

# MÉDITATION EN PLEINE CONSCIENCE ( MINDFULNESS°)

## Introduction « La méditation, une alliée thérapeutique pour le monde moderne » (1)



La pratique de la mindfulness (méditation en pleine conscience) est assez largement utilisée de nos jours dans un contexte thérapeutique à des fins aussi bien préventives que curatives.

Dans nombre de pays développés, elle est présente à l'hôpital pour aider les patients à faire face au stress dû à la maladie, aux douleurs chroniques et à des traitements pénibles. Elle est aussi associée aux techniques mises en œuvre dans les thérapies cognitives. Des programmes de réduction du stress, initialement proposés au personnel soignant des hôpitaux, sont aujourd'hui offerts aux personnes en activité (managers, cadres, employés, étudiants...) pour soulager le stress professionnel et pour prévenir ou soigner les pathologies en résultant.

Que mindfulness et santé aillent de pair est désormais un fait établi, et c'est très justement que l'on a pu dire (Dr Frédéric ROSENFELD) « Méditer, c'est se soigner ». (2)



### Avertissement

*« Quand nous parlons de méditation, il faut savoir qu'il ne s'agit pas d'une pratique exotique et ésotérique réservée à quelque zombie narcissique et nombriliste, ou à un dévot mystique, ou encore à un expert en philosophie orientale.*

*La méditation aide tout simplement à être soi-même et à mieux se connaître » (3)*

**Professeur Jon KABAT-ZINN**

### Terminologie

Dans la présentation qui suit, les termes de « mindfulness », « pleine conscience », « méditation », « présence attentive », « entraînement de l'esprit » seront entendus avec la même acception : ils désignent tous « une ancienne pratique bouddhiste qui s'applique parfaitement à nos vies contemporaines » (3), cette assertion devant toutefois être accompagnée d'une précision importante : « cette pratique a peu à voir avec l'enseignement de la philosophie bouddhiste, mais elle a tout à voir avec l'éveil de notre conscience et le désir de vivre en harmonie avec soi-même et le monde qui nous entoure. » (3)

Concernant le terme « méditation » proprement dit, il convient d'éviter une possible confusion. Le Dr Christophe ANDRÉ la dissipe en précisant que « le mot existe dans l'Occident chrétien, mais avec un sens sensiblement différent : chez nous, la méditation suggère une longue et profonde réflexion, un mode de pensée exigeant et attentif. Cette démarche que l'on pourrait dire analytique, réflexive,

#### **Pourquoi parle-t-on de « PLEINE » conscience ?**

*La pleine conscience est une conscience qui ne se limite pas à ce que nous disent nos pensées, mais une conscience qui fait la plus large place à ce que nous sentons et ressentons, à ce que nous disent nos sens. Il s'agit bien d'une conscience plus large, plus ouverte, plus « PLEINE » que celle qui consiste à percevoir la vie presque exclusivement à travers le prisme de nos pensées, que celle où toute notre attention est accaparée par les pensées.*

(1) 3<sup>ème</sup> Forum international « Bouddhisme et Médecine » - octobre 2010

(2) « Méditer, c'est se soigner » Frédéric ROSENFELD – Pocket.

(3) « Où tu vas, tu es » Jon KABAT-ZINN – J'ai lu.

existe aussi dans la tradition bouddhiste, mais à côté d'une autre, plus contemplative où il s'agit d'observer simplement ce qui est. Là où la première est une action, une action mentale (réfléchir sans déformer), la seconde est une simple présence, mais éveillée et affûtée (ressentir sans s'affoler). Elle est une démarche de pleine conscience. » (1) C'est avec cette dernière signification que le mot méditation est pris dans cet article.

### Définition de la pleine conscience

*« La pleine conscience est la conscience sans jugement de chaque instant, que l'on cultive en prêtant attention. La pleine conscience surgit naturellement de la vie. Elle peut être renforcée par la pratique. Cette pratique est parfois appelée méditation. La méditation consiste réellement à prêter attention, et le seul moyen de prêter attention, c'est à travers nos sens, tous nos sens, y compris l'esprit. La pleine conscience est une façon de nous lier d'amitié avec notre expérience »*  
(2)

Professeur Jon KABAT-ZINN

La définition ci-dessus met en avant 5 éléments :

- 1- la pleine conscience est une disposition qui nous est naturelle ;
- 2- nous pouvons développer, renforcer, cet état naturel par l'entraînement méditatif ;
- 3- cet entraînement consiste à porter attention au présent de notre vie afin de ne pas vivre exclusivement dans le mental qui nous enferme très souvent dans le passé ou le futur ;
- 4- pour développer cette attention au présent, il convient tout simplement de s'ouvrir à tout ce que nous disent nos sens dans l'instant présent (notre respiration, les sensations de notre corps, ce que l'on fait, ce que l'on voit, ce que l'on touche, ce que l'on entend, ce que l'on mange, ce que l'on sent, etc.), tout en apprenant à prendre du recul avec nos pensées ;
- 5- Cet entraînement va engendrer une plus grande bienveillance à l'égard de nous-même et à l'égard des autres.

