

Méditer pour

Perçue comme une spiritualité un peu barrée, la méditation est désormais pratiquée par des milliers de Belges. Et son efficacité est aujourd'hui scientifiquement prouvée. Notamment pour lutter contre l'épuisement professionnel.



vivre mieux

Hier, il était très chic de vanter ses exploits en matière de jogging ("10 kilomètres tous les matins!"). Aujourd'hui, la tendance n'est plus à la sueur, mais au calme, mieux, à l'introspection. Car la technologie, la finance, l'information, ont imprimé à nos sociétés un rythme d'enfer. "Nous sommes soumis à une indigestion de sollicitations qui finissent par entrer en concurrence les unes avec les autres et ce mode de vie a un coût émotionnel qu'on perçoit mal, explique le psychiatre Christophe André, grand promoteur, dans le sillage de l'Américain Jon Kabat-Zinn, de la méditation à vertu thérapeutique dite "de pleine conscience". Il n'existe pratiquement plus de temps mort. Nous vivons dans une société où les besoins fondamentaux comme le calme, la lenteur, la continuité sont piétinés. Persuadés que ne rien faire ne mène à rien. Or, parfois, ne rien faire mène à tout."

Le médecin voit dans la vogue de la méditation une conséquence de ces manques. Prisonniers du court terme, enfermés dans la cage de fer du turbo-capitalisme, flexibles à souhait, nous serions devenus des joueurs qui jonglent avec le temps, incapables de diriger notre vie, d'en reconstituer la trame ou de se laisser porter par elle. Il faudrait ralentir pour mieux se construire. Il faudrait se reconnecter à soi, au monde, pour mieux cerner ce qui nous fonde. Et corriger notre tendance à survoler l'instant présent plutôt qu'à en jouir. Bref, faut-il "méditer" pour vivre mieux?

Il existe de nombreuses formes de méditation, mais on peut dire que méditer, c'est toujours pour prendre le temps de tourner son esprit vers l'essentiel, de manière délibérée et régulière. "C'est s'arrêter et observer, les yeux fermés, ce qui se passe en soi – sa propre respiration, ses sensations corporelles, le flot incessant des pensées – et autour de soi (sons, odeurs...)", explique le spécialiste français de la méditation. Et d'insister: "Méditer, ce n'est pas se couper du monde. C'est au con- →



Texte:
Rafal Naczyk



→ *traire intensifier sa présence, sans juger, sans réagir. C'est un acte contemplatif: je prends et je cueille tout ce qui est là.*

Une méthode pour vivre pleinement l'instant, une autre manière d'être. En soi, rien de nouveau: au VI^e siècle avant J.-C., le Bouddha enseignait déjà cette technique à ses disciples pour atteindre l'Éveil, cette brutale lumière intérieure qui permet d'accéder au nirvana. Depuis, elle est pratiquée par une bonne partie de l'Asie. Chez nous, la méditation s'est infiltrée avec le raz de marée de la psychologie positive qui s'est développée aux États-Unis à la fin des années 1990. L'idée de ce nouveau courant? Ne plus tenter de comprendre les dysfonctionnements, le malaise, les névroses pour les guérir, mais s'attacher à ce qui rend l'homme heureux, à ce qui détermine les conditions de son bonheur. *"Le développement personnel était devenu vieillot, explique Christophe André. Mais établir de façon scientifique, avec de vraies études sérieuses, ce qui peut faire notre bonheur, ça, c'était révolutionnaire."*

Une longue liste de bienfaits

Autre révolution: depuis qu'à la fin des années 1980, le psychiatre américain Jon Kabat-Zinn a démontré que la "pleine conscience" pouvait être une arme contre le stress, l'Occident en a fait un outil d'études, mieux, une thérapie. Depuis quinze ans, on ne compte plus les

recherches menées par les neuroscientifiques à propos de l'impact de la méditation sur le cerveau. Des chercheurs en médecine d'Harvard ont publié, en 2010, un inventaire de tous les bénéfices avérés. Ils se sont intéressés à cette méditation laïque, qui s'est débarrassée de la religion pour ne conserver que la recherche d'un mieux-être individuel et collectif. La recherche, assurent-ils, a démontré l'efficacité de la pleine conscience dans la réduction des symptômes de nombreuses affections, comme la dépression, la toxicomanie, les maladies chroniques, l'anxiété. Même constat en 2012 pour les infections respiratoires aiguës. *"On a aussi montré des effets biologiques intéressants pour faire diminuer les niveaux d'inflammation, améliorer l'immunité, freiner le vieillissement cellulaire. D'où le grand intérêt des médecins pour ces approches"*, souligne Christophe André.

