

ça M'INTÉRESSE



NATURE
Quand la nuit fait son show

ENQUÊTE
Comment l'Etat
mène la
guerre contre le
bruit en ville



ANIMAUX
En matière de pénis, les
insectes sont des champions!



INSOLITE
Nouvel An: le tour du monde
des rites les plus fous



CONSO
Les petits secrets
de fabrication du lait

LA MÉDITATION

Pourquoi ça marche



Pratique
5 conseils pour
s'y mettre

- Se connaître soi
- Aiguiser ses facultés mentales
- Booster sa santé
- Vivre à 100%

www.caminteresse.fr

GRUPE PRISMA MEDIA
M 01237 - 383 - F: 3,50 €



BEL:4,40€ - CH:8CHF - CAN:7,50 CAD - D:5,50€ - ESP:4,50€ - GR:4,50€ - ITA:4,50€ - LUX:4,40€ - PORT:CONT.:4,50€ - DOM:Avion:5,50€ -
Surface:4,30€ - MAY:8,50€ - Maroc:39DH - Tunisie:4,4TND - Zone CFA Avion:4200XAF - Bateau:3500XAF - Zone CFP Avion:1400XPF - Bateau:700XPF

LA MÉDITATION

Pourquoi ça marche

- En avril, le premier symposium international en sciences contemplatives a réuni 700 chercheurs à Denver
- 350 articles scientifiques sur les effets de la méditation ont été publiés en un an
- Dans les hôpitaux français, les médecins l'utilisent pour soigner dépression, anxiété et douleur

C'est votre avis !

Voici les réponses de notre panel* de lecteurs aux questions suivantes :

► Connaissez-vous la méditation ?

	Ensemble	Hommes	Femmes
Oui	68%	61%	71%
Non	32%	39%	29%

► Pour vous la méditation c'est... ?

	Ensemble	Hommes	Femmes
Un outil de développement personnel	61%	62%	61%
Réservé aux initiés	34%	33%	34%
Mystérieux	32%	34%	31%
Complicé	28%	28%	28%
Efficace	20%	19%	20%
Religieux	13%	24%	7%
Bidon	13%	16%	11%

► L'avez-vous déjà pratiquée ?

	Ensemble	Hommes	Femmes
Non	80%	81%	79%
Oui	20%	19%	21%

► Envisageriez-vous de la pratiquer ?

	Ensemble	Hommes	Femmes
Non	66%	66%	65%
Oui	34%	34%	35%

* Enquête réalisée du 26 au 30 octobre 2012, auprès de 311 lecteurs de *Ça m'intéresse*



Dossier : Frederika Van Ingen et Marie Lescoart

Aujourd'hui, la méditation connaît un succès fulgurant. Impossible à chiffrer, car aucun organisme ne fédère les pratiquants, mais, depuis peu, elle entre dans toutes les sphères de la société, y compris en France. Il y a bien sûr la méditation religieuse mais aussi, de plus en plus, une pratique laïque, individuelle ou de « loisir », en entreprise, à l'hôpital, dans l'armée, les prisons, l'école... Et ce n'est que le début. Car, depuis une vingtaine d'années, les recherches sur ce sujet ont mis en évidence une foule de bienfaits psychologiques et médicaux. Mieux, l'étude du cerveau « en action » nous démontre même que cette pratique, pourtant qualifiée de contemplative, le modifie pro-

fondément dans sa structure. Et le fait évoluer vers plus de sérénité, grâce à une meilleure compréhension des émotions et des états d'âme, mais aussi et surtout, plus de compassion et d'altruisme ! C'est là un des aspects étonnants de la méditation : elle semble offrir à chacun des réponses à ses propres questions, quelles qu'elles soient, tout en facilitant sa relation aux autres. « Parce qu'il s'agit d'une pratique universelle », explique Jon Kabat-Zinn, qui a mis au point une pratique appliquée à la médecine. « Il ne s'agit pas de devenir quelqu'un d'autre, de manipuler son cerveau ou de s'élever, mais de reconnaître en soi la dimension profonde de notre humanité. » Un vrai remède à la souffrance, affirme le biologiste et moine bouddhiste

Pourquoi cette pratique fait-elle tant parler d'elle ?

Elle est le contraire de la société de consommation



ULF ANDERSEN/EPIPUREANS

ANDRÉ COMTE-SPONVILLE, philosophe. Dernier livre : *Le Sexe ni la mort (Trois essais sur l'amour et la sexualité)*, éd. Albin Michel.

La méditation ne répond pas à un besoin, mais à un désir. Désir de paix, de simplicité, d'intériorité, de spiritualité... Si ce désir est plus fort aujourd'hui, c'est sans doute que notre vie est plus agitée, plus compliquée, plus extérieure, plus superficielle que jamais. Nous vivons dans une société de consommation, qui est aussi une société du spectacle et de la vitesse. La méditation, c'est à peu près le contraire : une façon d'être plutôt que d'avoir, une école

de dépouillement, de la lenteur, de l'immobilité... La France semble redécouvrir la méditation un peu plus tard que les Etats-Unis, peut-être parce que ce pays rassemble des individus venant du monde entier, vraisemblablement plus ouverts que nous aux cultures extra-européennes, spécialement asiatiques. Mais la méditation, dans son geste inaugural, remonte au Bouddha, il y a quelque vingt-cinq siècles... Alors, quelques décennies de plus ou de moins !"