#### L'expérience de l'instant présent

*Nous avons besoin du passé et du futur, besoin de souvenirs et de projets. Mais nous avons aussi besoin du présent. Accorder de l'importance à l'instant présent, ce n'est pas dire qu'il est supérieur au passé ou au futur. Juste qu'il est plus fragile, que c'est lui qu'il faut protéger, lui qui disparaît de notre conscience dès que nous sommes bousculés, affairés. C'est à lui qu'il faut donner de l'espace pour exister. La conscience de l'instant présent est la base même de la pleine conscience. Se relier à ce qui est là, ici et maintenant, va nous permettre d'augmenter notre présence à ce qui est agréable, et de répondre avec justesse à ce qui est douloureux. (3)*

Christophe ANDRÉ

(1) « Méditer pour ne plus déprimer » Collectif, préface Christophe ANDRÉ – Odile Jacob

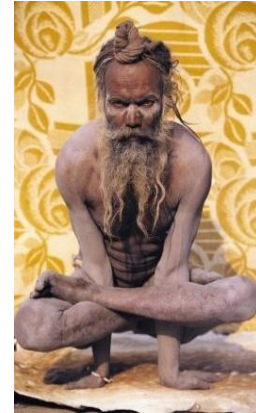
(2) « Méditer – 108 leçons de pleine conscience » Jon KABAT-ZINN – Les Arènes

(3) « Méditer jour après jour » Christophe ANDRÉ – L'Iconoclaste

## Survol historique

### 1<sup>ère</sup> étape Une histoire multi-millénaire

Dans l'Inde ancienne, différentes pratiques méditatives ont été expérimentées par des « chercheurs de vérité » (sages, ermites, yogis...). Né il ya a plus de 3000 ans, le yoga accorde à la méditation une place essentielle.



A partir du 6<sup>e</sup> siècle av. J.C., le bouddhisme a développé en Inde une vision nouvelle concernant l'homme et la vie - en réaction à la conception brahmanique qui dominait la société du temps.

Sa doctrine et ses pratiques seront d'abord diffusées dans le bassin du Gange avant de gagner peu à peu la plupart des pays d'Asie.



Aujourd'hui encore, la méditation se trouve au cœur de la vie bouddhiste et le bouddhisme offre des traités entiers - consacrés à la connaissance du fonctionnement de l'esprit - qui décrivent une très grande variété de techniques permettant de travailler sur les pensées afin de ne plus en être esclave.

L'Occident a très longtemps ignoré ces philosophies orientales et les entraînements de l'esprit qu'elles proposent. Ce n'est guère avant les 19<sup>e</sup> et 20<sup>e</sup> siècles que quelques pionniers s'intéressèrent au bouddhisme et à ses pratiques spirituelles ; pour le 20<sup>e</sup> siècle, on peut citer : Carl-Gustav Jung (1875-1961), Alexandra David-Neel (1868-1969), Paul Tillich (1886-1965), Martin Heidegger (1884-1976), Aldous Huxley (1894-1963), Erich Fromm (1900-1980), etc.

## 2<sup>ème</sup> étape L'attrait de l'Asie : nouvelles spiritualités et développement personnel



Il faut attendre la fin de la 2<sup>ème</sup> guerre mondiale – la vague de réfugiés sino-japonais aux Etats-Unis va y contribuer – pour que l'Occident commence à s'appropriier les philosophies de l'Orient et les exercices de l'esprit qui les accompagnent.



**Jack Kerouac**  
(1922-1969)

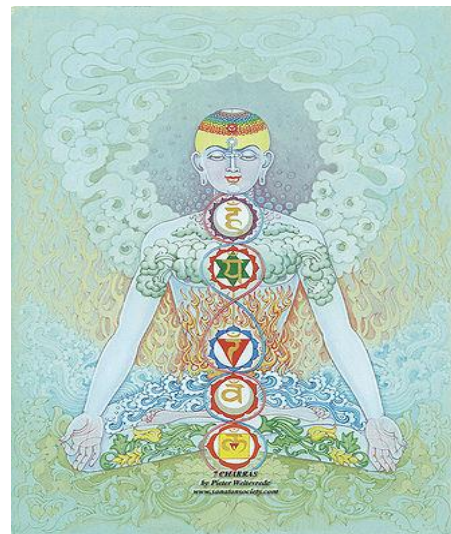
Avec la naissance du « New Age », l'émergence des écrivains et artistes de la « Beat generation » (dont Jack Kerouac – *Sur la route*, 1957), le mouvement hippie, un plus grand nombre d'Occidentaux se sont tournés vers les traditions de l'Orient.



C'est une période au cours de laquelle l'implantation de temples et de centres de méditation ira grandissante pendant que, dans le même temps, les notions de « bien-être » et de « développement personnel » émergeront dans la société moderne.



**Aldous Huxley**  
(1894-1963)



Cet engouement de l'Occident sera favorisé par des intellectuels comme le romancier Aldous Huxley qui, dans « La Philosophie éternelle », évoquant la recherche d'une sagesse universelle, met en avant le bouddhisme, ou encore, comme le philosophe Martin Heidegger qui pense retrouver dans la philosophie bouddhique la mise en cause que lui-même fait de la notion d'ego et la distinction entre pensée « méditante » et pensée « calculante ».



**Martin Heidegger**  
(1889-1976)

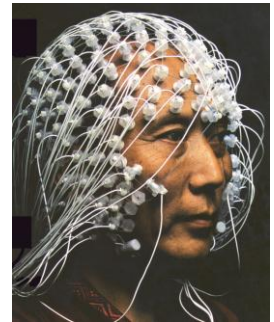
### 3<sup>ème</sup> étape La rencontre de la science et de la méditation en pleine conscience

Même si des études scientifiques sporadiques parsèment les trois premiers quarts du 20<sup>ème</sup> siècle, il faut attendre la fin des années 1970 pour que la science occidentale entreprenne des études systématiques sur les effets de la méditation.

