

PASCAL IDE

Préface de Christophe ANDRÉ

MÉDITER
EN PLEINE
CONSCIENCE

L'ART DE LA RÉCEPTIVITÉ

Éditions Emmanuel

Pascal Ide
Préface de Christophe André

**MÉDITER
EN PLEINE CONSCIENCE**

L'art de la réceptivité

Éditions Emmanuel

Conception couverture: © Christophe Roger
Composition: Soft Office (38)

© Éditions de l'Emmanuel, 2021
89, bd Auguste-Blanqui – 75013 Paris
www.editions-emmanuel.com

ISBN: 978-2-35389-948-7
Dépôt légal: 4^e trimestre 2021

Préface

Je suis reconnaissant à Pascal Ide de m'inviter au seuil de cet ouvrage remarquable, qui à ma connaissance est le premier à offrir un regard chrétien documenté et approfondi sur la méditation de pleine conscience (MPC).

J'en suis d'autant plus touché que ma première rencontre avec l'univers de la méditation a eu lieu à la fin des années 1980, dans un monastère bénédictin (l'abbaye d'En Calcat, dans le Tarn), alors que j'étais un jeune étudiant en médecine en deuil d'un ami proche.

Pour affronter ma peine, j'étais venu me réfugier dans cette communauté, dont plusieurs patients m'avaient parlé. Grâce à un père hôtelier plein de psychologie et de délicatesse, j'y ai découvert, plus que la méditation à proprement parler, la contemplation et l'oraison silencieuse. Durant la quinzaine où j'y séjournais, je passais de longues heures, après les offices, à affronter ma tristesse dans le silence de la nef, toujours en compagnie de quelques moines, agenouillés devant leurs stalles et absorbés dans leurs prières. Je découvris alors comment le silence et le recueillement, l'abandon et la confiance, pouvaient être une forme d'aide, sinon de remède, aux détresses humaines. J'étais alors athée et je ne priais que maladroitement ; mais il me semblait qu'à défaut de foi personnelle, celle des moines m'était immensément bénéfique, comme par osmose.

Peu d'années après, je découvrais les premiers travaux scientifiques sur la méditation de pleine conscience, un ensemble de techniques issues du bouddhisme mais simplifiées, codifiées, laïcisées, afin de

pouvoir être proposées dans le monde des soins. Après m'y être formé, au début des années 2000, je proposai à mon tour à mes patients cette approche, dans le service universitaire où j'exerçais, à l'hôpital Sainte-Anne, à Paris.

L'initiative suscita quelques inquiétudes de la part de mes confrères, allant de la condescendance (« des méthodes baba cool ? ») à la méfiance (« une secte dissimulée ? »). Puis, l'évidence de nos résultats, pour convaincre, et la laïcité austère de nos pratiques, pour rassurer, firent le reste ; comme cela fut aussi le cas un peu partout dans le monde. Aujourd'hui, la méditation, sous la forme de la MPC qui en est le visage le plus répandu, est devenue un phénomène de mode, et même, plus durablement, un phénomène de société, qui serait comme une réponse, un antidote à la dispersion, la sur-sollicitation, la superficialisation qui marquent notre époque.

Bien naïvement, il me semblait que la MPC était une bonne nouvelle pour les chrétiens et leur Église.

D'abord, parce que, en écoutant mes patients, en dialoguant avec mes proches, il m'apparaissait évident que méditer et prier étaient deux démarches plus complémentaires qu'antagonistes. Comme le résume lumineusement le philosophe André Comte-Sponville, pratiquant la méditation Zen, dans son *Dictionnaire Philosophique* : « La prière se fait avec des mots, s'adresse à quelqu'un, dont on espère quelque chose ; la méditation se passe de mots, ne s'adresse à personne, n'espère rien. » Deux voies très différentes, entre lesquelles il ne peut y avoir compétition, mais plutôt succession. La distinction entre la méditation comme exercice de psychologie, qui nous place face à nous-même et notre environnement (ce qui est l'essence de la MPC) et la méditation comme prière, qui nous place face à Dieu, reste fondamentale à établir et à garder à l'esprit. Pour autant, il semble bien que la MPC puisse préparer l'oraison en aidant à être présent à Dieu et à soi-même.

Ensuite, parce que, selon mon expérience et celle de nombreux proches, méditer avant de prier me semblait une aide précieuse pour apaiser mon esprit, le recentrer, l'amener dans l'instant, le rendre réceptif, perméable à toutes grâces. Je me souviens avoir lu un jour,

dans ses *Carnets*, cette remarque de Cioran, qu'il attribuait au *Pasteur d'Herma*s : « La prière de l'homme triste n'a pas la force de monter jusqu'à Dieu. » Sans doute est-ce encore plus vrai pour la prière de l'homme dispersé, préoccupé ou stressé. Cette remarque de la philosophe Simone Weil, dans *La Pesanteur et la grâce*, m'accompagnait souvent, elle aussi : « L'attention absolument sans mélange est prière. »

Enfin, parce que la vogue de la MPC me paraissait avoir un effet bénéfique : celui de rappeler à de nombreux chrétiens leur propre tradition méditative, très riche et ancienne. Dès les premiers siècles de notre ère, les Pères du désert ont formulé des recommandations saisissantes de modernité à propos des pratiques contemplatives. « Oraison silencieuse », « oraison de simple regard », « prière du silence intérieur », etc. ont ainsi décrit ces pratiques dans lesquelles les croyants ne s'adressent pas à Dieu, mais s'efforcent de se tenir en sa présence, dans le silence. Certes, les débats ont été vigoureux à ce propos, comme le montra la querelle du quiétisme à la fin du XVII^e siècle. Mais un vaste courant se lève actuellement pour remettre ces quêtes au goût du jour. Et l'on voit même apparaître les premières études scientifiques sur l'impact cérébral des pratiques spirituelles chrétiennes, comme les modifications favorables observées à la suite de retraites ignatienues d'une semaine !

D'où ma surprise en observant nombre de réactions de peur et de réticence face à la MPC : après les inquiétudes laïques de mes confrères médecins, au début des années 2000, je vois ces dernières années se lever des inquiétudes spirituelles chez de nombreux croyants. Ces craintes reposent le plus souvent sur une grande méconnaissance de ce qu'est exactement la MPC, et de la manière dont elle est proposée dans le monde des soins, voire celui de l'école ou de l'entreprise.

C'est pourquoi cet ouvrage, qui représente une étape importante dans les rapports déjà anciens de la méditation et de la foi chrétienne, vient à point nommé : avec sa rigueur et son exactitude habituelles, Pascal Ide y aborde point par point les reproches que l'on peut formuler envers la MPC, en rappelle les bases, les vertus, les limites.

Et ouvre aussi une voie nouvelle, montrant comment elle peut non seulement coexister avec la foi chrétienne sans amoindrir ou dénaturer celle-ci, mais aussi, humblement, la nourrir et l'enrichir, dans certaines conditions, que vous allez maintenant découvrir.

Christophe André

Médecin psychiatre, Christophe André a accompli l'essentiel de sa carrière à l'hôpital Sainte-Anne, à Paris, au sein du Service Hospitalo-Universitaire. Il a été parmi les premiers soignants à introduire en France l'usage de la méditation en psychothérapie.

Introduction

« Apprenons à recueillir
Tout instant qui advient :
Sente gorgée de lumière¹. »

« Tous les athlètes à l'entraînement s'imposent une discipline sévère ; ils le font pour recevoir une couronne qui va se faner, et nous, pour une couronne qui ne se fane pas » (1 Co 9, 25).

« La pratique de la méditation a reçu une grande attention ces dernières années. Ce ne sont pas que les chrétiens qui parlent d'elle [...]. C'est un phénomène à considérer de manière positive. En effet, nous ne sommes pas faits pour courir sans cesse, nous possédons une vie intérieure qui ne peut pas être toujours piétinée. [...]. Méditer est une dimension humaine nécessaire, mais méditer dans le contexte chrétien va au-delà [...]. Pour le chrétien, la méditation entre par la porte de Jésus Christ². »

Je me souviens d'un patient qui apprenait la pleine conscience, et m'avait raconté avec un étonnement jubilatoire comment il accomplissait l'exercice, en montant dans sa voiture tous les matins, de ne plus automatiquement allumer l'autoradio, mais au contraire de poser ses mains sur le volant, de respirer et de prendre conscience de ce qu'il ressentait. Et comment ces petits

1. François CHENG, *Le long d'un amour*, 3, Lac Noir, Arfuyen, coll. « Les Cahiers d'Arfuyen » n° 140, 2003, p. 36.

2. Pape FRANÇOIS, *Audience générale*, mercredi 28 avril 2021. Cette catéchèse porte sur la méditation.

instants, ajoutés à bien d'autres dans la journée, avaient fait doucement reculer son anxiété³.

