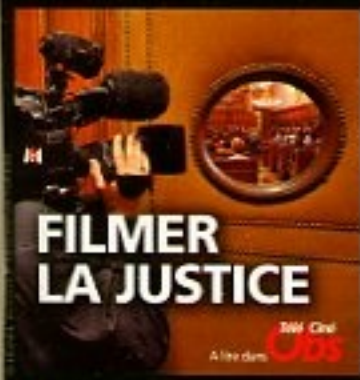


le nouvel **Observateur**

VOLCAN
CE QUE ÇA VA COÛTER



Les pouvoirs de la

méditation

▪ CONNAISSANCE DE SOI ▪ THÉRAPIE ▪ STRESS ▪ SAGESSE

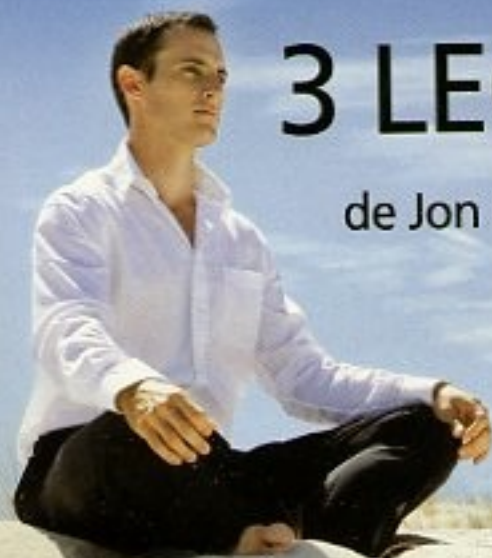
CD AUDIO
OFFERT

40 minutes
de relaxation

méditer

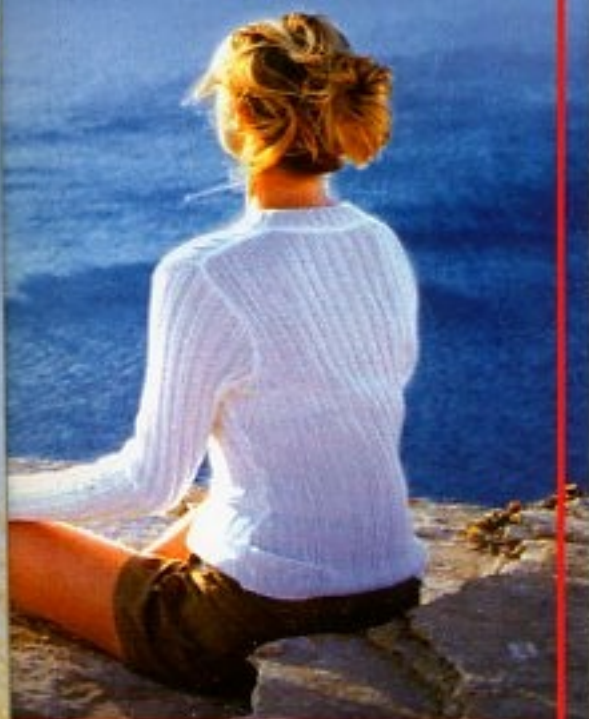
3 LEÇONS

de Jon Kabat-Zinn



avec la voix de
Bernard Giraudeau

Traduit de l'anglais par Olivier Colette



9 AVRIL 2010
ROUMAINE 3 €
MARDI 28 DH
TOM 700 XPF

M 02228 - 2372 - F: 3,50 €



les arènes

Supplément au Nouvel Observateur. Ne peut être vendu séparément. Ne pas jeter sur la voie publique. © Image Forum.

L'éternité d'un instant

Pourquoi ils méditent

Les cadres surmenés sont de plus en plus nombreux à « observer leur souffle » et à « regarder leurs pensées passer ». Que cherchent-ils ? Que trouvent-ils ? Leurs réponses



600 mails par jour. On est sur son BlackBerry en permanence. Il faut absolument trouver quelque chose pour contrecarrer ces technologies qui nous font faire tout plus rapidement. » Tout comme elle, Lucie, 38 ans, est, selon son expression, une « Parisienne typique un peu stressée ». Cette responsable de relations institutionnelles se compare même au lapin survolté de Duracell. Arrive un moment « où il faut trouver le bouton on-off pour ne plus être dans une agitation continue ». Voilà le leitmotiv. Prendre le temps de respirer (au sens le plus méditant du terme). Vingt minutes par jour, le plus régulièrement possible. Seul le plus souvent et parfois en petits groupes : une étudiante en socio, un informaticien, un architecte...

Tous les jours – à l'hôtel, dans un avion, chez lui ou plus rarement à l'arrêt du bus – Jean-Michel, 47 ans, médite. Au moins deux heures. Une le matin, une le soir.

Artiste, toujours par monts et par vaux, il s'astreint à cette discipline. « Mais attention vous allez décourager vos lecteurs si vous citez mon exemple ». Que Jean-Michel reste serein : il y a autant de pratiques de méditation que de méditants (voir p. 16). Surtout parmi ceux qui le font en « indépendant », c'est-à-dire sans maître ni gourou de peur d'être embrigadés dans une chapelle, voire une secte. Ceux-là pratiquent une sorte de méditation à la carte. Avec l'aide d'un manuel – livre ou CD – ou les conseils d'un ami plus expérimenté. Ils forment les bataillons des nouveaux convertis. On les trouve de plus en plus nombreux parmi les « branchés ». Citadins hyperactifs, comme ils se définissent en quête de la touche pause.