Aujourd'hui, il est même prouvé que méditer de façon régulière développe les zones cérébrales liées à la concentration. Mieux: la méditation semble aussi avoir un rôle sur la régulation des émotions. À tel point qu'on étudie aujourd'hui des applications sociétales de la méditation, dans l'éducation, le milieu hospitalier et même dans le monde carcéral. *"Rien d'étonnant à ce que la pratique de la méditation puisse nous transformer: elle est à notre cerveau ce que l'exercice physique est à notre corps. Elle est un entraînement de l'esprit"*, glisse Christophe André. Pour lui, l'homme est capable d'accroître sa matière grise sans "psycho stimulants". Comme le violoniste virtuose développe certaines aires spécifiques de son cerveau, celui du méditant chevronné connaît des changements fonctionnels. En mobilisant davantage certaines zones, il créerait de nouvelles connexions neuronales et augmenterait le volume de l'organe cérébral.

"La méditation a trouvé la plus belle des reconnaissances: ses bienfaits sont validés scientifiquement", confirme Tania Singer, chercheuse en neurosciences, membre du Mind and Life Institute (USA) et directrice du Département des neurosciences sociales à l'Institut Max-Planck de neurologie et des sciences cognitives à Leipzig. Après avoir réalisé des batteries d'examens médicaux et scientifiques sur des bouddhistes tels que Matthieu Ricard, ses équipes ont suivi de près 300 méditants pendant un an, en scannant leurs cerveaux et en réalisant sur eux des analyses presque quotidiennes, telles que des prises de sang pour sonder les effets hormonaux et immunitaires, afin d'observer les changements perceptibles.

Méditer au travail



BelgaImage

Quarante ans après le voyage spirituel en Inde de Steve Jobs, le fondateur d'Apple, une nouvelle vague "zen" souffle-t-elle sur le management occidental? Chez Google, c'est Chade-Meng Tan, historiquement un des premiers employés de l'entreprise, qui s'est mis à enseigner une technique de méditation de 10 secondes par heure. Ses cours attirent plus d'un millier d'ingénieurs, usés par des semaines de 80 heures. Le mouvement parti de la Silicon Valley s'est répandu dans le monde anglo-saxon avant d'envahir l'Europe. Aujourd'hui, même la Commission européenne enseigne la méditation à ses employés... *"Les cadres s'aperçoivent que c'est excellent pour leur motivation, la gestion de leurs émotions, l'aspect relationnel et leur concentration. La méditation leur apporte davantage d'espace dans leur esprit pour qu'ils prennent des décisions plus humaines, plus altruistes"*, explique Marjan Abadie, instructrice à l'Institut Mindfulness à Bruxelles, qui anime des formations destinées aux managers et dirigeants d'entreprise. *"Car au travail, la vraie liberté, c'est le fait d'être suffisamment conscient et éveillé pour choisir ce qui mérite attention ou pas, pour choisir comment vous pouvez construire du sens à partir de votre propre expérience."*

Résultat: ces recherches ont permis de mettre en évidence le fait que les réseaux cérébraux associés notamment aux émotions positives, à l'amour maternel et au sentiment d'affiliation sont fortement stimulés lorsque des pratiquants s'engagent dans la méditation sur l'amour altruiste et la compassion. *"Ces expériences de méditation ont prouvé qu'un entraînement mental intensif peut modifier le comportement émotionnel et social d'une personne. Autrement dit, qu'il est possible de sculpter son cerveau et de développer la compassion et l'empathie à travers la méditation. Le changement cérébral est visible. Sur le plan structurel, on constate que la matière grise pousse dans les réseaux sollicités par la compassion."*

Anti burn-out

Est-elle au final plus efficace que le yoga ou le taï-chi? Aujourd'hui, ce qui intéresse l'"homo occidental", c'est de devenir quelqu'un de meilleur et de se sentir bien. Et la méditation rend meilleur et fait du bien, c'est indéniable, qu'elle soit pratiquée par des écoliers, des malades gravement atteints ou des cadres pressés. À une époque où l'on fait plus confiance à sa montre connectée qu'à son propre corps, la méditation devient aussi un rempart face à l'épuisement professionnel. Se relever après un burn-out est long et constitue un vrai handicap à l'heure où il faut afficher une performance constante pour se maintenir en poste. *"Pour survivre dans le monde du travail actuel, il devient crucial, voire darwinien, de travailler sur son esprit. Nous sommes dans une période de l'Histoire où l'homme et la femme n'ont jamais eu à être aussi performants et multi-compétents. Et notre cerveau reptilien, utile dans des temps reculés, a besoin de s'adapter"*, explique la psychiatre Yasmine Liénard, auteur de *Pour une sagesse moderne. Les psychothérapies de 3e génération* (Odile Jacob).

