Réponse hygiénique à un mode de vie saturé d'informations », la méditation peut se pratiquer partout.

PLUSIEURS VOIES, PLUSIEURS PRATIQUES

La pleine conscience ou mindfulness : terme traduit littéralement par « attention ». Celle-ci est focalisée sur ce que l'on ressent, ce que l'on fait, ou sur quelque chose au long terme; elle se pratique assis, debout ou en marchant.

Le zazen : méditation bouddhiste, effectuée dans des dojos en position assise ou en marchant, vêtu d'un kimono. Elle consiste à ressentir l'« ici et maintenant » en laissant filer les idées sans les retenir.

La méditation d'inspiration tibétaine : elle s'appuie sur des images symboliques (la flamme d'une bougie, une fleur, les figures des mandalas) qui aident à focaliser l'attention. Dans toutes ces formes de méditation, l'observation de sa respiration est un point d'ancrage qui permet de calmer le tumulte des pensées.

M. ACCOMIATO/CIRIC

D'où vient cet intarissable engouement pour une pratique vieille comme le monde, dont le copyright revient sans doute à Bouddha ? « La méditation est à l'esprit ce que la gymnastique fut au corps au début du xx^e siècle, analyse Fabrice Midal, fondateur de l'École occidentale de méditation. De la même façon que la gymnastique a répondu à la sédentarisation massive d'une vaste population qui avait auparavant vécu au grand air, la méditation constitue une sorte de réponse hygiénique à un mode de vie saturé d'informations en tous genres. »

Son avantage : elle ne coûte rien

De nombreux facteurs sociaux expliquent ce besoin : la crise et sa cohorte de maux de l'âme et du corps, le consumérisme, l'hyperconnectivité, qui réduit la fréquence des contacts humains... L'essor de la sophrologie et du yoga en Occident a préparé le terrain. Mais la méditation présente un avantage sur ces autres techniques : elle ne coûte rien, peut s'apprendre seul, et se pratiquer presque n'importe où. N'importe comment aussi, si l'on ne respecte pas ses deux préceptes de base qui sont la régularité et la persévérance. De la répétition naît l'éveil, se plaisent à dire et redire les pratiquants émérites...

Trois hommes venus d'Orient ont conduit les premiers Occidentaux à s'asseoir sur un coussin : le moine zen japonais Taisen Deshimaru, le Tibétain Chögyam Trungpa et le Birman Goenka. Le premier a traversé l'Asie en Transsibérien pour s'installer à Paris en 1967, avant de créer 200 dojos zen dans le monde. Le second a franchi l'Atlantique et jeté les premiers ponts entre la méditation et les disciplines scientifiques – on lui doit les centres Shambhala où bouddhistes et athées peuvent se recueillir ensemble.

Le troisième, Goenka, a laissé à sa mort, en 2013, un héritage de 154 centres de retraite Vipassana en Inde et dans le monde. En dépit de leur méthode simple – rester assis en laissant défiler ses pensées sans chercher à les retenir afin de faire naître le calme en soi et, in fine, de maîtriser son esprit –, ces courants ont longtemps baigné dans une aura d'encens et de mantras, plombés par un jargon ésotérique leur conférant un parfum sectaire.

Le véritable envol de la méditation à l'ère moderne remonte aux années 1970, lorsque le psychiatre américain Jon Kabat-Zinn a l'idée géniale de passer au crible des neurosciences les techniques de respiration et de concentration des moines tibétains. Derrière les murs de la clinique de réduction du stress qu'il dirige à l'Université du Massachusetts, il concocte une méthode axée autour de la méditation : la Mindfulness Based Stress Reduction (MBSR), réduction du stress fondée sur la pleine conscience. Chemin faisant, il remplace le mot « méditation » par « pleine conscience », gommant par cette astuce sémantique l'encombrant folklore bouddhiste. S'ensuit une avalanche d'études scientifiques prouvant l'intérêt de la méditation dans la réduction de l'anxiété, des douleurs chroniques...

Le mouvement s'étend ensuite en Angleterre, où Mark Williams, éminent professeur de psychiatrie à Oxford, modélise une méthode adaptée aux personnes souffrant de dépression sévère, la Mindfulness-Based Cognitive Therapy (MBCT, thérapie cognitive fondée sur la pleine conscience). A Paris, le psychiatre Christophe André l'applique depuis dix ans à l'hôpital Sainte-Anne. Pour cet adepte enthousiaste, cette approche révolutionne le traitement de la dépression : « D'après mon expérience, ●●●



PROMO Pour lancer le livre de l'un de ses cadres méditants, Google a mis le paquet.

C. PETIT/MAXPPP

NELSON BARNARD/GETTY IMAGES FOR WESTIN HOTELS & RESORTS/SA/FP



MARKETING A New York, le 20 mars dernier, lancement du Well-Being Movement par... un groupe hôtelier.

●●● la MBCT donne de meilleurs résultats que les traitements antidépresseurs classiques. La pleine conscience stabilise durablement les humeurs et permet aux patients de reprendre leur mieux-être en main, sans médicaments ni effets secondaires. » Des constats validés par l'imagerie médicale. Des chercheurs californiens ont même montré récemment que, associée à de la gym douce et à un régime végétarien, la pratique quotidienne de la méditation rallongeait les télomères, sortes de capuchons de nos chromosomes dont la longueur serait associée à celle de la vie (voir *L'Express* du 25 juin 2014).

Cette discipline mentale, qui développe la concentration et apaise les conflits, progresse aussi dans les couloirs des entreprises (voir page 36). Plus étonnant : depuis 2008, les marines de l'armée américaine s'entraînent autant au

maniement de leur mental qu'à celui des armes. Elizabeth Stanley, ancien agent des services secrets traumatisée à son retour de Bosnie et d'Irak, développe des programmes auprès des GI. Et au pays de Descartes ? De cette déferlante, on perçoit surtout l'écume. Alors que les ministères de la Santé américain et britannique reconnaissent officiellement les mérites de la pleine conscience, la plupart de nos institutions l'ignorent encore. La thérapie cognitive fondée sur cette pratique est appliquée dans quelques services hospitaliers, mais de manière quasi officieuse. Le premier programme appliqué aux personnes souffrant de cancer sera proposé à un petit groupe de patientes de l'institut Gustave-Roussy, en octobre prochain. L'initiative du diplôme pionnier Médecine, méditation et neurosciences de l'université de Strasbourg, en 2012, revient à un médecin rhumatologue, Jean-Gérard Bloch. Mais – signe d'un véritable engouement –

on se bouscule pour participer au fameux stage de MBSR de huit semaines (450 euros), et les postulants à la formation d'instructeur sont à présent triés sur le volet.