Elle est crédibilisée par la science



P. VERDY, E. FEFERBERG/APP

MATTHIEU RICARD, moine bouddhiste, biologiste, auteur de *L'Art de la méditation*, Nil éditions.

Notre qualité de vie est déterminée par la façon dont notre esprit traduit le monde extérieur en monde intérieur. On peut être misérable alors qu'on a « tout pour être heureux », ou parfaitement serein dans des conditions adverses. Inspirée du bouddhisme, la méditation peut être pratiquée de manière séculière, comme c'est actuellement le cas en Occident. Elle peut aussi nous engager sur un chemin de transformation vers un état d'être optimal où l'on s'est

déarrassé des poisons mentaux que sont la haine, les désirs vains et obsédants, la rumination... pour atteindre la paix et la liberté intérieure. A notre époque où l'on est souvent victime du stress, l'exercice de la méditation peut nous aider à trouver un équilibre émotionnel bienvenu. Elle est, de plus, crédibilisée auprès des plus sceptiques par des études scientifiques menées depuis des années, qui démontrent ses effets positifs sur la santé physique et mentale. "

Elle compense les carences de notre société



J.-L. BERTINI/PASCO

CHRISTOPHE ANDRÉ, psychiatre, auteur de *Sérénité, 25 histoires d'équilibre intérieur*, éd. Odile Jacob.

La mode de la méditation relève d'un phénomène de compensation de carences : nous vivons dans un environnement de plus en plus bruyant et agité, où l'on est sans cesse interrompu. A tel point que, pour beaucoup, il est difficile de se centrer sur une tâche, ou même sur la personne qui leur fait face, sans regarder les textos qui arrivent sur leur portable ou même sans répondre à chaque appel ! Cette carence de continuité psychologique, d'intériorisation, est à la source d'une souffrance psychi-

que, car il s'agit de besoins humains fondamentaux. Or la méditation nous aide à savourer l'existence. Non seulement parce qu'elle nous rend davantage capables de ne pas nous noyer dans nos ruminations, que nous identifions plus vite, mais aussi parce qu'elle nous aide à mieux apprécier les bons moments, auxquels elle nous rend plus profondément présents. Finalement, elle nous permet de vivre à notre époque agitée sans y laisser trop de plumes. Elle a donc de beaux jours devant elle. "

Plus d'infos sur le sujet avec France Info



« Tout comprendre », par Pascal Le Guern, mardi 8 janvier à 14h19, 16h54 et 0h25 avec *Ça m'intéresse*.



GETTY IMAGES

Matthieu Ricard : « Chacun d'entre nous dispose du potentiel nécessaire pour s'affranchir des états mentaux qui entretiennent nos souffrances et celle des autres, pour trouver la paix intérieure et pour contribuer au bien des êtres. La méditation nous y aide. » Mais de quoi s'agit-il exactement ? « L'expérience la plus proche de la méditation dont nous disposons en Occident est... la poésie, résume le philosophe Fabrice Midal. Un poète regarde le monde sans préconception, en étant ouvert à ce qui est. La méditation aussi nous apprend à entrer à chaque fois à neuf dans le présent, comme pour la première fois. » Elle nous invite ainsi à changer, si ce n'est le monde, au moins le regard que nous portons sur lui, en le débarrassant de nos préjugés...

Sept vertus démontrées par les scientifiques

Depuis une vingtaine d'années, les neurosciences dites « contemplatives » étudient les effets de la méditation sur le cerveau.

Richard Davidson est un chercheur respecté. Son laboratoire d'imagerie cérébrale à l'Université du Wisconsin a accueilli des célébrités, tels Matthieu Ricard et le dalaï-lama. Antoine Lutz, du Laboratoire de neurosciences de Lyon, a travaillé dix ans dans son équipe : « Nous avons étudié les bases neuronales des pratiques méditatives, leur impact sur le cerveau et le comportement, ainsi que sur le développement des circuits neuronaux liés à l'attention, à la régulation des émotions, voire à la conscience. » Ce rapprochement entre science et méditation remonte à 1983, quand le Français Francisco Varela, pionnier des sciences cognitives, rencontre le dalaï-lama. Ils fondent alors aux Etats-Unis l'Institut Mind and Life, un forum d'échanges entre méditants et chercheurs. Un dialogue fructueux : « En 2010, il y a eu 350 publications scientifiques sur les effets de la méditation, se réjouit Matthieu Ricard. Et, en avril 2012, 700 chercheurs étaient réunis au premier Symposium international sur la recherche en sciences contemplatives à Denver. » Florilège des résultats.