Le psychothérapeute Karlfried Graf Dürckheim nous invitait ainsi à considérer qu'il y a au cœur de nous-mêmes un "Être essentiel" – un génie personnel, une singularité créatrice, un talent propre. Une vie humaine serait accomplie lorsque cet Être essentiel "inspire du dedans" notre vie quotidienne et notre existence au long cours, qui alors "exprime au-dehors" l'intime de notre Être essentiel. Se reconnecter aux autres, à soi, sera donc affaire individuelle et collective, car le changement est difficile à long terme s'il n'est pas porté par la société. Comme le formule le philosophe Patrick Viveret, autre chantre de la méditation: *"Pas facile d'être un électron libre dans un accélérateur de particules."* ✘

QUELLE MÉDITATION POUR QUELS BESOINS?



La méditation Vipassana

Cette forme de méditation est basée sur la "vision pénétrante". Elle trouve sa racine dans le bouddhisme et consiste à porter une attention pleine et entière au corps et à l'esprit dans l'instant présent, sans chercher à altérer ou manipuler l'expérience. C'est ce principe qui est le plus exploré et repris à son compte par la médecine occidentale – la psychiatrie en particulier – et par les neurosciences contemporaines.

La pleine conscience

La pleine conscience consiste à être attentif d'une manière particulière: délibérément, dans le moment présent et sans jugement. Inspirée par les traditions bouddhistes et basée sur des éléments empruntés au yoga, au zen et au vipassana, la pratique est toutefois exempte de toute référence religieuse ou rituelle. Son protocole extrêmement rigoureux se base sur une formation de huit semaines qui ne nécessite aucune prédisposition, sinon une motivation accrue. Des groupes de 8 à 15 personnes se rencontrent une fois par semaine pour une séance de deux heures trente environ.