Les « évangélistes de la déconnectivité »

« Tout le monde veut s'en emparer, aller à toute vitesse. Cet esprit "Mac Mindfulness", qui fait de la pleine conscience un avatar de la société de consommation, est aux antipodes de l'esprit de cette démarche », déplore Geneviève Hamelet, présidente de l'Association pour le développement de la Mindfulness en France. Aux Etats-Unis, où la tendance est devenue ce que le développement durable fut aux années 2000, des voix critiquent aussi ces « évangélistes de la déconnectivité », ces architectes du monde 2.0 qui dirigent Google ou Apple tout en vantant les mérites des pauses « détox », tablettes et smartphones éteints, faisant de ce nouveau prêt-à-penser un pilier de la culture d'entreprise high-tech.

En dessous de 2000 heures de méditation, le CV d'un formateur ne tient pas la route, selon Fabrice Midal. Mais comment vérifier ? Au moins cette vogue profite-t-elle aussi aux centres à la réputation bien établie. Les dojos et les centres d'inspiration bouddhiste comme Shambhala font le plein. Attention, toutefois, à ne pas demander à la méditation plus qu'elle ne peut offrir. « La pratique méditative n'est ni un médicament qui soigne tout ni une technique capable de créer des compétences qu'on n'a pas, souligne Marc de Smedt, méditant et fondateur du magazine de spiritualités *Nouvelles Clés*. Elle peut satisfaire un besoin de transcendance et rendre meilleur, mais ce n'est pas une nouvelle religion – sauf peut-être au sens premier du terme, "religare", qui signifie "relier" – puisqu'elle permet d'entrer en contact avec une partie ignorée de soi-même. » Le risque de ce raz de marée aux effluves de marketing est de faire prendre la méditation pour une technique de relaxation express parmi d'autres. Méditer tient du voyage intérieur, que les moines disent mettre des décennies à parcourir. Loin des gongs à faire sonner sur son smartphone pour se réancrer dans l'« ici et maintenant »... ● N. C.

ALLER PLUS LOIN

Méditer pour ne plus stresser : trouver la sérénité, une méthode pour se sentir bien, de Mark Williams et Danny Penman. *Ou comment apprendre la pleine conscience sans stage.* Odile Jacob, 304 p., 25,90 €.

Pour approfondir

La Pratique du zen, de Taisen Deshimaru. *Un grand classique, au cœur des grands courants de méditation actuels.* Albin Michel, 281 p., 7,70 €.

Pour les enfants et les ados

Calme et attentif comme une grenouille, d'Eline Snel. *Le best-seller sur le sujet, écrit par une psychologue néerlandaise. CD de méditations lues par Sara Giraudeau.* Les Arènes, 24,80 €.

Pour mieux travailler

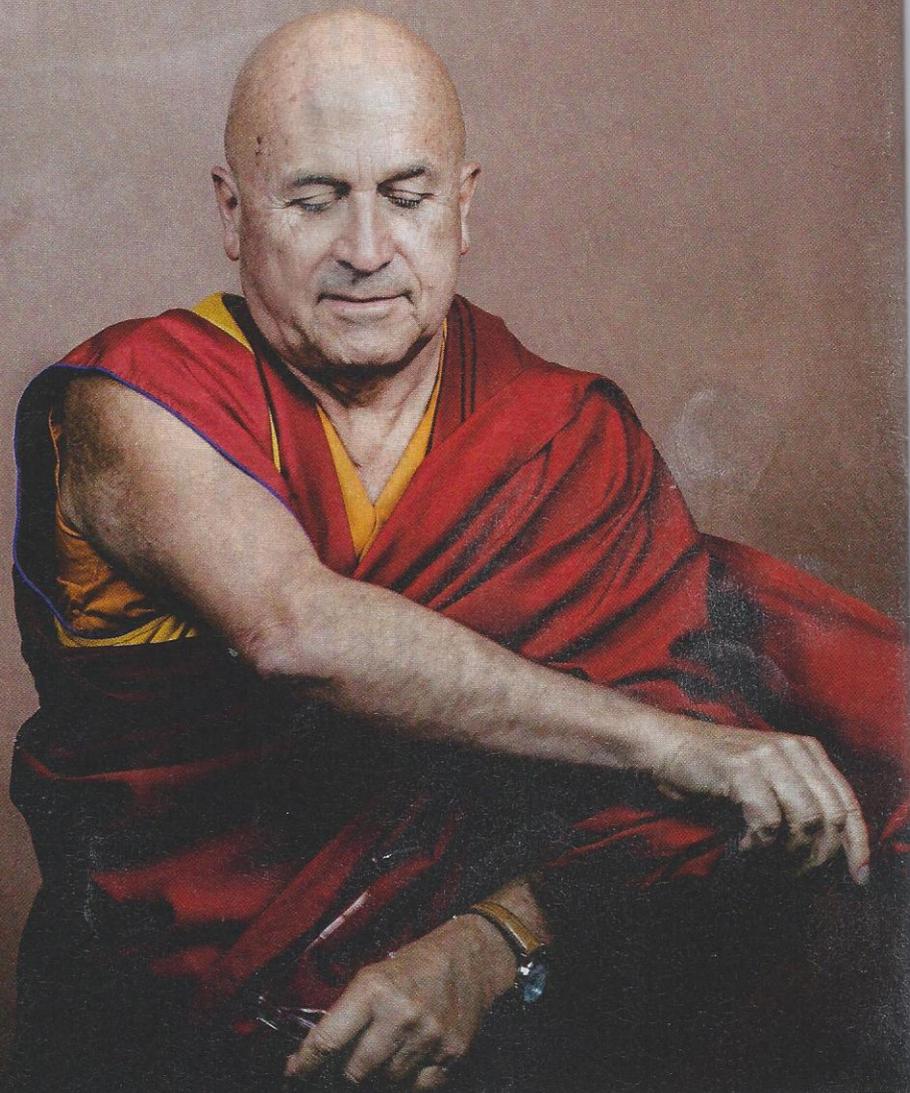
Connectez-vous à vous-même, de Chade-Meng Tan, un ingénieur qui enseigne la pleine conscience aux cadres chez Google. Belfond, 301 p., 19 €.

Sites : association-mindfulness.org ; ecole-occidentale-meditation.com

« Une nouvelle manière d'être »

En Occident, c'est l'autre grand nom du bouddhisme après le dalaï-lama. Moine et chercheur en génétique cellulaire, Matthieu Ricard parcourt le monde pour transmettre les vertus de la pratique méditative, placée sous le signe de la bienveillance.

Propos recueillis par Claire Chartier



Qu'est-ce que la méditation, pour un moine bouddhiste ?