On constate que, depuis la fin des années 1980 à nos jours, l'augmentation du nombre des publications scientifiques s'y rapportant est exponentielle. De même, les centres de recherche sur les neurosciences contemplatives n'ont cessé de se multiplier aux Etats-Unis\* et en Europe\*\*.

\* Boston (Massachusetts) avec Jon Kabat-Zinn , Madison (Wisconsin) avec Richard Davidson, San Francisco et Berkeley (Californie) avec Paul Eckman et Robert Levenson

\*\* Zürich et Maastricht avec Tania Singer, Genève avec Lucio Bizzini et Guido Bondolfi, Louvain avec Pierre Philippot et Claude Maskens



#### Sur quoi débouche la rencontre entre la science occidentale et la tradition méditative orientale ?

On peut distinguer deux grands domaines de recherche.

L'un est relatif aux bienfaits de la pratique de la méditation sur la santé avec, notamment, ses applications en médecine et en psychologie.

Le second concerne les neurosciences et leurs recherches concernant les effets de la méditation sur le fonctionnement cérébral et la modulation cérébrale par la pleine conscience.

#### Pleine conscience et médecine

##### ▪ Le programme Mindfulness Based Stress Reduction (MBSR)

*programme de « réduction du stress basée sur la pleine conscience »*

Ce programme a été élaboré dès 1979 par le Pr Jon KABAT-ZINN (Université du Massachusetts).

A l'origine, cette méthode a été créée en milieu hospitalier afin de soulager les douleurs physiques des patients atteints de maladies graves, et qui, souvent ne sont pas suffisamment soulagés par les traitements médicamenteux.



Jon KABAT-ZINN

Cette méthode qui permet de soulager la souffrance physique des malades a rencontré un grand succès et le programme MBSR s'est banalisé dans un très grand nombre d'hôpitaux américains, devenant un moyen thérapeutique à part entière à côté des autres traitements traditionnels.



Du fait de l'efficacité de la méthode, le personnel soignant des hôpitaux est devenu demandeur du programme d'entraînement afin de mieux gérer son stress, le programme étant également ouvert à un plus large éventail de patients.

Aujourd'hui, des centaines d'hôpitaux aux Etats-Unis proposent des programmes de MBSR aussi bien aux patients qu'au personnel soignant. Ce programme a été adopté par de nombreux pays dans le monde (Nouvelle-Zélande, Hong-Kong, pays d'Amérique du Sud, Australie, Afrique du Sud, etc.) et, très diversement en Europe (Belgique, Suisse, etc).

Il faut souligner que la pratique de la mindfulness est sortie de l'hôpital pour gagner d'autres milieux. Par exemple, aux Etats-Unis, elle est enseignée dans les cabinets juridiques, et proposée aux étudiants en droit des grandes universités (Yale, Harvard, Columbia, Missouri, etc.).



Elle est aussi pratiquée dans certaines prisons, pour les prisonniers comme pour les employés, aux Etats-Unis mais aussi dans le Royaume-Uni et en Inde. On peut suivre aujourd'hui en France des cycles d'entraînement à la mindfulness conçu selon le programme MBSR.



▪ **Le programme Mindfulness Based Cognitive Therapy (MBCT)**  
*programme de « thérapie cognitive fondée sur la pleine conscience »*

Il s'agit là d'une application de la méditation en psychothérapie.

Ce programme a été créé en 2000 par les professeurs Mark WILLIAMS (Univ. d'Oxford), John TEASDALE (Univ. de Cambridge), Zindel SEGAL ( Centre Addiction et Santé mentale de Toronto) et Jon KABAT-ZIN (Univ. du Massachusetts).

Cette thérapie MBCT est appliquée à des patients dépressifs ayant subi des épisodes de dépression grave. Il a été établi qu'elle permet de diminuer de plus de 50 % le risque de rechute chez ces patients-là. Ce résultat est considérable quand on sait combien les autres moyens thérapeutiques peuvent se révéler peu opérants.

Elle est également très utile dans le traitement des grands anxieux ou des personnes ayant une addiction quelconque (alcool, drogue, médicaments, etc.)

La particularité du programme MBCT est de s'appuyer sur la méditation en pleine conscience laquelle permet de mieux faire face aux ruminations mentales qui entretiennent et provoquent les états dépressifs.

### Les ruminations de pensées

*« Le vagabondage de la pensée est normal [...] et habituel. [...] Tellement habituel que je l'oublie et que du coup je fusionne avec mes pensées, je les confonds avec la réalité. [...] Certaines de mes pensées et de mes émotions sont si puissantes et si convaincantes qu'elles se présentent comme la réalité elle-même. Si une pensée me dit « je n'y arriverai pas » alors je réagis comme si c'était vrai, et mon corps et mon cœur réagissent comme si c'était vrai. Si une émotion d'angoisse ou de désespoir me submerge, si j'ai le sentiment que c'est la catastrophe, alors je réagis comme si c'était vrai. Mon corps et mon cœur réagissent encore comme si c'était vrai. Et cela me fait souffrir. Mais souvent mes pensées et mes émotions se trompent et me trompent très souvent. La pratique de la pleine conscience m'aide à considérer mes pensées, comme j'ai considéré mon souffle, les sensations de mon corps, ma réaction aux sons. Beaucoup de mes pensées sont des phénomènes qui vont et viennent, apparaissent et disparaissent si je me contente de les observer. Tout comme j'observe des nuages qui passent dans le ciel, des feuilles qui courent sous le vent, je peux observer mes pensées. [...] La pleine conscience me permet d'observer clairement ce phénomène et de m'entraîner tranquillement à davantage de recul envers le bavardage de mon esprit » (1)*

**Christophe ANDRÉ**



**Christophe ANDRÉ**

#### ▪ Autres études

De très nombreuses études, publiées depuis vingt ans, montrent que la pratique méditative, même sur une courte durée, a des effets bénéfiques sur la prévention et la guérison de certaines maladies.

