

LA DIATRIBE DE ZEEV STERNHELL / RETOUR À TOMBOUCTOU / DENEUVE

L'EXPRESS

du 16 au 22 juillet 2014

LEXPRESS.fr

**Matthieu Ricard :
« Méditer m'a changé »**

**une nouvelle passion
des Occidentaux**

une arme antistress

**des bienfaits
sur le cerveau**

**Les vrais pouvoirs de
LA MÉDITATION**

BELGIQUE : 5 €

EXPRESS ROULARTA

M 01722 - 3289 - F: 3,90 €



En couverture

**es vrais pouvoirs de la
méditation**



A group of people is seen meditating on stone steps in a lush, green forest. The steps are made of large, dark stones and are surrounded by dense foliage and trees. The people are sitting in various positions, some cross-legged, some on the steps, and some on the ground. They appear to be in a state of calm and focus. The lighting is soft and natural, suggesting a peaceful outdoor setting.

DISCIPLINE Retraite méditative à l'Omega Institute de Rhinebeck (Etats-Unis), fondé par le promoteur de la « pleine conscience », Jon Kabat-Zinn.

Je médite, tu médites, nous méditons... Cette pratique spirituelle venue d'Asie connaît un tel essor partout en Occident, ces dernières années, qu'elle est devenue un phénomène de société - et un succès marketing. Méthode de relaxation, entraînement exigeant de l'esprit... De quoi s'agit-il, au juste ? Et quels effets concrets peut-on en espérer ? Enquête.

Par Nathalie Chahine

Le slogan est signé d'Arianna Huffington : « 2014, année de la méditation. » En juin dernier, la flamboyante fondatrice du *Huffington Post* posait en position du lotus sur la couverture de *Mindful*, le premier magazine exclusivement consacré au sujet. La patronne du journal en ligne américain a même mis au point un « GPS pour l'âme » (*GPS for the soul*), qui mesure le degré de stress de celui qui le porte aux battements du cœur et lui indique la session de méditation correspondante. Pas de doute : ce n'est plus (seulement) une histoire de hippies et de moines tibétains. Devenue « *mainstream* » outre-Atlantique depuis qu'en 2012 l'animatrice culte Oprah Winfrey lui a consacré une émission, et le sénateur Tim Ryan un ouvrage à visée politique, *A Mindful Nation*, elle a aussi conquis les autres sociétés occidentales, dont la nôtre.

Impossible ici de recenser le nombre d'ouvrages et de CD parus ces dernières années dans l'Hexagone sur cette nouvelle « muscu » du cerveau, cet « exercice délibéré d'attention à ce qui se passe moment après moment », selon la définition donnée par le philosophe Fabrice Midal dans

son *Que sais-je ?*, *La Méditation*. Certains ouvrages sont déjà des classiques, comme *L'Art de la méditation* (NiL), du moine bouddhiste Matthieu Ricard, paru en 2008 (voir l'entretien page 26), ou *Méditer, jour après jour* (éditions de l'Iconoclaste), du psychiatre Christophe André. Quant aux best-sellers de l'Américain Jon Kabat-Zinn (voir le reportage page 30), le pape de la pleine conscience – « *mindfulness* » en anglais –, certains dépassent le million d'exemplaires vendus. On comprend pourquoi les maisons d'édition s'arrachent ces auteurs chevronnés et cherchent tous azimuts de nouvelles signatures susceptibles de nourrir l'insatiable secteur du développement personnel. Pour lancer le livre de l'ingénieur Chade-Meng Tan, un pilier de Google qui a initié les cadres surstressés du géant d'Internet à la *mindfulness*, l'éditeur Belfond avait monté au printemps dernier une vaste campagne de presse deux mois avant la parution. La maison avait aussi organisé dans les locaux parisiens de Google une conférence de presse animée par Matthieu Ricard, retransmise en simultané sur YouTube. Du jamais-vu sur le marché du livre psycho !



TENDANCE « Réponse hygiénique à un mode de vie saturé d'informations », la méditation peut se pratiquer partout.

J. LUTZ



M. ACCOMIATO/CIRIC

PLUSIEURS VOIES, PLUSIEURS PRATIQUES

La pleine conscience ou mindfulness : terme traduit littéralement par « attention ». Celle-ci est focalisée sur ce que l'on ressent, ce que l'on fait, ou sur quelque chose au long terme; elle se pratique assis, debout ou en marchant.

Le zazen : méditation bouddhiste, effectuée dans des dojos en position assise ou en marchant, vêtu d'un kimono. Elle consiste à ressentir l'« ici et maintenant » en laissant filer les idées sans les retenir.