Jean-Michel organise parfois chez lui des séances de méditation informelles. Il y convie des aguerris comme lui et quelques néophytes. C'est à cette occasion qu'une de ses

« C'EST UN TRAVAIL QUI PERMET DE REFAIRE UNE PAGE BLANCHE. C'EST COMME RECONFIGURER UN DISQUE DUR. »

amies, Valérie, a sauté le pas. Scientifique de formation, plutôt cartésienne, femme d'affaires dans la mode, cette mère de deux enfants « tournait autour du truc » sans se décider vraiment. « J'avais une appréhension pour les stages beatniks. » Trois heures à « observer son souffle et regarder ses pensées passer », et la voici prête à recommencer. C'était il y a quinze jours. Elle n'en a pas eu l'occasion depuis. Mais son état en postméditation lui a plu. « Je planais ». Peut-être trop, d'ailleurs, au goût de la chasseuruse de têtes chez laquelle elle a, dans la foulée, rendez-vous : « J'avais la tête ailleurs. Je ne cherchais pas à me vendre. Je n'avais plus la miaque. »

Valérie est encore un peu béotienne pour discourir longuement des vertus de la méditation. Mais pas des motivations : « On reçoit

des CSP++ mais d'horizons variés. Quelques babas cool et beaucoup de branchés. C'est « une expérience radicale pour des gens nerveux et bêtes comme moi » et « un travail qui permet de refaire une page blanche ». Pour Jean-Michel, c'est « comme reconfigurer un disque dur ».

« On est dans une bulle »

Du lapin, on passe à la « centrale électrique » ou à la « centrifugeuse » avec Violaine. Ce sont les deux expressions utilisées par cette créatrice dans la pub pour décrire sa vie professionnelle. A 33 ans, cette autre jolie jeune femme a déjà l'impression de s'être brûlé les ailes au boulot : le stress, les ego des gens... « Je ne veux pas être abîmée par ça. » Du yoga, la voilà tout naturellement tombée dedans. « C'est un moment pour soi. On est dans une bulle. Cela permet d'être plus puissant dans le quotidien. Plus détendu. » Elle parle de sa génération « moins obsédée que la précédente par le boulot, le fric... Et plus concernée par la planète, la nécessité d'agir de manière harmonieuse avec son environnement et avec soi ».

Bernard Giraudeau

« J'ai pu accepter de mourir »

La méditation autorise l'exploration d'un territoire intérieur inconnu, vaste et infini. Elle a été pour moi, depuis dix ans, la manifestation d'un changement d'idéal. Je m'y suis intéressé car il était nécessaire que je modifie mon mode de vie, mon regard sur l'existence et sur moi-même pour guérir. Guérir de quoi ? Les questions étaient immenses... Le cancer n'a été qu'un révélateur. Je courais le monde, j'étais insatisfait et toujours en quête d'action. Je me suis posé. J'étais impatient, soumis à des changements d'humeur, enchaîné à mes émotions. J'ai appris à être là et à jouir de l'éternité d'un instant. Se taire, observer son souffle, évacuer les angoisses, apprendre à s'accepter sans se résigner : c'est la vie même. Lorsque l'on ressent une saturation du monde extérieur, il s'agit de visiter le monde du dedans, approcher en soi une vérité que l'on ne connaît pas. Dans cette harmonie du corps et de l'esprit, il y a une détente et en même temps une conscience du présent qui vous laissent plus reposé que le sommeil lui-même. Méditer, c'est l'inverse de la définition du dictionnaire. Rien de compliqué. Un exemple : vous visualisez un ruisseau qui coule, une



montagne, des nuages qui passent ou une plage de sable et vous y êtes, en pleine conscience.

En méditant, j'ai pu accepter de mourir. Mais aussi apaiser les souffrances de la maladie. J'ai déjà subi trois opérations chirurgicales lourdes. La technique de l'autohypnose m'a permis d'observer ma douleur et de la tenir un peu à distance. Je suis convaincu que le corps est pénétré d'intelligence. On peut parler à ses cellules. De nombreuses études et expériences démontrent aujourd'hui que la méditation est un soin.

Pourquoi toujours engager un combat frontal avec ce qui va vous détruire ? Je passe par des moments très difficiles mais j'ai un recours. Si je me réveille le matin et que je vais mal, je médite, j'élimine ma douleur et je me concentre sur certains points de mon corps... Bien sûr, il y a des frustrations et des déceptions dans la méditation. Mais aussi des rencontres : celles de quelques maîtres en simplicité et en gaieté qui vous révèlent à vous-même.

Je suis un méditant laïque. Mais la discipline de la méditation m'a fait ressentir qu'il y a bien, en nous, une force qui nous dépasse.