↳ En Orient, les termes employés pour désigner la pratique méditative signifient : « Cultiver et se familiariser avec. » Méditer ne veut pas dire faire le vide, se détendre en s'imaginant flotter dans l'espace. C'est un réel entraînement mental destiné à comprendre les mécanismes de l'esprit. Le bouddhisme parle de 84 différents états mentaux et décrit les nuances et les relations entre eux. La méditation vise à entretenir un

certain état d'esprit, de façon à se familiariser avec une nouvelle manière d'être et à mieux gérer ses pensées et ses émotions, afin de ne plus se laisser emporter par elles comme sur une rivière en crue.

Nous sous-estimons, dites-vous, la capacité de transformation de notre esprit. Dans quelle mesure le psychisme peut-il évoluer ?

↳ Les recherches menées ces trente dernières années dans le domaine de la neuroplasticité montrent que le cerveau

se modifie lorsque l'individu est exposé à des situations inédites. Les connexions entre les neurones peuvent augmenter ou diminuer ; dans certains cas, le cerveau fabrique de nouveaux neurones, et ce, quel que soit l'âge. Les dendrites – les ramifications des neurones – s'étoffent ou se raréfient. Le cerveau adulte a même la capacité d'attribuer une fonction différente à une aire cérébrale qui en remplit habituellement une autre. Toute forme d'entraînement – qu'il soit mental, comme la médita-

F. STUCIN/PASCO

chercheurs ont constaté, sur le plan structurel, que la méditation modifiait le volume des aires cérébrales concernées, volume qui reflète la quantité de neurones présents dans cette aire et le nombre de connexions établies entre ces neurones. Ils ont aussi noté une augmentation de la substance grise dans l'hippocampe gauche, lié à l'apprentissage et au contrôle émotionnel.

Et sur le plan fonctionnel ?

→ La méditation active certaines zones cérébrales et en désactive d'autres, telle que l'amygdale. Lorsque celle-ci est « en sommeil », la peur et la colère refluent ; à l'inverse, le sentiment de résonance affective avec les autres, celui de gratification ou d'amour maternel grandissent. Il suffit de six heures de méditation pour que surviennent des évolutions dans les cellules cérébrales, susceptibles d'entraîner un renforcement du système immunitaire ou une amélioration de la qualité de l'attention.

La méditation agirait également sur nos gènes ?

→ C'est en effet ce que montrent les expériences préliminaires effectuées par le professeur de psychologie et de psychiatrie Richard J. Davidson dans son laboratoire de Madison, dans le Wisconsin (Etats-Unis). Pour qu'un gène soit actif, il doit « s'exprimer » sous la forme d'une protéine spécifique. Sinon, il reste silencieux. Or on sait maintenant que notre environnement et nos états mentaux peuvent modifier profondément l'expression des gènes par un processus appelé « épigénétique ». Notre héritage génétique est un point de départ important, qui nous prédispose à montrer tel ou tel trait de caractère, mais ce potentiel s'exprime très différemment selon les événements de notre vie. De la méditation sur l'amour altruiste et la compassion peuvent découler d'importants changements épigénétiques. Ainsi, après huit heures de méditation dans la journée sur la pleine conscience et la compassion, on note des modifications de l'expression de certains gènes liés au stress.

A force de pratique, peut-on aller jusqu'à modifier nos traits de caractère ?

→ C'est tout l'objet de la méditation ! Personnellement, j'étais introverti,

bougon. La pratique m'a changé, ce que mes proches eux-mêmes ont pu constater. Emotion après émotion, on construit quelque chose. Si vous remuez constamment des pensées anxieuses dans votre tête, vous éprouverez des humeurs durant quelques heures, puis ces humeurs deviendront des traits de caractère à force de se reproduire. Mais si vous traitez ces émotions par la méditation, après un an ou deux, vos traits de caractère évolueront. Attention ! Ils ont mis du temps à se former, ils mettront du temps à se transformer. Il faut pratiquer, et pratiquer encore. Le secret réside dans l'utilisation quotidienne des outils mentaux apportés par la méditation. L'idée qu'on va savoir méditer après avoir écouté trois CD, c'est de la frime ! Il faut, comme un athlète, s'entraîner, tous les jours, pendant au moins vingt minutes.

En quoi consiste la méditation sur l'amour altruiste et la compassion ?

→ Précisons ce qu'est l'amour altruiste : un sentiment de bienveillance, conduisant à souhaiter que les gens aillent bien et soient heureux. Il diffère de l'empathie, qui est une résonance affective – si tu souffres, je souffre. Si tu es joyeux, je suis joyeux. On pense souvent que l'amour altruiste est un sentiment « pour les dames » ; on l'associe à la faiblesse, alors qu'une personne bienveillante est beaucoup plus forte qu'une personne colérique, car il lui en faut beaucoup pour être déstabilisée ! La compassion, elle, est la forme que prend l'amour altruiste lorsqu'il est confronté à la souffrance. Pour méditer sur l'amour altruiste et la compassion, on doit penser à un être qui nous inspire un amour et une bienveillance inconditionnels. Puis l'on étend cet amour à la totalité de l'humanité, et l'on finit par en être soi-même imprégné.

Cette forme de méditation a votre préférence, comme vous l'expliquez dans votre dernier livre, *Plaidoyer pour l'altruisme (1)*. Pour quelle raison ?

→ D'abord, parce que, de toutes les méditations, c'est celle qui apporte les bénéfices les plus notables sur le plan cérébral. Elle active les régions ●●●

ALTRUISME « J'étais introverti, bougon. La pratique m'a changé. »

tion, ou physique, comme le sport – provoque une restructuration du cerveau, fonctionnelle et structurelle.

Comment cela se vérifie-t-il sur le plan scientifique ?

→ Des expérimentations ont été menées entre 2000 et 2012 auprès d'une centaine de personnes méditantes et non méditantes dans une vingtaine d'universités réputées. Les méditants – moines et laïcs, hommes et femmes, Orientaux et Occidentaux – totalisaient entre 10 000 et 60 000 heures de méditation. Les

... et les réseaux cérébraux associés aux émotions et à l'empathie, qui sont ceux qui élargissent le plus le champ de vision de l'être humain en lui permettant d'embrasser les situations et les phénomènes autour de lui. Cela offre des perspectives très intéressantes pour traiter la dépression, l'anxiété ou le burn-out. Ensuite, parce qu'elle a une finalité éthique.

La pleine conscience ne mène-t-elle pas, elle aussi, à la bienveillance ?

→ Si, bien sûr, mais on peut aussi imaginer qu'une personne se serve de la pleine conscience pour mieux contrôler les autres ou pour devenir un tireur d'élite, calme et maître de lui-même. Le vrai développement personnel consiste à s'améliorer en tant qu'être humain et non pas seulement augmenter son efficacité. Dans ce sens, la méditation a des effets sur tout le corps social.

Se recueillir en souhaitant l'amour du prochain : n'est-ce pas le sens même de la prière ?

