

LA MÉDITATION: REMÈDE AU STRESS OU VOIE VERS L

C'est aujourd'hui prouvé: l'exercice de la méditation agit de manière positive sur la santé physique et psychique de ceux qui la pratiquent. D'où le succès qu'elle rencontre auprès du grand public. Mais cette pratique aux multiples visages se révèle souvent d'une approche difficile. Décryptage.

Texte FRANÇOIS BUSSON

« La méditation est à l'esprit ce que la gymnastique fut au corps au début du XX^e siècle. 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 monde saturé d'informations en tous genres. » C'est ainsi que Fabrice Midal, philosophe et écrivain français, fondateur de l'École occidentale de méditation, explique le succès phénoménal que connaît aujourd'hui dans le monde occidental une pratique millénaire dont le copyright revient sans conteste à Bouddha.

Un remède miracle?

Car la méditation, sans mauvais jeu de mots, décolle. Chaque mois pratiquement, un nouveau livre sur le sujet sort. Lorsqu'il est écrit par Matthieu Ricard, moine tibétain interprète du dalaï-lama, personne ne s'étonne. Mais quand c'est Jacques Attali, l'énarque et confident des princes, qui publie *Devenir soi*, où il vante les mérites de la pause méditative, on se prend à rêver d'un nouveau gouvernement mondial en robe safranée... Pour expliquer ce succès, on invoque souvent la crise, nos sociétés de plus en plus matérialistes qui tentent d'imposer le culte du consumérisme et de la réussite individuelle avec les effets pervers que l'on connaît: stress, dépression, solitude grandissante, recul des valeurs morales et de la solidarité sociale. Pour preuve, la dernière *Enquête suisse sur la santé* qui relève

qu'un actif sur cinq ressent du stress au travail couplé pour un cinquième d'entre eux à un symptôme de dépression. Mais au fait, cet antidote prétendument miracle, la méditation, comment a-t-il quitté les rives du Gange pour arriver chez nous?

De Maharishi à Kabatt-Zinn

En gros, tout commence à la fin des années 60. En 1967 exactement, avec la très médiatique conversion des Beatles à la méditation transcendante qui propulse sur le devant de la scène un sage indien quasiment inconnu en Europe, Maharishi Mahesh Yogi. En pleine vague hippie, le barbu va faire un tabac et, même si, années psychédéliques obligent, on plane plus souvent qu'on ne médite, le mouvement est lancé. A tel point qu'il revendique aujourd'hui des millions d'adhérents à travers le monde. La même année, un moine japonais tout aussi inconnu, Taisen Deshimaru, débarque à Paris après un long voyage en Transsibérien. En quelques années, multipliant les conférences et les sessions de pratique, le tondu crée des dizaines de dojos et temples à travers l'Europe. Levés à cinq heures du matin, dos droits sur leur coussin de méditation ou en forêt à bûcheronner, les ex-soixante-huitards réapprennent les vertus de la discipline et de l'effort... A la même époque se répandent en Europe d'autres pratiques méditatives importées par la communauté tibétaine en exil ou d'origine indo-birmane et rattachée au bouddhisme theravada comme vipassana. Encore dix années de patience et l'on voit poindre celui que d'aucuns décrivent comme le prophète moderne de la méditation laïque à vocation thérapeutique, l'Américain Jon Kabatt-Zinn.



Image du photographe allemand David Gabriel Fischer qui, depuis août 2013, réside dans un temple zen en réalisant une photo par jour visible sur le site www.davidgabriefischer.com

Psychiatre de formation, il s'inspire des différentes méditations orientales qu'il passe au crible des neurosciences pour élaborer une technique qu'il baptise *Mindfulness Based Stress Reduction* (réduction du stress basée sur la pleine conscience). Technique méditative qu'il recommande pour le traitement des maux chroniques de nos sociétés modernes: le stress, bien sûr, mais également les douleurs chroniques, les troubles du comportement alimentaire, les différentes addictions ou les maladies cardio-vasculaires. Elle

connaît aujourd'hui un succès phénoménal auprès de gens soucieux d'améliorer leur bien-être, voire leurs performances professionnelles. Ce qui explique que, le plus souvent, ils aient troqué la chemise à fleurs et le chillum pour un attaché-case et un costume trois pièces.

Quelle méditation?

Le paradoxe, dans tout cela, c'est qu'il a fallu attendre cette nouvelle religion, la science, pour corroborer un fait que les spiritualités asiatiques ont mis en lumière il y a plus de deux

A SAGESSE?