B. G.

Paul a approximativement le même âge. Lui aussi dit avoir « marné pour ses études », pour trouver un boulot et le conserver. Installé à Turin, il est consultant en organisation dans une multinationale. « Beaucoup de déplacements, trop de stress » Il a aussi pas mal fait la fête. « Et tout à coup, tu réalises que ça ne te rend pas heureux. » Un copain passe par là qui a « fait vipassana ». Et Paul saute à pieds joints : c'est une retraite de dix jours dans un centre bouddhique : « Les trois premiers, tu médites sur l'air qui entre et sort de tes narines. Les sept autres, tu les consacres à observer ce qui se passe sur ta peau, dans chaque partie de ton corps. » Ambiance « hypermonacale » : interdit de parler, de regarder, de toucher les autres. Lever 6 heures, menu végétarien. Mais c'est, dit Jean-Michel, lui aussi adepte de vipassana, à chaque fois un « travail de nettoyage intérieur profond ». Ce serait aussi le contexte idéal pour parvenir à l'« équanimité » (la sérénité, grosso modo), le tout sans engagement d'aucune sorte. Dans les centres bouddhiques, « ces vipassana sont basées sur le bénévolat ». Autrement dit, c'est gratuit. On donne ce que l'on veut. « Je me suis royalement défaussé de 100 euros. Ce sont les vacances les

moins chères de ma vie », dit Paul, en riant.

C'est à cette occasion qu'ils ont fait leur apprentissage. D'autres comme Sandrine, scénariste et comédienne, l'ont fait dans un livre, et surtout grâce au CD vendu avec. Et pour le moment, cela lui suffit. Elle est, comme les autres, « une bobo branchée qui veut pouvoir se

débrancher à un moment donné ». Tous les matins, donc, pendant une demi-heure, elle « se pose pour être uniquement dans le moment présent ». Depuis qu'elle médite – quatre ans tout de même –, le « brouhaha névrotique de son cerveau » lui serait apparu clairement : « Je me suis aperçue que mon esprit, de manière naturelle, se créait des zones d'anxiété. » Pourtant, ajoute-t-elle, l'idée n'est pas d'empêcher ses pensées de défiler. Mais d'en être conscient. Grâce à cet « apprentissage de distance par rapport à soi », Sandrine – qui suit en parallèle une analyse – a « changé de point de vue sur elle-même » : « J'ai ainsi pris conscience que je passais mon temps à me détester. »

Quelques-uns de ses proches ont été convaincus. C'est comme ça, par capillarité amicale, que se propage l'art de la méditation. Certains abandonnent en cours de route. D'autres s'accrochent au risque, parfois, d'en faire trop. « Le danger réel, c'est la déconnection. Le nombre de mecs que tu rencontres et qui sont fracassés te fait réfléchir, remarque Paul avant de reprendre à son compte cet adage, il faut méditer pour vivre et non pas vivre pour méditer. »

NICOLE PÉNICAUT

Eric-Emmanuel Schmitt

« Le point de vue de l'autre »



J'ai découvert la méditation lors d'un voyage au Japon en contemplant l'ordonnement d'un jardin zen. De manière aussi subite qu'inattendue, j'ai alors expérimenté la perte de soi, l'éclatement de la pensée et le bien-être qui en découle. Ayant vécu cette expérience bien malgré moi, j'ai voulu en savoir plus sur la pratique de la respiration, les postures...

En Belgique, où je réside, j'ai pris quelques cours de yoga avec des moines bouddhistes zen. J'ai quelques recettes en main qui me servent notamment pour écrire. Grâce à la méditation, on peut se mettre à l'écart, se détacher de ce qui nous retient et saisir ainsi plus facilement le point de vue de l'autre. Ce qui est le propre de l'écriture. Mon livre préféré ? « Le Livre tibétain de la vie et de la mort » de Sogyal Rinpoché, qui nous enseigne le détachement à l'égard de nous-même et la proximité avec l'autre.

E.-E. S.

Retour aux sources tibétaines

Les dits du yogi

Ermite vivant dans une grotte perchée à 4 500 mètres d'altitude dans le Tibet chinois, il incarne la tradition millénaire des maîtres du « feu intérieur ». « L'Obs » l'a rencontré



Jyayang Badi dans son ermitage

De notre envoyée spéciale à Jyekundo

Jyayang Badi ne compte pas les heures qu'il consacre à la méditation, assis en solitaire dans sa minuscule grotte creusée à flanc de montagne, ou en compagnie de nonnes et de fidèles réunis dans la chapelle qu'il a construite au pied de son ermitage. « Je ne suis pas de ceux qui égrenent leur chapelet à chaque rituel accompli, précise-t-il avec un sourire. En fait, je m'efforce de ne pas quitter l'état méditatif, même quand je mange ou je marche. Même maintenant que je suis en train de vous parler. »

Badi noue ses cheveux en chignon sur le haut du crâne et vit loin de la société, comme avant lui tous les yogis tibétains, dont le plus célèbre est le poète et ascète du XI^e siècle Milarepa. Pas d'électricité, d'eau ni de chauff-

fage dans cette grotte perchée à 4 500 mètres d'altitude, à deux bonnes heures de marche de Zelenku, un village reculé du district tibétain de Yushu, province du Qinghai. Il faut remonter le lit plein de cailloux d'un torrent réduit à un filet d'eau gelée et, quand toute trace de chemin a disparu, attaquer une pente quasi à la verticale, en sautant de rocher en rocher dans l'air raréfié qui donne le tournis. Là-haut, le froid polaire s'immisce sous les vêtements les plus épais, mais le saint homme, lui, retire sa veste pour s'asseoir. Les maîtres tibétains sont célèbres pour une forme particulière de méditation appelée *homo* – « feu intérieur » en tibétain – qui permet au corps de produire assez de chaleur pour faire fondre la neige autour du méditant. Serait-il un maître du *tummo* ?