► PLUS DE CONCENTRATION

Soumis à une tâche répétitive demandant une attention soutenue, des personnes ayant pratiqué la méditation 8 heures par jour pen-

dant 3 mois se concentrent mieux et de manière plus constante que des non-méditants. « Cela se vérifie à la fois au niveau comportemental et au niveau cérébral », ajoute Antoine Lutz, coauteur de ces travaux avec Davidson. Ils ont aussi comparé trois groupes : des « experts » totalisant 44 000 heures de pratique, des « confirmés » (19 000 heures), et des débutants. Lors d'un exercice visant à focaliser l'attention, l'activité des régions qui y sont liées était plus intense chez les confirmés que chez les débutants. Mais elle baissait chez les experts : « Cela s'observe dans d'autres domaines d'apprentissage, explique Antoine Lutz. Après un entraînement intensif, la personne ne fournit presque plus d'effort pour focaliser son attention. Nos travaux montrent aussi que la pratique permet à l'attention de ne pas rester "collée" sur un événement. Elle reste disponible pour tout ce qui peut survenir dans le flux de la conscience. »

► MOINS DE STRESS

Plusieurs études ont montré l'efficacité du programme de réduction du stress basé sur la pleine conscience (MBSR, lire l'entretien p. 59), non seulement sur le stress, mais aussi l'anxiété et leurs manifestations (perte de sommeil, irritabilité...). Mieux, Antoine Lutz et ses collègues ont démontré un effet bien supérieur sur la régulation de l'inflammation induite par le stress qu'un programme antistress utilisé aux Etats-Unis, fondé, lui, sur le sport et la musicothérapie. Selon des chercheurs de Harvard, qui ont comparé des néophytes à des méditants pratiquant depuis 9 ans en moyenne, la méditation irait jusqu'à inhiber l'expression de plus de 2 000 gènes liés au stress (responsables d'inflammations,



La méditation bouddhique sous IRM

Le biologiste et moine bouddhiste Matthieu Ricard s'est prêté volontiers aux expériences sous IRM du Pr Richard Davidson (à dr.). Résultats : une meilleure gestion de la douleur, plus d'attention et de mémoire. Et une aptitude singulière à réduire les émotions négatives.

de production de cortisol...). Mais même chez les débutants, une fois entraînés, on note une diminution de l'expression de ces gènes !

► UNE MEILLEURE SANTÉ

En 2003, une équipe de chercheurs (dont Davidson et Kabat-Zinn) a vacciné contre la grippe des personnes ayant suivi le programme MBSR et d'autres qui ne l'ont pas suivi. Après le vaccin, le système immunitaire des méditants avait mieux réagi. Sur le cœur, une étude américaine publiée en 2009 montre que 15 à 20 minutes de méditation par jour peut réduire le taux d'accident cardiaque de 47% après 5 ans dans une population à risque. Une autre étude sur des adolescents prouve que deux séances quotidiennes de 15 minutes font baisser l'hypertension... et que leurs résultats scolaires sont meilleurs ! Enfin, au moins cinq études révèlent que méditer diminue le risque de rechute chez des dépressifs autant qu'un traitement antidépresseur.

► UN CERVEAU REMODELÉ

Une étude conduite à l'hôpital général du Massachusetts et publiée en 2011 a montré que des changements surviennent après 8 semaines d'entraînement à la méditation. La concentration et l'épaisseur de substance grise augmentent dans l'hippocampe gauche, lié à l'apprentissage et au contrôle des émotions, ainsi que dans des zones associées à la perception sensorielle, à la régulation émo-

A LA SOURCE...

Bouddha, méditer pour voir la réalité

Siddhartha Gautama, qui vécut environ 500 ans avant notre ère, est le fils d'un roi indien. Son père voulait qu'il prenne sa suite, mais il se sentit emprisonné et s'enfuit du palais. Pendant des années, il chercha la solution au problème de la douleur et de la mort, en pratiquant des ascèses très austères. Contrairement à ce qu'on croit souvent, la pratique de la méditation existait

avant Bouddha, mais consistait essentiellement à rechercher l'apaisement ou le calme. Pour lui, c'est une impasse, voire un enfermement. Avec lui, la méditation prend un tournant décisif : elle consiste à abandonner tout objectif, entrer en rapport à la réalité et voir plus clairement. C'est cette pratique qui le conduit à l'« éveil », qui lui donna son nom, Bouddha, « l'éveillé ».



tionnelle et cognitive et à la production de neurotransmetteurs qui jouent sur l'humeur.

► LA DOULEUR APPRIVOISÉE

Dans une récente étude menée à l'université de Madison, les chercheurs ont comparé, en imagerie cérébrale, la réaction de méditants confirmés (plus de 10 000 heures de pratique) et de débutants. Puis ils les ont soumis, en état de méditation, à une douleur intense et répétée : une brûlure sans effet, mais à la limite du supportable. Les deux groupes ont perçu la douleur avec la même acuité, mais elle était moins désagréable pour les méditants experts. «Au cours de la méditation, le pratiquant expérimenté observe la douleur sans l'interpréter, l'ignorer, la rejeter ou la craindre, dans un état de pleine conscience sereine», rapporte Matthieu Ricard, qui a participé à l'expérience. L'imagerie cérébrale révèle que, chez ces «confirmés», les réseaux neuronaux impliqués dans l'anxiété s'activent moins avant le stimulus, et que les régions du cerveau liées au ressenti de la douleur reviennent plus vite à la normale après.

► ÊTRE MEILLEUR AVEC SOI ET LES AUTRES

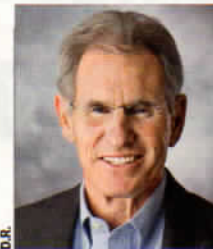
Chez des méditants expérimentés, l'équipe de Davidson a montré une suractivité de la zone du cerveau liée aux émotions «altruistes». Ainsi qu'une moindre activation de l'amygdale, associée à la colère et à la peur.