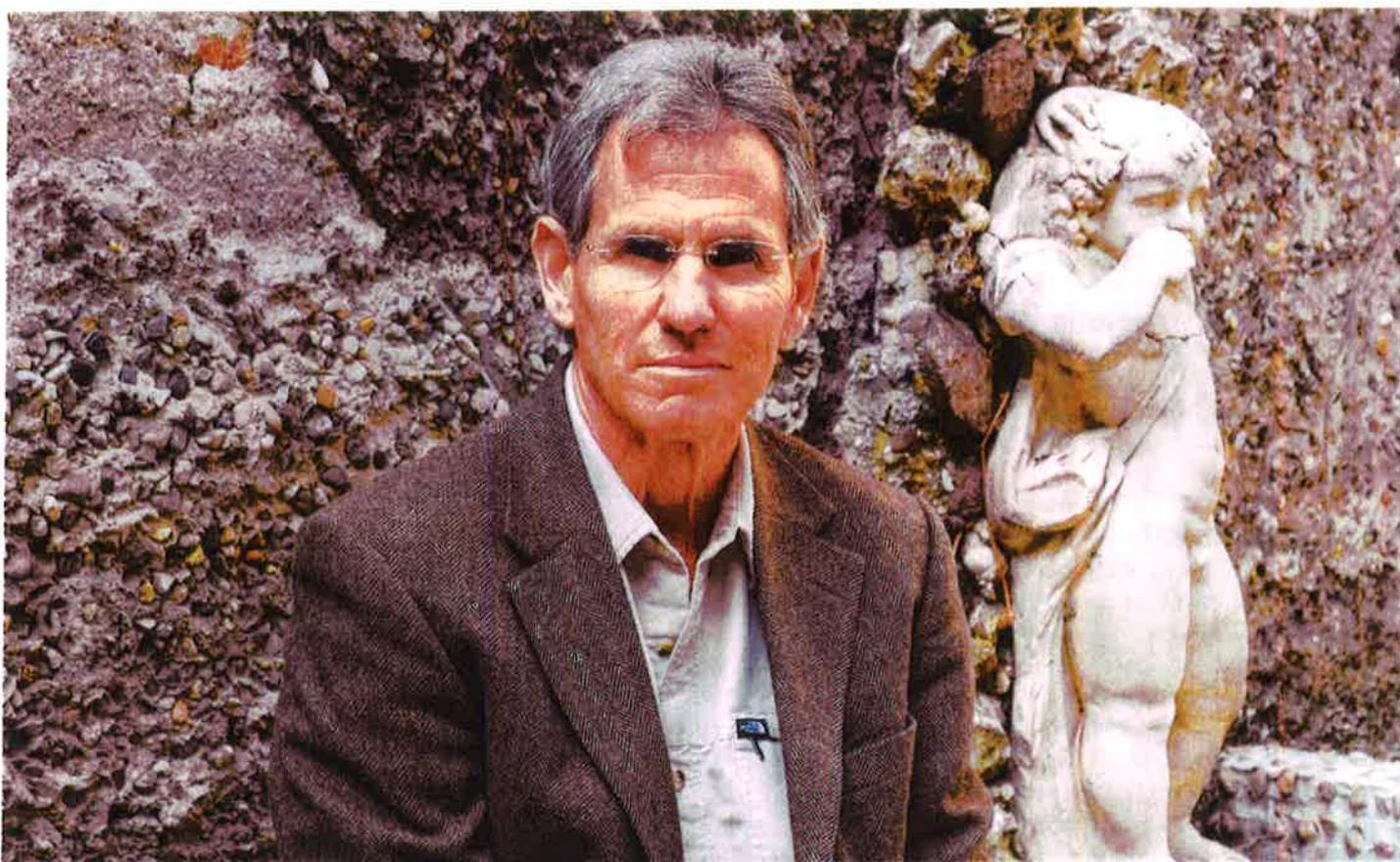
La méditation transcendantale

La plupart des pratiques méditatives issues de l'hindouisme (dont la méditation transcendantale) se fondent sur des exercices de concentration, sur la répétition de certains mots (mantras), sur l'attention dirigée de manière intensive et répétée vers un phénomène particulier de la conscience, vers des images ou vers des concepts. Cette technique mentale, popularisée dans les années soixante par le gourou Maharishi Mahesh Yogi, devait sauver le monde matérialiste de lui-même par le détachement et l'état d'éveil à la conscience cosmique. Les Beatles ont vite déchanté...

Pour les branchés

Débrancher ou plutôt "se rebrancher avec soi-même" dans le métro ou au bureau, c'est possible, grâce à une pléthore d'applications. Gratuite, Mindful Attitude propose par exemple 40 séances de méditation de pleine conscience qui durent de cinq à vingt minutes chacune, pour lâcher prise, que l'on soit à la machine à café ou devant son ordinateur. Il suffit de mettre ses oreillettes et de se laisser guider par la voix dans le smartphone. Promis, c'est garanti sans chakras, sans encens et sans "ommm".





Bea Gaumont

Comment un biologiste a inventé la méditation moderne

Laïcisée, démocratisée, médicalisée... Rencontre avec le concepteur de la méditation de pleine conscience. - Texte: Rafał Naczyk -

En 1979, l'Américain Jon Kabat-Zinn, docteur en biologie moléculaire du prestigieux Massachusetts Institute of Technology (MIT), fonde la Clinique de réduction du stress à l'hôpital universitaire du Massachusetts. C'est là qu'il développe son programme MBSR (Mindfulness-Based Stress Reduction: "Réduction du stress par la pleine conscience"). La version moderne de la méditation. Depuis, sa méthode a été adoptée par des centaines de centres hospitaliers, d'écoles, d'entreprises et même de prisons dans le monde. Nous l'avons rencontré.

De biologiste moléculaire, comment devient-on un fervent défenseur de la méditation?

J'ai découvert la méditation en suivant l'enseignement d'un maître coréen, Seung Sahn, dans les années 70. Cette rencontre a changé ma perception de la vie. Tout le monde peut faire de la biologie moléculaire, mais rares sont ceux qui s'intéressent à l'esprit et à la qualité de la vie. Je voulais partager avec mes patients les bienfaits que j'avais expérimentés, tant au plan mental que physique. J'ai donc décidé de faire de la méditation mon métier. Mais il m'a fallu dix ans pour mettre au point la MBSR, le pro-

gramme de réduction du stress par la pleine conscience.

La méditation a toujours été associée au bouddhisme, en tant que pratique spirituelle vers l'éveil. Pourquoi avoir voulu la laïciser?