La question fait rire le saint homme. « Depuis seize ou dix-sept ans que je médite,

j'ai gagné une excellente santé et perdu toute envie de luxe ou de confort. » Il a aussi, à force de cultiver ses capacités de conscience, obtenu des « réalisations internes », ainsi que « des rêves prémonitoires » dont il refuse poliment de parler. Mais le plus important est ailleurs : « Je ne me soucie pas de savoir si un bouddha me regarde d'en haut, ou si un fantôme me guette d'en bas. » Une tranquillité d'esprit totale, bien suprême des yogis.

À 23 ans, comme beaucoup de jeunes Tibétains, Badi a pris la robe au monastère du coin, de l'école Sakya. Sa formation théologique comportait une initiation à diverses techniques de méditation, précédées de *nondro*, ou « pratiques préparatoires », composées de milliers de prosternations et de récitation de mantras. Mais au bout de huit ans de vie monacale, il décide de s'en aller. « Je ne suis pas un être éveillé capable de vivre n'importe où et d'avancer tout de même sur le chemin de la réalisation spirituelle », explique-t-il avec modestie. Au monastère, les sollicitations ne manquent pas : la famille, les amis, la vie en communauté elle-même avec sa hiérarchie, ses rituels, ses enjeux de pouvoir. « J'avais besoin de m'isoler, de fournir un autre genre d'effort. Je voulais consacrer ma vie à me libérer des attachements illusoire et à prier pour tous les êtres. »

Un confesseur, un guérisseur...

La nuit, Badi reste assis sur son siège, jambes pliées, aussi « conscient » que possible jusque dans le sommeil. Dès son réveil à 5 heures du matin, il repart pour « douze, quinze ou vingt heures » de respiration attentive focalisée sur le cœur. « C'est un support pour la méditation de compassion : à chaque expiration, j'envoie une prière pour le bonheur de toutes les créatures sensibles, explique le yogi en faisant le geste de la dispersion. Et à chaque inspiration, j'aspire la souffrance et les péchés de tous les êtres. »

La réputation du saint homme s'est propagée dans toute la région. Malgré la difficulté d'accès, chaque jour, des villageois montent à la grotte lui apporter des offrandes et

obtenir sa bénédiction. Le yogi leur sert de confesseur, de guérisseur, de consolateur, voire d'arbitre. Les semi-nomades illettrés de la vallée ne sont pas les seuls à le révérer. On vient de la ville de Jyekundo, le chef-lieu du district à 70 kilomètres de là, pour avoir une chance de lui parler. « Par sa seule existence, par l'exemple vivant qu'il donne d'une vie sans aucun confort matériel, il change notre regard sur ce qui compte. Il prouve que le monde n'est pas qu'une affaire d'argent, d'accumulation ou de pouvoir, explique un professeur d'anglais. Il fait partie de ces héros chers au cœur des Tibétains, qui maintiennent vivant l'idéal d'une recherche spirituelle plus précieuse que tout ce qui nous préoccupe tous. »

Des « élèves laïques »

Depuis que Jyayung Badi a quitté le monastère, il n'appartient plus à une école bouddhique en particulier et pratique toutes les méthodes auxquelles il s'est familiarisé grâce aux différents maîtres qu'il a pu croiser. A son tour, il transmet aujourd'hui cet héritage spirituel à des fidèles choisis, qui viennent régulièrement le voir à son ermitage. Hormis ces disciples, Badi a aussi des « élèves laïques » qui se réunis-

« ON PEUT VRAIMENT, EN PROJETANT DES VAGUES DE COMPASSION À TRAVERS SON CŒUR, GUÉRIR LA VIOLENCE EN SOI ET AUTOUR DE SOI. »

sent une fois par mois dans sa chapelle de la vallée, ou chez l'un d'entre eux, pour apprendre les rudiments de l'art de la conscience. Des groupes qui peuvent atteindre plusieurs dizaines d'assidus. « C'est un phénomène rarissime chez nous, commente le professeur d'anglais. Au Tibet, seuls les religieux méditent d'habitude, les fidèles se contentent de prier, de faire des pèlerinages et de rechercher la bénédiction des saints hommes. »

Pourquoi Jyayung Badi encourage-t-il de simples croyants à sortir de ce comportement habituel ? Réponse pleine de conviction du yogi : « La méditation, voyez-vous, peut vraiment augmenter la compassion dans le monde. Vraiment ! On peut vraiment, en projetant des vagues de compassion à travers son cœur, guérir la violence en soi et autour de soi. » Et si l'on s'avise de réagir par une moue dubitative, la réaction fuse : « Vous ne croyez pas ce que je dis ? Essayez. »

