

# CLÉS

RETROUVER DU SENS

**Spécial**  
livres d'été

LA MEDITATION  
LAÏQUE

POURQUOI ÇA MARCHE ?  
COMMENT S'Y METTRE ?

**Vacances**

Les  
nouvelles  
pratiques

Déchets  
plastiques :  
le 7<sup>e</sup>  
continent

**La chance**  
mode  
d'emploi

**Le toucher,**  
le plus doux des sens

M 01905 - 78 - F: 5,00 € - RD





## CLÉS

La méditation de « pleine conscience » consiste à ramener son attention sur l'instant présent.

Elle a des effets positifs avérés sur le mental, mais aussi sur la santé.

Quelques minutes de pratique régulière suffisent pour ressentir ses bienfaits.

D

'une voix monocorde, le coach entame sa leçon de méditation. « *Laissez filer vos pensées. Ne tentez pas de les retenir. Observez ce qui se passe en vous. Sans jugement.* » J'essaie depuis une demi-heure, mais je n'arrive pas à chasser une pensée qui revient comme une mouche s'interposer entre moi et le nirvana : qu'est-ce que je fais là ? Je suis assis en tailleur sur un coussin, les yeux mi-clos, dans le studio du centre Qee, temple branché du bien-être parisien, avec une douzaine de personnes, la plupart de jolies femmes en jogging, et c'est déjà suffisamment difficile de ne pas me focaliser sur cette idée. Je m'efforce de me concentrer sur le va-et-vient de ma respiration, puis sur mes sensations corporelles, même si ces der-

ment me survivre de quelques années grâce à un système immunitaire plus fort, une meilleure gestion du stress et un vieillissement cellulaire ralenti (lire l'encadré p. 44). Ils seront aussi plus sereins, se connaîtront mieux et leurs relations avec les autres en seront améliorées. Bref, ils seront en meilleure santé et sans doute plus heureux.

« *Les bienfaits de la méditation ne sont pas réservés aux initiés*, dit Christian Gicquel, le coach de Qee. *L'idée n'est pas de souffrir le martyr deux heures par jour en position du lotus, mais de s'octroyer régulièrement, dans la posture que l'on peut tenir, un quart d'heure de sérénité. Méditer revient à offrir à son esprit les soins que l'on prodigue d'habitude à son corps :*

“MÉDITER, C'EST OFFRIR À SON ESPRIT LES SOINS QUE L'ON PRODIGUE À SON CORPS : **UNE DOUCHE, UN PEU DE GYM...**”

nières ont tendance à irradier en fourmillements dans ma jambe gauche, puis dans la droite, et bientôt dans mon dos.

Je finis par apprivoiser un peu « les chevaux indisciplinés du mental », comme disent les sages zen. En dérive, comme quand on laisse son bateau aller au gré des vents, j'essaie d'entrer en relation avec l'instant présent. Et mon esprit, curieusement, parvient à se calmer. Je me sens apaisé. Pas longtemps, car j'ai soudain cette illumination : je ferais bien de me mettre à la méditation. Si j'en crois les dernières découvertes en neurosciences, ses adeptes ont sur moi un avantage certain : ils vont probable-

*une douche pour le purifier, un peu de gym pour l'entretenir, un massage pour le relaxer... »*

J'ai souvent « médité » sur le temps, en me demandant pourquoi les années passent si vite, mais je n'avais jamais pratiqué « la méditation ». J'étais plutôt circonspect devant l'enthousiasme des people : Gwyneth Paltrow, Yannick Noah, Clint Eastwood, Jennifer Aniston, Richard Gere, David Lynch (lire p. 43) et j'en passe, qui déclinent ses bienfaits à longueur d'interviews. Intrigué quand même par l'ampleur du phénomène : 20 millions de pratiquants aux Etats-Unis selon le quotidien « USA Today ». Deux fois plus qu'il y a dix ans. 20 à 30%



Photo : DR.