PHOTO: DAVID GABRIEL FISCHER

mille ans: méditer fait du bien à l'esprit et au corps. Oui, mais quel type de méditation choisir? L'offre est aujourd'hui pléthorique. Car aux cinq grands courants précédemment cités, il conviendrait d'ajouter le yoga, le taï-chi et le qi gong lorsqu'ils sont enseignés par des maîtres attachés à la dimension spirituelle de ces disciplines. En général, on distingue les méditations laïques (*mindfulness* et méditation transcendantale) des méditations d'essence bouddhiste (*vipassana*, zen et bouddhisme tibétain). Les premières

ne se préoccupent que de votre bien-être, les secondes incluent une dimension spirituelle essentielle. Dans le cas des premières, vous aurez affaire à un professionnel dûment diplômé que vous rémunérerez parfois grassement pour vous enseigner en quelques semaines le b. a. -ba de la méditation. Dans le cas des secondes, c'est en compagnie d'un enseignant ou d'un maître, souvent bénévole, que vous vous engagerez dans un cheminement spirituel long, parfois semé d'embûches et dont la destination ne cessera de vous échapper. Cela dit, dans la réalité, les choses ne sont pas aussi rigides et il arrive fréquemment que l'on s'essaie à plusieurs pratiques, laïques et non laïques, avant de trouver son bonheur.

Pourquoi méditer?

Résumons-nous: les bienfaits de la méditation sont aujourd'hui scientifiquement prouvés et il existe une offre suffisamment variée pour que chacun trouve la pratique qui lui convient. Toutes les conditions sont donc réunies pour que, à la fin de la lecture de ce dossier, vous puissiez choisir parmi les 56 adresses proposées celle qui vous permettra de partir à la découverte de vous-même. Mais, et c'est l'objection que l'on entend le plus souvent, vous aimeriez bien, mais vous n'avez pas le temps. Ce à quoi on pourrait vous répondre que si vous êtes Romand et possesseur d'une télévision, vous la regardez en moyenne trois heures par jour. Et vous n'avez pas le temps, dans la même journée, pour mettre en œuvre l'une des dix-huit règles de vie du dalaï-lama? «Peu importe ce que vous faites, passez au moins trente minutes de votre journée seul dans un endroit calme pour observer ce qui se passe dans votre vie, prendre conscience de qui vous êtes et comprendre ce que vous voulez. Que ce soit à travers la prière, la méditation, le yoga ou le golf, ce rituel est un «must.» Heu... le golf, vraiment? 

VRAI OU FAUX: QUELQUES IDÉES REÇUES SUR LA MÉDITATION

LA MÉDITATION EST UNE TECHNIQUE DE RELAXATION

Vrai et faux La relaxation et la concentration sont des éléments clés de la méditation. Mais ce ne sont que des outils pratiques pour dépasser un état de conscience ordinaire.

LA MÉDITATION DÉVELOPPE DES POUVOIRS PSYCHIQUES SURHUMAINS

Faux Le but de la méditation est de développer la conscience. Apprendre à lire les pensées n'est pas le but. Lévirer non plus...

LA MÉDITATION EST FAITE POUR LES GENS ORDINAIRES

Vrai La méditation n'est pas réservée aux sages ou aux saints. Certes, la majorité des sages et des saints méditent. Mais ils ne méditent pas parce qu'ils sont sages ou saints. C'est parce qu'ils ont médité qu'ils sont devenus sages ou saints.

LA MÉDITATION EST UN MOYEN DE SE DÉTOURNER DE LA RÉALITÉ

Faux C'est exactement le contraire. Méditer, c'est faire face à la réalité des souffrances de la vie, non s'en isoler.

LA MÉDITATION EST UN MOYEN D'ÊTRE HEUREUX

Vrai et faux Le bonheur n'est pas le but de la méditation même si sa pratique peut être parfois très agréable. Le but réel est un accroissement de la conscience qui peut, certes, vous rapprocher de la béatitude.

LA MÉDITATION EST UNE TRANSE

Faux Ce n'est pas une forme d'auto-hypnose où l'esprit s'obscurcit mais, bien au contraire, une manière de mieux se connaître soi-même.

LA MÉDITATION EST ÉGOÏSTE

Faux On médite pour purger son esprit de la colère, des préjugés et de la malveillance, sentiments qui bloquent la compassion envers les autres. Se purifier de l'égoïsme n'est pas une activité égoïste.

LA MÉDITATION CONSISTE À S'ASSEOIR POUR AVOIR DES PENSÉES ÉLEVÉES

Faux Lorsque vous méditez, les pensées défilent comme les nuages dans le ciel. Pensées hautes, pensées basses, on les observe sans préjugés et on les laisse tranquillement passer.

LA MÉDITATION EST UN REMÈDE QUI AGIT TRÈS LENTEMENT

Vrai On commence tout de suite à voir des changements mais les effets profonds ne surgissent qu'après des années de pratique. Si vous ne devez apprendre qu'une chose en méditant, c'est la patience...



* Librement adapté de l'épatant petit livre du vénérable Henepola Gunaratana, «Méditer au quotidien, une pratique simple du bouddhisme» chez Marabout. Prix: 11 fr. 40 chez Payot

Mindfulness, un outil thérapeutique efficace



Pierre Gallaz est licencié en psychologie et instructeur MBSR formé auprès du Center for Mindfulness in Medicine, Health and Care dépendant de l'Université du Massachusetts. Il pratique cette discipline depuis 2004.

