



## 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%



## 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.terredejor.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 ...

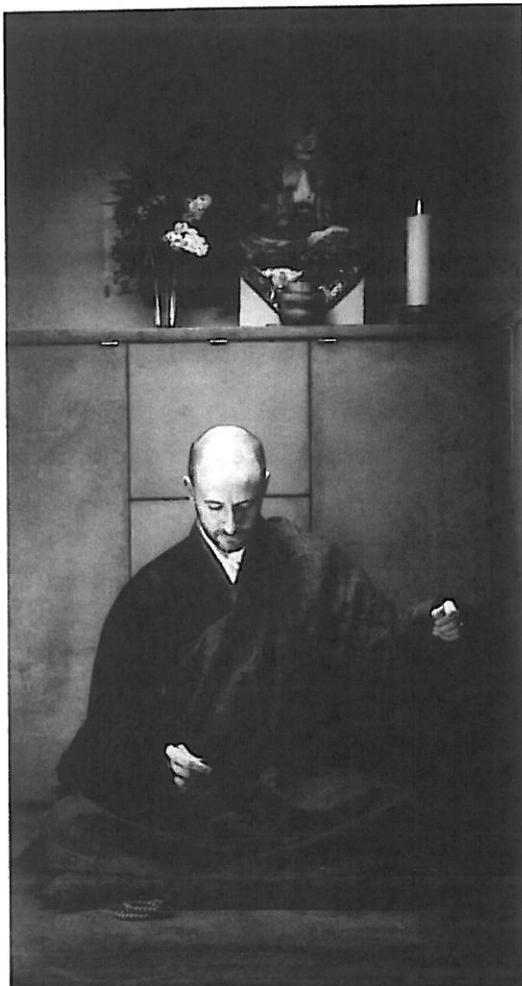


... prescrite contre les phobies, l'insomnie, les maux de tête, le mal de dos et plus généralement le mal de vivre. Avec d'autres techniques proches, comme la MBCT (Mindfulness-Based Cognitive Therapy) développée à Toronto par le docteur Zindel Segal, on réussit à réduire de 50% les risques de rechute 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

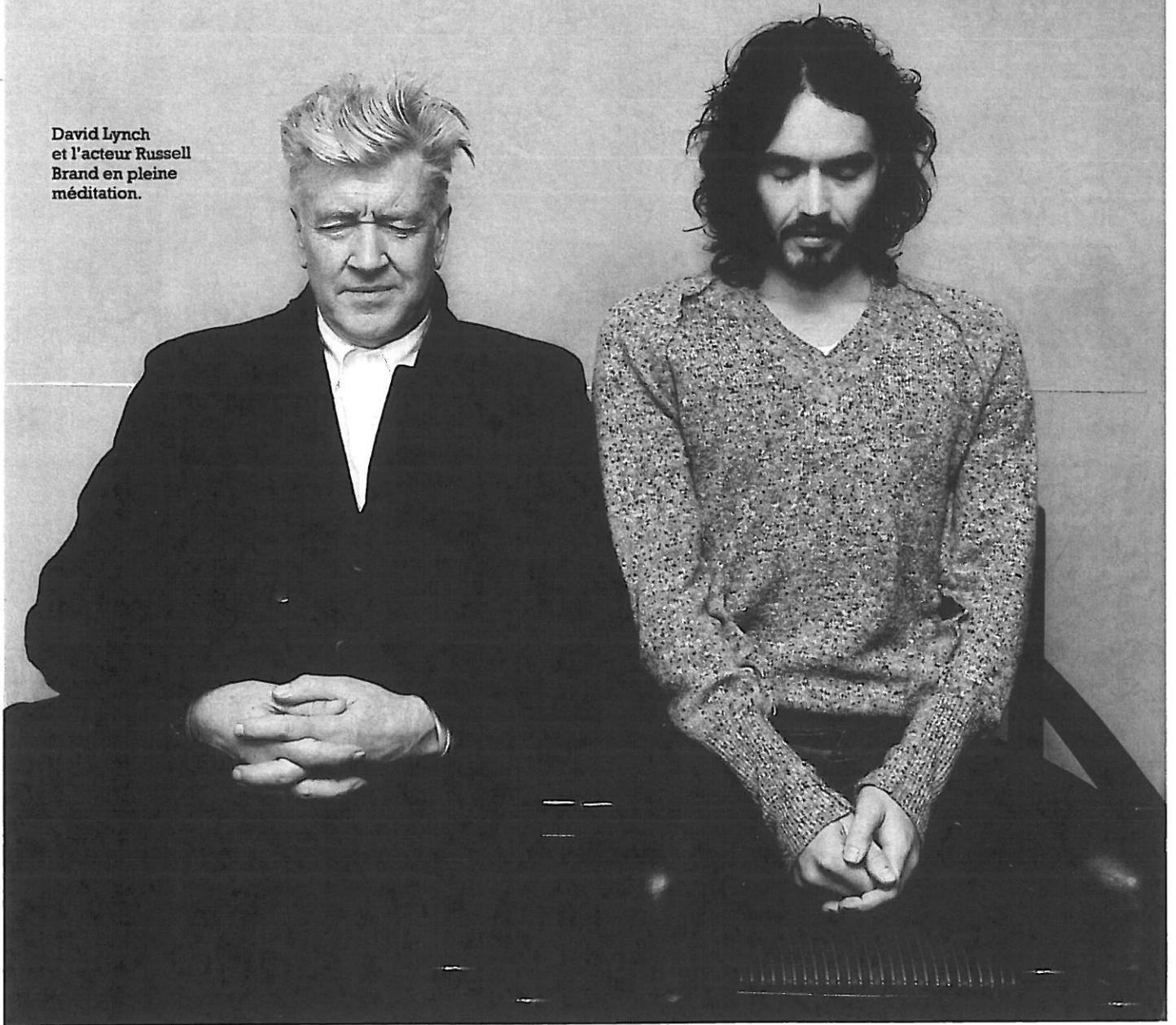
### “COMBLER LES CARENCES DE NOTRE SOCIÉTÉ”