→ Il y a une différence importante : le fait de s'unir à quelque chose qui vous dépasse, par l'oraison, est davantage un abandon qu'une méthode destinée à transformer votre façon de voir les choses.

Penser que la société gagnera en humanité par des pratiques telles que la méditation ne relève-t-il pas, dans notre époque individualiste, de la pure utopie ?

→ Je ne le crois pas. L'égoïsme actuel, qui s'exprime sur le mode « Le bonheur des autres n'est pas mon affaire », ne fonctionne pas, pour une raison très simple : il repose sur une appréhension fautive de la réalité. Il présuppose que nous sommes des entités séparées, alors que nous sommes, au contraire,

interdépendants. Le reconnaître, le comprendre, c'est reconnaître la réalité. Et si vous êtes en accord avec la réalité, votre démarche porte ses fruits. Je crois en la possibilité de développer la bienveillance et la coopération dans tous les domaines : l'éducation, l'économie, la politique, etc. Certes, les idées prennent du temps pour faire leur chemin : dix, vingt ans, voire plus. Mais, à un moment, la société atteint un point de bascule : 20 % des gens se rallient à la conception innovante, et la culture change. Quand Badinter luttait contre la peine de mort, il ne comptait qu'une minorité de l'opinion publique derrière lui ! Dans ce vaste mouvement, la méditation, diffusée massivement à l'échelle individuelle, peut avoir une grande influence. ●

Propos recueillis par C. C.

(1) *Plaidoyer pour l'altruisme. La force de la bienveillance.* Editions NiL, 2013.

Quand Westminster médite...

Le député travailliste Chris Ruane organise des cours de pleine conscience pour les parlementaires britanniques. Il explique cette initiative pionnière en Europe.

Propos recueillis par **Nathalie Chahine**

« Le projet d'introduire la méditation au Parlement a germé il y a deux ans, quand j'ai fait le constat suivant : si la pleine conscience n'est pas davantage appliquée, c'est en partie parce que les élus de la nation ne connaissent pas le sujet. Ce projet a abouti grâce à l'aide de spécialistes éminents – le Dr Mark Williams, psychiatre, qui dirige le Centre de pleine conscience d'Oxford, et Chris Cullen, qui a créé des programmes de méditation dans les écoles, via le projet *Mindfulness in Schools*. Depuis janvier 2013, 95 députés et lords ont suivi ces formations de quatre semaines, à raison

d'une séance le jeudi soir, après la fin du débat parlementaire. Ce qui consiste à passer une heure et quart assis sur une chaise, yeux fermés et le dos bien droit – on ne les fait pas encore asseoir en position du lotus ! Quatre forma-



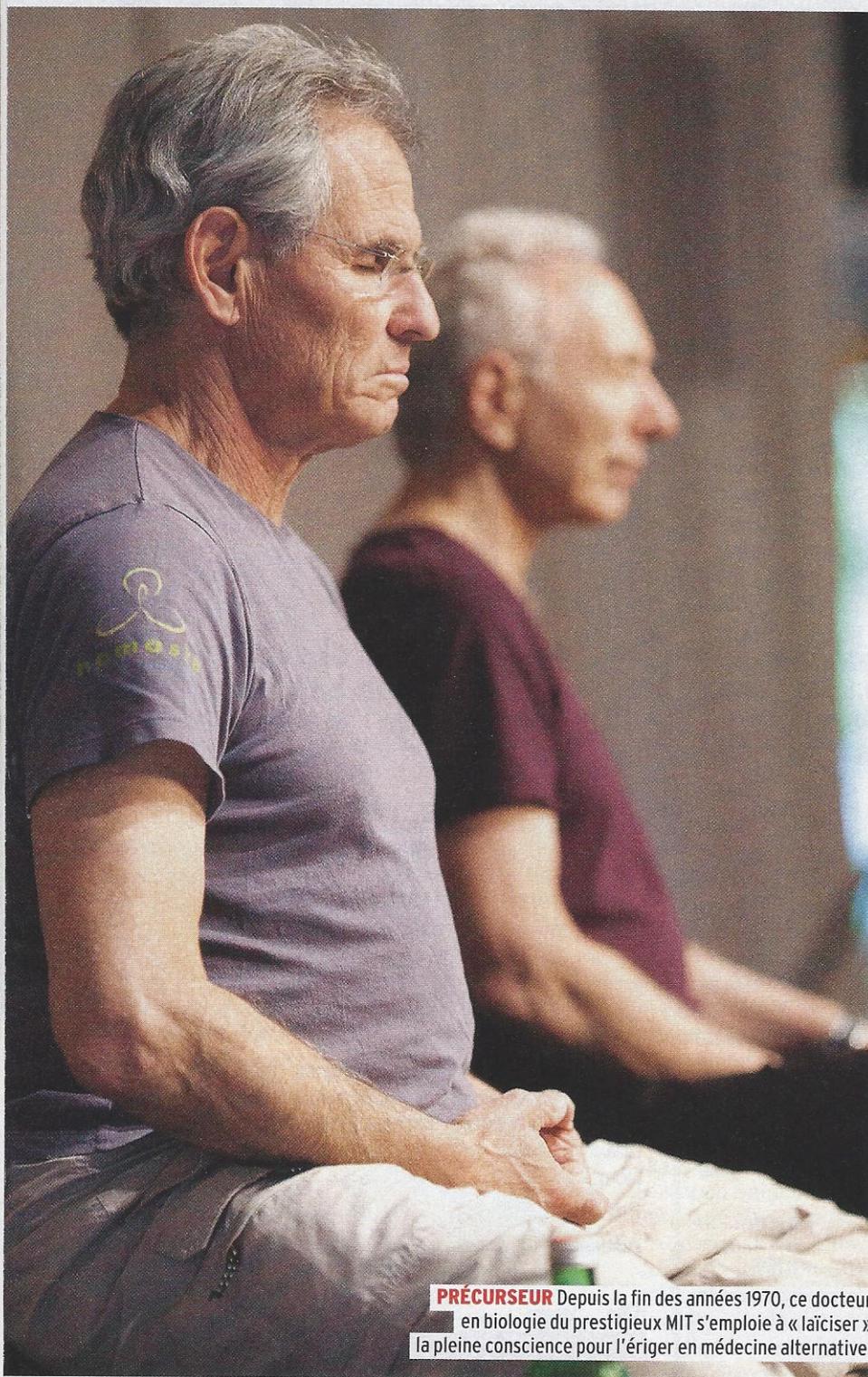
ESPOIR « Les parlementaires néerlandais et suédois pourraient s'y mettre aussi. »