La même équipe a soumis les enfants d'une maternelle d'un quartier défavorisé de Madison à 10 semaines d'entraînement à la méditation. Instituteurs et parents ont remarqué une augmentation nette des comportements «prosociaux». «On leur a demandé de répartir des autocollants dans 4 enveloppes. L'une pour leur meilleur ami, l'autre pour l'enfant qu'ils aiment le moins dans la classe, la 3^e pour un inconnu et une pour un inconnu malade, raconte Matthieu Ricard. Avant l'entraînement, la plupart donnent tous les autocollants à leur meilleur ami. Après, ils les répartissent équitablement dans les 4 enveloppes!»

► UNE ARME ANTIVIEILLESSEMENT

Selon des travaux de l'université de Davis (Californie), 3 mois de méditation 6 heures par jour augmentent significativement l'activité de la télomérase, une enzyme qui protège l'ADN et préserve la vie des cellules. Une baisse de cette activité est associée au stress et à la détresse psychologique, et accélère le vieillissement. «Une autre étude portant sur les pratiquants réguliers du bouddhisme zen montre qu'ils sont moins sujets au déclin des facultés d'attention qui accompagnent habituellement le vieillissement», ajoute Matthieu Ricard. En outre, le volume de matière grise des aires du cerveau liées à l'attention n'a pas diminué avec l'âge chez ces personnes. La méditation semble donc réduire le déclin cognitif associé au vieillissement.

"Elle peut faire évoluer notre espèce"



Jon Kabat-Zinn, créateur de la MBSR (Mindfulness-Based Stress Reduction), réduction du stress basé sur la pleine conscience.

Ça m'intéresse : *Mindfulness se traduit par "pleine conscience". De quoi s'agit-il?*

Jon Kabat-Zinn : La *mindfulness* rejoint, en anglais, l'*awareness*, la prise de conscience. Il s'agit de prendre conscience de ce qui émerge quand on prête délibérément attention à l'instant présent, sans jugement. C'est une capacité que nous avons tous, qui s'entraîne comme un muscle. Pour qu'un muscle se développe bien, il faut qu'il rencontre des résistances. De la même façon en *mindfulness*, tout ce qui nous arrive, même les expériences déplaisantes, peut être utilisé pour développer cette capacité. Le programme que j'ai développé en 1979 consiste, à travers 8 semaines d'apprentissage de pratiques issues de la méditation, à apprendre et déployer de nouvelles façons créatives de naviguer parmi les situations stressantes, les hauts et les bas de l'existence.

CM : *Mind*, c'est aussi l'esprit. De quoi parle-t-on?
J.K.-Z. : Dans les langues anciennes d'où nous vient la *mindfulness*, les mots «cœur» et «esprit» (*mind*) sont un seul et même mot. Donc dans «*mindfulness*», il faut aussi entendre *heartfulness*, «cœur». On ne parle pas de l'intellect et de la cognition. Avec la pleine conscience, on n'est pas dans la théorie, mais dans la pratique. Êtes-vous conscient de ce qui se passe? Ressentez-vous ce qui influence votre vie et votre être, moment après moment? Si vous ne l'êtes pas, vous êtes en pilote automatique. Pas endormi, mais pas tout à fait éveillé non plus. Or notre espèce s'est baptisée *Homo sapiens sapiens*, l'espèce qui sait qu'elle sait, autrement dit consciente d'être consciente. Cette espèce sait être efficace quand il s'agit de s'entretenir. Mais à l'inverse, si on va au Louvre, on voit qu'elle est aussi capable de créer de grandes beautés. Or la beauté vient de l'esprit humain conscient, qui se connaît, tandis que la folie destructrice vient d'un esprit en proie à la peur, à l'égoïsme. La pleine conscience a cette capacité de nous faire évoluer vers plus de compassion, de sagesse, d'altruisme.

Une pratique laïque qui développe l'attention

Méditer ne consiste pas à faire le vide dans son esprit, ni à se relaxer, ni à devenir quelqu'un d'autre. Mais alors, de quoi s'agit-il ?

Pour décrire la méditation, les spécialistes expliquent souvent ce qu'elle n'est pas. Car les idées reçues à son sujet fourmillent. Exemple : dans le langage commun, méditer signifie « penser ». Ce n'est pourtant pas un exercice intellectuel qui consisterait à réfléchir, à se concentrer. « Quand on se concentre, on se tend, comme si on voulait tenir quelque chose », explique Fabrice Midal, fondateur de l'École occidentale de méditation. « Or la méditation repose sur la découverte qu'il y a en nous une ressource qui ne repose pas sur la volonté, c'est l'attention. On la confond souvent avec la volonté parce que, depuis tout petit, on ne cesse de nous répéter, "veux plus", "aie plus de volonté". Mais être attentif, c'est juste déployer ses antennes, être un peu plus ouvert, plus curieux, plus alerte. Méditer, c'est entraîner l'attention. »