**« 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. »

David Lynch  
et l'acteur Russell  
Brand en pleine  
méditation.



LA FONDATION DU RÉALISATEUR ŒUVRE POUR L'ENSEIGNEMENT DE LA MÉDITATION AUX ENFANTS DÉFAVORISÉS

## DAVID LYNCH FAIT ENTRER LA MÉDITATION À L'ÉCOLE

**David Lynch médite deux fois 20 minutes par jour depuis 1973,** soit deux ans avant le tournage d'« Eraserhead », son premier long métrage. Cette pratique, dit-il, a changé sa vie. « Dès ma première méditation, j'ai eu l'impression de tomber en chute libre au fond de moi-même et une joie indicible m'a envahi. En quelques semaines, je me suis transformé. J'ai commencé à comprendre cette phrase mystérieuse : "Le bonheur n'est pas au-dehors, mais au-dedans de soi" »

*Progressivement, la colère, l'anxiété, les peurs qui m'habitaient se sont estompées. Ce fut une bénédiction. »*

Il est adepte de la méditation transcendante de Maharishi Mahesh Yogi, le gourou que les Beatles rendirent célèbre en 1967 et qui a dirigé une organisation mondiale jusqu'à sa mort, en 2008. Sa passion, David Lynch a décidé de la communiquer à un maximum de jeunes. La « Fondation David Lynch pour une éducation fondée sur la conscience et la paix dans le monde » a dépensé

des millions de dollars pour enseigner la méditation dans les écoles

« J'ai vu, assure-t-il, des écoles pournies connaître un changement à 180 degrés grâce à la méditation. Il ne s'agit pas d'un remède de surface : les jeunes qui méditent, ne serait-ce qu'une fois par semaine, apprennent à plonger en eux-même et une vraie force s'anime en eux. Pareil pour les profs. Quand nous aurons appris cela à un million de gamins, l'effet sera énorme. »

[www.davidlynchfoundation.org](http://www.davidlynchfoundation.org)



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

tré que huit semaines de méditation en plein conscience, à raison de 30 minutes par jour, suffisent pour que le cerveau mette en place des mécanismes réparateurs et prévient qu'il font baisser la tension artérielle et chuter stress. Mais pas seulement. Une étude montre qu'elle renforce l'action de la lampe à ultraviolet 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

... 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 biffer. 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

cérébrales parce que leurs artères sont replies d'athéromes. Les plaques de cholestérol ont commencé à fondre après six mois de méditation : celle-ci réduit la sécrétion de cortisol d'adrénaline, responsables de l'accumulation d'athéromes. Une autre étude montre que les femmes qui méditent ont des niveaux plus élevés de cellules immunitaires contre les microbes du sein. »