## SOPHIE DÉBUTANTE EN MÉDITATION DE « PLEINE CONSCIENCE »

# “J’APPRENDS À ACCEPTER LES CHOSES TELLES QU’ELLES SONT”

**« J’ai deux ados que j’adore et qui me rendent régulièrement hystérique ; un amoureux, leur père, dont je me demande cycliquement si c’est bien l’homme de ma vie ; une famille nombreuse ; des amies précieuses ; un boulot unique ; le tennis ; et la Grimbergen, mon péché mignon. Je ne suis ni mystique, ni végétarienne, ni bonze, ni zen, ni chauve, ni sage. Ce à quoi je rattachais jusque-là toute forme de méditation. Mais depuis quelque temps, ça cloche. Je suis en permanence dans le “j’aurais dû faire” et l’appréhension de ne pas réussir à faire. Je cours mais ne parcours aucune distance, je ressasse, je m’obstine à vouloir les choses différentes de ce qu’elles sont, je m’épuise, je pleure. Je ne vais pas bien. La dernière fois que j’ai franchi la porte de son cabinet, Yasmine m’a dit : “Vous voulez faire une tarte aux fraises, mais vous n’avez que du chocolat. Alors faites un bon gâteau au chocolat et goûtez-le**

*pleinement.*” Je me suis inscrite à son séminaire de méditation de pleine conscience. Deux heures par semaine, pendant huit semaines. J’ai appris “ici” et “maintenant”. C’est simple et complexe. C’est prendre mon petit-déjeuner en me concentrant sur ce que je bois et mange : la couleur, la texture, le goût... Ramener avec bienveillance mon esprit qui part ailleurs. Consacrer dix minutes par jour au moment présent, assise sur une chaise ou en tailleur, droite, fière, et me réserver cet instant unique. Le stage est terminé, je suis débutante et pas encore assidue. J’utilise des exercices de méditation guidés par la voix. Le plus dur est de trouver dix minutes. Ce devrait être rien et c’est énorme. Pourtant j’aime ces instants. J’apprends à accepter les choses telles qu’elles sont. C’est un gros progrès. » ■

*Je remercie Yasmine Liénard qui m’a incitée à suivre ce stage. [www.docteur-lienard.org](http://www.docteur-lienard.org)  
<http://actualites.terredejot.fr>*

d’adeptes supplémentaires chaque année en France depuis cinq ans, dont 60% de femmes, selon l’association ADM. Étonné surtout par l’intérêt croissant des scientifiques et des médecins pour une de ses versions, la *mindfulness* ou « pleine conscience », une méditation laïque qui est en train de conquérir le monde.

### DU MAL DE DOS AU MAL DE VIVRE

Depuis deux mille six cents ans, la pleine conscience est décrite par les bouddhistes comme la voie directe pour dissiper souffrances et insatisfactions. A la fin des années 1960, Jon Kabat-Zinn étudie le zen auprès d’un maître coréen, Seung Sahn. Convaincu de l’efficacité de ces pratiques, il cherche à les rendre « acceptables » par l’Occident. La solution : supprimer l’aspect reli-

gieux et l’intégrer à un protocole de soins rigoureux. Docteur en biologie moléculaire et diplômé du prestigieux MIT, il met au point sa méthode, la *mindfulness*, en s’inspirant du zen, du yoga et du vipassana (« comprendre la vraie nature de la réalité », en sanscrit) pour lutter contre les états anxieux, les douleurs chroniques et les émotions destructrices associées aux maladies cardio-vasculaires, au sida et au cancer. Baptisée MBSR (Mindfulness-Based Stress Reduction, « réduction du stress basée sur la pleine conscience »), la technique s’avère si efficace que sa prescription s’étend au traitement des chocs postopératoires, du syndrome post-traumatique et de l’hyperactivité des enfants. Ce n’est pas surprenant : 60% des visites chez le médecin sont liées au stress. La méditation est bientôt ...