Autre idée fautive : méditer, c'est « ne pas penser ». « Notre cerveau est une extraordinaire machine à produire des pensées, très difficile à arrêter, note Christophe André. En méditation, on n'arrête pas les pensées, mais on fait un pas de côté pour penser et se voir penser. » « Au début, on ne constate qu'un grand chaos de pensées », raconte une mère célibataire, qui médite depuis 5 ans. Avec la pratique, on réalise qu'elles sont souvent in-

fondées et qu'elles déclenchent des réactions automatiques. On apprend alors à les accueillir, à les reconnaître comme des amies qui nous agacent mais qu'on aime quand même, et à les comprendre : en me sollicitant sans arrêt, ma fille a réveillé mon démon intérieur de l'agacement. Pourtant, elle ne cherche pas forcément à me déstabiliser. Mais j'ai réagi en pilote automatique. Pourquoi ? Comment trouver une réponse plus intelligente, qui me convienne et lui convienne ? Aujourd'hui, je sais un peu mieux créer cet espace de réflexion pour éviter d'envenimer les choses et rendre notre relation épanouissante. »

Une méthode qui nous reconnecte à nos sensations corporelles

« La méditation, c'est très concret », confirme le Pr Jon Kabat-Zinn, qui l'a adaptée à la réduction du stress, en créant la MBSR (Mindfulness-Based Stress Reduction) en 1979, à l'université de médecine du Massachusetts. Ce programme propose 8 semaines de pratique (2h30 hebdomadaires en groupe et 45 min quotidiennes chez soi). Elle familiarise avec des outils issus de la méditation bouddhiste, comme le scan corporel, qui consiste à explorer ses sensations des pieds à la tête, l'attention à la respiration, au corps en mouvement (yoga), etc. Peu à peu, on apprend à distinguer sensations, émotions, sentiments, jugements, etc. « La MBSR n'a pas changé ma vie, témoigne Caroline, graphiste, mère de quatre enfants, mais m'a permis d'être dans un état qui m'a conduit à changer ma vie. Après le programme, face à la pression à mon travail, j'ai pesé le pour et le contre, les risques véritables et ce qui relevait du fan-



Pour apprendre à vivre l'instant présent

Méditation, pleine conscience, mindfulness : ces termes désignent une pratique qui vise à développer l'attention à la sensation d'être présent ici et maintenant, quelle que soit notre expérience, agréable ou pas.

MARIE ACCOMIATO/CIRIC

tisme, et je suis devenue indépendante. Ça n'est pas facile mais je n'ai aucun regret. » La MBSR et son dérivé, la MBCT (Cognitive Therapy) se sont répandues aux États-Unis, puis dans le monde entier. En France, on la désigne couramment sous le terme de *Mindfulness* ou « pleine conscience ».

Les pratiques millénaires comme le yoga, le tai-chi, le qi gong, relèvent-elles de la méditation ? « Pour l'être, elles doivent être pratiquées en pleine conscience, remarque Fabrice Midal. Il y a une tendance en Occident, même avec le yoga, à chercher la performance. Mais quand, avec la méditation, on a expérimenté l'attention, on peut entrer dans la recherche de "comment vivre ces pratiques de l'intérieur". On croit souvent que la méditation est un travail sur l'esprit, donc pas sur le corps, et qu'il faut l'instrumentaliser, voire le faire souffrir, pour être en rapport avec lui. Mais méditer, c'est être en connexion avec lui. » « La pleine conscience recommande de se reconnecter à nos sensations corporelles, en faisant un état des lieux, confirme Christophe André. Car le corps et l'esprit sont étroitement connectés, et en avoir conscience peut énormément nous apprendre. »

Dansée, chantée, avec récitation de mantras... A la faveur du New Age, la méditation a été mise à toutes les sauces. Mais la méditation en tant que telle, héritée du bouddhisme mais laïque, s'inscrit dans une prati-

A LA SOURCE...

Milarepa, méditer pour se pardonner

Milarepa (1040-1123) est le maître le plus renommé du bouddhisme tibétain. Orphelin de père à 7 ans, sa mère fut spoliée par un oncle sans scrupules. Selon la légende, elle l'incita à venger l'injustice par la magie noire. Entre autres méfaits, il causa la mort de 35 personnes sous les gravats d'une maison. Mais il fut rongé par les remords. Et ce n'est qu'en découvrant

la méditation qu'il fut enfin libéré de ce fardeau. Grâce à elle, il surmonta son désespoir, et put aider les autres. Il vécut pendant des années dans les grottes du Tibet, ne se nourrissant que d'orties sauvages, ce qui lui vaut d'être souvent représenté avec une peau verdâtre. A la fin de sa vie, il atteignit l'état d'éveil, commença à enseigner et devint célèbre pour ses chants.



que précise. « Il existe deux types de méditation, précise Fabrice Midal, celle axée sur la pleine conscience, qui développe l'attention, et la méditation orientée, par exemple sur la bienveillance. » Celle-ci consiste à souhaiter du bien à autrui (à quelqu'un qu'on aime, puis à soi-même, à quelqu'un de neutre, puis qu'on aime moins, etc.). La méditation de « pleine conscience », qui est le cœur de la pratique, consiste à s'asseoir et s'intérioriser pour entrer en contact avec « ce qui est » (souffle, sons, pensées, émotions, etc), le point d'ancrage étant le souffle, qu'on observe sans chercher à le modifier.