Ainsi a-t-il été établi que la mindfulness avait un effet réel en matière de :

- Réduction du stress
- Diminution de l'anxiété
- Amoindrissement de la tendance à la colère
- Développement des émotions positives et du bien-être
- Amélioration du sommeil
- Renforcement du système immunitaire
- Diminution de la tension artérielle
- Accélération de la guérison du psoriasis

---

(1) « Méditer jour après jour » Christophe ANDRÉ – L'Iconoclaste

## Pleine conscience et neurosciences

### • L'intérêt croissant des neurosciences pour les pratiques méditatives

Comme cela a déjà été évoqué, depuis la fin des années 80, de grandes universités américaines, disposant de budgets de recherche importants, mènent des études intensives sur la méditation et son action à court et à long terme ; ces recherches en « neurosciences contemplatives » ont gagné un certain nombre d'universités en Europe ; on constate conséquemment que le nombre des publications scientifiques ayant pour objet l'étude de l'influence des pratiques méditatives sur le cerveau n'arrête pas de croître.

### Le Mind and Life Institute

Le rôle moteur de cet institut dans le développement des recherches mérite d'être souligné.

Né de la rencontre entre le chercheur français Francisco VARELA et le DALAÏ-LAMA, cet institut, créé en 1987, est un forum où méditants et scientifiques peuvent échanger leurs idées.



MIND & LIFE  
INSTITUTE



Francisco VARELA



Dalāi Lama

Le Mind and Life Institute organise presque tous les ans un colloque réunissant des chercheurs émérites et des méditants chevronnés.

En 2001, il a lancé l'idée d'un programme de recherche sur les effets,

à court et à long terme, de l'entraînement de l'esprit dans lequel des expériences pourraient être faites directement sur les moines bouddhistes.

Matthieu RICARD s'est porté volontaire pour participer aux recherches et rassembler autour de lui d'autres méditants experts.



Matthieu RICARD



Richard DAVIDSON

Des travaux d'un très grand intérêt ont pu ainsi être conduits à l'Université de Madison (Wisconsin) par Richard DAVIDSON et Antoine LUTZ, mais aussi dans de nombreux autres laboratoires, comme par exemple, ceux de San Francisco et de Berkeley, de Princeton, de Harvard ou de Zürich.



Antoine LUTZ



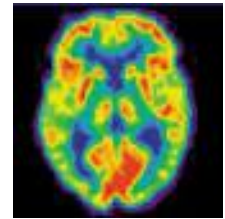
- **Comment se déroulent les expériences ?**

Elles peuvent consister à comparer des groupes de méditants expérimentés avec des groupes de méditants novices.

Quand on parle de méditants expérimentés, il s'agit de personnes ayant au moins l'expérience de 10 000 heures de méditation (ce qui équivaut à la retraite bouddhiste traditionnelle de trois ans à raison de 10 heures par jour). Il peut aussi s'agir de méditants ayant une pratique de 50 000 heures (ce qui équivaudrait à 5 ans de méditation en continu si on pouvait pratiquer 24h/24h.).

Elles peuvent aussi consister à étudier dans le temps (3 mois) les effets de la méditation sur le cerveau de personnes débutants dans cette pratique.

Lors de ces expériences, des observations très complètes sont effectuées notamment à l'aide d'appareils sophistiqués (Electroencéphalographe, IRM fonctionnelle, PET scan, MEG, SPECT, etc.)



- **Quelques exemples de sujets d'étude**

***Effet de la méditation sur la stabilité de l'attention***

Une étude conduite par l'Université de Princeton (Brent FIELD) a établi que des méditants expérimentés étaient capables de maintenir intacte la qualité de leur attention pendant 45 minutes alors que pour des sujets non entraînés l'attention se dégradait considérablement après 10 minutes d'effort.

Par ailleurs, l'équipe de l'Université de Madison (Antoine LUTZ) a montré qu'une pratique assidue permet de développer la capacité d'attention. Lors d'un test de repérage de deux chiffres insérés dans un défilement rapide de lettres, seuls les membres du groupe de pratiquants expérimentés se sont montrés capables de repérer le 2<sup>ème</sup> chiffre.

Ces expériences, et bien d'autres, démontrent que la méditation permet de développer l'attention, et partant, de développer la capacité du cerveau à être attentif à toutes les petites choses de la vie, de vivre dans l'instant présent en les percevant avec une grande acuité.

***Effet sur la force « non-réactive » de l'attention confrontée à la douleur***

Antoine LUTZ et son équipe se sont intéressés à l'impact de la méditation sur la douleur.

Une expérience a consisté à appliquer une thermode sur le poignet, créant une brève douleur pendant 10 secondes, tout en examinant au scanner les différences de la perception de la douleur dans les différentes zones du cerveau.

Les examens cérébraux établissent que les méditants novices réagissent très vite à la douleur, et vont être rapidement submergés par elle parce qu'ils anticipent très fortement l'anxiété qui accompagne la stimulation douloureuse.