Puis de 600 études scientifiques valident effets de la méditation sur la santé. A Berkeley, Princeton ou Harvard, les neurobiologistes lancés des recherches, d'abord sur les cerveaux surentraînés de moines et de jamaïcains, puis sur des novices. Les résultats si époustouflants qu'on commence à parler des « neurosciences contemplatives ». L'étude de l'Hôpital général du Massachusetts démontre que la matière grise de 20 personnes méditant 40 minutes par jour était plus épaisse de 5% que celle de non-méditants. Conclusion – prudente – des chercheurs méditation pourrait ralentir l'aminoséquestration qui se produit naturellement avec l'âge cette fine zone corticale abritant la prise de décision, l'attention et la mémoire. Cette étude a été réalisée sur des quidams de la région de Boston. « Une démonstration », dit le Dr Sara Zar, directrice de l'étude, *qu'il n'est nul besoin de méditer toute la journée pour modifier la structure même de son cerveau.* »

En un mot comme en mille, prendre le temps dans nos vies surbookées, de vivre l'instant présent, en pleine conscience, semble une activité plus que salutaire. ■

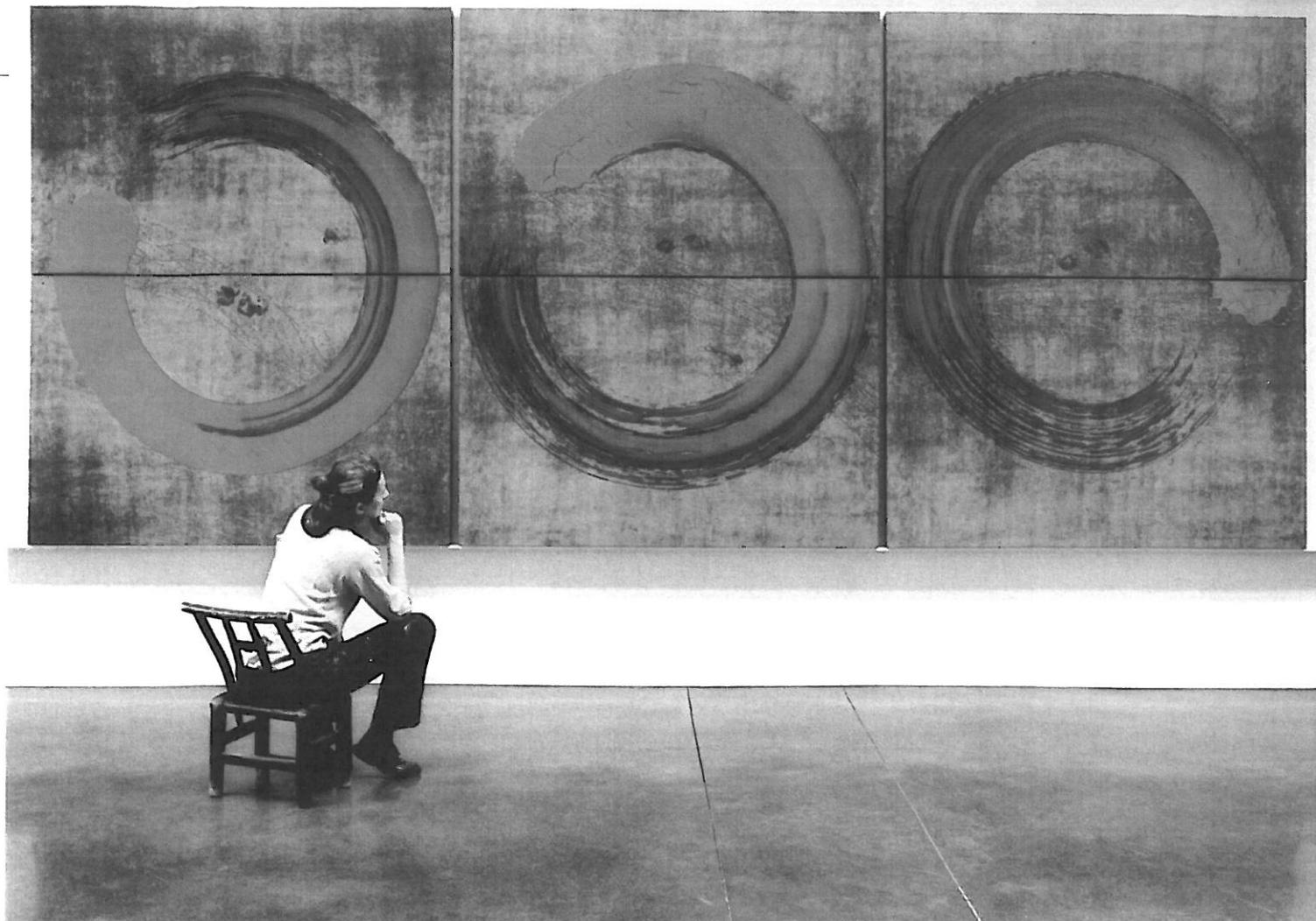
## UNE DURÉE DE VIE PROLONGÉE ?