Tu marches dans un jardin public, un matin d'hiver, en allant à ton travail, avec tes soucis de santé. Tu croises deux femmes qui courent en bavardant, gaiement, l'air en pleine santé. Tu es soudain submergée sous le déferlement de tes états d'âme : envie (« elles sont en bonne santé, elles »), irritation (« deux femmes au foyer qui n'ont rien d'autre à faire que s'occuper d'aller bien »), tristesse (« si seulement je pouvais ne pas être malade »), inquiétude (« comment ça va finir ? »). Tout commence à tourner en boucle, mais tu continues à marcher, à respirer l'air froid, à t'imprégner des odeurs du parc et de la ville, toutes mélangées. Tu ne cherches pas à lutter contre tes états d'âme, mais tu attends juste qu'ils passent. Et tout s'éloigne sans que tu comprennes ni pourquoi ni comment. La paix est revenue juste parce que tu es revenue habiter l'instant présent⁴.

Depuis une vingtaine d'années, la méditation de pleine conscience (MPC) connaît une extension considérable dans le monde en général et en France en particulier. Si ce succès s'explique par un effet de mode, il y va aussi des caractéristiques de cette méthode : sa facilité (huit semaines, à raison de quelques dizaines de minutes par jour, suffisent à s'y initier sérieusement sans la brader), son efficacité (les bienfaits, par exemple contre les ruminations déprimantes et épuisantes, s'expérimentent vite et profondément), sa validité (ou plutôt sa validation, par des études scientifiques rigoureuses toujours plus nombreuses : 1 309 en 2019!) et sa laïcité (c'est-à-dire son indépendance à l'égard d'une religion).

En même temps, la MPC suscite souvent au mieux de l'ironie – « Comptez-vous vous raser la tête et porter du safran ? » –, au pire de la suspicion (provenant de techniques bouddhistes, n'est-elle pas une crypto-religion incompatible avec la foi chrétienne, voire une porte ouverte à une infestation démoniaque ?).

Triple est l'objectif de cet ouvrage : présenter la méthode en détaillant quelques exercices fondamentaux et quelques applications pratiques, notamment thérapeutiques ; répondre aux objections

3. Christophe ANDRÉ, *Méditer, jour après jour. 25 leçons pour vivre en pleine conscience*, Paris, L'Iconoclaste, 2011, p. 104.

4. Id., *Les États d'âme. Pour un apprentissage de la sérénité*, Paris, Odile Jacob, 2009, p. 326.

qui lui sont adressées de la part des chrétiens ; en proposer une interprétation humaine et chrétienne qui permette son intégration dans notre vie quotidienne. Les exemples ci-dessus et tant d'autres attestent que, bien comprise et bien pratiquée, la pleine conscience est un outil précieux et une attitude bienfaisante.

Nous verrons que la MPC est un acte et une méthode (chap. 1 et 2). Nous nous demanderons alors si c'est aussi une thérapie (chap. 3), une sagesse (chap. 4), une religion (chap. 5 et 6).

La méditation de pleine conscience, un acte

En partant de son nom, nous nous demanderons successivement : qu'est-ce que la MPC ? et pourquoi la MPC ? Enfin, nous en proposerons un bref historique.

1) Le nom

Le terme anglais lancé par le fondateur de la méthode, Jon Kabat-Zinn, est *mindfulness-based stress reduction* (« Réduction du stress fondée sur la pleine conscience »). Ce protocole général, à distinguer de protocoles spécifiques comme le *mindfulness-based cognitive therapy* (MBCT), qui est élaboré pour un public atteint de dépression, s'adresse à tout le monde. L'expression a été remplacée par son acronyme MBSR et, plus souvent, réduite à son premier mot, *mindfulness*.

Même si le vocable anglais est passé dans le vocabulaire courant, il est habituellement traduit en français par *méditation de pleine conscience* – expression préférée à celles de *méditation pleine conscience* ou *méditation en pleine conscience*. Il est parfois abrégé par *pleine conscience*. Les spécialistes débattent de savoir s'il ne vaudrait pas mieux parler de *pleine présence* ou *pleine attente*. Quoi qu'il en soit, il s'agit de la même réalité.

2) Ce qu'est la MPC

J'arrive en avance à la gare pour prendre un train. Je peux regarder ma montre, surveiller les bruits lointains et les autres signes d'arrivée du train, scruter les tableaux d'affichage pour m'assurer qu'il n'a pas de retard. Ou bien je peux simplement être là, écouter, regarder, respirer. La deuxième attitude, source d'une plus grande sérénité, est caractéristique de la pleine conscience.

La MPC peut se définir comme *une pure attention au présent*. L'adjectif *pure* doit être pris en son sens premier : sans mélange (par exemple, une eau pure est une eau non mélangée). Dès lors, la pleine conscience est une présence à ce qui se présente, seulement ce qui se présente, mais aussi tout ce qui se présente. Elle est donc dénuée de tout jugement, une vigilance ouverte à tout ce qui se présente. Puisque l'attention, la conscience, la présence, la vigilance désignent des actes, la MPC est d'abord et avant tout un *acte*.

Or, notre expérience est tout autre. Spontanément, personne ne vit dans une présence pleine et durable au présent. Voire, nous expérimentons souvent une autre réalité, parfois éprouvante, faite de ruminations douloureuses. Dès lors, pour parvenir à cette présence bienfaisante à soi et à notre environnement, nous avons besoin d'une méthode. La MPC correspond aux différentes techniques employées pour vivre cette pleine attention à soi et à ce qui se trouve hors de soi. Et, comme tout outil à acquérir, elle suppose un entraînement, des exercices, du temps. Le terme *mindfulness* prend alors un deuxième sens : il ne désigne plus un acte, mais un savoir-faire, ce qu'en termes classiques on appelle une *vertu* (p. 95-98).

3) Ce que n'est pas la MPC

La MPC n'est pas la méthode Vittoz

Les points communs entre la méditation de pleine conscience et la méthode Vittoz¹ sont multiples : le diagnostic de tension, voire

1. Sans les identifier, méthode Vittoz et horathérapie sont proches. Pour les références, cf. la bibliographie en fin d'ouvrage.

d'épuisement lié à l'inflation du mental, c'est-à-dire au primat de l'émissivité sur la réceptivité; la conscience immergée, sans nulle production de pensée volontaire, autrement dit la réceptivité totale; la libération de la mentalisation, du jugement, de l'interprétation; le primat de la sensation, de l'instant présent²; etc.

Les différences ne sont pas moins nombreuses: la méthode Vittoz fut élaborée par un médecin suisse et ne semble pas provenir d'une sécularisation de la foi protestante de son inventeur, alors que la MPC nous vient d'Orient et se présente comme une laïcisation du bouddhisme; la première part le plus souvent de la réceptivité sensorielle et la seconde de la présence au souffle; Vittoz accorde une grande attention à la liberté, à la présence de la personne entière à son acte, tandis que la *mindfulness* insiste davantage sur les flux de sensations, d'émotions et d'impulsions; bien qu'ancienne, la méthode Vittoz commence tout juste à être évaluée par des méthodes scientifiques et donc, en toute rigueur, n'a pas prouvé encore son efficacité³, alors que la MPC est validée par plus de mille études.

La MPC n'est pas la relaxation

« La pleine conscience – explique Christophe André –, ce n'est pas de la relaxation (où l'on a besoin du silence ou du calme), mais de la méditation (où il s'agit de cultiver un rapport apaisé au monde)⁴. » En effet, la relaxation traite l'effet, à savoir la tension, alors que la MPC s'attaque à la cause de celle-ci, à savoir des ruminations, des craintes démesurées et entretenues, etc.