La méditation d'inspiration tibétaine : elle s'appuie sur des images symboliques (la flamme d'une bougie, une fleur, les figures des mandalas) qui aident à focaliser l'attention. Dans toutes ces formes de méditation, l'observation de sa respiration est un point d'ancrage qui permet de calmer le tumulte des pensées.

D'où vient cet intarissable engouement pour une pratique vieille comme le monde, dont le copyright revient sans doute à Bouddha ? « La méditation est à l'esprit ce que la gymnastique fut au corps au début du XX^e siècle, analyse Fabrice Midal, fondateur de l'École occidentale de méditation. De la même façon que la gymnastique a répondu à la sédentarisation massive d'une vaste population qui avait auparavant vécu au grand air, la méditation constitue une sorte de réponse hygiénique à un mode de vie saturé d'informations en tous genres. »

Son avantage : elle ne coûte rien

De nombreux facteurs sociaux expliquent ce besoin : la crise et sa cohorte de maux de l'âme et du corps, le consumérisme, l'hyperconnectivité, qui réduit la fréquence des contacts humains... L'essor de la sophrologie et du yoga en Occident a préparé le terrain. Mais la méditation présente un avantage sur ces autres techniques : elle ne coûte rien, peut s'apprendre seul, et se pratiquer presque n'importe où. N'importe comment aussi, si l'on ne puise pas aux bonnes sources et si l'on ne respecte pas ses deux préceptes de base qui sont la régularité et la persévérance. De la répétition naît l'éveil, se plaisent à dire et redire les pratiquants émérites...

Trois hommes venus d'Orient ont conduit les premiers Occidentaux à s'asseoir sur un coussin : le moine zen japonais Taisen Deshimaru, le Tibétain Chögyam Trungpa et le Birman Goenka. Le premier a traversé l'Asie en Transsibérien pour s'installer à Paris en 1967, avant de créer 200 dojos zen dans le monde. Le second a franchi l'Atlantique et jeté les premiers ponts entre la méditation et les disciplines scientifiques – on lui doit les centres Shambhala où bouddhistes et athées peuvent se recueillir ensemble.



PROMO Pour lancer le livre de l'un de ses cadres méditants, Google a mis le paquet.

C. PETIT/MAXPPP

Le troisième, Goenka, a laissé à sa mort, en 2013, un héritage de 154 centres de retraite Vipassana en Inde et dans le monde. En dépit de leur méthode simple – rester assis en laissant défiler ses pensées sans chercher à les retenir afin de faire naître le calme en soi et, in fine, de maîtriser son esprit –, ces courants ont longtemps baigné dans une aura d'encens et de mantras, plombés par un jargon ésotérique leur conférant un parfum sectaire.

Le véritable envol de la méditation à l'ère moderne remonte aux années 1970, lorsque le psychiatre américain Jon Kabat-Zinn a l'idée géniale de passer au crible des neurosciences les techniques de respiration et de concentration des moines tibétains. Derrière les murs de la clinique de réduction du stress qu'il dirige à l'Université du Massachusetts, il concocte une méthode axée autour de la méditation : la Mindfulness Based Stress Reduction (MBSR), réduction du stress fondée sur la pleine conscience. Chemin faisant, il remplace le mot « méditation » par « pleine conscience », gommant par cette astuce sémantique l'encombrant folklore bouddhiste. S'ensuit une avalanche d'études scientifiques prouvant l'intérêt de la méditation dans la réduction de l'anxiété, des douleurs chroniques...

Le mouvement s'étend ensuite en Angleterre, où Mark Williams, éminent professeur de psychiatrie à Oxford, modélise une méthode adaptée aux personnes souffrant de dépression sévère, la Mindfulness-Based Cognitive Therapy (MBCT, thérapie cognitive fondée sur la pleine conscience). A Paris, le psychiatre Christophe André l'applique depuis dix ans à l'hôpital Sainte-Anne. Pour cet adepte enthousiaste, cette approche révolutionne le traitement de la dépression : « D'après mon expérience, ●●●



NELSON BARNARD/GETTY IMAGES FOR WESTIN HOTELS & RESORTS/AFP

MARKETING A New York, le 20 mars dernier, lancement du Well-Being Movement par... un groupe hôtelier.

●●● la MBCT donne de meilleurs résultats que les traitements antidépresseurs classiques. La pleine conscience stabilise durablement les humeurs et permet aux patients de reprendre leur mieux-être en main, sans médicaments ni effets secondaires. » Des constats validés par l'imagerie médicale. Des chercheurs californiens ont même montré récemment que, associée à de la gym douce et à un régime végétarien, la pratique quotidienne de la méditation rallongeait les télomères, sortes de capuchons de nos chromosomes dont la longueur serait associée à celle de la vie (voir *L'Express* du 25 juin 2014).