C. R.

tions ont eu lieu jusqu'à présent, la cinquième démarrera en octobre. C'est un succès, indéniablement, et j'ai bon espoir que d'autres Parlements suivent prochainement, aux Pays-Bas et en Suède. Je suis persuadé que cette pratique constitue l'une des clefs du bien-être pour nos sociétés occidentales. A l'école et dans les universités la *mindfulness* constitue un

vecteur crucial de progrès. Environ 32 % des 16-25 ans en Grande-Bretagne souffrent d'au moins une pathologie psychologique – dépression, anxiété ou hyperactivité. William James, l'un des pères de la psychologie américaine, écrivait déjà en 1890 (date de parution de *Principles of Psychology*, son ouvrage le plus important) que « la capacité de ramener à soi une attention vagabonde, de manière répétée, est la base du jugement, du caractère et de la volonté ». C'est ce qu'enseignent depuis quelques années, dans de nombreux lycées volontaires, les programmes « *Stop, breathe and be* », et, pour les étudiants, des cursus de MBSR (*Mindfulness Based Stress Reduction*) dispensés à Oxford, à Cambridge, à l'université de Bangor. Un jour, je l'espère – je milite pour cela –, la méditation fera partie des programmes scolaires dans tout le pays. ●

La cure du « docteur Sérénité »



Chaque année, l'Omega Institute, près de New York, accueille des milliers de personnes venues suivre le stage du « pape » de la pleine conscience, Jon Kabat-Zinn.

La méditation est au cœur des thérapies professées par ce brillant médecin. Plongée dans un monde étonnant de silence et de sensations.

De notre envoyé spécial **Philippe Coste**

Certains avancent en solitaire dans les allées voisines, déclinant chaque pas avec une lenteur de zombie. D'autres, regroupés en essaims muets, se croisent, se frôlent et se recroisent comme des automates aux ressorts fatigués. Par instants, rendant la scène plus incongrue encore, des humains surgis du monde réel et quotidien passent au milieu du groupe. Des femmes de ménage, bras chargés de draps et de serviettes, trottent d'un bungalow à l'autre de l'immense résidence sylvestre, et les jardiniers ou techniciens, en tee-shirts noirs marqués d'un large « Omega Institute », remontent les sentiers en voiturettes électriques, évitant les étranges somnambules sans paraître s'étonner du spectacle.

Les 300 salariés présents ce mois de juin à l'Omega Institute en haute saison estivale en ont vu bien d'autres. Chaque année, ce centre fondé en 1977 dans un parc magnifique de la vallée de l'Hudson, sur la côte Est des Etats-Unis, accueille plus de 350 séminaires, retraites ou conférences et quelque 25 000 visiteurs. Ici, dans cette Mecque des pratiques new age baptisée « Université de la vie », entre les séances de yoga, les retraites de poésie ou de thérapie artistique, le commun des mortels

PRÉCURSEUR Depuis la fin des années 1970, ce docteur en biologie du prestigieux MIT s'emploie à « laïciser » la pleine conscience pour l'ériger en médecine alternative.

peut à loisir s'initier à la calligraphie zen, apprendre à « divorcer avec puissance et clarté » (et « renaître de ses cendres »), à traverser un deuil ou à chuchoter aux arbres (l'art du *tree whispering*).

Ici, on médite, aussi. Passionnément. L'institut propose ses maîtres maison et ouvre son ravissant sanctuaire ourlé de fontaines aux sommets du genre. Tels Jon Kabat-Zinn et Saki Santorelli, respectivement fondateur et directeur de la clinique qui a développé le programme de réduction du stress par la pleine conscience – en anglais, *Mindfulness Based Stress Reduction* (MBSR). La MBSR dispose d'un siège tout neuf à l'université de médecine du Massachusetts, à Worcester, près de Boston. Mais les stars américaines de la méditation ont été victimes de leur succès. Implantées dans 50 Etats et 30 pays, fortes d'un millier de collaborateurs agrémentés sur le seul territoire des Etats-Unis, elles ont choisi de migrer

chaque année, pour une semaine – et parfois pour un mois – de retraite, à l'Omega Institute. Elles sont davantage à leur aise sur les 80 hectares du domaine, capable d'héberger jusqu'à 1 000 personnes dans ses 250 chambres dénuées de télévision et d'Internet, et soumises aux caprices des réseaux de portables.

« Déroulez-leur le tapis rouge, à vos soucis et à vos craintes ! »

Le « programme » dure sept jours. A 6 heures, rassemblement paisible sous la voûte du principal pavillon de l'institut. Assis sur des chaises ou en tailleur sur d'épais tapis, 185 participants entourent les maîtres animateurs Jon et Saki, juchés sur une petite estrade au cœur de la cathédrale de bois du Main Hall. L'invité d'honneur de l'assemblée n'est autre que le silence, majestueux, envoûtant comme un océan calme, rehaussé, de temps à autre, par le son limpide d'une clochette annonçant

les méditations, et les instructions des deux guides. « Comme chaque jour, 187 000 humains sont morts hier sur la planète », susurre Saki Santorelli, voix hypnotique dans la torpeur de l'aube. « Alors, autant profiter pleinement de cette journée. De l'instant. »

C'est tout l'objet de la « pleine conscience ». Ressentir le moment présent au plus profond de ses sensations et émotions, sans ressasser le passé ni se ronger les sangs pour l'avenir. Evacuer la raison, les ruses du mental, pour mieux confronter, démystifier les sensations néfastes de l'anxiété. « Déroulez-leur le tapis rouge, à vos soucis et à vos craintes ! entonne Jon Kabat-Zinn. Accueillez-les dans votre maison, au cœur de votre sanctuaire. Non, je ne blague pas ! » Encore faut-il avoir préalablement déconnecté son intellect par des exercices respiratoires et porté une attention minutieuse, pendant la méditation, aux moindres sensations physiques qui accompagnent l'angoisse. ●●●

Incredible India

GOA

Un saint si holy de Goa. Vous ne pouvez le rencontrer qu'une fois tous les 10 ans!

L'un des saints les plus vénérés au monde, mort en 1552, dont Goa a conservé la dépouille sacrée ainsi que le souvenir des bénédictions. Saisissez l'occasion de venir l'honorer cette année, lors de l'exposition du reliquaire du 22 novembre 2014 au 4 janvier 2015 à Goa.