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-*

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 reconstruise, maintenant 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.



## FABIENNE VERDIER

PEINTRE ET CALLIGRAPHE

### “LA PLÉNITUDE ACTIVE DU CERCLE M’ATTIRE COMME UN AIMANT”

« J’ai toujours été particulièrement intéressée par un cercle tracé d’un seul mouvement par les grands maîtres chan. Ils méditaient sur cette figure comme trace ultime de la réalisation de soi. Un instant d’illumination. J’ai eu envie de vivre l’expérience moi-même. Un doute me taraudait, suis-je prête pour un tel exercice ? Ne vais-je pas tomber dans un langage trop extrême-oriental, moi qui aspire de tout mon être à transmettre l’essence d’une réalité universelle ? Cette mystérieuse figure du cercle habitait pourtant sans cesse mon esprit, la

forme la plus métaphysique qui soit, sans début ni fin. Elle génère une plénitude active qui m’attire comme un aimant.

Un matin, parcourant du regard la retenue d’eau à droite de la porte d’entrée de l’atelier, que vois-je ? Un têtard sautant dans l’eau, le clapotis de son plongeon a engendré une onde, un cercle parfait. La beauté de la chose m’a stupéfiée... Par l’éveil à la vie qui se dégageait de la scène. Le sourire au cœur, je me suis mise à broyer mon encre et à entrer en ascèse de peinture. »

*Extrait de « Entretien avec Fabienne Verdier », de Charles Juliet, Albin Michel, 2007, 74 p., 9,10 €*

# ANDRÉ COMTE-SPONVILLE

PHILOSOPHE  
PRATIQUANT  
EN MÉDITATION  
ZAZEN\*

## “JE M’OFFRE 12 MINUTES 30 D’ÉTERNITÉ”

### Depuis combien de temps méditez-vous ?

Six ou sept ans. J’ai commencé au centre Durckheim, à Mirmande, dans la Drôme, chez mon ami Jacques Castermans. Il m’invitait régulièrement à donner des conférences de philosophie. Mais son « cœur de métier », c’est la méditation assise, silencieuse et sans objet – dans la tradition du zazen, comme on dit en japonais (ce qui signifie simplement le zen assis), mais quelque peu occidentalisée. À force d’entendre Jacques en parler, j’ai eu envie d’essayer.

### Pratiquez-vous chaque jour ? Et où ?

La question du lieu commande, pour moi, celle du rythme. À Paris, je manque de temps et d’espace, sans doute aussi de disponibilité, de calme, de solitude... Bref, j’ai pris l’habitude de ne méditer que dans ma résidence secondaire, en Normandie. J’y passe quatre ou cinq mois par an et, là-bas, je fais zazen tous les matins. Dans l’enthousiasme du néophyte, j’avais commencé par des séances de 25 minutes, une durée idéale. Mais cela fait 25 minutes de moins consacrées à l’écriture, aux heures pour moi les plus efficaces, les plus rares, celles du début de matinée. J’ai sensiblement réduit : mon minuteur est fixé à 12 minutes 30.

### Que vous a apporté la méditation ?

C’est difficile à dire. Le plus précieux est la méditation elle-même. Tant qu’on en attend quelque chose d’autre (la sérénité, la santé, la sagesse, l’illumination...), on est à côté de la plaque : on n’est plus dans l’attention mais dans l’attente. Méditer, c’est d’abord s’offrir quelques minutes de présent pur et donc d’éternité, puisque le présent ne cesse jamais d’être présent. Cela, que la

philosophie m’avait aidé à comprendre (c’est le thème de mon livre « L’Etre-temps », écrit bien avant mon premier zazen), la méditation l’a rendu plus vivant, plus incarné. Elle m’a aussi rendu plus sensible au corps que je suis (et non au corps que j’ai), à sa posture, à sa respiration, à ses sensations... Méditer, c’est faire en soi une espèce de vide qui ne serait rempli, dans les meilleurs moments, que par le corps et le monde. Spirituellement, cela fait du bien. Physiquement aussi : je n’ai plus que très rarement mal au dos.