*Dans la douleur, à l'expérience sensorielle brute se rajoute l'interprétation conceptuelle de la douleur. A la sensation brute, s'ajoute une expérience affective.*

Du côté des méditants « experts », on note que l'activation des zones du cerveau concernées par la douleur est moindre, ce qui traduit que ceux-ci ont une moindre anticipation anxieuse.

L'une des conclusions tirées de ces expériences est que si, par la méditation, l'on ne change pas la douleur brute, on peut en revanche changer le rapport qu'on a à elle.

### ***Effet sur la capacité compassionnelle***

Dans cette expérience, on demande aux sujets de pratiquer une méditation compassionnelle, c'est-à-dire de méditer sur la compassion et l'amour bienveillant inconditionnels qu'il leur est possible de ressentir pour les autres.

Antoine LUTZ, qui conduisit cette expérience, enregistra l'activité cérébrale des méditants au cours de la méditation des deux groupes de volontaires.

Il constata que l'activité neuronale augmentait de **700% à 800%** chez les méditants expérimentés pendant que celle des méditants peu chevronnés ne s'élevait que de **10% à 15%**.

Lors de cette étude, Antoine LUTZ a mesuré une fréquence d'onde, les ondes gamma, peu étudiées jusqu'ici chez les méditants (à la différence des ondes alpha, celles de la « conscience apaisée », ou les ondes thêta, que l'on rencontre par exemple juste avant de s'endormir).

Une des conclusions tirées de ces expériences est que la méditation compassionnelle, qui cultive un état d'âme particulier (compassion sans limite), place le cerveau en état de synchronie en connectant des zones du cerveau éloignées, mettant ainsi en relation de très nombreuses populations neuronales.

#### **Les ondes gamma**

*Ces ondes (très rapides) sont impliquées dans les activités mentales complexes (résolution de problèmes, état de conscience). Elles jouent un rôle essentiel dans la synchronisation neuronale, qui consiste à intégrer la compétence de plusieurs zones du cerveau pour réaliser une tâche.*

### **• Quelques conclusions**

#### ***La pratique de la méditation entraîne des changements fonctionnels dans le cerveau***

Dans les exemples d'études présentées ci-avant, on a vu que l'entraînement méditatif change les capacités d'attention, change la perception de la douleur ou encore les capacités compassionnelles. Ceci est démontré tant en comparant les capacités de méditants expérimentés à celles de nouveaux venus dans la pratique de la méditation qu'en étudiant l'évolution dans le temps des capacités de novices.

Antoine LUTZ a établi que ces modifications fonctionnelles perdurent même en dehors des phases de méditation. Il l'a montré pour la synchronisation neuronale et les ondes gamma.

#### ***La pratique de la méditation entraîne des modifications structurelles du cerveau***

Plusieurs études démontrent que certaines zones du cerveau sont modifiées physiquement sous l'effet de la pratique de la méditation. C'est ainsi qu'elles ont établi que les cerveaux de méditants expérimentés connaissent, par exemple :

- un accroissement de l'épaisseur du cortex dans les zones impliquées dans la perception de la douleur (zone du cortex cingulaire antérieur et du cortex somatosensoriel)
- un épaississement du cortex de l'insula antérieure droit (qui joue un rôle dans les sensations présentes à la surface de la peau mais aussi dans les sensations viscérales)
- un développement de la zone cérébrale impliquée par la vision
- une modification des sulcus du cortex préfrontal (qui joue un rôle dans l'intégration des émotions et des pensées)

### ***Les recherches sur les effets de la méditation confirment la neuroplasticité du cerveau***

La neuroplasticité – encore appelée plasticité neuronale ou plasticité cérébrale – est un terme qui décrit les mécanismes par lesquels le cerveau est capable de se modifier par des apprentissages.

Les connexions neuronales changent tout au long de notre vie en fonction de nos expériences. Par de nouveaux apprentissages, on peut modifier le réseau des connexions neuronales. C'est vrai lors de tous les apprentissages, qu'il s'agisse de celui d'un sport, d'un instrument de musique ou encore de celui de la méditation.

Les études sur la méditation confirment que l'on peut changer nos habitudes machinales, changer les réseaux neuronaux qui les entretiennent, et créer ainsi de nouvelles façons de percevoir les choses.

*« Le cerveau évolue continuellement en fonction de nos expériences et peut être profondément modifié à la suite d'un entraînement spécifique, l'apprentissage d'un instrument de musique ou d'un sport, par exemple. Or l'attention, l'altruisme et d'autres qualités humaines fondamentales peuvent, eux aussi, être cultivés et relèvent pour une grande part d'un « savoir-faire » qu'il est possible d'acquérir.*

*L'un des grands drames de notre époque est de sous-estimer considérablement la capacité de transformation de notre esprit. Nos traits de caractère perdurent tant que nous ne faisons rien pour les améliorer et que nous laissons nos dispositions et nos automatismes se maintenir, voire se renforcer, pensée après pensée, jour après jour, année après année. » (1)*

**Matthieu RICARD**

*« Chaque fois que nous nous mettons en colère, nous progressons en colère et nous renforçons notre habitude de colère. Quand nous bouillons littéralement, nous disons que nous voyons rouge, c'est-à-dire que nous ne voyons plus précisément ce qui se passe, et donc, en quelque sorte, que nous « perdons » l'esprit. Chaque fois que nous devenons égocentriques, nous progressons en égocentrisme et en non-conscience. Chaque fois que nous sommes anxieux, nous progressons en anxiété. La pratique conduit bel et bien à la perfection. Sans la conscience de la colère, de l'égocentrisme, de l'ennui ou de tout autre état mental susceptible de nous submerger lorsqu'il survient, nous renforçons les réseaux synaptiques du système nerveux à la base de nos comportements conditionnés et de nos habitudes machinales, dont il devient de plus en plus difficile de se défaire, si tant est que nous soyons conscients de ce qui se passe en nous. »*