... prescrite contre les phobies, l'insomnie, les maux de tête, le mal de dos et plus généralement le mal de vivre. Avec d'autres techniques proches, comme la MBCT (Mindfulness-Based Cognitive Therapy) développée à Toronto par le docteur Zindel Segal, on réussit à réduire de 50% les risques de rechute dans la dépression chez les patients ayant subi au moins deux épisodes pathologiques (lire p. 48).

*« Le succès de la pleine conscience s'explique par son efficacité thérapeutique, dit Jon Kabat-Zinn, mais aussi par l'approche adoptée pour l'enseigner : on l'associe à une écoute profonde et chaleureuse des patients, bien trop rare dans nos centres médicaux surchargés. »* Antidote contre un monde trop pressé ou besoin de spiritualité, la pratique a en tout cas conquis l'Amérique. Employée dans 250 hôpitaux et cliniques, elle est enseignée dans certaines écoles, dans les universités de Yale, Columbia, Harvard, et même à l'académie militaire de West Point où on l'a rebaptisée « la voie du samourai ». Il existe aussi des pro-

grammes pour couples, pour futures mères. D'autres enseignent l'art de « manger en pleine conscience » pour garder la ligne, et on la prescrit parfois pour remplacer le Viagra. Des prisons la proposent aux détenus et aux gardiens, et on trouve des salles de méditation dans les aéroports, à côté des chapelles et des aires de wifi.

Le plus étonnant est qu'elle séduit le monde du business. Cadres suractifs, ingénieurs, traders, avocats, participent à des retraites pour réduire leur stress et insuffler de la conscience dans leur travail ou leur vie. Chez Yahoo, IBM, Cisco, Hugues Aircraft, on démarre désormais la journée assis en tailleur sur son zafu. Chez Apple, les employés du siège de Cupertino disposent d'une salle de méditation où ils peuvent se rendre une demi-heure par jour, encouragés par la direction. Même rituel chez Google : depuis 2007, on y organise des séminaires « Cherchez en vous-même ». « La technologie nous conduit à réagir de plus en plus vite, dit Chade-Meng Tan, l'initiateur du programme pour Google. Nous devons nous ...



## FEDERICO PROCOPIO

MOINE BOUDDHISTE ZEN

### “COMBLER LES CARENCES DE NOTRE SOCIÉTÉ”

**« Chaque matin depuis seize ans, au lever du soleil, je fais deux méditations de 40 minutes, entrecoupées d'une marche méditative de 10 minutes. Cette pratique, au cœur du bouddhisme zen, m'a apporté une paix intérieure que j'essaie de transmettre. Docteur en philosophie et en sciences humaines, moine bénédictin pendant dix ans, puis époux, père de famille et moine bouddhiste, j'ai été chef d'entreprise, codirecteur d'un groupe d'agences immobilières. En dehors de mes activités monastiques, j'enseigne la méditation en entreprise. »**

La méditation comble les carences de notre société. Carence de calme ; carence de lenteur ; carence de continuité (on est régulièrement interrompus) ; carence de sens (nous sommes de plus en plus individualistes et matérialistes). Elle ne consiste pas à faire le vide, comme on le croit. Au contraire, elle emplit. En prenant le temps de respirer, elle invite à plonger au plus profond de soi – pour mieux se comprendre, et donc mieux comprendre l'autre. Pour y parvenir, la psychanalyse requiert des mots : nous sommes des “parlêtres”, disait Lacan. La méditation ne nie pas cet état, mais elle nous invite à le vivre grâce à un exercice spirituel et existentiel qui consiste à faire l'expérience de notre propre existence. »