### Comment avez-vous intégré cette pratique à vos réflexions ?

La méditation a rendu plus concrets des thèmes qui étaient déjà les miens : l’idée que seul le présent existe, qu’il n’y a pas d’autre esprit que le corps vivant, pas d’autre réalité que le monde, d’autre éternité que le devenir, d’autre liberté que la nécessité en acte... Mais d’autres philosophes en tireront d’autres leçons. La méditation n’est pas une doctrine, et c’est tant mieux. Méditer et philosopher sont deux pratiques à peu près opposées. La philosophie est une pratique intellectuelle, conceptuelle ; la méditation, une pratique corporelle, physique. La philosophie cherche la vérité ; la méditation ne cherche rien : elle observe, contemple. La philosophie est une réflexion (quand on cherche) ou une argumentation (quand on croit avoir trouvé) ; la méditation est une attention, une ouverture. La philosophie est un combat ; la méditation, une paix. La philosophie est un travail ; la méditation – c’est son paradoxe – est à la fois un exercice et un repos. Bref, philosopher et méditer sont deux activités différentes qu’il est d’ailleurs impossible de pratiquer en même temps. C’est pourquoi elles se complètent si bien.

### Et quelle est la différence entre méditation et prière ?

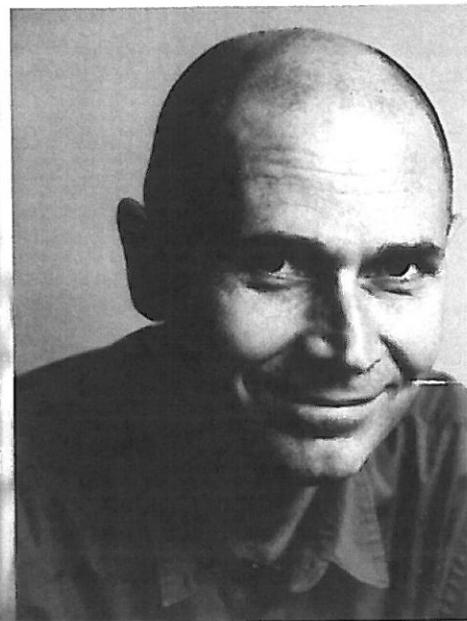
Là encore, ce sont deux activités très différentes. La prière, au sens traditionnel, se fait avec des mots, s’adresse à quelqu’un (celui qu’on prie) dont on espère quelque chose. La méditation ne s’adresse à personne, n’espère rien. Vous connaissez la belle formule de Simone Weil : « *L’attention absolument pure est prière.* » Cela ne me paraît pas toujours vrai des prières traditionnelles, mais conviendrait à la méditation. Pour l’athée que je suis, c’est la seule « prière » qui vaille : celle qui ne demande rien à personne. ■

\* Dernier livre paru « *Le Sexe et la mort. Trois essais sur l’amour et la sexualité.* », Albin Michel, 416 p., 21,50 €.



## LA « PLEINE

La psychologue  
Jeanne Siaud-Facchin  
et le psychiatre  
Christophe André  
parlent d'une  
efficacité « fascinante »  
de la méditation sur  
leurs patients.



E

PAR PATRICE VAN EERSEL

En quelques années, la méditation a pris une ampleur impressionnante dans le champ psy. Qu'il s'agisse de thérapeutes hospitaliers comme Christophe André\*, psychiatre à Sainte-Anne, à Paris, ou libéraux comme Jeanne Siaud-Facchin\*\*, qui l'applique en psychothérapie individuelle et en travail de groupe, on ne compte plus les praticiens qui en ont fait leur outil numéro un – du moins contre les troubles courants : anxiété, hyperréactivité émotionnelle, état de stress permanent, burn-out et, surtout, dépression.

Pour ces pys d'avant-garde, on dit moins « méditation » que *mindfulness*, la « pleine conscience ». Ce changement sémantique compte : il signale que les anciennes techniques religieuses de méditation ont basculé dans le domaine laïque et scientifique.