N'omettez pas de participer à cette célébration qui ne dure que 44 jours, sinon il vous faudra attendre jusqu'en 2024.

www.goa-tourism.com



@TourismGoa



officialgoatourism

Courtoisie d'image: Pantaleao Fernandes

●● D'où cette étrange marche méditative, répétée trois fois dans la journée au ralenti : le talon sur la terre molle, puis la voûte plantaire qui épouse le gazon, la saillie des orteils... Des bocaux de raisins secs sont disposés alentour. Le journaliste ignare plonge la main et en engloutit une poignée, s'apercevant – trop tard – que ces gâteries font, en réalité, partie de l'expérience. L'observation minutieuse de ce fruit sombre et de toutes ses nuances

susurre-t-il au micro. C'est votre instrument de travail personnel. »

Ce n'est pas ce scientifique de 69 ans, docteur en biologie du prestigieux Massachusetts Institute of Technology (MIT), qui s'adonnera aux clichés du hippie en lévitation. Kabat-Zinn a découvert la méditation en 1971, au hasard d'une conférence d'un maître zen vietnamien au MIT. Fils du célèbre immunologiste Elvin Kabat, Jon n'a eu de cesse, depuis 1979, d'adapter cette

partout dans ce pays, reprend le militaire. Par exemple, elle complète, et même concurrence, les programmes des Alcooliques Anonymes. » A observer le public présent lors de cette retraite estivale – essentiellement des professionnels du monde de la santé, psychologues ou travailleurs sociaux –, on mesure l'extraordinaire essor de la méditation, qui agit comme un baume sur les plaies de la nation.

Dans l'après-midi, le fameux « silence » rompu, les méditants peuvent enfin poser leurs questions aux gourous. Sue, chef infirmière dans un hôpital militaire, confie son désarroi en public. Venue apprendre la pleine conscience afin de l'enseigner à ses patients, elle doit maintenant y recourir pour elle-même : « Je passe mon temps en présence de gens dont la vie a été ravagée par une blessure de guerre, raconte-t-elle, et j'ai la sensation de me blinder, de ne plus être capable de compassion. » Une cancérologue canadienne vante les bienfaits de la pratique méditative pour le confort de ses malades en phase terminale. Et Judson Brewer, responsable de la recherche du MBSR, rappelle que, l'année passée, près de 500 articles scientifiques ont confirmé les effets physiques et médicaux de la méditation. Ce psychiatre de l'université du Massachusetts n'a pas assez de mots pour louer les effets de la pleine conscience sur les phénomènes d'addiction, sa spécialité. « Elle oblige les patients à se confronter à leur dépendance, à en visiter tous les recoins sordides avant de s'en détacher. »

« Maintenant, la pleine conscience complète, et même concurrence, les programmes des Alcooliques Anonymes »

J. LUTZ



MOTUS Face à Saki Santorelli, directeur du centre, et Jon Kabat-Zinn, un parterre immergé dans le silence.

gustatives est en effet un exercice caractéristique de la pleine conscience.

La règle du silence en vigueur le matin est tellement bien respectée que le nouveau venu doit demander son chemin en langue des signes pour regagner le hall central. Et la même règle prévaut toujours à l'heure du petit déjeuner, devant les plats de muesli et de frittata macrobio du réfectoire. Aux voisins de table qui souhaitent engager la conversation – yogistes relax et adeptes de la thérapie familiale new age –, il faut se contenter de répondre par un geste du doigt désignant son badge « In Silence » collé sur la poitrine. Jon Kabat-Zinn a demandé à « ses » méditants de ne pas regarder de haut les béotiens de la cantine. « Le silence n'est pas une vertu,

tradition bouddhiste aux mœurs occidentales en la laïcisant pour mieux l'ériger en médecine alternative. A la robe safran du moine, il préfère visiblement le jean et les chemisettes à carreaux. Saki Santorelli, tout aussi décontracté en short et tee-shirt sur son estrade, parfait la doctrine en proclamant une zénitude cordiale typiquement américaine.

« La spiritualité, mais sans les chichis exotiques », résume Bob Phillips, ancien marin au Vietnam, buriné par l'alcool et la défonce, aujourd'hui coordinateur du Mindful Veterans Project, une association qui promeut la méditation pour les anciens combattants atteints de stress post-traumatique. « La pleine conscience est maintenant présente

Interdiction d'échanger des regards, de téléphoner, de lire Diane Wyshogrod, une psychologue israélo-américaine, fondatrice de la première clinique de réduction du stress d'Israël, peut témoigner de l'extraordinaire engouement de ses compatriotes pour la méditation en pleine conscience. « Le stress, le spectre de la violence sont omniprésents chez nous, reconnaît-elle. La laïcité de ce mouvement le met à l'écart des tensions religieuses et politiques d'Israël. La méditation y est un espace neutre, salutaire. »

A l'Omega Institute, l'apprentissage de la méditation peut être rude. Le soir venu, Jon et Saki annoncent à l'assistance

l'inquiétante nouvelle : dès la tombée de la nuit, et pour les vingt-quatre heures suivantes, les participants seront non seulement réduits au silence, mais également soumis à un véritable isolement sensoriel. Interdiction d'échanger des regards avec leurs camarades de retraite, d'utiliser le téléphone, d'expédier le moindre texto ou e-mail. Toute lecture sera prohibée. « Dans vingt-quatre heures, cette expérience les aura comblés, purgés et rassérénés », assure Gaëtane Hermans, une enseignante belge de la pleine conscience résidant en Espagne. « En attendant, beaucoup d'entre eux ne peuvent maîtriser leur peur d'être hors circuit, de manquer une information, quelque chose qui leur fasse courir le risque d'un échec ou d'une régression. »

De leur estrade, Jon et Saki sentent monter une onde de frousse dans l'assistance. En se raclant la gorge, un rien gênés, les pontes de la méditation mettent en garde leurs disciples : « Malgré



CHEMINEMENT Dans les allées de l'institut, un lent ballet de marcheurs, attentifs à leurs moindres sensations.

votre expérience, beaucoup d'entre vous vont céder à la panique, annonce Kabat-Zinn. Et d'expérience, nous savons que, dans quelques heures, des couples d'un soir se formeront dans

le seul but de conjurer l'angoisse de ce jeûne sensoriel et solitaire. Nous vous mettons en garde contre cette tentation. Car nous sommes pour la paix des ménages... » • P. C.

TRAVAILLER
À L'ÉTRANGER
LES NOUVEAUX
ELDORADOS ?

McINERNEY
UNE NOUVELLE INÉDITE

CENDRARS
AU BRÉSIL

HAITI
PAR FRANKÉTIENNE

MACAO
L'ENFER DU JEU

PAUL WATSON
LE PIRATE VERT

LONG COURS

ÉTÉ 2014 / NUMÉRO 007



AG17956

N°7

EMBARQUEZ POUR UN VOYAGE AU LONG COURS

Dans ce numéro 7, vibrez grâce à la voix du poète haïtien Frankétienne, suivez l'écrivain Julien Blanc-Gras dans les coulisses de Nollywood, la Mecque du cinéma africain, partez avec Olivier Weber à Macao, le rendez-vous des mafias asiatiques. Découvrez le portrait exclusif du pirate Paul Watson et régaliez-vous d'une nouvelle inédite de Jay McInerney sur son expérience de chroniqueur œnologique.

REVUE TRIMESTRIELLE 172 PAGES

15 EUROS

En kiosque et librairie
et sur L'Express Boutique



RÉSISTANTE « Je connais maintenant des techniques pour évacuer mon stress », se félicite Stella.