(2)

**Jon KABAT-ZINN**

(1) Neurosciences et méditation Matthieu RICARD – <http://www.buddhaline.net>

(2) « L'Eveil des sens » Jon KABAT-ZINN – Pocket

*« Se transformer intérieurement en entraînant son esprit est la plus passionnante des aventures. Et c'est le véritable sens de la méditation »*

**Fin de l'article**

Conception de cet article : Gérard DUCOURTIOUX

**Matthieu RICARD**

## BIBLIOGRAPHIE

Frédéric ROSENFELD	<b>Méditer, c'est se soigner</b>	Pocket	
Mark WILLIAMS, John TEASDALE Zindel SEGAL, Jon KABAT-ZINN	<b>Méditer pour ne plus déprimer</b> <i>La pleine conscience, une méthode pour vivre mieux</i>	Odile Jacob	Préface de Christophe ANDRE
Jon KABAT-ZINN	<b>L'Eveil des sens</b>	Pocket Evolutio	Préface Matthieu RICARD
Jon KABAT-ZINN	<b>Où tu vas, tu es</b> <i>Apprendre à méditer pour se libérer du stress et des tensions profondes</i>	J'ai Lu	
Jon KABAT-ZINN	<b>Méditer</b> <i>108 leçons de pleine conscience</i>	Les Arènes	
Edel MAEX	<b>Mindfulness: apprivoiser le stress par la pleine conscience</b>	De Boeck	Préface Jon KABAT- ZINN
Christophe ANDRE	<b>Méditer, jour après jour</b> <i>25 leçons pour vivre en pleine conscience</i>	L'Iconoclaste	
Matthieu RICARD	<b>L'Art de la Méditation</b>	Pocket Evolution	
THICH NHAT HANH	<b>Le Miracle de la Pleine Conscience</b> <i>Manuel pratique de méditation</i>	J'ai Lu	
Yongey MINGYOUR RINPOTCHE	<b>Bonheur de la méditation</b>	Le Livre de Poche	Préface Matthieu RICARD

## Annexe 1

### Pour en savoir plus sur la pleine conscience

« *La méditation est beaucoup moins un sujet de discours qu'un sujet de pratique* » (1)

Malgré l'assertion ci-dessus, qui encourage peu à discourir sur la pleine conscience, il est possible de tenter une approche purement conceptuelle de la méditation en pleine conscience. Pour ce faire, deux voies peuvent être empruntées : celle des spécialistes en neurosciences, ou bien celle des pratiquants et des praticiens de la méditation (tout en reconnaissant les limites d'une telle dichotomie dans la mesure où, parmi les chercheurs, on compte un nombre certain de méditants, et du fait qu'au sein de la communauté des pratiquants se trouvent des hommes de science de valeur).

#### Des expériences ( l'approche des neurosciences ) ...

Un grand spécialiste des neurosciences, Antoine LUTZ, présente la pleine conscience de la façon suivante (2) : « La pleine conscience peut être définie comme un ensemble de pratiques mentales selon un rituel, avec des composantes somatiques, pour développer le bien-être ».

Elle est beaucoup plus que de la relaxation. Elle consiste à changer la relation que l'on a avec ses pensées et ses émotions, et non pas à changer ses émotions ou ses pensées.

On peut la caractériser à l'instar du Pr KABAT-ZINN comme « une prise de conscience du moment présent » et un mode de développement de l'attention.

On rencontre une très grande variété de pratiques : body-scan, hata-yoga, méditation assise, marche méditative, méditation au cours d'activités quotidiennes... toutes ces pratiques visant à être présent dans l'instant.

Antoine LUTZ parle à leur propos de « désengagement de la capacité représentationnelle – et donc émotionnelle – de l'esprit ». Toutes les pratiques visent à ce qu'une personne ne soit plus prise dans le passé ou dans le futur.

Les pratiques peuvent être rangées en deux types :

*Focus attention meditation* (méditation avec objet)

Il s'agit de diriger et soutenir son attention sur un objet quel qu'il soit (par ex : la respiration), de détecter le vagabondage et la distraction de l'esprit, de dégager l'attention des distractions des pensées en revenant à l'objet, et de réévaluer les distractions (« c'est juste une pensée », « c'est normal d'être distrait »...)

*Open monitoring meditation* (méditation sans objet)

Ici, on ne se focalise ni sur des pensées ni sur un objet, mais il s'agit d'obtenir une surveillance élargie et non réactive, avec une conscience non réactive des pensées automatiques et des interprétations émotionnelles, des stimuli sensoriels et perceptifs.

---

(1) Bokar RIMPOTCHE « Savoir méditer »

(2) Colloque Cogni-Psy de la Salpêtrière – 9 décembre 2009

## ... à l'expérience intérieure (l'approche des pratiquants et des praticiens)

En s'appuyant sur les réflexions de méditants, il semble possible d'apporter un peu de lumière sur quelques-uns des aspects de cette expérience.