Les pys eux-mêmes ont été les premiers surpris par l'efficacité de cette pleine conscience : « On constate une amélioration très rapide après deux ou trois séances seulement, notamment chez Christophe André. Cette approche a montré son efficacité dans des situations mettant souvent les thérapeutes en échec, notamment dans la prévention des rechutes chez les patients dépressifs. A Sainte-Anne, dans les trois ans qui suivent, nous réduisons de moitié la fréquence de rechute. Zindel Segal a obtenu un taux de réussite de 80 %. Sans antidépresseurs ! » Le psychiatre souligne cependant qu'en cas de dépression « sévère », les antidépresseurs restent indispensables : « Mais même dans ce cas-là, dit-il, en associant la méditation au traitement, celui-ci peut être fortement allégé, ce qui est déjà fascinant. »

# CONSCIENCE”, UN OUTIL POUR LES PSYS

« L'apprentissage de la pleine conscience occupe désormais les deux tiers de ma pratique, renchérit Jeanne Siaud-Facchin. J'ai basculé quand j'ai réalisé à quel point cette méthode avait des effets rapides et surtout durables sur des personnes enlisées dans leur syndrome d'anxiété, leurs difficultés conjugales ou parentales, leur manque de confiance ou leur incapacité à communiquer. Ce qui m'étonne le plus, c'est l'irréversibilité du processus : c'est comme pour le vélo, ça ne s'oublie pas ! Bien sûr, ça sera plus fort si vous méditez une demi-heure par

temps d'attente ou de transport pour vous recentrer sur votre respiration et vos sensations physiques, ou d'accepter d'éprouver des émotions désagréables, plutôt que de vouloir à tout prix les éviter. »

Point surprenant mais crucial qui, pour le psychiatre de Sainte-Anne, marque la différence entre méditer et se relaxer : « On ne cherche pas à écarter des émotions douloureuses, mais à les accepter, sans les amplifier. On apprend à identifier la source des pensées négatives, et ainsi à éviter de les laisser dégénérer en cycles

« IL S'AGIT DE S'ANCER DANS L'INSTANT PRÉSENT AU LIEU DE RUMINER CE QUI EST ARRIVÉ OU DE S'ANGOISSER SUR DEMAIN. »

jour. Mais, après avoir animé des dizaines de stages, je reste sidérée par la transformation de fond de mes patients après seulement huit séances de deux heures. »

Le protocole de base prévoit en effet huit rendez-vous hebdomadaires de deux heures pendant lesquels les participants effectuent une demi-heure de méditation, assise ou couchée, qu'ils doivent ensuite pratiquer tous les jours chez eux. But : apprendre à mieux faire fonctionner leurs processus mentaux. « Au lieu de ruminer ce qui est arrivé hier ou de s'angoisser sur demain, précise Christophe André, il s'agit de trouver comment s'ancrer dans l'instant présent. Pour cela, vous êtes invité à prêter attention à vos gestes quotidiens : manger, marcher, se brosser les dents, écouter de la musique... On vous conseille aussi de profiter des

de rumination. » Ce que Jeanne Siaud-Facchin explique ainsi : « Méditer nous apprend à ne pas refouler nos émotions, ni à culpabiliser sur celles qui sont tristes ou agressives, mais à les observer avec tolérance, en cessant de fusionner avec elles. De même que le méditant réussit peu à peu à regarder passer les pensées qui l'habitent, il découvre qu'il est manipulé de l'intérieur par ses émotions qui lui mangent une énorme énergie. Cette prise de conscience dégage au centre de la personne un espace de liberté inespéré. Comme une île de calme au milieu de la tempête. Une île qui peut devenir de plus en plus grande, en incroyablement peu de temps. » ■

\* Dernier livre paru : « Méditer jour après jour », L'Iconoclaste, 2011, 304 p + 1 CD, 24,90 €

\*\* Dernier livre paru : « Comment la méditation a changé ma vie et pourrait bien changer la vôtre », Odile Jacob, 2012, 224 p., 23,20 €



# CONSEILS PRATIQUES POUR S'Y METTRE

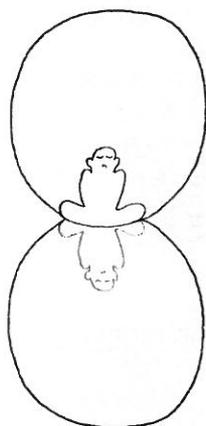
PAR MARC DE SMEDT

## Qu'est-ce que la méditation ?

La méditation consiste d'abord à se poser un instant en silence, attentif à sa respiration, pour laisser le jeu fou qui nous habite se calmer un peu. Les Orientaux parlent d'une montagne environnée de nuages (nos préoccupations) qui peuvent être dispersés par le vent (notre respiration), ouvrant sur le ciel bleu (notre conscience claire).