En méditation, surtout pas d'objectif, il n'y a rien à réussir

Une différence majeure avec la relaxation, mais pas la seule. « La différence réside dans l'intention », explique Laurence Bibas, membre de l'Association pour le développement de la mindfulness. En relaxation, on se centre sur la respiration, mais pour atteindre un résultat : la détente, ce qui d'ailleurs peut la bloquer. En mindfulness, on observe ce qui se passe sans le changer. » De même, « méditer en musique » s'apparente plus à la relaxation qu'à la méditation. Celle-ci est aussi parfois confondue avec la sophrologie, l'hypnose ou l'autohypnose, qui, elles aussi, fixent des objectifs à atteindre, et utilisent des sugges-

tions. En méditation, surtout pas d'objectif : « Si on s'en fixe, on entre dans une lutte, explique Fabrice Midal. Or il n'y a rien à réussir, il suffit d'entrer en rapport à ce que vous êtes. En cela, elle aide à être moins prisonnier des idées reçues, à rencontrer son vrai désir, à se sentir libre. De là naît un sentiment de soulagement, parce qu'on ne lutte plus contre son état d'esprit. » « Avant de pratiquer, j'étais dans une course folle, j'arrivais à tout faire, mais dans la souffrance, et je me sentais séparée : j'étais une mère, une patronne, une épouse, une chef d'entreprise », raconte Marie-Laure Cattoire, mère de 3 enfants, 8 ans de pratique. « Méditer m'a enlevé mes œillères, ouvert le regard, et permis de m'unifier : de voir l'essentiel en moi, de rentrer en amitié avec cela, et juste d'oser être moi dans tous les domaines de ma vie. »

Egocentrique, la méditation ? « On croit à tort que méditer, c'est se retirer du monde, répond Christophe André. Au contraire, elle apprend à se relier au monde, dans ses aspects agréables et touchants, mais aussi à se rendre plus présent à ce qui ne va pas, aux souffrances, aux difficultés, tout en conservant notre capacité à agir. » « La pratique amène spontanément une confiance et une bienveillance profondes, ajoute Fabrice Midal. Méditer nous donne aussi plus de recul, plus d'humour. Cela aide à s'ouvrir aux autres et à devenir plus présent à la réalité. »

"C'est une révolution pour l'Occident"



JOHN FOLEY/OPALE

Fabrice Midal, docteur en philosophie, auteur de *Pratique de la méditation* (avec CD de 6 méditations), éd. Le Livre de Poche.

Ça m'intéresse : Vous parlez d'un malentendu sur la perception que nous avons souvent de la méditation.

Fabrice Midal : La diffusion de la méditation en Occident repose sur un malentendu qui est de croire qu'elle a pour but de nous calmer. Bien sûr, quand on est plus posé, on se sent mieux. Mais si vous pratiquez dans le but d'être dans cet état-là, vous allez entrer dans une lutte, une lutte pour rester calme... Envisagée ainsi, la méditation participe de la barbarie de notre temps : soyons encore plus efficace grâce à la méditation, n'avez plus de vague à l'âme, plus d'angoisse, plus de stress... Mais elle perd alors tout son sens : la révolution qu'elle propose pour l'Occident, c'est un nouveau rapport à soi et au monde, fondé sur une attitude de bienveillance, aussi bien aux aspects agréables qu'aux aspects douloureux que chacun traverse dans sa vie.

Car la méditation n'offre pas du bien-être, mais de l'être.

ÇM : Comment est-elle arrivée en Occident ?

F.M. : Elle est arrivée grâce à trois maîtres bouddhistes. Dans les années 1950, quand le maître zen Shunryu Suzuki est venu l'enseigner aux États-Unis, il considérait qu'elle était en voie d'extinction au Japon. C'est peu connu, mais aujourd'hui, on ne médite plus guère en Asie du Sud-Est et au Japon. Dans les années 1960, un autre maître japonais, Taisen Deshimaru, arrive en Europe, tandis que le Tibétain Chogyam Trungpa s'installe en Angleterre, puis aux États-Unis. Tous trois ont souhaité transmettre à l'Occident la quintessence du bouddhisme, c'est-à-dire la méditation. Ils ont formé une génération de pratiquants, au départ, surtout des thérapeutes et des artistes. Dans les années 1970, des Occidentaux vont eux-mêmes en Asie, comme Matthieu Ricard, étudiant auprès de grands maîtres. Puis une poignée d'Américains (Jack Kornfield, Sharon Salzberg...) transmettent à leur tour la méditation, cette fois entièrement laïcisée. C'est dans cet esprit que j'ai fondé l'École occidentale de méditation, car il n'existait rien de tel en France.

Cinq conseils pour méditer pas à pas

Sons agréables, bruits de toutes sortes, sensations de bien-être ou de tension, joie, colère ou tristesse... Méditer, c'est d'abord ressentir.

«**L**a méditation de pleine conscience, c'est simple, prévient Christophe André : ça consiste juste à ramener son attention ici et maintenant.» Accessible à tous (sauf pour certaines maladies psychiatriques, s'adresser à son médecin), elle demande néanmoins une pratique régulière, idéalement au moins 20 min par jour. «Par rapport aux 3h30 quotidiennes passées devant la télévision, c'est peu, rappelle Fabrice Midal. Regarder la télé demande peu d'efforts, fait passer un moment agréable, mais nous sentons bien que cela ne nous nourrit pas réellement. La méditation, c'est l'inverse : ça demande un effort, c'est parfois difficile, mais cela donne après coup un sens de présence, d'espace et de confiance inégalé.» Voici quelques clés pour démarrer.