Cette discipline mentale, qui développe la concentration et apaise les conflits, progresse aussi dans les couloirs des entreprises (voir page 36). Plus étonnant : depuis 2008, les marines de l'armée américaine s'entraînent autant au

maniement de leur mental qu'à celui des armes. Elizabeth Stanley, ancien agent des services secrets traumatisée à son retour de Bosnie et d'Irak, développe des programmes auprès des GI. Et au pays de Descartes ? De cette déferlante, on perçoit surtout l'écume. Alors que les ministères de la Santé américain et britannique reconnaissent officiellement les mérites de la pleine conscience, la plupart de nos institutions l'ignorent encore. La thérapie cognitive fondée sur cette pratique est appliquée dans quelques services hospitaliers, mais de manière quasi officieuse. Le premier programme appliqué aux personnes souffrant de cancer sera proposé à un petit groupe de patientes de l'institut Gustave-Roussy, en octobre prochain. L'initiative du diplôme pionnier Médecine, méditation et neurosciences de l'université de Strasbourg, en 2012, revient à un médecin rhumatologue, Jean-Gérard Bloch. Mais – signe d'un véritable engouement –

on se bouscule pour participer au fameux stage de MBSR de huit semaines (450 euros), et les postulants à la formation d'instructeur sont à présent triés sur le volet.

Les « évangélistes de la déconnectivité »

« Tout le monde veut s'en emparer, aller à toute vitesse. Cet esprit "Mac Mindfulness", qui fait de la pleine conscience un avatar de la société de consommation, est aux antipodes de l'esprit de cette démarche », déplore Geneviève Hamelet, présidente de l'Association pour le développement de la Mindfulness en France. Aux Etats-Unis, où la tendance est devenue ce que le développement durable fut aux années 2000, des voix critiquent aussi ces « évangélistes de la déconnectivité », ces architectes du monde 2.0 qui dirigent Google ou Apple tout en vantant les mérites des pauses « détox », tablettes et smartphones éteints, faisant de ce nouveau prêt-à-penser un pilier de la culture d'entreprise high-tech.

En dessous de 2000 heures de méditation, le CV d'un formateur ne tient pas la route, selon Fabrice Midal. Mais comment vérifier ? Au moins cette vogue profite-t-elle aussi aux centres à la réputation bien établie. Les dojos et les centres d'inspiration bouddhiste comme Shambhala font le plein. Attention, toutefois, à ne pas demander à la méditation plus qu'elle ne peut offrir. « La pratique méditative n'est ni un médicament qui soigne tout ni une technique capable de créer des compétences qu'on n'a pas, souligne Marc de Smedt, méditant et fondateur du magazine de spiritualités *Nouvelles Clés*. Elle peut satisfaire un besoin de transcendance et rendre meilleur, mais ce n'est pas une nouvelle religion – sauf peut-être au sens premier du terme, "religare", qui signifie "relier" – puisqu'elle permet d'entrer en contact avec une partie ignorée de soi-même. » Le risque de ce raz de marée aux effluves de marketing est de faire prendre la méditation pour une technique de relaxation express parmi d'autres. Méditer tient du voyage intérieur, que les moines disent mettre des décennies à parcourir. Loin des gongs à faire sonner sur son smartphone pour se réancrer dans l'« ici et maintenant »... ● N. C.

ALLER PLUS LOIN

Méditer pour ne plus stresser : trouver la sérénité, une méthode pour se sentir bien, de Mark Williams et Danny Penman. *Ou comment apprendre la pleine conscience sans stage.* Odile Jacob, 304 p., 25,90 €.

Pour approfondir

La Pratique du zen, de Taisen Deshimaru. *Un grand classique, au cœur des grands courants de méditation actuels.* Albin Michel, 281 p., 7,70 €.

Pour les enfants et les ados

Calme et attentif comme une grenouille, d'Eline Snel. *Le best-seller sur le sujet, écrit par une psychologue néerlandaise.* CD de méditations lues par Sara Giraudeau. Les Arènes. 24,80 €.

Pour mieux travailler

Connectez-vous à vous-même, de Chade-Meng Tan, un ingénieur qui enseigne la pleine conscience aux cadres chez Google. Belfond, 301 p., 19 €.

Sites : association-mindfulness.org ; ecole-occidentale-meditation.com