## Quelle posture adopter ?

La posture la plus connue est celle du zazen japonais. Dos et nuque droits, colonne vertébrale déployée, reins cambrés, épaules détendues, jambes si possible croisées en demi-lotus (un pied sur la cuisse opposée, l'autre en dessous), la main gauche dans la main droite, les pouces se touchant, horizontaux. On est assis sur un coussin (le zafu). Mais on peut aussi méditer sur une chaise, à condition de ne pas s'appuyer sur le dossier pour avoir le dos droit, et de mettre ses pieds bien à plat et parallèles. Cela dit, on peut méditer en toutes circonstances. En marchant dans la nature, par exemple. Il y a d'ailleurs dans le



zen une marche méditative, rythmée par la respiration consciente : lente, on fait un pas à la fin du plus long expir possible ; rapide, on est simplement attentif au va-et-vient de son inspiration et de son expiration.

## Yeux ouverts ou fermés ?

On a tendance à méditer les yeux fermés, on se retrouve ainsi mieux en soi-même. Mais la sarabande des images mentales se projette alors davantage sur notre écran intérieur. C'est pourquoi la posture idéale est celle des yeux mi-clos : le regard se diffuse à la fois au-dehors et au-dedans. De ce double rapport émerge une quiétude particulière.

## Comment respirer ?

Le vrai maître de la méditation, c'est la respiration. Dès qu'on part dans ses pensées, on perd la conscience de sa respiration. D'où l'importance de l'attention portée à l'expiration profonde, inhabituelle dans nos cultures occidentales, qui doit rentrer dans l'abdomen jusqu'à cette zone considérée comme le centre énergétique de l'être, appelée « hara » au Japon. Ensuite, l'inspiration vient d'elle-même. ...





... Dès que vous reprenez conscience de votre respiration, vous revenez à la conscience tout court et cela apaise votre mental.

### Combien de temps faut-il y consacrer ?

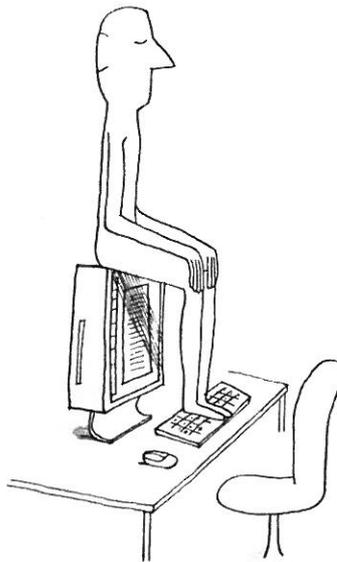
Cela peut aller de cinq minutes à une demi-heure. Certains instructeurs préconisent de minuter précisément son temps de méditation à l'aide d'un réveil ou d'un bâton d'encens, et de s'y tenir.

### Le matin ou le soir ?

C'est quand on veut. Personnellement, j'aime m'asseoir le matin, même brièvement. Cela m'évite de me lancer de façon précipitée dans mes activités. Par contre, la régularité est souhaitée : un peu tous les jours vaut mieux que beaucoup de temps en temps.

### Comment discipliner son mental ?

Curieusement, pour discipliner notre mental, il faut le laisser faire... tout en l'observant. On



devient ainsi non plus acteur, mais spectateur de son univers mental. Tout se joue là. Cette mise à distance nous fait lâcher nos conditionnements. Pour les esprits trop agités, certains instructeurs préconisent des visualisations (le visage d'un sage, la pleine lune se reflétant dans l'eau, un paysage) ou bien la contemplation de la flamme d'une bougie ou d'une roue symbolique (un mandala).