2. Précisons pour ne pas y revenir, que, selon ces différentes méthodes, vivre l'instant présent n'a pas le sens du vers devenu adage du poète épicurien Horace: « *Carpe diem: cueille le jour* » (*Odes*, I, 11, v. 8), dont la suite est: « ne crois pas au lendemain [*quam minimum credula postero*] » (traduction de Leconte de Lisle). Nous verrons, au contraire, que l'instant présent doit être conjugué aux deux autres « extases », passée et à venir, du temps (p. 85-86).

3. La conviction très grande des praticiens Vittoz selon laquelle leur méthode est efficace, relève le plus souvent de ce que l'on appelle *le biais de confirmation* (p. 156).

4. Christophe ANDRÉ, *Méditer, jour après jour*, op. cit., p. 57. La méditation « diffère de la relaxation » (p. 46).

De même, la méditation n'est pas le contrôle, voire l'hypercontrôle des émotions, notamment douloureuses. Une telle attitude conduit à s'en couper. Or, cette désafférentation, comme disent les neurologues, conduit à une amputation de nos émotions et finalement à une perte de l'intelligence émotionnelle.

La MPC n'est pas l'hypnose

Mindfulness et hypnose sont distinctes pour trois raisons principales tenant respectivement à leur nature, leur finalité et leur cause.

Nous l'avons vu, la première est une intensification de la conscience, c'est-à-dire de l'attention ou de la vigilance, à nous-mêmes ou à notre environnement. En revanche, la seconde se fonde sur nos états de conscience qui ne sont ni la veille ni le sommeil. Faute de mieux, on les appelle transes ou on les qualifie de modifiés ou de dissociés, ce qui induit parfois des peurs, alors qu'il vaudrait mieux parler d'hypnose, puisque ces états de conscience sont spécifiques et irréductibles aux deux autres. La conséquence est que la MPC accroît la présence, alors que l'hypnose la rend flottante.

Par ailleurs, la pleine conscience vise, par soi, la présence la plus réceptive possible au présent et, seulement par surcroît, la guérison, alors que l'hypnose est le plus souvent utilisée à des fins thérapeutiques (l'on parle alors d'hypnothérapie). C'est pour cela que la MPC peut devenir un art de vivre, alors que l'hypnose n'est qu'un état passager du psychisme.

Enfin, méditation et hypnose sont engendrées par des techniques différentes : sans entraînement, celle-là requiert seulement de se rendre présent à son souffle ; demandant un apprentissage plus élaboré, celle-ci fait appel à différents moyens comme l'induction hypnotique, la métaphore, etc.

4) Pourquoi la MPC ?

Nous avons défini la pleine conscience comme une pure attention au présent. Nous avons aussi dit que c'est là un idéal que nous n'atteignons pas spontanément. Plus précisément, l'expérience

courante conduit à quatre constats. Notre monde intérieur est en permanence traversé par des flux de cogitations (pensées), d'interprétations (jugements), d'émotions (sentiments) et d'impulsions (incitations à l'action).

Les pensées

Il n'est pas rare que nous constatons combien la vie actuelle est agitée, combien nos vies sont remuantes, précipitées, stressées. Faut-il donc partir à la campagne, voire faire retraite dans un monastère pour trouver la tranquillité que le monde contemporain, surtout citadin, nous refuse? Pourtant, nous avons un moyen tout simple à notre disposition : nous arrêter, fermer les yeux et entrer en nous-mêmes. Or, que constatons-nous dans la presque totalité des cas? À notre grande confusion, ce monde intérieur est aussi, voire plus agité que le monde extérieur. Nous pensions trouver le silence et nous rencontrons au contraire un bavardage perpétuel, un tourbillon de pensées et d'images.

Peut-être ce flot intérieur, étant déconnecté de l'extérieur, va-t-il s'épuiser? Mais, loin de s'arrêter lorsque nous nous accoudons à la fenêtre de notre conscience, il continue à couler, brassant images, idées. Nos pensées ne cessent de s'inviter sans crier gare, se bousculant et se modifiant sans cesse. Leur seul point constant est leur *inconstance*. L'un des plus grands contempteurs de l'imagination, à qui il a consacré un ouvrage entier, le philosophe Nicolas Malebranche, observait :

L'homme ne demeure guère longtemps semblable à lui-même. Tout le monde a assez de preuves intérieures de son inconstance : on juge tantôt d'une façon et tantôt d'une autre sur le même sujet. En un mot la vie de l'homme ne consiste que dans la circulation du sang, et dans une autre circulation de pensées et de désirs⁵.

5. Nicolas MALEBRANCHE, *De la recherche de la vérité*, II, 1^{re} partie, chap. 1, in *Œuvres*, t. 1, éd. Geneviève Rodis-Lewis, Paris, Gallimard, coll. « Bibliothèque de la Pléiade » n° 277, 1979, p. 146.

Les jugements spontanés

Ce flot de pensées est rarement descriptif ou neutre. Il ne se contente pas d'enregistrer des sensations ou des données. Il est le plus souvent constitué d'interprétations, de jugements ou d'enchaînements de pensées. Imaginez que vous entendez une sonnerie de portable dans un wagon. Ne vous mettez-vous pas aussitôt à penser : « Cela m'agace », « Est-ce que j'ai pensé à éteindre le mien ? », « Le propriétaire doit se sentir gêné », etc. Autant de pensées qui nous font sortir de la simple présence au stimulus sonore. Et cela vaut même lorsque nous tendons l'oreille à un bruit anodin. Au lieu de le recueillir, notre esprit se met en mouvement, et nous nous disons : « C'est un bruit de train » (interprétation) ; « C'est déplaisant » ou « c'est agréable » (jugement) ; « Cela me fait penser que je dois réserver mon avion » (association de pensées).

Les états d'âme

En plus des pensées et des interprétations, nous sommes en permanence traversés par un troisième flux : les sentiments. Et comme les premières, ils sont inconstants. Proust n'avait-il pas pour projet initial d'intituler *À la recherche du temps perdu : Les Intermittences du cœur*⁶ ?

S'il est aisé de constater que nous ne cessons de penser, de nous parler à nous-mêmes, de juger et de nous juger, il est plus difficile de prendre conscience que, derrière ces pensées et ces interprétations, il y a des sentiments. En effet, ils sont parfois tellement habituels que seul un changement d'état d'âme nous y rend attentifs : passage de la joie à la tristesse, de la tension à la détente. Et celui qui dit ne rien éprouver est en réalité souvent paisible. Il suffit qu'il devienne soudain anxieux, puis retrouve sa sérénité, pour expérimenter combien celle-ci n'est pas une absence de sentiment, mais plutôt le sentiment désirable par excellence. De même que la santé du corps

6. Cf. Marcel PROUST, *Sodome et Gomorrhe. II*, chap. 1, in *À la recherche du temps perdu*, éd. Jean-Yves Tadié, 4 vol., Paris, Gallimard, coll. « Bibliothèque de la Pléiade », t. 3, 1988, p. 148, note d'Antoine Compagnon, p. 1422.

se traduit par «le silence des organes», de même la santé de l'âme s'exprime dans le silence de nos facultés – c'est-à-dire l'expérience méconnue de leur harmonie (et l'autre nom de la paix).

Nous avons dit que ces émotions apparaissent derrière les pensées. Par exemple, affirme Christophe André, «les émotions sont les moteurs des pensées négatives, ce sont elles qui leur donnent toute leur force⁷». Ce constat étonnera : les sentiments ne suivent-ils pas la pensée (je vois une tarte et j'en ai envie ; je pense à un examen et une panique me prend au ventre) ? Or, nous venons de dire le contraire : le sentiment serait sous-jacent aux pensées. Oui, l'événement déclencheur du sentiment est toujours premier par rapport à celui-ci : si je n'avais jamais eu d'altercation avec mon voisin, je ne ressentirais pas de la colère contre lui. Mais, une fois éprouvée cette première expérience, pour peu qu'elle ait de l'importance, le sentiment s'installe en moi et se réveille à la moindre occasion qui l'évoque. Les pensées lui succèdent alors et l'alimentent.

Les impulsions

Lorsque nous commençons à faire attention à nos pensées, nos interprétations et nos émotions, nous faisons une autre expérience importante : les émotions s'accompagnent d'inclinations, c'est-à-dire d'impulsions à agir ou d'envies.