S'initier, et après ?

Ils ont découvert ensemble la méditation en pleine conscience, lors d'un stage en Ardèche. Deux ans plus tard, si certains ne pratiquent plus, d'autres poursuivent, à leur façon. Retour d'expériences.

Par **Estelle Saget**

Août 2012. Le temps d'un stage, une vingtaine de citoyens à bout de nerfs se retirent du monde dans de petits bungalows en bois, sous les pins de l'Ardèche méridionale. Ils découvrent la « pleine conscience », cette version laïque de la méditation bouddhiste, sous la conduite d'une enseignante formée dans le saint des saints, la clinique

de Jon Kabat-Zinn aux Etats-Unis (voir l'article page 30). Pendant cinq jours, au domaine du Taillé, les novices se lèvent avec le soleil, marchent pieds nus sur l'herbe et dégustent lentement chacun des grains de leur grappe de raisin. Tous jurent de ne plus se laisser happer par les cadences infernales de la vie moderne. Puis chacun reprend sa voiture, ou bien le train, pour rejoindre la civilisation.

Été 2014. L'Express a retrouvé plusieurs de ces participants, dont Stella (1), une Parisienne de 36 ans. « Je cours toujours autant », avoue-t-elle sans détour. Cette ingénieure spécialisée en mathématiques financières, salariée d'une grande banque, s'était inscrite au stage parce que, revenue trop vite, trop tôt, de son congé maternité, elle avait le sentiment de « passer à côté des choses ».

Les contraintes d'agenda, l'impératif d'être à la hauteur, les ruminations sur des chagrins d'enfance ravivés par la naissance de sa fille... Tout se cumulait pour l'empêcher de profiter de l'instant présent. Et maintenant ? « Je n'échappe pas au stress, mais je connais des techniques pour l'évacuer, se satisfait-elle. La pleine conscience, je l'ai encore utilisée au plus fort de la dernière grève à la SNCF. »

Dans son train de banlieue pris d'assaut, elle s'est retrouvée une nouvelle fois accrochée à la barre poisseuse de la rame, pressurée par ses voisins. Alors elle s'est concentrée sur ses sensations. Elle a écouté le crissement strident des roues sur les rails avec la curiosité des premières fois. Ensuite, elle s'est focalisée sur le toucher, s'imprégnant du froid du métal sous ses doigts, puis, par

contraste, de la moiteur ambiante. « J'ai oublié le côté désagréable de la situation et le temps est passé plus vite », se félicite-t-elle.

En tirer bénéfique au quotidien

Dernièrement, son travail lui a offert une belle occasion d'utiliser les « outils de la *mindfulness* », au programme du séjour ardéchois. Stella a participé à une réunion aussi interminable que vaine, en sachant que les décisions seraient prises dans d'autres sphères. « J'ai dû m'abstenir de dire ce que je pensais et j'en suis sortie sur les dents, confie-t-elle. Je pressentais que j'allais envoyer sur les roses la première personne qui m'adresserait la parole. » Au lieu de filer tout droit vers son bureau, Stella a fait un détour par les toilettes. Elle a fermé le loquet, s'est assise sur l'abat-tant et, dans le silence, a concentré son attention sur sa respiration. « Quand j'ai rouvert la porte, au bout d'un quart d'heure, j'avais retrouvé mon calme, assure-t-elle. J'étais résolue à ne pas me gâcher la journée pour si peu. »

Par comparaison, Nicolas s'est montré plus discipliné dans sa pratique. A son retour d'Ardèche, ce kinésithérapeute de 50 ans a choisi une pièce de son appartement de fonction, dans un petit hôpital breton, pour la dédier à la méditation. Chaque jour, dans ce boudoir ouvert sur un balcon, il s'est assis sur son coussin, programmant sur son smartphone un compte à rebours de trente minutes. Porte fermée, pour tenir ses chats à l'écart, il s'est astreint à rester immobile, laissant venir les pensées les plus dérangeantes, quand son naturel le porte à bouger et à fuir la confrontation avec lui-même. « Je suis très assidu dans tout ce que j'entreprends, souligne-t-il. De même avec le piano : j'en joue tous les jours. »

La méditation, Nicolas s'y était mis pour tenter de canaliser les fringales incontrôlables qui lui gâchent l'existence depuis sa jeunesse. « Ça a plutôt bien marché », juge-t-il. Mais, peu à peu, la solitude lui a pesé. Voilà trois mois qu'il n'a pas remis les pieds dans sa cellule. A la place, il fréquente un groupe de parole rassemblant des personnes souffrant de troubles alimentaires. « J'ai trouvé des frères et des sœurs », confie-t-il. Ses chats, eux, ont reconquis la pièce désaffectée et son balcon.

Les difficultés rencontrées par ces méditants de l'an II pour continuer à appliquer leurs leçons ne surprennent pas leur formatrice. « C'est un défi de tenir la distance, même pour nous, thérapeutes, qui sommes particulièrement motivés ! » remarque Charlotte Borch-Jacobsen. A l'hôpital Sainte-Anne, à Paris, où le psychiatre Christophe André propose, lui aussi, un programme d'apprentissage de la pleine conscience, un tiers des participants continuent, deux ans après, à fréquenter les séances collectives organisées par le service. « Si l'on ajoute ceux qui méditent seuls, ou ailleurs, on considère qu'une moitié pratique de manière régulière », estime le médecin.

rapport annuel, signer le « bon à tirer » des brochures à envoyer à l'imprimerie, avant de se précipiter à la gare pour un rendez-vous à Lyon. « J'ai un problème avec le train, j'ai toujours peur de le rater, confesse-t-elle. Je commence à stresser plusieurs heures avant le départ. »

Un peu plus tôt, dans son bureau où flotte encore une odeur de peinture fraîche, Marie s'est accordé ce que les initiés appellent une « microméditation ». Cinq minutes, pas plus. « J'ai fermé ma porte, j'ai décroché le combiné du téléphone, raconte-t-elle un ton plus bas, comme si elle confessait des pratiques répréhensibles. Ensuite je me suis assise, les pieds posés à plat sur le sol, les mains sur les cuisses.



