

Et si on méditait ! (3)

Nous assistons aujourd'hui dans le domaine de la méditation au frottement de plusieurs réalités à travers notamment l'émergence de ce que l'on désigne désormais sous le vocable courant de « méditation de pleine conscience ». Ces frottements ne doivent pas nous effrayer et ce pour plusieurs raisons.

Il a toujours existé une interaction entre les chrétiens et la société et la société et les chrétiens, ces derniers n'étant pas à part de celle-ci. Ensuite, comme me l'avait confié il y a quelques années un académicien¹, c'est à la frontière des disciplines que se situèrent dans les années à venir les plus grandes découvertes². » S'il en est ainsi dans les sciences dures, pourquoi n'en serait-il pas de même dans le domaine de la spiritualité ?

Mais, et c'est un préalable indispensable, que recouvre exactement cette méditation dite de « pleine conscience », qui sur la base de protocoles laïcs est en train de bouleverser le paysage médical et religieux ?

La méditation de pleine conscience

Tout a commencé en 1979 lorsque Jon Kabat-Zinn, docteur en biologie moléculaire et méditant bouddhiste de longue date, a créé le programme de réduction du stress fondé sur la méditation de pleine conscience au Centre médical de l'Université du Massachusetts. Pour ce pionnier, la pleine conscience consiste :

« à porter délibérément son attention sur les choses telles qu'elles sont, sans jugement, dans l'instant présent ».

Le concept de « pleine conscience » (*mindfulness* en anglais) est une traduction d'un terme Pali³, *Sati* qui regroupe tout à la fois la méditation « *Shamatha* et *Vipashyana*⁴ », traduits respectivement par « calme mental » et « vision pénétrante »⁵. Détachant la méditation de pleine conscience de son contexte bouddhiste, Kabat-Zinn a très vite constaté l'efficacité de celle-ci pour réduire le stress et gérer la douleur. De très nombreuses recherches virent le jour, et se développa la notion de « neuro-sciences contemplatives ». On s'aperçut ainsi

¹ Avant de devenir prêtre à 40 ans, j'ai été directeur des éditions Gauthier Villars, éditeur pendant de longues années des Annales de l'Académie des Sciences.

² Une telle vision des choses ne cesse d'être confortée par les faits, comme en témoigne par exemple Jan Traas, biologiste à l'université de Lyon I, qui, dans le cadre de ses recherches sur la forme des plantes, déclarait en 2008 : « Le dialogue entre génétique et physique mis en évidence chez les plantes apparaît fondamental dans tout le vivant. » (*Libération*, 16 décembre 2008, p. 28)

³ Le mot *Sati* recouvre quatre réalités : La sagesse ; le calme, la tranquillité, l'éthique ; les qualités du cœur (amour, compassion, joie, équanimité) ». (Akincano Marc Weber, ancien moine de la forêt, notes prises lors d'une conférence le 26 novembre 2013).

⁴ « *Shamatha* est l'état d'esprit apaisé, clair et parfaitement concentré sur son objet. *Vipashyana* est la vision pénétrante de la nature de l'esprit et des phénomènes, à laquelle on parvient en analysant minutieusement la conscience, puis en ayant recours à la pratique contemplative, à l'expérience intérieure. » (Source : Matthieu Ricard, *L'art de la méditation*, Nil, 2008, p.60-61.

⁵ Pour aller plus loin, lire : Cyril Tarquinio *et al.*, *Manuel des psychothérapies complémentaires*, Dunod, 2012. Ou Claude Berghmans, *Soigner par la méditation, Thérapies de pleine conscience*, Dunod, 2010.

que les protocoles⁶ de méditation de pleine conscience s'avéraient pertinents dans de multiples domaines de la santé⁷ :

- Baisse des ruminations anxieuses, amélioration du bien-être subjectif, amélioration de l'attention, diminution des cycles dépressifs.
- Elévation des défenses immunitaires.
- Amélioration des fonctions cardiaques.
- Régulation de la tension artérielle.
- Diminution de la cortisol (stress), des manifestations cutanées du psoriasis, des douleurs chroniques....

Dans un monde où la consommation d'antidépresseurs et d'anxiolytiques ne cesse d'augmenter⁸, où une personne tente de se suicider toutes les 3 secondes⁹, le succès de la méditation dans un but thérapeutique n'est pas étonnant. En tant que prêtre et psychologue, et selon l'expression consacrée, ce succès « m'interpelle » à plusieurs titres, suscitant à mes yeux analogies et questionnements ...

Exercice :

En ce temps de confinement, il va être important de tenir dans la durée. Si des exercices physiques sont nécessaires, même chez soi, il est tout aussi important de muscler notre mental.

Mais pour cela, une question importante se pose immédiatement : Quel est mon désir ?

Alors, aujourd'hui, demandons-nous où en est notre désir ? Est-il en panne, affaibli, ou fort.

Cette question peut se poser tant au niveau humain que spirituel.

Pour muscler votre colonne vertébrale intérieure, vous pouvez vous rendre sur deux chaînes Youtube que j'ai créées à cette occasion avec des émissions nouvelles tous les jours.

Gourrier TV Méditation

et

Gourrier TV Spiritualité

⁶ On distingue principalement deux types de protocoles basés sur la pleine conscience : MBSR, Mindfulness Based Stress Reduction et MBCT, Mindfulness Based Cognitive Therapy.

⁷ Christophe André, *Méditer pour une vie plus saine*, revue Cerveau et Psycho, n°52, juillet-août 2012, p. 37.

⁸ Ainsi, par exemple, aux Etats-Unis, de 1988 à 2008, la consommation d'antidépresseurs a augmenté de 400%. (Source : *Le Monde*, 19 octobre 2010).

⁹ Selon les estimations de l'Organisation Mondiale pour la Santé (OMS), en 2012, à peu près 1 million de personnes se sont suicidées et 20 fois plus ont fait des tentatives de suicide à travers le monde. Ceci représente en moyenne une mort toutes les 40 secondes et une tentative toutes les 3 secondes. Ainsi, le constat doit être fait qu'il y a plus de morts par suicide que de morts provoquées par tous les conflits armés à travers le monde. (Source : Site internet Doctissimo)