Là encore, ces impulsions sont à ce point spontanées que nous n'en avons pas souvent conscience. Si une mouche s'avise de prendre notre calvitie naissante comme piste d'atterrissage alors que nous sommes en train de parler d'un sujet *trrrès* important, nous chassons l'importune sans même nous rendre compte que nous avons bougé la main.

De plus, ces incitations insistent et s'imposent avec un caractère d'*urgence* : «Fais-le *maintenant*, sinon tu vas oublier!» Cette urgence se présente parfois sous la forme d'un devoir ou d'un besoin à satisfaire : «Mets la radio, cela te détendra!», «Ouvre ta messagerie!», «Va surfer sur twitter!», etc.

7. Christophe ANDRÉ, *Méditer, jour après jour*, op. cit., p. 81.

Elles apparaissent aussi comme très incitatives, voire irrésistibles : indisposé par ce siège en bois, comment ne pas changer de position ? En fait, l'invitation à agir est portée par un commandement implicite : « Appelle Untel », « Mange un carré de chocolat », « Gratte-toi le nez. » Si nous méditons en abaissant les paupières, ces pensées disent : « Ouvre les yeux ! » Si nous nous mettons à prier, elles intiment : « Passe ce coup de téléphone. »

Enfin, ces propensions nous font croire qu'elles naissent de notre liberté. Comme elles viennent du dedans, comme elles poussent, parfois fortement, à agir, elles ressemblent beaucoup à des ébauches d'actes libres. Comment leur résister ? Or, et c'est là le point décisif (*sic*), ces ordres ne sont en réalité que des *incitations* ou des inclinations à agir, non des *obligations*. Certes, en passant devant le bureau de mon voisin, mon regard est attiré par le titre du dossier qui est posé dessus. Mais la contrainte n'est qu'apparente. Cette illusion de nécessité naît principalement de ce que j'ai pris l'habitude de céder à mes impulsions et de regarder ce qui, justement, ne me regarde pas. Elle naît aussi de la fausse croyance selon laquelle il est impossible de leur résister, voire que ne pas leur répondre, c'est aviver la frustration et se rendre encore plus incapable de s'y opposer.

Or, l'expérience montre au contraire que, lorsque nous ne répondons pas à l'inclination à agir et que nous demeurons tranquillement à l'observer, elle diminue d'intensité et finit même par s'évanouir. Telle la pensée ou l'émotion, l'inclination passe, s'efface, sans trace...

Cette expérience est très riche d'enseignements pour la psychologie (les personnes affectées par des troubles obsessionnels compulsifs sont assaillies de telles impulsions), l'éthique (ne pas répondre à son désir sexuel n'est pas névrogène) et la spiritualité (l'inclination est parfois une tentation). Nous en reparlerons.

Une école de la pleine conscience

Nous sommes donc traversés en permanence par ce quadruple flux de sensations-pensées, de jugements, d'émotions et d'impulsions. Il faudra nous interroger sur l'origine et le sens de ce flux. Pour l'instant, contentons-nous de le constater. Constatons surtout que nous

subissons ce flot incessant, et qu’il conspire souvent contre nous. Par exemple, lorsque nous nourrissons une tristesse, un découragement ou une rancœur, eux-mêmes nourris par une représentation négative de l’autre ou de nous.

Or, la *mindfulness* permet d’annuler non pas ces pensées permanentes, mais leur toxicité.

5) Brève histoire de la MPC

La MPC remonte à une quarantaine d’années. L’on pourrait distinguer cinq phases dans son histoire.

La MPC avant la MPC : la méditation bouddhiste

Sans résumer le bouddhisme à elle seule, la méditation y joue un rôle important. L’opinion commune rapporte en effet que son fondateur, Bouddha Siddhārtha Gautama, atteignit l’éveil en méditant sous l’arbre de la Bodhi. Or, les différentes écoles de bouddhisme distinguent deux classes de pratiques méditatives⁸ : le *shamatha* (de *shama*, « paix », et *tha*, « reposer, demeurer », donc « calme mental ») qui développe la capacité de focaliser son attention sur un seul objet, en général le souffle, afin d’apaiser le flot de pensées ; le *vipassanā*⁹ (de *vi*, « supérieur » et *pashyanā*, « vision, regard », donc « vision pénétrante », « vue profonde ») qui ouvre largement le champ de l’attention afin de développer la perspicacité et la sagesse par la vision de la vraie nature des choses. En réalité, ces deux pratiques sont souvent considérées non pas comme deux formes de méditation, mais comme deux étapes successives, non sans présenter des croisements.

8. Pour le détail, cf. Jean-Pierre SCHNETZLER, *La Méditation bouddhique. Bases théoriques et techniques*, Paris, Dervy, coll. « Mystiques et religions », 1979. Pour un résumé, cf. Claire PETITMENGIN, « Une trouée de ciel bleu dans la brume », in Christophe ANDRÉ *et al.*, *Méditez avec nous. Vingt et un méditants experts vous conseillent et vous guident*, Paris, Odile Jacob, 2017, p. 281-298, ici p. 287-288.

9. Au terme pāli *vipassanā* correspond le sanskrit *vipaśyanā*.

Quoi qu'il en soit du détail, le *vipassanā* peut se définir comme « la lumière intuitive apparaissant brusquement et révélant la vérité sur l'impermanence, sur la misère et sur l'impersonnalité de tous les phénomènes corporels et mentaux de l'existence¹⁰ ». Or, l'impermanence signifie le caractère illusoire de tout ce qui se présente comme constant : les objets hors de notre esprit (cet arbre, cette maison, etc.) ; les réalités mentales (nos pensées et jusqu'à notre moi). Pourtant, toutes les choses sont si intimement connectées qu'elles forment une unique réalité fondamentale, de sorte que la multiplicité et le changement sont ultimement des illusions. Ainsi, le *vipassanā* se fonde sur la vision non duelle du bouddhisme.

La MPC va désolidariser cette interprétation bouddhiste et la méthode élaborée par le *vipassanā*.

La fondation

Jon Kabat-Zinn (1944-), le fondateur de la MPC, est souvent présenté comme « professeur de médecine émérite »¹¹. En réalité, ce qui n'est pas moins honorable, il soutient en 1971 un doctorat en biologie moléculaire au prestigieux Massachusetts Institute of Technology (MIT) et travaille dans le laboratoire d'un lauréat du prix Nobel de médecine, Salvador Luria.

Alors qu'il est encore étudiant, Kabat-Zinn découvre pour la première fois la méditation grâce à Philip Kapleau, un missionnaire zen venu parler au MIT. Il continue à approfondir la méthode avec d'autres enseignants bouddhistes, comme Thích Nhất Hạnh¹² et Seungsahn¹³. Tout en poursuivant ses études, il commence à adapter les pratiques méditatives du bouddhisme, les simplifie, les applique

10. Bhikkhu NYANATILOKA, *Vocabulaire pali-français des termes bouddhiques*, Paris, Adyar, 1961, 21995, entrée (translittérée) « Vipassanā ».

11. Tel est le cas des entrées française et anglaise « Jon Kabat-Zinn » de l'encyclopédie en ligne *Wikipédia*.

12. Cf. Liam FITZPATRICK, « The Monk Who Taught the World Mindfulness Awaits the End of This Life », *Time*, 24 janvier 2019.

13. Cf. Jon KABAT-ZINN, « Too Early to Tell: The Potential Impact and Challenges – Ethical and Otherwise – Inherent in the Mainstreaming of Dharma in an Increasingly Dystopian World », *Mindfulness*, 8/5 (octobre 2017), p. 1125-1135.

aux besoins médicaux qu’il observe et cherche à les faire valider scientifiquement.

En 1979, il fonde la Stress Reduction Clinic (littéralement « Clinique de réduction du stress ») à l’école de médecine de l’université du Massachusetts. Il y développe un « Programme de relaxation et de réduction du stress » qu’il rebaptisera « Cours de huit semaines de *mindfulness-based stress reduction* » (MBSR). Ce faisant, « il ôte le cadre de référence bouddhiste et toute connexion entre la méditation et le bouddhisme, afin d’introduire la MBSR dans un contexte scientifique¹⁴ ». Aussi n’hésite-t-il pas à parler d’une « *science of mindfulness*¹⁵ ».