J. CHATELIN POUR L'EXPRESS

« Pendant un moment, j'ai culpabilisé de ne pas pratiquer plus, et maintenant, j'y recours quand j'en ressens le besoin »

Marie, autre convertie du domaine du Taillé, médite en fonction du moment et des circonstances. « Au début, je m'installais une fois par jour dans la position du lotus, à la maison, mais ça n'a duré que quelques mois, se souvient cette femme de 50 ans à l'énergie communicative. Pendant un moment, j'ai culpabilisé de ne pas pratiquer plus et, maintenant, j'y recours quand j'en ressens le besoin, un point c'est tout. » Psychologue de formation, elle dirige une structure d'information sur la santé tout juste installée dans ses nouveaux locaux parisiens. En ce mois de juin, la matinée est plus chargée encore que d'ordinaire. La directrice doit viser le

J'ai fermé les yeux, j'ai positionné ma colonne vertébrale bien droit. Puis j'ai inspiré, expiré, je n'ai plus pensé qu'à mon souffle ». A la fin de l'exercice, la pression était retombée. Parce qu'elle en mesure les bénéfices au quotidien, Marie n'exclut pas de repartir en stage, un jour ou l'autre. Ou d'essayer, pour voir, une journée de retraite en silence, comme il s'en organise à Paris et ailleurs. « Après, la question, ce sont mes disponibilités », lâche-t-elle. Contre les impératifs de la vie active, la pleine conscience n'est pas (encore) l'arme fatale. ●

(1) Tous les prénoms ont été changés.

Décideurs en pleine conscience

Les managers ne méditent plus seulement sur leur « business plan ». Ils s'initient désormais à une pratique qui répond aux besoins d'une gestion plus « humaine ».

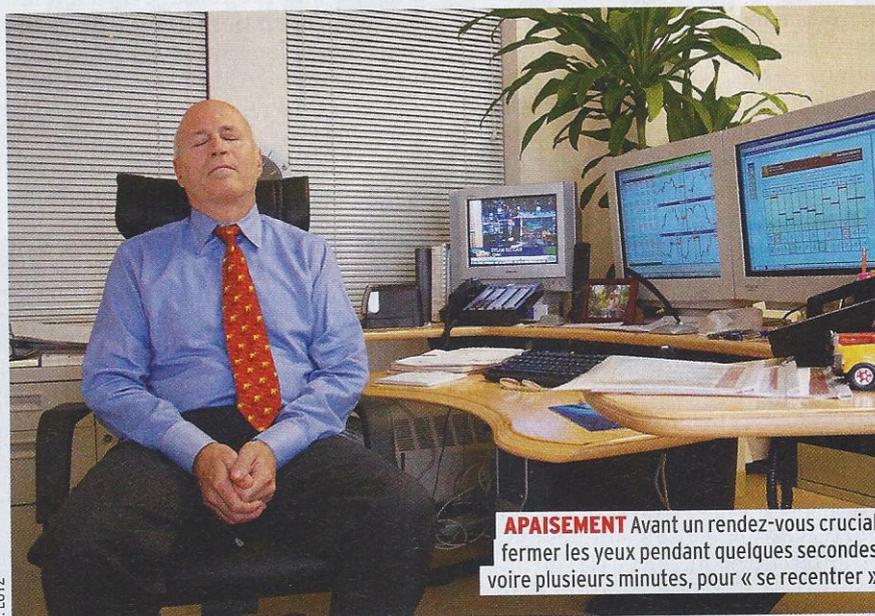
Par Marion Guérin

A deux pas du périphérique parisien, dans un centre culturel contemporain au décor végétalo-épuré, 300 personnes méditent... en mastiquant. Bientôt trois heures que les convives de ce curieux Grand Dîner en silence & pleine conscience (*mindfulness*), à 100 euros la place, dégustent leurs portions, concoctées par le chef du moment, Thierry Marx, sans prononcer un mot. Face à eux, la coach en management et organisatrice de la soirée, Coco Brac de la Perrière, les guide d'une voix satinée, assise sur un tabouret de méditation. Sa philosophie : « Plutôt qu'expliquer, faire vivre la *mindfulness*. » Elle l'assure : « Les entreprises raffolent de ce genre d'initiatives ! »

« Une dynamique qui rend plus efficace sur le plan collectif »

A une époque où plus de 1 cadre sur 5 se dit au bord du burn-out, la pleine conscience fait son chemin dans le monde de l'entreprise. A contre-courant du modèle productiviste, elle tente de redonner du sens au travail en mettant à mal le « *business as usual* ». Les jeunes patrons et les petites entreprises se laissent tenter, à l'image de Joseph Lasserre, gérant d'une PME du bâtiment. Quand il prend son téléphone, cet ancien de l'Essec ferme d'abord les yeux pendant quelques secondes, « histoire de se recentrer ». Et, lorsque les problèmes s'accumulent sur les chantiers, il ne panique pas : il respire. Pas question non plus de « cliquer » ses salariés ; sa méthode repose sur la confiance. « Ce n'est pas le monde des Bisounours ! nuance cet adepte convaincu. Juste une gestion plus humaine, avec des rapports authentiques entre les individus. »

Même les grandes enseignes, pourtant peu rompues à cette tradition, tentent l'aventure, tout en se gardant bien de le crier sur les toits. « Je n'utilise jamais le mot méditation. Beaucoup l'associent



APAISEMENT Avant un rendez-vous crucial, fermer les yeux pendant quelques secondes, voire plusieurs minutes, pour « se recentrer ».

encore à une pratique religieuse ou à un aveu de faiblesse... », regrette Christopher Guérin, membre du comité exécutif d'un grand groupe industriel français. Mais les temps changent.

A Grenoble, sur le site d'une entreprise britannique cotée à la City, des ingénieurs, des techniciens et des opérateurs se retrouvent chaque semaine pour méditer et s'exprimer. « Nous étions très forts au niveau nanotechnologies mais, côté émotionnel... de vrais handicapés ! » raconte, souriant, Cédric Stien, responsable de la logistique et l'un des initiateurs de ce groupe de méditation. En un an, la moitié des managers du site l'ont rejoint. « Il se passe quelque chose de spécial entre nous. Les masques tombent. Nous coconstruisons. La direction soutient cette dynamique, car nous sommes bien plus efficaces sur le plan collectif. »

Créatifs, confiants, heureux, les « *mindful managers* » feraient donc leurs preuves. Certaines écoles de commerce entendent d'ailleurs former les

futures générations à l'exercice. A l'Ecole de management de Grenoble, une vingtaine d'élèves et huit entreprises partenaires suivent les cours de la dénommée « chaire Mindfulness », où l'on parle business et bienveillance, bonheur et productivité. « Il faut généraliser ces programmes. On enseigne aux étudiants tout un tas d'outils... Mais, bon sang, la crise actuelle est humaine, pas technique ! » s'emporte son directeur, Dominique Steiler.

La méditation, simple pansement ou véritable outil de changement ? « Il existe un risque réel que les entreprises, notamment les plus grosses, se contentent de l'utiliser à travers des séminaires comme méthode antistress, sans rien changer à leur modèle de management », prévient Sébastien Henry, auteur de *Ces décideurs qui s'engagent et méditent* (Dunod). Il n'empêche. Le réseau des décideurs éclairés s'élargit, fondé sur une conviction profonde : la nécessité de créer « un pont entre sagesse et business ». ●