► LA POSTURE, UNE ATTITUDE AU MONDE

Assis sur une chaise ou en tailleur sur un coussin, yeux mi-clos ou fermés, mains sur les cuisses... les indications varient selon les écoles et les possibilités de chacun. L'essentiel est d'être confortable, dos et nuque droits mais pas rigides, sans appui, dans une attitude «digne». Car la posture reflète notre attitude au monde : «se redresser, c'est être intéressé par ce qui se passe», note Fabrice Midal.

A LA SOURCE...

Evagre le Pontique, méditer à l'antique

Né dans la province du Pont, au nord de l'actuelle Turquie, Evagre (346-399) est l'un des fondateurs de l'hésychasme (du grec *hesychia* : immobilité, repos, silence). Cette pratique spirituelle mystique, aujourd'hui surtout connue chez les orthodoxes, consiste en une prière silencieuse invoquant le nom de Jésus au rythme de la respiration. Elle vise à rechercher le calme intérieur, le

repos de l'âme. Pour cela, Evagre encourage les croyants à «renoncer à tout pour obtenir le tout» en se rendant, seul, dans le désert, pour prier. On lui doit aussi d'avoir identifié 8 «maladies de l'âme, qui la dévient de son désir du bien, qui n'est autre que Dieu», et sont donc «autant d'obstacles à la vie spirituelle authentique». Cette liste est à l'origine des 7 péchés capitaux.

► LE SOUFFLE, UNE ANCRE FACE AUX TEMPÊTES

Se relier au souffle, c'est la base de toute méditation. Il suffit de porter son attention sur l'inspiration, puis sur l'expiration, et ainsi de suite, sans les modifier. Toujours en mouvement, le souffle nous fait ressentir notre corps vivant. Il est une ancre, parce qu'il est toujours là, et que nous pouvons à tout moment, face à toutes les situations, stressantes ou non, nous relier à lui. Avec la pratique, on ne l'observe plus de l'extérieur, on finit par ne faire qu'un avec lui. «Alors, la respiration devient une voie privilégiée de communication avec tout ce qu'il y a en nous et autour de nous», explique Christophe André.

► LES SENSATIONS, LE CŒUR DE LA PRATIQUE

Dans le silence apparent de la méditation, les sens sont en éveil et perçoivent tout, en soi comme à l'extérieur : sons, points de contact avec le sol, démangeaisons, douleurs, sentiment de détente ou, au contraire, agacement, impatience... Tous les événements, qu'ils surgissent pendant la pratique ou qu'ils soient antérieurs, laissent dans notre corps des traces parfois discrètes : boule dans la gorge liée à une colère, nœud dans le ventre qui révèle une inquiétude... Ou alors, ils éveillent des pensées : «J'ai envie de me gratter, de bouger, de téléphoner à quelqu'un, ou d'en finir et de passer à autre chose...» La méditation nous permet d'observer ces sensations et ces réflexes machinaux, de savoir les reconnaître. L'intérêt ? Apprendre à travailler avec toutes les situations possibles. «Ainsi, une tension dans le corps n'est pas forcément un problème. L'idée n'est pas

d'être confortable, mais de faire face à tout ce qui vient, explique Fabrice Midal. Si la méditation n'était qu'une sorte d'oasis et de bulle, ça n'aurait pas beaucoup d'intérêt. Car notre vie est traversée de moments difficiles, auxquels nous saurons nous confronter plus sereinement.» Autre intérêt : découvrir que les expériences sensorielles sont plus vastes que nous ne le croyons. «Quand on entend un son, on a tendance à l'étiqueter : agréable ou désagréable, proche, lointain, connu, inconnu... Mais on peut aussi revenir à l'expérience du son en lui-même, et voir comment il est plus ample que l'étiquetage qu'on lui met. On ouvre les portes de la perception sensorielle.» En pratique, la *Mindfulness* nous invite, toujours après avoir pris la posture et s'être concentré sur le souffle, à consacrer des méditations à l'attention aux sons, ou encore aux sensations douloureuses du corps, aux émotions, etc.

► LES PENSÉES, UNE MATIÈRE PREMIÈRE

Dès qu'on s'installe pour méditer et observer ses pensées, on constate non seulement qu'elles ne s'arrêtent jamais, mais qu'elles sont indisciplinées. Matthieu Ricard les compare, selon la tradition bouddhiste, à une troupe de singes qui s'agitent sans cesse et sautent de branche en branche. En pratique, pour les observer, on se concentre sur son



RICK FRIEDMAN/THE NEW YORK TIME/REA

Une autre façon de se « poser sur la terre »

La méditation marchée, issue du bouddhisme et reprise par la Mindfulness (MBSR) consiste, en marchant très lentement, à prendre conscience de tous les contacts du pied avec le sol pour être pleinement en rapport à son corps. Opposée à la marche « utile » que nous pratiquons tous les jours, cette lenteur permet d'explorer des sensations nouvelles.