Puis Kabat-Zinn fonde le Center for Mindfulness in Medicine, Health Care and Society (« Centre pour la pleine conscience en médecine, soins de santé et société »), toujours à la faculté de médecine de l’université du Massachusetts. Il y accueille des personnes souffrant de stress, d’anxiété, de douleurs chroniques et même de certaines pathologies. Là, de manière systématique, il applique la MBSR, croisant méditation de pleine conscience et hatha yoga. Afin de pouvoir mieux comprendre et aider les patients, il demande au personnel soignant de les pratiquer.

L’extension médicale

En 1990, Kabat-Zinn rédige son premier ouvrage : *Full Catastrophe Living: Using the Wisdom of Your Body and Mind to Face Stress, Pain, and Illness*¹⁶. Il y décrit en détail la méthode nouvelle qu’il propose, en montre les nombreux bienfaits et, plus généralement, invite à un

14. Cf. Jeff WILSON, *Mindful America: The Mutual Transformation of Buddhist Meditation and American Culture*, Oxford, Oxford University Press, 2014, p. 35. « Jon Kabat-Zinn », encyclopédie en ligne *Wikipédia*, version anglaise.

15. Cf. Steve PAULSON, Richard DAVIDSON, Amishi JHA & Jon KABAT-ZINN, « Becoming Conscious. The Science of Mindfulness », *Annals of the New York Academy of Sciences*, 1303 (2013), p. 87-104.

16. Il a connu une seconde édition, considérablement augmentée, en 2013. La première édition a été traduite en français : *Au cœur de la tourmente, la pleine conscience. MBSR, la réduction du stress, basée sur la mindfulness : programme complet en 8 semaines*, trad. Claude Maskens, Paris, J’ai Lu, 2009.

changement radical de paradigme médical : passer d'une médecine du corps seul à une *mind-body medicine* qui connecte santé physique et santé mentale. Ce livre, qui a connu de multiples rééditions, est devenu l'un des plus grands classiques de la médecine psychosomatique¹⁷. Surtout, études à l'appui, il a fait connaître la MBSR.

Désormais, son usage va progressivement s'étendre à de nombreuses cliniques américaines, puis dans le monde entier, favorisant une pratique plus holistique de la médecine. L'on compte aujourd'hui plus de 740 hôpitaux, cliniques, programmes fondés sur la MBSR¹⁸.

La méthode s'applique à différents types de maladies, comme la dépression¹⁹ (le protocole, très proche de la MBSR, porte un nom différent : *mindfulness-based cognitive therapy* ou MBCT), ou à des personnes affectées par des douleurs chroniques (le protocole est alors la *mindfulness-based pain management* ou MBPM)²⁰.

En même temps, l'outil est toujours mieux validé²¹. Par exemple, une méta-étude comparant des recherches parues entre 1982 et 2008 conclut qu'« une approche comme la méditation de pleine conscience (*mindfulness*) utilisée dans la gestion du stress, la régulation de l'anxiété et dans d'autres formes de pathologies est l'une des techniques qui est la plus fréquemment utilisée en termes d'amélioration de la santé physique et psychique » et que « sa mise

17. Cf. Saki F. SANTORELLI, « Building an Ark: Creating a Vessel for the Education of MBSR Teachers », *Current Opinion in Psychology. Mindfulness*, 28 (août 2019), p. 252-256, ici p. 256.

18. Cf. Jon KABAT-ZINN, « Too Early to Tell... », art. cit., p. 1130; Kate PICKERT, « The Mindful Revolution », *Time Magazine*, janvier 2014.

19. Cf. Zindel V. SEGAL, J. Mark G. WILLIAMS & John D. TEASDALE, *Mindfulness-Based Cognitive Therapy for Depression: A New Approach to Preventing Relapse*, New York, Guilford Press, 2012.

20. Cf. Vidyamala BURCH, « Meditation and the Management of Pain », in Michael A. WEST (ed.), *The Psychology of Meditation*, Oxford, Oxford University Press, 2016, chap. 7, p. 153 s.

21. Cf. Rinske GOTINK, Rozanna MEIJBOOM, Marion SMITS, Meike W. VERNOOIJ & Myriam HUNINK, « 8-week Mindfulness Based Stress Reduction Induces Brain Changes Similar to Traditional Long-term Meditation Practice: A Systematic Review », *Brain & Cognition*, 108 (16 juillet 2016), p. 32-41.

en œuvre conduit à d'évidentes améliorations chez les sujets²² ». La méthode est aussi expliquée, notamment par la neuroimagerie²³. Elle bénéficie de multiples études de la part de chercheurs parfois prestigieux comme le neurobiologiste chilien Francisco Varela²⁴, le neuroscientifique californien Clifford Saron²⁵, le psychologue américain Paul Ekman²⁶, la psychologue américaine Amishi Jha²⁷ ou la neuroscientifique berlinoise Tania Singer à qui l'on doit la plus importante étude longitudinale²⁸. Il est désormais établi par des études en imagerie cérébrale comme l'IRMf²⁹ que l'entraînement à la méditation transforme non pas seulement le fonctionnement, mais

22. Claude BERGHMANS, Cyril TARQUINIO, Kozhokar MARINA & Lionel STRUB, « La méditation comme outil psychothérapeutique complémentaire : une revue de la question », *Journal de thérapie comportementale et cognitive*, 19/4 (2009), p. 120-135. Pdf disponible sur Internet le 13 novembre 2009.

23. Cf. le premier bilan mitigé : Yi-Yuan TANG, Britta K. HÖLZEL & Michael I. POSNER, « The Neuroscience of Mindfulness Meditation », *Nature Reviews Neuroscience*, 16/4 (2015), p. 213-225.

24. Cf., par exemple, Evan THOMPSON & Francisco J. VARELA, « Radical Embodiment. Neural Dynamics and Consciousness », *Trends Cognitive Science*, 5/10 (2001), p. 418-425. Dès 1983, Varela rencontre le dalaï-lama avec qui il fonde l'institut Mind and Life, un forum d'échanges entre méditants et chercheurs.

25. Cf. Brandon G. KING, Quinn A. CONKLIN, Anthony P. ZANESCO & Clifford D. SARON, « Residential Meditation Retreats. Their Role in Contemplative Practice and Significance for Psychological Research », *Current Opinion in Psychology*, 28 (août 2019), p. 238-244.

26. Cf. Bulent TURAN, Carol FOLTZ, James F. CAVANAGH, B. Alan WALLACE, Margaret CULLEN, Erika L. ROSENBERG, Patricia A. JENNINGS, Paul EKMAN & Margaret E. KEMENY, « Anticipatory Sensitization to Repeated Stressors. The Role of Initial Cortisol Reactivity and Meditation/Emotion Skills Training », *Psychoneuroendocrinology*, 52/1 (2015), p. 229-238.

27. Cf. Amishi P. JHA, Ekaterina DENKOVA, Anthony P. ZANESCO, Joanna E. WITKIN, Joshua ROOKS & Scott L. ROGERS, « Does Mindfulness Training Help Working Memory "Work" Better? », *Current Opinion in Psychology*, 28 (août 2019), p. 273-278.

28. Cf. Fynn-Mathis TRAUTWEIN, Philipp KANSKE, Anne BÖCKLER & Tania SINGER, « Differential benefits of mental training types for attention, compassion, and theory of mind », *Cognition*, 194 (janvier 2020), 104039. Cf. Antoine LUTZ, Olga M. KLIMECKI, Fabienne COLLETTE, Géraldine POISNEL, Eider ARENAZA-URQUIJO, Natalie L. MARCHANT, Vincent DE LA SAYETTE, Géraldine RAUCHS, Eric SALMON, Patrick VUILLEUMIER, Eric FRISON, Denis VIVIEN & Gaël CHÉTELAT, « The Age-Well Observational Study on Expert Meditators in the Medit-Ageing European Project », *Alzheimers and Dementia*, 4 (décembre 2018), p. 756-764.

29. L'IRMf ou imagerie par résonance magnétique fonctionnelle est un scanner dynamique du cerveau qui permet donc d'étudier non seulement sa structure, mais son fonctionnement.

aussi la structure du cerveau, par exemple les zones conditionnant la mémorisation (l'hippocampe), le contrôle de l'attention (le cortex cingulaire antérieur)³⁰ ou le nombre de connexions entre les deux hémisphères cérébraux (ce qui favorise leur harmonisation et celle de tout l'organisme)³¹. « Plus de 1 300 études cliniques sur la méditation et la pleine conscience ont été menées à travers le monde au cours de ces vingt dernières années³². » Ce secteur est maintenant tellement développé que l'on parle de « chercheurs en neurosciences contemporaines³³ ». En avril 2012, le premier Symposium international sur la recherche en sciences contemplatives réunit 700 spécialistes à Denver aux États-Unis.