URSULA GAUTHIER

David Lynch

« On nous prend pour des dingos »

Ce sera son chef-d'œuvre, promet-il, un film consacré à la vie et au message de sa sainteté Maharishi Mahesh Yogi, ex-gourou des Beatles et fondateur de l'école de la Méditation transcendantale (MT), décédé en 2008. « Je veux faire pénétrer les spectateurs dans les tréfonds de la pensée où tout n'est que paix, unité et sérénité », s'enthousiasme David Lynch. Le regard bleu, la tignasse blanche savamment dressée sur le crâne et le tablier maculé de couleurs, le réalisateur culte et déroutant de « Twin Peaks », « Sailor et Lula » ou « Mulholland Drive » nous reçoit dans un atelier de lithographie au cœur de Montparnasse. Il s'y adonne à son deuxième art – le dessin – mais tient surtout à vanter les bienfaits inestimables de la « conscience cosmique » atteinte par le vide intérieur et la répétition d'un mantra. « Maharishi a repris les fondamentaux d'une technique mentale hindouiste qui remonte à des milliers d'années et l'a adaptée au monde occidental », explique Lynch, qui médite ainsi deux fois par jour depuis trente-sept ans. Intarissable sur les bienfaits de la thérapie – « 700 études médicales démontrent qu'elle est efficace contre l'anxiété, la tension, le stress et le mal de vivre » –, il y a déjà consacré près de 5 millions de dollars par le biais de la David Lynch Foundation : « Depuis 2005, nous avons déjà initié 100 000 étudiants américains qui en redemandent. » De passage en France pour promouvoir « la méditation contre la violence scolaire », cet ambassadeur aussi prestigieux qu'illuminé croit aux « énergies positives de l'esprit » pour instaurer la paix dans le monde : « Il suffirait que 1% de la population soit formée à la MT pour que la violence et le malheur reculent. Bien sûr, le gouvernement de Washington nous prend

pour des dingos. Mais de plus en plus d'enseignants et de travailleurs sociaux sur le terrain nous savent. » Et les accusations de pratiques sectaires et d'enrichissement qui collent à l'organisation depuis des années ? « C'est un malentendu. La MT n'est pas une religion. Elle ne demande aucune croyance particulière, répète Lynch, tout sourire. Maharishi n'a jamais été un homme d'argent, c'est absurde. » Il n'empêche, le mouvement aux ramifications internationales (États-Unis, Canada, Suisse, Belgique...), qui revendique 5 millions d'adeptes, tourne comme une multinationale avec marque déposée, centres de formation agréés – 1 500 dans le monde –, stages aussi fumeux que prohibitifs et lignes de produits naturels et ayurvédiques. Combien en coûte-t-il, par exemple, au novice pour s'initier ? « Pour les quatre jours de formation initiale : 1 500 euros. Mais, en temps de crise, vous pouvez commencer pour 750 euros. Et cela changerait sans doute votre vie ! » Très prosélyte, la MT s'était même lancée dans la politique à travers son fameux « Parti de la Loi naturelle » qui présentait des candidats aux élections européennes à la fin des années 1990.

Mais son programme de « gouvernement de la paix », prévoyant notamment l'envoi de « yogis volants » pour éteindre les conflits sur le Vieux Continent, n'a pas séduit les électeurs...

Pas plus que la proposition lynchienne de bâtir une « tour de l'invincibilité » concentrant les « énergies positives » de 8 000 méditants pour combattre tous les fléaux de la société française n'ont trouvé d'écho à l'Élysée...

David Lynch, lui, y croit toujours comme un enfant. Au mur de l'atelier séchent ses dernières lithographies : elles sont noires, torturées et sulfureuses.

S. C.



© David Lynch

Connaissance de soi, thérapie antistress, sagesse... Voici que se développe une nouvelle façon de faire le vide et de se concentrer sur l'instant. Hérité des pratiques orientales mais validé par la science, cet art de méditer séduit désormais intellectuels et cadres suractifs

LES POUVOIRS DE LA MÉDITATION



Quand vous entendez « méditation », avez-vous tendance à penser ashram, Katmandou, zazen, temple tibétain, musique planante et fumée d'encens ? Pour la plupart d'entre nous, la méditation reste en effet marquée par la grande vague exotique des années 1960 qui a vu son apparition sous nos latitudes. Peu importe l'étonnant succès rencontré depuis dans les monastères d'Europe, où on ne compte plus les bénédictins ou les carmélites qui ont adopté ces méthodes avec ferveur. Ni l'installation durable dans nos paysages de communautés de bouddhistes convertis, avec leurs temples, leurs monastères et leurs congrégations. La méditation continue encore d'être ressentie par le plus grand nom-

bre comme « bizarre », « venue d'ailleurs ». Mais les choses risquent de changer rapidement. Cinquante ans après son irruption, la méditation s'est en effet imposée dans un milieu a priori peu propice aux spéculations mystiques : le monde hospitalier. Le mouvement a débuté il y a une vingtaine d'années en Amérique du Nord sous l'impulsion de médecins et des scientifiques intéressés par ses effets thérapeutiques. L'une de ses versions baptisée *mindfulness* – « pleine conscience » – est aujourd'hui pratiquée dans 250 hôpitaux et cliniques. La France commence seulement de s'y mettre.