### *Le fonctionnement de l'esprit*

- « Nous sommes peu conscients du fait que nous pensons tout le temps. Le flux des pensées incessantes qui traverse notre esprit nous laisse peu de temps pour une plage de calme intérieur. Nous avons bien peu de temps pour nous, pour arrêter un instant cette agitation perpétuelle. Nos actes quotidiens sont le plus souvent propulsés par des pensées et des pulsions ordinaires qui envahissent notre cerveau comme un torrent submergeant nos vies. Cela nous entraîne parfois en des lieux que nous ne souhaitons pas visiter. » (1)

- « Notre esprit est la plupart du temps instable, capricieux, désordonné, ballotté entre l'espoir et la crainte, égocentrique, hésitant, fragmenté, confus, parfois même absent, affaibli par les contradictions internes et le sentiment d'insécurité. De plus, il est rebelle à tout entraînement et se trouve constamment occupé par son bavardage intérieur qui maintient un « bruit de fond » dont nous sommes à peine conscients. » (2)

- « En général, nous sommes plutôt préoccupés par ce qui est déjà arrivé dans le passé, ou par un avenir qui n'est pas encore là. Nous cherchons un ailleurs où nous espérons que tout sera meilleur ou comme avant. La plupart du temps, nous avons à peine conscience du conflit que cela provoque en nous. » (3)

- « Notre esprit est encombré de tant de choses ! Parfois importantes, parfois intéressantes. Et parfois complètement vaines et inutiles. Elles sont autant d'obstacles à la vision, autant d'obstacles à notre lien au monde. Nous avons besoin du passé et du futur, besoin de souvenirs et de projets. Mais nous avons aussi besoin du présent. » (4)

### *L'attention au présent*

- « La pleine conscience consiste à intensifier sa présence à l'instant, à s'immobiliser pour s'en imprégner, au lieu de s'en échapper ou de vouloir le modifier par l'acte ou la pensée. » (4)

- « Ce que nous apprend la pleine conscience, c'est à ouvrir les yeux. Cet acte est important car il y a en permanence autour de nous des mondes que nous négligeons. Ici et maintenant. Nous pouvons y entrer en arrêtant le cours automatique de nos actes ou de nos pensées. [...] Ce qui facilite l'accès à ces mondes de l'instant présent, ce sont certaines grâces extérieures, certes, comme le soleil, la neige et la pie du tableau de Monet. Mais aussi la décision de se mettre, le plus souvent possible, en position d'être touché, contacté, frappé par la vie. Il s'agit d'un acte de conscience volontaire, il s'agit de décider d'ouvrir la porte de notre esprit à tout ce qui est là. Au lieu de nous réfugier dans l'une ou l'autre de nos citadelles intérieures : ruminations, réflexions, certitudes et anticipations. » (4)

---

(1) Jon KABAT-ZINN « L'éveil des sens »

(2) Matthieu RICARD « L'art de la méditation »

(3) Jon KABAT-ZINN « Où tu vas, tu es »

(4) Christophe ANDRE « Méditer, jour après jour »

● « Le but de la méditation n'est pas de tenter d'accéder à un ailleurs. Mais de permettre d'être exactement là où l'on est et tel que l'on est, et de permettre au monde d'être exactement tel qu'il est à ce moment même. Ce n'est pas une tâche aisée, car il y a toujours matière à redire quand on ne sort pas de sa pensée. Si bien que l'esprit et le corps ont tendance à ne pas vouloir se poser dans les choses simplement telles qu'elles sont, même l'espace d'un instant. » (1)

### *Le souffle : la respiration au cœur de la méditation*

● « Depuis toujours, la respiration occupe une place centrale dans les pratiques méditatives : c'est le moyen le plus puissant pour se connecter à l'instant présent (ou pour s'apercevoir qu'on a du mal à s'y connecter...). [...] On peut se pacifier par le souffle. Pas en le contrôlant, mais en se connectant humblement à lui et en l'accompagnant doucement. » (2)

● « Pour maintenir la Pleine Conscience et prévenir la dispersion, nous nous servons d'un outil naturel extrêmement efficace : la respiration. La respiration est le pont qui relie la vie et la conscience, qui unit le corps et le mental. Chaque fois que votre esprit se dissipe, utilisez la respiration comme moyen de le ramener ici et maintenant. » (3)

● « Maîtriser sa respiration, c'est contrôler son corps et son esprit. Chaque fois que nous sommes dispersés, que nous n'arrivons plus à nous contrôler, nous devrions devenir attentifs à notre respiration. » (3)

### *Ce qu'apporte la pleine conscience*

● « Si nous la pratiquons régulièrement, la pleine conscience va nous permettre d'être moins bouleversés par la souffrance et la douleur. Et de l'être davantage par les petites grâces, par l'éveil à l'essentiel, la reconnexion au monde qui nous entoure. Notre pacification intérieure va s'accompagner d'une conscience accrue de la beauté de ce monde, et s'appuyer sur elle. » (4)

● « La méditation est une pratique qui permet de cultiver et de développer certaines qualités humaines fondamentales, de la même façon que d'autres formes d'entraînement nous apprennent à lire, à jouer d'un instrument de musique ou à acquérir toute autre aptitude. [...] Etymologiquement, les mots sanskrit et tibétain, traduits en français par « méditation », sont respectivement *bhavana*, qui signifie « cultiver », et *gom*, qui signifie « se familiariser ». Il s'agit principalement de se familiariser avec une vision claire et juste des choses, et de cultiver des qualités que nous possédons tous en nous mais qui demeurent à l'état latent aussi longtemps que nous ne faisons pas l'effort de les développer. » (5)

● « Tout ce que l'on peut dire, c'est que la pleine conscience est une expérience infiniment paisible et, une fois stabilisée par une pratique répétée, quasi inébranlable. C'est une expérience de bien-être absolu qui imprègne tous les états physiques et mentaux, même ceux qui sont normalement considérés comme déplaisants. » (6)

---

(1) Jon KABAT-ZINN « L'éveil des sens »

(2) Christophe ANDRE « Méditer, jour après jour »

(3) Thich Nhat Hanh « Le miracle de la Pleine Conscience »

(4) Christophe ANDRE préface de « Méditer pour ne plus déprimer »

(5) Matthieu RICARD « L'art de la méditation »

(6) Mingyour RINPOTCHE « Le bonheur de la méditation »

## Annexe 2

### Une illustration du cheminement du méditant

Christophe ANDRÉ dans son livre « *Méditer jour après jour* » fait une description très vivante de ce qu'est l'expérience méditative. On en trouvera ci-dessous quelques extraits.