Ces explications neurologiques, qui pourraient réduire l'homme à son cerveau, se croisent heureusement avec des explications faisant appel à son psychisme. C'est ainsi que, sous l'impulsion de Francisco Varela, se sont développées de nouvelles disciplines, la microphénoménologie³⁴ et la neurophénoménologie³⁵. L'immense mérite du neurobiologiste chilien est de refuser l'approche seulement

30. Cf. Kieran C. R. FOX, Savannah NIJEBOER, Matthew L. DIXON, James L. FLOMAN, Melissa ELLAMIL, Samuel P. RUMAK, Peter SEDLMEIER & Kalina CHRISTOFF, « Is Meditation Associated with Altered Brain Structure? A Systematic Review and Meta-analysis of Morphometric Neuroimaging in Meditation Practitioners », *Neuroscience & Biobehavioral Reviews*, 43 (juin 2014), p. 48-73; Kieran C. R. FOX, Matthew L. DIXON, Savannah NIJEBOER, Manesh GIRN, James L. FLOMAN, Michael LIFSHITZ, Melissa ELLAMIL, Peter SEDLMEIER & Kalina CHRISTOFF, « Functional Neuroanatomy of Meditation: A Review and Meta-analysis of 78 Functional Neuroimaging Investigations », *Neuroscience & Biobehavioral Reviews*, 65 (juin 2016), p. 208-228.

31. Cf. Kanishka SHARMA, Richa TRIVEDI, Sushil CHANDRA, Prabhjot KAUR, Pawan KUMAR, Kavita SINGH, Ashok K. DUBEY & Subash KHUSHU, « Enhanced White Matter Integrity in Corpus Callosum of Long-term Brahmakumaris Rajayoga Meditators », *Brain Connectivity*, 8/1 (2018), p. 49-55.

32. Steven LAUREYS, *La méditation c'est bon pour le cerveau*, Paris, Odile Jacob, 2019, p. 99. Le chiffre précis est 1 309.

33. Cf. Tania SINGER & Veronika ENGERT, « It Matters What You Practice: Differential Training Effects on Subjective Experience, Behavior, Brain and Body in the ReSource Project », *Current Opinion in Psychology*, 28 (août 2018), p. 151-158.

34. Cf. le site microphenomenologie.com.

35. Cf., par exemple, Natalie DEPRAZ & Agnès CELLE (ed.), *Surprise at the Intersection of Phenomenology and Linguistics*, Amsterdam et Philadelphia (Pennsylvania), John Benjamins Publishing Company, coll. « Consciousness & Emotion Book Series » n° 11, 2019.

neurologique, donc matérialiste, de la pensée³⁶. Son point de départ est la prise au sérieux de l'expérience, c'est-à-dire le phénomène mental, qui n'est pas réductible à un processus mental : « L'expérience est ce dont nous partons et ce à quoi nous devons nous relier, comme un fil directeur³⁷. » Il a donc cherché à croiser de manière rigoureuse la démarche objective des sciences cognitives et la démarche subjective de la phénoménologie. D'autres chercheurs ont pris le relais, notamment en France³⁸.

L'extension hors du champ médical

En cohérence avec sa nature, l'ambition de la *mindfulness* est bien plus vaste. Elle aspire à devenir un art de vivre, voire une sagesse. En effet, le premier livre de Kabat-Zinn est suivi en 1993 par un deuxième, qui sera aussi un best-seller national, *Wherever You Go, There You Are*³⁹. Le titre énonce une grande loi de vie diffusée par la MPC : « Où tu vas, tu es. » Or, son objectif n'est plus seulement thérapeutique, mais existentiel : vivre l'instant présent. La MPC s'exporte ainsi hors du champ de la médecine et de la psychiatrie, par exemple dans le monde de l'école et de l'entreprise où elle bénéficie aussi d'évaluations scientifiques.

Le projet d'introduire la méditation au Parlement (de Westminster) a germé il y a deux ans. Ce projet a abouti grâce à l'aide de spécialistes éminents – Le Dr Mark Williams, psychiatre, qui dirige le Centre de pleine conscience d'Oxford, et Chris Cullen, qui a créé des programmes de méditation dans les écoles, via le projet *Mindfulness in School*. Depuis janvier 2013, 95 députés

36. Cf., par exemple, FRANCISCO J. VARELA, EVAN THOMPSON & ELEANOR ROSCH, *L'Inscription corporelle de l'esprit. Sciences cognitives et expérience humaine*, trad. Véronique Havelange, Paris, Seuil, coll. « La couleur des idées », 1993 : rééd. coll. « Points Essais » n° 818, 2017.

37. FRANCISCO J. VARELA, « Neurophénoménologie : A Methodological Remedy for the Hard Problem », *Journal of Consciousness Studies*, n° 3/4 (1996), p. 330-349, ici p. 334.

38. Cf., par exemple, CLAIRE PETITMENGIN, MARTIJN VAN BEEK, MICHEL BITBOL, JEAN-MICHEL NISSOU & ANDREAS ROEPSTORFF, « Que vit le méditant ? Méthodes et enjeux d'une description micro-phénoménologique de l'expérience méditative », in GUILLAUME DUMAS, MARTIN FORTIER & JUAN C. GONZÁLEZ (dir.), *Les États modifiés de conscience en question. Anciennes limites et nouvelles approches, Intellectica*, 67/1 (2017), p. 219-242.

39. Cf. JON KABAT-ZINN, *Où tu vas, tu es. Apprendre à méditer pour se libérer du stress et des tensions profondes*, trad. Yolande Du Luart, Paris, J'ai Lu, 2005.

et l'ords ont suivi ces formations de quatre semaines, à raison d'une séance le jeudi soir, après la fin du débat parlementaire [...]. Un jour [...], la méditation fera partie des programmes scolaires dans tout le pays⁴⁰.

La MPC a même été introduite dans ces lieux hautement stressants que sont les prisons, afin d'apporter un soutien aux détenus⁴¹. C'est ainsi qu'elle est employée dans un établissement indien particulièrement violent, la prison de Tihar⁴², ou dans une maison de correction, la North Rehabilitation Facility à Seattle.

Une des médiations privilégiées pour cette extension est bien entendu numérique. L'application américaine de méditation *Headspace* née à San Francisco en 2010 revendiquait plus de cent millions de téléchargements en 2020⁴³. En France, l'application concurrente *Petit BamBou*, lancée en 2015, promue par Christophe André et proposant plus de 900 méditations guidées, affichait plus de six millions d'utilisateurs à la même période⁴⁴.

Ajoutons que l'une des raisons du succès de la MPC tient à son caractère objectivable et même spectaculaire. Par exemple, un aimant a été appliqué au cerveau de Matthieu Ricard au point de perturber son activité électrique ; or, l'on a observé que le moine – et ce serait tout aussi vrai avec d'autres méditants zen sur le long cours (*long-term meditators*) – a la capacité de contrôler l'action du champ magnétique⁴⁵.

40. « Les vrais pouvoirs de la méditation », *L'Express*, 3289 (16 au 22 juillet 2014), p. 28. Le dossier porte sur la MPC.

41. Cf. Katherine M. AUTY, Aiden COPE & Alison LIEBLING, « A Systematic Review and Meta-analysis of Yoga and Mindfulness Meditation in Prison », *International Journal of Offender Therapy and Comparative Criminology*, 61/6 (2017), p. 689-710.

42. Cf. le documentaire d'Ayelet MENAHEMI et Eilona ARIEL, *Doing Time, Doing Vipassana*, 1997.

43. Consulté le 8 avril 2021 : <https://www.lesechos.fr/tech-medias/hightech/lapplication-de-meditation-calm-profitte-de-la-covid-anxiete-1228205>.

44. Consulté le 8 avril 2021 : <https://www.vanityfair.fr/savoir-vivre/lifestyle/articles/meditation-les-4-meilleures-applications-disponibles-sur-smartphones/72690>.