« C'est un besoin désespéré de ne pas me laisser écraser par une maladie incontrôlable qui m'a poussée vers la méditation, écrit

Rose M. sur un forum consacré à la fibromyalgie, une affection extrêmement invalidante accompagnée de fatigue constante et de douleurs dans tout le corps. *J'avais entendu parler de l'effet du mindfulness sur la douleur chronique, j'ai trouvé sur internet des exercices gratuits. Je pratique depuis trois ans, et je compte bien continuer car la méditation a tout changé pour moi.* » Rose M. raconte comment elle ajoutait jadis « la souffrance à la douleur » en luttant sans cesse contre elle-même, en étant « folle de rage » contre ce corps qui la trahissait. Elle vivait dans la plainte, la rancœur et l'amertume d'avoir perdu sa vie d'avant, sa santé, sa carrière. « La méditation m'a appris à écouter les craquements de mon organisme avec attention et douceur, à travailler avec eux



7^e manifestation du « Yoga à Times Square », New York, juin 2009

plutôt que contre eux et, du coup, je sais apprivoiser la douleur. Elle m'a appris aussi à vivre dans le présent, au point que je me demande si au fond je n'y ai pas gagné... »

Aux États-Unis, plus de 10 millions de personnes déclarent pratiquer régulièrement une forme de méditation, soit deux fois plus qu'il y a dix ans. La plupart d'entre elles ne choisissent pas un gourou pour les guider dans les arcanes. Elles sont initiées dans les écoles, les hôpitaux, les administrations, les grandes compagnies, et jusque dans les cabinets d'avocats et les prisons.

La recherche n'est pas en reste. Le NIH, Institut national de Santé américain, a financé en 2008 plus de 50 études – contre 3 en 2000 – ayant pour objet d'évaluer l'effet

de la *mindfulness* sur le stress, les addictions, la concentration, la dépression et même les bouffées de chaleur.

La pleine conscience

Ce n'est pas un hasard si Jon Kabat-Zinn, le scientifique qui a mis au point la nouvelle méthode, étudiait le zen dans les années 1970 auprès d'un maître coréen et que, pour se faire de l'argent de poche, il donnait des cours de yoga. Convaincu de l'efficacité de ces pratiques, il cherche un moyen de les rendre assimilables dans une société qui regarde ces jeunes passionnés de spiritualité orientale comme « une armée de Wisigoths aux portes de la ville », se souvient-il avec humour. La solution : purger la pratique de toute référence

religieuse ou rituelle. Avec des éléments apparentés empruntés au yoga, au zen et au *vipassana* (une pratique bouddhiste indobirmane), il crée une méthode très précise, dotée d'un protocole rigoureux, d'une méthode de formation non moins exigeante, qu'il baptise d'un concept courant dans le bouddhisme : la pleine conscience. Le nom officiel est MBSR (Mindfulness Based Stress Reduction), « réduction du stress basé sur la pleine conscience ». Avec son doctorat de biologie moléculaire obtenu auprès d'un prix Nobel du fameux MIT, il n'a pas trop de mal à convaincre l'hôpital universitaire du Massachusetts de créer une clinique du stress où des malades souffrant de douleurs chroniques seraient formés à la nouvelle

André Comte-Sponville

« Ne rien faire, mais à fond ! »



Le Nouvel Observateur. – Quel rapport la « rationalité occidentale » peut-elle entretenir avec la méditation ?

André Comte-Sponville. – Un rapport d'abord d'étrangeté ! Les penseurs occidentaux ont presque toujours privilégié l'approche discursive, conceptuelle, rationnelle. Et comme, par ailleurs, la plupart d'entre eux étaient idéalistes, ils considéraient que chaque être humain devait « prendre soin de son âme », comme disait Platon, et pour cela se libérer le plus possible du corps, qui n'était pour eux qu'une prison ou qu'un tombeau.

Même les auteurs matérialistes, d'ailleurs, considéraient que les exercices spirituels du philosophe étaient essentiellement des exercices mentaux ou cognitifs, comme on dirait aujourd'hui. C'est très net chez Epicure ou les stoïciens. Bref, l'Occident antique s'est construit autour du logos, non du corps. Le moins qu'on puisse dire, c'est que le christianisme n'a pas arrangé la chose ! L'Orient a tendance à récuser ce dualisme : le yoga et le zazen, pour ne prendre que ces deux exemples, sont des exercices indissociablement spirituels et corporels. C'est ce qui fait, à mes yeux, leur prix et leur singularité.

N. O. – Comment avez-vous intégré la méditation à vos propres réflexions ?

A. Comte-Sponville. – Pour le philosophe matérialiste que je suis, il n'est d'expérience que du corps. C'est ce que le zazen (la méditation assise, silencieuse et sans objet) m'a aidé à vivre de l'intérieur. S'asseoir, respirer : ne rien faire, mais à fond ! La vie réduite à sa plus simple expression : habiter, le plus lucidement possible, l'éternel devenir... Essayez : vous verrez que l'expérience vaut la peine !