La pleine conscience (*mindfulness* en anglais) a été développée par Jon Kabat-Zinn, biologiste et professeur de médecine émérite, à partir de 1979. Il a conçu un programme de réduction du stress basé sur la pleine conscience, le MBSR (*Mindfulness Based Stress Reduction*), avec la volonté affichée d'adapter les pratiques méditatives traditionnelles pour créer un outil thérapeutique compatible avec les exigences scientifiques et médicales. Son programme a fait l'objet d'une importante recherche clinique qui a pu montrer son impact favorable, notamment, sur le stress, l'anxiété et les troubles du sommeil. Il existe aussi des variantes du cours de base qui visent des problèmes

spécifiques comme les dépendances, la dépression ou les troubles alimentaires. Ce souci de validation scientifique ainsi que le caractère strictement laïque de la méthode sont peut-être les deux éléments qui distinguent le plus la pleine conscience des autres approches. Car, sur le plan des pratiques elles-mêmes, il y a en fait d'importantes similitudes entre la pleine conscience et le zen ou le vipassana. Ce programme est généralement dispensé en groupe selon un protocole rigoureux de 8 semaines, en sessions de 2 heures à 2 heures et demie par

semaine. Outre ces séances, les participants doivent s'engager à pratiquer 6 jours sur 7 la méditation durant au moins 45 minutes. Les exercices visent tous à développer une plus grande capacité à se centrer sur ce qui se passe en soi dans l'instant présent, sans jugement. Les méditations durent généralement 45 minutes. Certaines se font en posture couchée, d'autres en posture assise, et on pratique aussi des mouvements en pleine

« Quel que soit l'état auquel vous voulez accéder, il est déjà là... »

Jon Kabat-Zinn

conscience (marche et étirements de type yoga). « L'objet » de la plupart des méditations est le corps (respiration ou autres sensations corporelles), mais on utilise également d'autres objets de méditation, notamment les pensées et

les émotions. Ces méditations visent à créer de plus en plus facilement des espaces de calme et de stabilité intérieure dans lesquels il est possible d'être « avec soi-même » d'une manière plus ouverte et tolérante. Au fil du cours, on cherche aussi à travailler une plus grande capacité à vivre en pleine conscience des moments de la vie quotidienne (repas, ménage) pour que cette conscience de l'instant présent devienne encore plus familière. Cet apprentissage permet de donner progressivement moins de place aux ruminations et de davantage vivre dans le présent.



TÉMOIGNAGE

«La persévérance est essentielle»

Pascal Paschoud, 48 ans, est directeur opérationnel à la formation continue au sein de l'UNIL-EPFL. Il pratique la MBSR (réduction du stress basée sur la pleine conscience) depuis janvier 2014.

Qu'est-ce qui vous a amené à pratiquer la méditation?

Travaillant dans le domaine de la formation universitaire, mon attention a été attirée par de nombreux articles traitant de l'intérêt de la médecine et des neurosciences sur les effets positifs d'une pratique méditative. J'ai également pu observer le nombre croissant de formations en pleine conscience offertes de par le monde, par exemple à l'Université Harvard. Tout cela a suscité ma curiosité et, comme j'éprouvais le besoin de mieux gérer le stress découlant d'activités professionnelles et d'une vie familiale bien remplies, j'ai décidé de m'inscrire au cours de MBSR de Pierre Gallaz à Lausanne. Je pensais pouvoir ainsi acquérir certains outils et méthodes m'apportant plus de recul et une capacité d'attention accrue lorsque je me trouve confronté à une foule d'activités qui se concurrencent pour attirer mon attention. Il m'a fallu patienter six mois et, après une discussion avec Pierre Gallaz sur mes motivations à suivre cette formation exigeante de deux mois, j'ai commencé les cours au début de cette année.

Comment méditez-vous?

J'essaie de pratiquer régulièrement, de préférence le matin, dans un lieu tranquille que j'ai aménagé dans ma cave. Je me lève un peu plus tôt et je médite de vingt à trente minutes, à genoux, sur un coussin de méditation. Je pratique un certain nombre d'exercices qui me permettent de me recentrer tout en me retirant du tourbillon de la vie quotidienne. Je suis allé également une fois à une journée en groupe pour me ressourcer. Car il est clair pour moi que je ne me serais jamais lancé dans cette «aventure» seul, sans le soutien d'un enseignant et d'un groupe.

Qu'est-ce que cela vous apporte?

Je pense qu'il convient de faire preuve de beaucoup d'humilité dans cette démarche et je n'ai pas la prétention de faire quelque chose de spécial en méditant. D'autant plus que je pratique depuis peu de temps. J'ai sûrement renforcé mes capacités d'attention, je m'organise mieux et j'arrive parfois plus facilement qu'avant à prendre du recul par rapport à tous les événements positifs ou négatifs qui se succèdent dans une journée. Mais je refuse de me focaliser sur des résultats à attendre. On travaille par petites touches en sachant que la persévérance est essentielle et qu'il n'y a pas de bonne ou de mauvaise méditation.

Un court espace de respiration consciente suffit à Pascal Paschoud pour se recentrer et se retirer du tourbillon de la vie.