45. Cf. Olivier BODART, Matteo FECCHIO, Marcello MASSIMINI, Sarah WANNEZ, Alessandra VIRIGLITO, Silvia CASAROTTO, Mario ROSANOVA, Antoine LUTZ, Matthieu RICARD, Steven LAUREYS & Olivia GOSSERIES, « Meditation-induced Modulation of Brain Response to Transcranial Magnetic Stimulation », *Brain Stimulation*, 11/6 (2018), p. 1397-1400.

L'extension géographique

À cette extension disciplinaire s'adjoint une extension géographique. Or, en passant l'Atlantique, la MPC n'a pas fait que s'étendre, elle s'est sécularisée. En effet, quoi qu'en dise Kabat-Zinn, la laïcisation qu'il a opérée, par exemple en se séparant de la pratique des mantras, demeure partielle. Une citation tirée d'un de ses livres récemment traduit suffit à l'attester :

L'intention et l'approche de la MBSR n'ont jamais été conçues pour exploiter, fragmenter ou décontextualiser le dharma, mais plutôt pour le *recontextualiser* dans le cadre de la science, de la médecine et des soins de santé, de telle sorte qu'il soit le plus utile possible pour des individus qui ne pourraient pas l'entendre ni y pénétrer par les portes plus traditionnelles du dharma, qu'ils soient médecins ou patients⁴⁶.

Aujourd'hui, les deux médiateurs et diffuseurs français les plus connus de la MPC sont Matthieu Ricard et Christophe André. Le premier corrèle clairement sa pratique de la méditation au bouddhisme tibétain qu'il rencontra lors de son premier voyage en Inde en 1967 et auquel il fut formé par un grand maître spirituel, Kangyour Rinpotché. Moine bouddhiste vivant depuis près d'un demi-siècle dans l'Himalaya, mais séjournant en Dordogne depuis le premier confinement, il est aussi devenu l'interprète français du dalai-lama. Son ouvrage *L'Art de la méditation* entrelace exercices et interprétations bouddhistes, souligne l'impermanence des choses – par exemple : « Le monde n'est pas constitué d'entités autonomes dotées de propriétés intrinsèques qui les rendraient par nature belles ou laides, amies ou ennemies⁴⁷ » – et « l'imposture du moi⁴⁸ » – « [nous lui] attribuons des qualités de permanence, de singularité et d'autonomie, alors que la réalité est tout au contraire changeante,

46. JON KABAT-ZINN & J. Mark G. WILLIAMS, *Force et bienfaits de la pleine conscience*, trad. Armand Henrion, Bruxelles, De Boeck, 2019, p. 206.

47. Matthieu RICARD, *L'Art de la méditation. Pourquoi méditer? Sur quoi? Comment?*, Paris, NiL, coll. « Pocket » n° 14068, 2008, p. 21.

48. *Ibid.*, p. 123. « Dissiper l'illusion de l'ego, c'est s'affranchir d'une faiblesse fondamentale » (*ibid.*, p. 122). « Je est un concept. C'est quelque chose d'extérieur ajouté à l'expérience pure » (Bhante Henepola GUNARATNA, cité *ibid.*, p. 99).

multiple et interdépendante⁴⁹ – et réduit la responsabilité éthique à la maladie – « dans le cas [...] des ennemis de l’humanité entière, il ne s’agit pas d’encourager ni de tolérer passivement [...], mais de les considérer comme de grands malades, ou comme des fous⁵⁰ ». Depuis une vingtaine d’années, il participe volontiers à plusieurs programmes de recherche scientifique qui mettent en évidence les effets de la méditation pratiquée de manière intensive et prolongée. Ces études montrent combien elle développe les capacités d’attention, la paix intérieure, le contrôle émotionnel, etc.⁵¹.

Médecin psychiatre, Christophe André s’est spécialisé dans les troubles émotionnels (stress chronique, anxiété, dépression). Il a d’abord cherché à les traiter par les thérapies cognitives et comportementales. Puis il a étendu le traitement à la prévention des rechutes, si fréquentes dans les maladies de l’émotion. C’est alors qu’il a découvert la MPC. Il en a d’abord goûté les bienfaits pour lui après un « drame personnel » : « la mort de mon meilleur ami dans mes bras, après un accident de moto ».

Choqué, j’ai pris refuge dans un monastère près de Toulouse, dont m’avaient parlé plusieurs de mes patients, qui allaient s’y retirer pour s’apaiser. J’y ai découvert la vie contemplative, le recueillement, le silence, l’oraison. Je me souviens que ce n’était pas évident au début ; j’avais perdu l’habitude de ne rien faire et de ne pas fuir mes épreuves dans l’action ou la distraction. [...] Puis, en persévérant, cela s’est doucement décanté. J’ai fait l’expérience d’une transformation intérieure, alors qu’à l’extérieur, le monde n’avait pas changé : c’est moi, mon regard qui s’étaient modifiés. Je suis sorti du monastère avec le pressentiment que j’avais vécu quelque chose d’important qui allait m’être précieux, et vital. [...] Avec le recul, il me semble aujourd’hui que la méditation est sans doute l’outil psychologique qui m’a apporté le plus sur un plan personnel⁵².

Dès 2004, Christophe André propose cette méthode à ses patients. « Les résultats sont enthousiasmants, pour nous [soignants] comme

49. *Ibid.*, p. 121. Cf. p. 120-131.

50. *Ibid.*, p. 86.

51. Un certain nombre sont présentées dans l’ouvrage de Steven LAUREYS, *La méditation c’est bon pour le cerveau*, op. cit.

52. Christophe ANDRÉ, *3 minutes à méditer*, Paris, L’Iconoclaste, 2017, p. 14-15.

pour eux.» Si l'outil est à la fois «très novateur» et «très thérapeutique», toutefois il suscite de la méfiance: n'est-il pas folklorique ou New Age? Cette suspicion n'est plus de mise quinze ans après: «Aujourd'hui, nous avons soigné de nombreux patients, formé de nombreux soignants⁵³.» La MPC, largement validée, passe dans les programmes de formation académique. Par exemple, en 2012-2013, la faculté de médecine de Strasbourg a élaboré un diplôme universitaire de «Médecine, méditation et neurosciences» qui repose sur la *mindfulness*. Aujourd'hui, le professeur Corinne Isnard-Bagnis propose à la faculté de médecine Sorbonne Université, à Paris, un excellent DU intitulé «Méditation, gestion du stress et relation de soin»⁵⁴.

Or, l'on doit au psychiatre de Sainte-Anne d'avoir achevé le processus de découplage initié par Kabat-Zinn entre les techniques de pleine conscience et son origine bouddhiste, plus, son interprétation bouddhiste. Il est d'ailleurs significatif qu'il ait goûté les bienfaits de la méditation d'abord dans un monastère chrétien. De plus, s'il a approfondi la MPC au contact de son ami Matthieu Ricard, il a commencé à s'intéresser à elle par lui-même, à la fin des années 1990, en découvrant les premières publications scientifiques en ce domaine. Ses nombreux ouvrages qui, pour faire régulièrement partie des best-sellers, ne cèdent jamais rien à la rigueur scientifique, présentent la méditation hors de toute référence au bouddhisme et même aux textes de cette tradition spirituelle. Non pas qu'il soit réfractaire à celui-ci, mais parce qu'il souhaite montrer le caractère rationnel et intrinsèquement neutre de la MPC.

6) Conclusion

Ainsi, la MPC s'étend progressivement en Occident. De plus en plus de personnes, patients ou bien portants, la pratiquent, ses

53. *Ibid.*, p. 11 et 12. Sur son itinéraire, cf., par exemple, p. 10-16.

54. Cf. site consulté le 15 avril 2021 : <https://medecine.sorbonne-universite.fr/les-formations/etudes-medicales/le-troisieme-cycle/les-formations-de-3e-cycle/meditation-gestion-du-stress-et-relation-de-soin/>.

effets sont de plus en plus validés et ses mécanismes neurologiques de plus en plus élucidés. Pourquoi un tel succès ? Est-elle réellement efficace ? Faut-il s'inquiéter ou se réjouir de cette extension quasi virale ? Avant de répondre à ces questions, il nous faut d'abord mieux comprendre comment elle se pratique.