#### **« Méditer c'est s'arrêter**

*S'arrêter de faire, de remuer, de s'agiter. Se mettre un peu en retrait, se tenir à l'écart du monde.*

*Au début, ce qu'on éprouve semble bizarre : il y a du vide (d'action, de distraction) et du plein (tumulte des pensées et des sensations dont on prend soudainement conscience). Il y a ce qui nous manque : nos repères et des choses à faire ; et, au bout d'un moment, il y a l'apaisement qui provient de ce manque. Les choses ne se passent pas comme à « l'extérieur », où notre esprit est toujours accroché à quelque objet ou projet : agir, réfléchir sur un sujet précis, avoir son attention captée par une distraction.*

*Dans cette apparente non action de l'expérience méditative, on met du temps à s'habituer, à voir un peu plus clair. [...]. Comme lorsqu'on passe de la lumière à l'ombre. Nous sommes entrés en nous-mêmes, pour de vrai. C'était tout près de nous, mais nous n'y allions jamais. Nous traînions plutôt dehors : à notre époque des sollicitations effrénées et de connexions forcenées, notre lien à nous-mêmes reste souvent en friche. Intériorités abandonnées... Les extériorités sont plus faciles, et plus balisées. Alors que l'expérience méditative est souvent une terre sans sentiers.*

[...]

*On pensait, on espérait trouver le calme, le vide. On tombe souvent sur un grand bazar, du tapage, du chaos. On aspirait à la clarté, on a trouvé la confusion. Parfois, méditer nous expose à l'angoisse, à la souffrance, à ce qui nous fait souffrir et qu'on évitait en pensant à autre chose, en s'agitant ailleurs. »*

#### **« Calmer l'agitation**

*Comme ça avait l'air simple, vu de dehors ! On imaginait que s'asseoir et fermer les yeux pourrait suffire. Mais non, ce n'est qu'un début, un indispensable début, ça ne suffira pas. Alors ? Alors, il va falloir travailler, apprendre à regarder, à rester là, légèrement hors du monde, comme ça, assis les yeux fermés. Apprendre à laisser décanter le tumulte.*

*La première étape à franchir, c'est celle-ci : rester immobile et silencieux assez longtemps pour qu'une sorte de calme vienne envelopper le bavardage de notre esprit, suffisamment pour commencer à y voir un peu plus clair. Sans forcer, sans vouloir : cela relancerait le désordre, sinon. Laisser faire et laisser venir, de l'intérieur...*

*Parfois, il faut attendre longtemps. On ne peut pas accélérer ce mouvement. On voudrait bien, mais non : la méditation, ça prend du temps. Et il y a même des jours où rien ne viendra.[...] »*



**« Commencer à y voir plus clair**

*Nous nous sommes arrêtés, donc, nous nous sommes assis et nous avons fermé les yeux. Non pour dormir, non pour nous reposer, mais pour comprendre, ce que l'on éprouve, clarifier ce désordre, qui n'est que l'écho du monde en nous. Comprendre qu'il y a deux voies : celles de l'intelligence (intervenir, agir, malaxer la réalité avec notre volonté, notre lucidité et nos efforts) et celle de l'expérience (accueillir la réalité toute nue et la laisser nous recouvrir, nous habiter, nous imprégner, dans un mouvement de lâcher prise intensément attentif).*

*Dans les deux cas, intelligence ou expérience, nous restons en lien avec le monde. Pour mieux le comprendre ou mieux l'éprouver. Les deux voies sont parfaites, chacune dans son genre. Il n'y a pas de supériorité de l'une sur l'autre. Nous avons besoin des deux. Et de maintenir les deux en état de marche et de vivacité.*

*Disons pour simplifier que la première voie est celle de la réflexion philosophique. Et la seconde (accueillir le monde sans forcément le penser, ou le penser mais sans mots, ou au-delà des mots), celle de la pleine conscience. »*

**« Exister en pleine conscience**

*La pleine conscience consiste à intensifier sa présence à l'instant, à s'immobiliser pour s'en imprégner, au lieu de s'en échapper ou de vouloir le modifier, par l'acte ou la pensée.*

*La pleine conscience est dans ce mouvement du philosophe, qui se détourne un instant de son travail de réflexion et passe à un autre registre : digérer, assimiler ce que son intelligence vient de produire ou de découvrir. Se préparer, peut-être, à aller encore au-delà. En s'arrêtant pour prendre conscience.*

*La pleine conscience, ce n'est donc pas faire le vide, ni produire de la pensée. C'est s'arrêter pour prendre contact avec l'expérience, toujours en mouvement, que nous sommes en train de vivre ; et pour observer alors la nature de notre rapport à cette expérience, la nature de notre présence à cet instant. »*