Le bouddhisme est une religion intéressante, parce qu'elle est athée. Le bouddhisme est centré sur ce que cela signifie d'être humain, sur la nature de l'esprit et sur l'auto-investigation. En soi, c'est comme la science: c'est une approche empirique de l'expérience. Si je m'assieds et que j'observe mon propre esprit, que puis-je apprendre? La plupart des gens qui tentent l'expérience abandonnent après une dizaine de secondes, parce que soit ça les ennueie, soit ça les terrifie. Or dans la tradition bouddhique, la méditation est toujours comprise comme l'union de deux choses: le fait de se poser, afin d'apprendre à être plus disponible au monde, et la vue claire, le discernement. Méditer, c'est se poser pour voir clairement. Rien de plus... Mais si la méditation est enseignée sans ses aspects religieux, on ne dénature pas pour autant l'aspect sacré de la conscience. Parce qu'être humain, connecté au monde, c'est quelque chose de sacré. La vie émane de nous. Cela s'explique aussi au plan moléculaire. Notre ADN n'est que la somme de nos aïeux; c'est une manière de transmettre un message à d'autres générations, au travers d'un corps. Donc, l'individu que nous croyons être n'est jamais aussi intéressant que ce que nous sommes réellement. Il y a là un élément très mystérieux.

Qu'est ce que la méditation de "pleine conscience"?

Quand j'ai créé cette méthode, il y a presque 40 ans, c'était pour aider mes patients... Non pas en remontant aux origines profondes de leur mal-être, comme le fait la psychiatrie, mais en modifiant leur comportement face à la "tourmente" de la vie. C'est une pratique parmi les plus simples d'accès. Il s'agit de se rendre présent à l'instant, de se centrer sur ce qui se passe en soi à l'instant présent: l'état de son esprit, son corps, ses émotions, ses pensées. Pour l'observateur extérieur, cela peut paraître étrange, voire un peu fou. On dirait que rien ne se passe. Et, d'une certaine manière, rien ne se passe. Mais ces personnes travaillent dur. Elles pratiquent le non-faire. C'est une pratique politique intime, en somme. Mais c'est aussi un redoutable outil de santé publique, de politique sociale et économique. Parce qu'elle permet, au plan individuel, d'être heureux, sincère et réel. Or, dans un monde d'accélération, il est important d'apprendre à se poser, à développer ses capacités d'attention aux autres et à soi-même.

“L'individu que nous croyons être n'est jamais aussi intéressant que ce que nous sommes réellement.”

Comment expliquez-vous l'engouement actuel pour ce type de méditation?

Nos modes de vie actuels sont déstabilisants. Ils tendent à expulser de nos journées tous les temps d'attente, de non-action. On est soit en train de s'engager dans des actions, soit on se repose dans des distractions – on regarde un film, on lit ses mails – mais à aucun moment, notre cerveau ne bascule sur un mode très simple qui est “d'être là”, conscient que je suis vivant, que j'appartiens à un ordre naturel. Nos vies modernes expulsent de nous-mêmes la possibilité de ressentir tout ça... Si la méditation est devenue si populaire, c'est qu'elle aide à rétablir le calme intérieur, à avoir du recul et du discernement. Cet engouement montre que les gens comprennent qu'il est important de prendre soin de cet équilibre intérieur. Mais le succès de la “pleine conscience” vient aussi de la manière dont la science a mesuré concrètement son impact.

La pleine conscience est-elle juste commerciale ou va-t-elle marquer l'histoire de la psychiatrie?

Les deux. Il y a en effet une mode de la méditation et, parfois, un business autour. Mais aussi une aspiration plus profonde de nos sociétés à accomplir les progrès psychologiques qui nous permettront de nous ajuster aux énormes progrès technologiques que nos sociétés traversent, comme l'omnidigitalisation. La “pleine conscience” aide les gens en grande douleur, elle a un effet sur la rechute de dépression. Une étude de l'Université d'Harvard a montré que certaines régions du cerveau répondent à la MBSR en réorganisant leur structure – un exemple du phénomène appelé neuroplasticité. Par ailleurs, la liste des indications médicales de cette méthode s'est élargie: céphalées, lombalgies, hypertension, maladies cardiovasculaires, cancers... et, en santé mentale, dépression, abus de substances, troubles alimentaires, etc. Ce programme fonctionne déjà dans plus de 250 hôpitaux à travers le monde. ✕

LES+

• On a testé la méditation

Nos bonus sur www.moustique.be/lesplus



AU CŒUR DE LA TOURMENTE, LA PLEINE CONSCIENCE
par Jon Kabat-Zinn,
Editions De Boeck,
832 pages.