N. O. – Que recommanderiez-vous à un néophyte qui souhaiterait s'initier ?

A. Comte-Sponville. – Commencer chez un bon maître (par exemple mon ami Jacques Castermane, qui dirige le Centre Dürckheim à Mirmande). Et puis se libérer de ce maître. Surtout ne pas attendre l'illumination ou le satori ! Ne rien attendre : être là, vivant et attentif. Non l'attente, mais l'attention : c'est le cœur même de la méditation, qui la rend si difficile et si nécessaire !

Propos recueillis par Sylvain Courage

Dernier livre publié : « Le Goût de vivre et cent autres propos », Albin Michel.

méthode. Le succès est tel que peu à peu les indications s'étendent des maux de tête aux douleurs liées aux maladies cardiaques, au sida, au cancer, puis aux affections chroniques, aux maladies immunitaires ou infectieuses, à l'infertilité.

Avec ses collègues dermatologues, Kabat-Zinn réalise même une expérience frappante sur des malades atteints de psoriasis, soignés dans une cabine d'UV trois fois par semaine. Ceux qui bénéficient d'un simple enregistrement de méditation guidée, diffusé dans la cabine pendant les quelques minutes que dure l'exposition aux rayons UV, verront leurs lésions guérir quatre fois plus rapidement que les autres ! Pour le père de la *mindfulness*, le doute n'est plus permis : la pleine conscience agit effectivement sur l'organisme. A condition que nous soyons présents au présent, entièrement tournés vers ce qui se passe en nous au moment où ça se passe. « La méditation, ce n'est pas ce que vous croyez », a l'habitude de dire Kabat-Zinn à ses auditeurs. Il ne s'agit pas de « faire le vide » dans sa tête, mais de faire attention au présent, moment après moment. Ce



Matthieu Ricard

« presque rien » est la chose la plus simple et la plus difficile qui soit, insiste-t-il. Notre révolution digitale nous a catapultés dans un monde où nous sommes sollicités de façon démentielle, où il n'y a plus d'espace de respiration pour notre pauvre intériorité. Nous sommes constamment sur pilote automatique, tellement plus dans le faire que dans l'être ! Or il s'agit précisément de renouer avec notre être.

Le potentiel de cette approche pour la pacification du mental et le maintien de l'équilibre émotionnel n'a pas longtemps échappé aux psys. Dès 1993, le psychiatre cognitiviste canadien Zindel Segal et deux de ses collègues anglais s'emparent de la *mindfulness* et mettent au point une version – intégrant des aspects de leur propre pratique psychothérapeutique – intitulée MBCT (Mindfulness Based Cognitive Therapy) « thérapie cognitive basée sur la pleine conscience ». Testée sur des patients avec des antécédents dépressifs et anxieux dans son Centre pour les Addictions et la Santé mentale à Toronto, la méthode fait la preuve de son efficacité en réduisant de moitié le risque de nouvelle rechute sur deux ans. Un résultat extraordinaire quand on connaît la fragilité de ces patients et la rareté des interventions adaptées.

Pour gagner en liberté

Depuis 2000, Zindel Segal vient chaque année en Suisse prodiguer des formations où se presse la fine fleur des psychiatres et psychologues cliniciens d'Europe. Parmi ses premiers auditeurs, le psychiatre Christophe André : « L'idée que nous pouvions éviter la rechute de nos patients dépressifs était une grande nouvelle, qui a permis à la psychiatrie française de s'intéresser à la prévention, chose à laquelle elle s'est mise avec beaucoup de retard. » Le psychiatre de Sainte-Anne est le premier en France à ouvrir dans son service un groupe de méditation, composé pour moitié de patients et pour moitié de personnels médicaux. Au fil des ans, des jeunes soignants viennent s'y former et partent monter des groupes dans différents coins de France. C'est donc d'abord à travers les psys que la *mindfulness* commence à se répandre en France, d'où elle est en train de se propager vers les centres antidouleur – un schéma inverse à celui qu'ont connu les Etats-Unis.

C'est aux psys formés aux thérapies cognitives et comportementales, les TCC, que l'on doit cette ouverture sur la méditation. Les TCCistes cherchent en effet à « recadrer » les patients anxieux ou déprimés en agissant soit sur leurs comportements, soit sur leurs « cognitions », c'est-à-dire sur les « idées automatiques » et généralement fausses et dévalorisantes qu'ils entretiennent en permanence.

On s'y met ! Première initiation...



Il existe une multitude de pratiques méditatives – assis, couché, debout, en marche... On peut commencer par la méditation assise focalisée sur la respiration – quelques minutes par jour pour commencer –, qui est proposée aux débutants dans de nombreuses traditions. Voici une initiation tirée de la méthode du Mindfulness Based Stress Reduction (méditation de la pleine conscience contre le stress) mise au point par le professeur Jon Kabat-Zinn (1).

Choisir un endroit calme où on ne sera pas dérangé. S'asseoir confortablement, le dos et la tête droits mais non rigides, les épaules relâchées, les mains posées naturellement sur les cuisses ou les genoux.