souffle, puis sur son corps tel qu'il est. A un moment, forcément, on part dans ses pensées. «Ce vagabondage de la pensée est normal, précise Christophe André. Il n'est pas un signe d'échec de la méditation, ni un événement indésirable à supprimer. C'est un phénomène si habituel qu'on l'oublie, et qu'on finit par confondre nos pensées avec la réalité.» La pleine conscience permet d'observer clairement ce phénomène et de s'entraîner à davantage de recul envers le bavardage de l'esprit. C'est ce que les psychothérapies cognitives nomment la « défusion » : comprendre que les pensées ne sont qu'un élément de la conscience, et non la conscience tout entière. Ce n'est pas la même chose de se dire « ma vie est triste » que de se dire « je suis en train de penser que ma vie est triste ». Concrètement, « quand vous êtes parti dans vos pensées, vous le constatez avec bienveillance, sans vous juger, et vous revenez, précise Fabrice Midal. Si vous revenez deux fois, dix fois, cent fois, mille fois, ça ne change rien : la méditation consiste à voir la différence entre être perdu dans ses pensées et être en rapport au présent. C'est seulement ça ».

► LES ATTENTES, DES RÉFLEXES À DÉSAAPPRENDRE

Dans presque tous les domaines de notre vie, nous sommes habitués à fonctionner avec des objectifs. Or la méditation est une aven-

ture intérieure. Les pensées, les émotions, les sensations qui jaillissent nous apprennent beaucoup sur notre esprit et sur notre façon d'être au monde. Il faut leur laisser de l'espace pour émerger, donc oublier ses attentes et ses objectifs, ou au moins noter leur présence, et les laisser de côté. « Car il n'y a pas de méditation réussie ou ratée », rappelle Fabrice Midal. Mais alors, à quoi sert-elle ? « A rien ! poursuit le spécialiste, en tout cas au sens courant de l'utilité. Bien sûr, la méditation procure des bienfaits. Mais viser un résultat, c'est en restreindre la portée : si vous êtes obsédé par le résultat, vous ne faites plus l'expérience. C'est comme voir un ami : même si la science nous dit que c'est bon pour le système immunitaire et qu'être isolé a des effets sur le moral et la santé, on ne va pas voir un ami dans un but utilitaire. Ce serait affreux et les effets ne seraient pas garantis. La méditation, c'est pareil. » A l'arrivée, néanmoins, les bienfaits sont là, parfois même assez vite. Notamment un effet de soulagement : « C'est comme une douche de l'esprit, décrit Fabrice Midal. Tout est un peu plus frais, nos perceptions, nos pensées. Nous faisons la paix avec ce que nous sommes. Entre autres, la méditation nous délivre de la sensation d'être mauvais au fond de soi. Au contraire, nous découvrons ce que les enseignements bouddhistes appellent un sens de bonté primordiale : c'est bon d'être, de se sentir vivant. »

Où pratiquer ?

À quelques exceptions près en France, la pratique de la méditation, parce qu'elle en est issue, est encore souvent associée à la culture religieuse, bouddhique notamment. Si cela vous rebute, orientez-vous plutôt vers la « *Mindfulness* », terme qui, en France, désigne **la pratique laïque de la méditation** fondée sur la pleine conscience, importée des États-Unis et développée par des psychiatres et thérapeutes. L'Association pour le développement de la Mindfulness les fédère un peu partout en France. Autre lieu créé par Fabrice Midal, **l'École occidentale de méditation**, à Paris, présente la pratique de manière rigoureuse, simple et laïque, tout en la reliant à la poésie et la philosophie. D'autres lieux proposent des initiations ou des retraites pour pratiquer tout en découvrant la tradition bouddhiste (par exemple, l'étude de texte sur la nature de la souffrance, l'impermanence des choses et des êtres, etc.). Des pratiques de méditation chrétiennes commencent également à se développer. Pour commencer, faire une retraite peut aider à se plonger dans la pratique et la rendre plus facile à suivre ensuite au quotidien. Comme pour toute

pratique, méfiez-vous des attitudes sectaires, notamment des lieux où se pratique le culte de la personnalité, où la photo du maître trône dans chaque pièce. Quant à l'aspect religieux, à chacun de sentir s'il lui convient ou pas. De même, des rituels pratiqués avant et après une méditation peuvent sembler importants à certains, pas à d'autres. Quoi qu'il en soit, il faut garder à l'esprit que les aspects culturels et religieux ne sont pas du tout indispensables à la pratique. Enfin, depuis peu, des spécialistes ont enregistré **des CD à écouter chez soi**, ce qui fonctionne très bien (lire nos références p. 65). Que ce soit pour une initiation ou pour une pratique régulière, on y retrouve son instructeur « personnel », au moment qui nous convient. Cependant, tous les pratiquants le disent : rien ne remplace, de temps à autre, une pratique collective, qui est toujours plus intense.

DES ADRESSES

Laiques :
www.association-mindfulness.org/ www.ecole-occidentale-meditation.com/

Bouddhistes :
www.zen-occidental.net/ dana-sangha.org/fr/start_fr.htm; <http://villagedespruniers.net/>

Chrétiennes :
<http://www.talithakoum.asso.fr/meditation-pleine-conscience/>