... adapter aux nouvelles façons de travailler et la méditation est la voie idéale. Nous avons ici des ingénieurs au QI très élevé. Ils ne se laissent pas bluffer. Quand vous leur parlez des bienfaits de la méditation, ils répondent : "Prouvez-le !" Mais une fois qu'ils pratiquent, beaucoup deviennent accros. La méditation leur donne une clarté et un calme étonnants, vu le niveau de tension et d'anxiété de ce genre de travail. Ils se trouvent plus en forme, moins sensibles à la pression, plus aptes à se concentrer

tré que huit semaines de méditation en pleine conscience, à raison de 30 minutes par jour, suffisent pour que le cerveau mette en place des mécanismes réparateurs et préventifs qui font baisser la tension artérielle et chuter le stress. Mais pas seulement. Une étude montre qu'elle renforce l'action de la lampe à ultraviolets sur le psoriasis : ceux qui méditent pendant les séances guérissent quatre fois plus vite que les autres. Une autre étude a été menée chez des patients qui risquent des attaques

## “CHEZ GOOGLE, QUAND VOUS PARLEZ AUX INGÉNIEURS DES BIENFAITS DE LA MÉDITATION, ILS DISENT : ‘PROUVEZ-LE!’”

et à écouter. Ils changent jusqu'à leur façon de répondre aux e-mails "en pleine conscience", en tenant compte de l'impact de leurs messages sur autrui. »

### UNE MODIFICATION DE LA STRUCTURE DU CERVEAU

Aurait-on enfin découvert la méthode idéale pour mieux vivre avec soi et les autres – et en meilleure santé ? J'interroge de nouveau Jon Kabat-Zinn. « Peut-être, répond-il de sa voix douce et apaisante. Nos recherches ont mon-

tré que huit semaines de méditation en pleine conscience, à raison de 30 minutes par jour, suffisent pour que le cerveau mette en place des mécanismes réparateurs et préventifs qui font baisser la tension artérielle et chuter le stress. Mais pas seulement. Une étude montre qu'elle renforce l'action de la lampe à ultraviolets sur le psoriasis : ceux qui méditent pendant les séances guérissent quatre fois plus vite que les autres. Une autre étude a été menée chez des patients qui risquent des attaques

tré que huit semaines de méditation en pleine conscience, à raison de 30 minutes par jour, suffisent pour que le cerveau mette en place des mécanismes réparateurs et préventifs qui font baisser la tension artérielle et chuter le stress. Mais pas seulement. Une étude montre qu'elle renforce l'action de la lampe à ultraviolets sur le psoriasis : ceux qui méditent pendant les séances guérissent quatre fois plus vite que les autres. Une autre étude a été menée chez des patients qui risquent des attaques

tré que huit semaines de méditation en pleine conscience, à raison de 30 minutes par jour, suffisent pour que le cerveau mette en place des mécanismes réparateurs et préventifs qui font baisser la tension artérielle et chuter le stress. Mais pas seulement. Une étude montre qu'elle renforce l'action de la lampe à ultraviolets sur le psoriasis : ceux qui méditent pendant les séances guérissent quatre fois plus vite que les autres. Une autre étude a été menée chez des patients qui risquent des attaques

## UNE DURÉE DE VIE PROLONGÉE ?

Le projet Shamatha, l'étude la plus importante jamais réalisée à ce jour sur la méditation (elle réunit 30 chercheurs du monde entier, dont la biologiste Elizabeth Blackburn, prix Nobel de médecine), suggère que, grâce à son action sur les télomères, la méditation pourrait prolonger la durée de vie des pratiquants réguliers.

Télomères ? Ces capsules, qui coiffent nos chromosomes, sont les horloges de notre durée de vie. Chaque fois qu'une cellule se divise, ses télomères raccourcissent et, à partir d'une certaine limite, les cellules ne peuvent plus se dupliquer et meurent... A moins qu'une enzyme, la télomérase, ne les reconstitue, atténuant ainsi (voire interrompant ?) le processus de vieillissement. En augmentant le taux de télomérase dans le sang, la méditation semble jouer ce rôle, selon les chercheurs de l'université de Californie Davis qui dirigent l'étude.