### Faut-il pratiquer seul ou en groupe ?

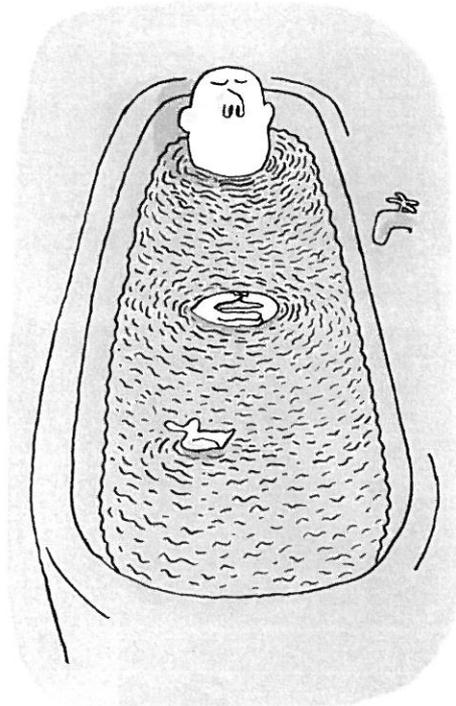
Les deux. On dit que la méditation est à la fois solitaire et solidaire. On est relié à soi, mais aussi au tout. On ne médite pas pour nombriliser, mais pour s'ouvrir au monde. Il est donc



bon de pratiquer de temps à autre avec des amis, en suivant les conseils de quelqu'un d'avisé qui ne se prend pas pour un messie.

### Faut-il méditer en silence ?

Le silence est si rare qu'il ne faut pas en avoir peur, mais l'appivoiser. Découvrir la présence puis l'immensité de notre silence intérieur est une expérience très ressourçante. Certains instructeurs distillent et commentent des maximes de sagesse durant les méditations de groupe qu'ils dirigent pour conforter le recueillement. Et la grande mode aujourd'hui consiste à se faire aider chez soi par des CD de méditation. Pourquoi pas ? Tout est bon pour avancer sur la voie de l'éveil. ■



# BOÎTE À OUTILS

## AVEZ-VOUS BESOIN DE MÉDITER ?

La méditation est bénéfique pour tout le monde. Mais elle est spécialement conseillée quand on se trouve dans au moins trois des situations suivantes :

- Il m'arrive d'éprouver une émotion et de ne m'en rendre compte que plus tard.
- Je casse et renverse des choses par inattention.
- J'ai du mal à rester concentré plus de quelques minutes.
- J'ai tendance à marcher vite vers mon but, sans prêter attention à ce qui se passe.
- J'oublie presque toujours le nom des gens la première fois qu'on me les dit.
- Je ne fais attention à mes tensions ou malaises physiques que quand ils deviennent insupportables.
- J'agis toujours vite, mais comme en pilotage automatique.
- Je me surprends à écouter quelqu'un d'une oreille, tout en pensant à autre chose.
- Je grignote facilement, sans vraiment goûter ce que je suis en train de manger.

## À LIRE



« L'Eveil des sens. Vivre l'instant présent grâce à la pleine conscience », de Jon Kabat-Zinn (Pocket, 2011, 572 p., 8,10 €). Le grand classique d'un des fondateurs américains de la *mindfulness*.



« Méditer, c'est se soigner », de Frédéric Rosenfeld (Pocket, 2012, 478 p., 7,60 €). Un psychiatre lyonnais recense les effets positifs de la méditation.



« Méditations. 12 méditations guidées pour s'ouvrir à soi et aux autres », de Fabrice Midal (Audiolib, 120 p. + 2 CD, 21 €). Un instructeur bouddhiste présente les états intérieurs auxquels la « pleine conscience » donne accès.

## SUR INTERNET

[www.association-mindfulness.org](http://www.association-mindfulness.org) : pour tout savoir sur la « pleine conscience ».

[www.zen-azi.org](http://www.zen-azi.org) : le site de l'Association zen internationale, fondée par Taisen Deshimaru qui a introduit en France, en 1967, la « méditation sans objet », laïque par essence.

<http://christopheandre.com> : le site du D<sup>r</sup> Christophe André.

[www.meditez.com](http://www.meditez.com) : le site de Jeanne Siaud-Facchin.

[www.tnhathanhparis2012.fr](http://www.tnhathanhparis2012.fr) : le maître zen Thich Nhat Hanh vous invite à « cheminer dans la pleine conscience pour une éthique globale », les 15 et 16 septembre, à La Défense.

## LES ENFANTS AUSSI MÉDITENT



• Dans « Calme et attentif comme une grenouille », Eline Snel nous dit comment s'y prendre (Les Arènes, 2012, 132 p. + 1 CD, 24,80 €).

• L'association RYE œuvre pour que les techniques de yoga soient introduites à l'école. Bataille partiellement gagnée : les élèves instituteurs peuvent bénéficier d'un enseignement du yoga qu'ils pourront transmettre à leurs élèves. [www.rye.free.fr](http://www.rye.free.fr)