Table des matières

Préface	7
Introduction	11
Chapitre 1. La méditation de pleine conscience, un acte	15
1) Le nom	15
2) Ce qu'est la MPC	16
3) Ce que n'est pas la MPC	16
<i>La MPC n'est pas la méthode Vittoz</i>	16
<i>La MPC n'est pas la relaxation</i>	17
<i>La MPC n'est pas l'hypnose</i>	18
4) Pourquoi la MPC?	18
<i>Les pensées</i>	19
<i>Les jugements spontanés</i>	20
<i>Les états d'âme</i>	20
<i>Les impulsions</i>	21
<i>Une école de la pleine conscience</i>	22
5) Brève histoire de la MPC	23
<i>La MPC avant la MPC: la méditation bouddhiste</i>	23
<i>La fondation</i>	24
<i>L'extension médicale</i>	25
<i>L'extension hors du champ médical</i>	29
<i>L'extension géographique</i>	31
6) Conclusion	33

Chapitre 2. La méditation de pleine conscience, une pratique 35

1) Attitudes fondamentales	35
<i>Les attitudes du corps</i>	35
<i>Les attitudes de l'esprit</i>	36
2) L'expérience clé de la respiration	37
<i>La méthode</i>	37
<i>Le mécanisme</i>	39
<i>Les fruits</i>	41
3) Le scanner du corps	42
<i>La préparation</i>	42
<i>La méthode proprement dite</i>	43
<i>Le parcours</i>	44
<i>Observations complémentaires</i>	45
<i>Les fruits</i>	46
4) La méditation de la bienveillance	47
<i>L'objectif</i>	48
<i>La méthode</i>	48
<i>Le mécanisme</i>	50
<i>Les fruits</i>	51
5) Conclusion	51

Chapitre 3. La méditation de pleine conscience, une thérapie? 53

1) La MPC est-elle thérapeutique?	53
2) Un exemple	54
3) Une aide à la guérison	56
<i>Troubles psychiques</i>	56
<i>Maladies organiques</i>	59
4) Mécanismes	60
<i>Mécanismes neurologiques</i>	60
<i>Mécanismes psychologiques. La souffrance</i>	63
<i>La dépression</i>	64
<i>Les troubles anxieux</i>	65
5) Une ressource pour guérir?	66

6) Augmentation des capacités mentales	67
<i>Croissance de l'attention...</i>	68
<i>... dans un monde de plus en plus distrait</i>	69
<i>Croissance de la régulation émotionnelle</i>	72
<i>Croissance de la flexibilité</i>	74
<i>Croissance de la créativité</i>	75
<i>Croissance des performances sportives</i>	76
<i>Croissance de la compassion</i>	77
7) Mécanismes	78
8) Conclusion	80
Chapitre 4. La méditation de pleine conscience, une sagesse?	83
1) L'objet de la MPC	84
<i>Un objet déterminé...</i>	84
<i>... concret</i>	85
<i>... présent</i>	85
<i>... fugitif</i>	86
<i>Et pourtant, tout objet</i>	87
<i>Une réinterprétation positive des quatre renoncements</i>	87
2) L'acte	87
<i>L'attention</i>	88
<i>L'ouverture</i>	88
<i>La disponibilité</i>	89
<i>L'égo et le « je »</i>	91
<i>Au plus près de nos ressources</i>	92
3) La puissance	94
4) La vertu	95
<i>Le combat de l'attention</i>	95
<i>La vertu cognitive d'attention</i>	96
5) Les limites de cette analyse	98
6) Un nouveau regard sur la pleine conscience	99
<i>Une vertu du cœur</i>	99
<i>Une vertu de la réception</i>	100
<i>À l'image de la Sainte Trinité</i>	101
<i>Une confirmation : la thérapie d'acceptation et d'engagement</i>	102
<i>Le couplage obligé avec le désir</i>	104
<i>Le couplage obligé avec la gratitude</i>	105

7) La MPC n'est pas une sagesse	107
8) Conclusion	108
Chapitre 5. La méditation de pleine conscience est-elle « catho-compatible » ?	109
1) De la pleine conscience à la prière	110
2) Deux règles générales de discernement	115
<i>La méthode n'est pas son interprétation</i>	115
<i>Le progrès pour un matérialiste peut devenir une régression pour le chrétien</i>	117
3) La MPC, un effet de mode ?	120
4) La conception du monde	121
<i>La MPC nierait la pluralité des créatures</i>	121
<i>La MPC détacherait de la matière</i>	123
<i>La MPC serait un nouveau stoïcisme</i>	124
5) La conception de l'homme	125
<i>La MPC suspecterait les sentiments</i>	125
<i>La MPC refuserait la souffrance</i>	126
<i>La MPC dissoudrait le « je »</i>	130
6) La conception de l'éthique	133
<i>La MPC conduirait à consentir au péché</i>	133
<i>La MPC s'opposerait à l'espérance</i>	134
<i>La MPC s'opposerait à la charité</i>	135
<i>La MPC instrumentaliserait la prière</i>	138
7) La conception de Dieu	141
<i>La MPC confondrait la prière et la présence à soi</i>	141
<i>Le méditant confondrait la prière et la présence à soi</i>	145
<i>La MPC compromettrait la foi chrétienne avec le bouddhisme</i>	146
<i>La MPC se présenterait comme une mystique</i>	148
<i>La MPC promouvrait un prosélytisme rampant</i>	150
<i>La MPC toucherait au New Age</i>	153
<i>La MPC ouvrirait au démon</i>	153
8) Conclusion	157

Chapitre 6. La méditation de pleine conscience peut-elle enrichir la pratique chrétienne?	159
1) « Tomber amoureux d'un bruit »	160
2) Aider au combat spirituel	162
<i>Une aide pour discerner les pensées</i>	165
<i>Une aide pour ne pas céder à la tentation</i>	167
<i>Une aide pour lutter contre les addictions</i>	172
3) Aider à la vertu	172
<i>D'un monde acédique à un monde ascétique</i>	172
<i>Une aide à la douceur</i>	175
<i>Une aide à la tempérance</i>	177
<i>Une aide à la prudence</i>	182
<i>Une aide à l'espérance</i>	182
<i>Une aide à la charité</i>	184
4) Aider à la prière	187
<i>Prier pleinement</i>	187
<i>Contra silentium</i>	188
<i>Du soliloque humain au colloque divin</i>	189
<i>Une aide à l'intériorité</i>	190
<i>Prière attentive, prière curative</i>	191
<i>Se disposer à écouter l'Esprit Saint</i>	192
5) Conclusion	193
Conclusion. Être présent au présent du présent	195
Bibliographie	197

« Cet ouvrage vient à point nommé : avec sa rigueur et son exactitude habituelles, Pascal Ide y aborde point par point les reproches que l'on peut formuler envers la méditation de pleine conscience, en rappelle les bases, les vertus, les limites. Et ouvre aussi une voie nouvelle, montrant comment elle peut non seulement coexister avec la foi chrétienne sans amoindrir ou dénaturer celle-ci, mais aussi, humblement, la nourrir et l'enrichir. »

Christophe André

Aujourd'hui en plein essor, la méditation de pleine conscience suscite curiosité, attrait et parfois crainte chez un certain nombre de chrétiens. Comment s'y retrouver ?

Dans ce livre très pédagogique, Pascal Ide nous fait découvrir cette pratique nouvelle dont les effets bénéfiques, physiques et psychologiques, sont aujourd'hui largement démontrés. Il nous montre que, bien comprise et bien pratiquée, la pleine conscience est compatible avec la foi chrétienne. Elle est même un outil puissant qui, en rendant pleinement disponible au présent, apaise les ruminations douloureuses, ouvre à l'autre, dispose à la gratitude et aide à la prière.

Un ouvrage précieux - témoignages et exercices à l'appui - pour découvrir les bases de la pleine conscience et en expérimenter dès à présent les bienfaits.



***Pascal Ide** est prêtre du diocèse de Paris et membre de la Communauté de l'Emmanuel. Docteur en médecine, en philosophie et en théologie, il a écrit de nombreux ouvrages à succès, parmi lesquels : Les 7 péchés capitaux (Mame), Des ressources pour guérir (DDB), Puissance de la gratitude et Sacrés couples ! (Emmanuel).*

18 €

ISBN : 978-2-35389-948-7



9 782353 899487