Il s'agit d'approcher la respiration avec une infinie douceur, comme si c'était un petit animal farouche qu'on voudrait apprivoiser. On s'ouvre à la sensation du souffle, aux perceptions de son passage dans les narines, ou bien dans le ventre qu'il fait gonfler à chaque inspiration et dégonfler à chaque expiration. On reste avec ces sensations, instant après instant.

Si l'on s'aperçoit que l'esprit est parti – et c'est dans sa nature de s'échapper, de vagabonder – on ramène doucement l'attention vers le souffle, vers les narines ou le ventre. Patiemment et aussi souvent que nécessaire. Ne pas réagir, ne pas juger les pensées, les émotions, les impulsions ou perceptions qui peuvent nous traverser. Ne pas condamner, ne pas forcer.

Tout ce qui pénètre dans le champ de la conscience est bienvenu. On note sa présence, on respire en sa compagnie, et on revient à la sensation de notre souffle, instant après instant.

C'est un processus continu où l'on voit et on laisse être, tandis que le souffle entre et sort. L'important n'est pas la respiration, mais l'attention. Porter son attention sur l'inspiration, sur l'expiration... et la maintenir. C'est simple, mais ce n'est pas facile. L'esprit est si indiscipliné, si agité... On accepte cette agitation, on l'accueille comme elle vient, tout en sachant qu'en profondeur, comme dans les océans les plus tempétueux, il y a une très grande tranquillité.

En portant son attention de cette manière, chaque jour. On ne recherche pas simplement un moment de relaxation, de bien-être. On est dans l'acceptation inconditionnelle vis-à-vis de soi et de tout ce qui est. On s'établit dans la présence à soi, simple, juste, basique.

En acceptant tout ce qui vient, sans rien rejeter ni se laisser entraîner, on s'aperçoit qu'en temps normal on est menés et malmenés par un flux de pensées et un maelström d'émotions dont l'effet est de renforcer tout ce qui est « moi, ma vie, mes problèmes, mes besoins, mes attentes, mes craintes... ». On s'autorise à sentir qu'on est peut-être plus que ce « moi, mon, mien ». Peut-être y a-t-il quelque chose de plus vaste en moi, quelque chose de plus humain, de plus profond, qui est toujours là, toujours donné, toujours présent dans le silence de mon attention ?

Avant de se relever, on peut s'engager à entretenir cette présence tout au long de la journée.

On sait qu'on peut établir le contact avec le souffle à tout moment. Quel que soit le lieu ou le moment, on peut insuffler de la pleine conscience, du calme et de la clarté dans chacun des instants de notre vie.

U. G.

(1) « Méditer. 108 leçons de pleine conscience », Les Arènes.



Photos © Pierre Bourcier

à propos d'eux-mêmes et qui ont pour effet de les pousser à l'échec. Mais comment approcher les émotions inadéquates ou disproportionnées ? « La méditation est un outil plus efficace pour aider à gérer les émotions négatives, la peur, la tristesse, la honte, explique le docteur André. Elle doit passer par d'autres circuits cérébraux que les consignes verbales que nous pouvons leur donner. Ces malades, qui font d'habitude tout pour fuir les émotions pénibles, de peur qu'elles les entraînent dans la spirale de la panique ou de la déprime, apprennent concrètement à cohabiter avec eux, le temps de la méditation, sans les fuir ni les corriger. Résultat : ils ont moins peur de leur peur, ils ruminent moins, ils collent moins à leur discours intérieur. Ils gagnent donc en liberté. »

Mais, explique le psychiatre Frédéric Rosenfeld dans son guide de la méditation (1), cet exercice n'est pas dénué de dangers. Il ne de-

« LA MÉDITATION EST UN OUTIL PLUS EFFICACE POUR AIDER À GÉRER LES ÉMOTIONS NÉGATIVES, LA PEUR, LA TRISTESSE, LA HONTE. »

vrait pas être pratiqué par des personnes en phase de dépression ou des personnes vulnérables prédisposées aux délires et aux hallucinations. Le mieux est de s'adresser à des professionnels ayant reçu une bonne formation (2).

Quant à ceux qui voudraient s'abreuver à la source originelle, ils peuvent se tourner vers les conseils du moine Matthieu Ricard (3), qui a appris la méditation bouddhiste auprès de vénérables lamas tibétains. Notre moine national est de ceux qui font le pont entre la tradition plurimillénaire de l'Orient bouddhique et les développements les plus récents des

neurosciences. En prêtant son cerveau d'athlète à leurs IRM et autres techniques d'imagerie cérébrale, il a contribué à montrer que la pratique régulière de la méditation modifie concrètement la physiologie cérébrale. Depuis les expériences menées sur ces cobayes d'un genre particulier, la notion de « plasticité cérébrale » a pris le pas sur celle de « perte neuronale ». Non, notre cerveau ne s'appauvrit pas irrémédiablement avec l'âge. Il peut au contraire se muscler, s'étoffer et gagner des qualités que seul l'entraînement intensif permet d'acquérir, comme les états durables de sérénité, de compassion et de bonheur.

URSULA GAUTHIER

(1) « Méditer, c'est se soigner », Les Arènes.

(2) Voir l'annuaire de l'Association pour le Développement de la Mindfulness sur le site : www.association-mindfulness.org

(3) « L'Art de la méditation », Nil.