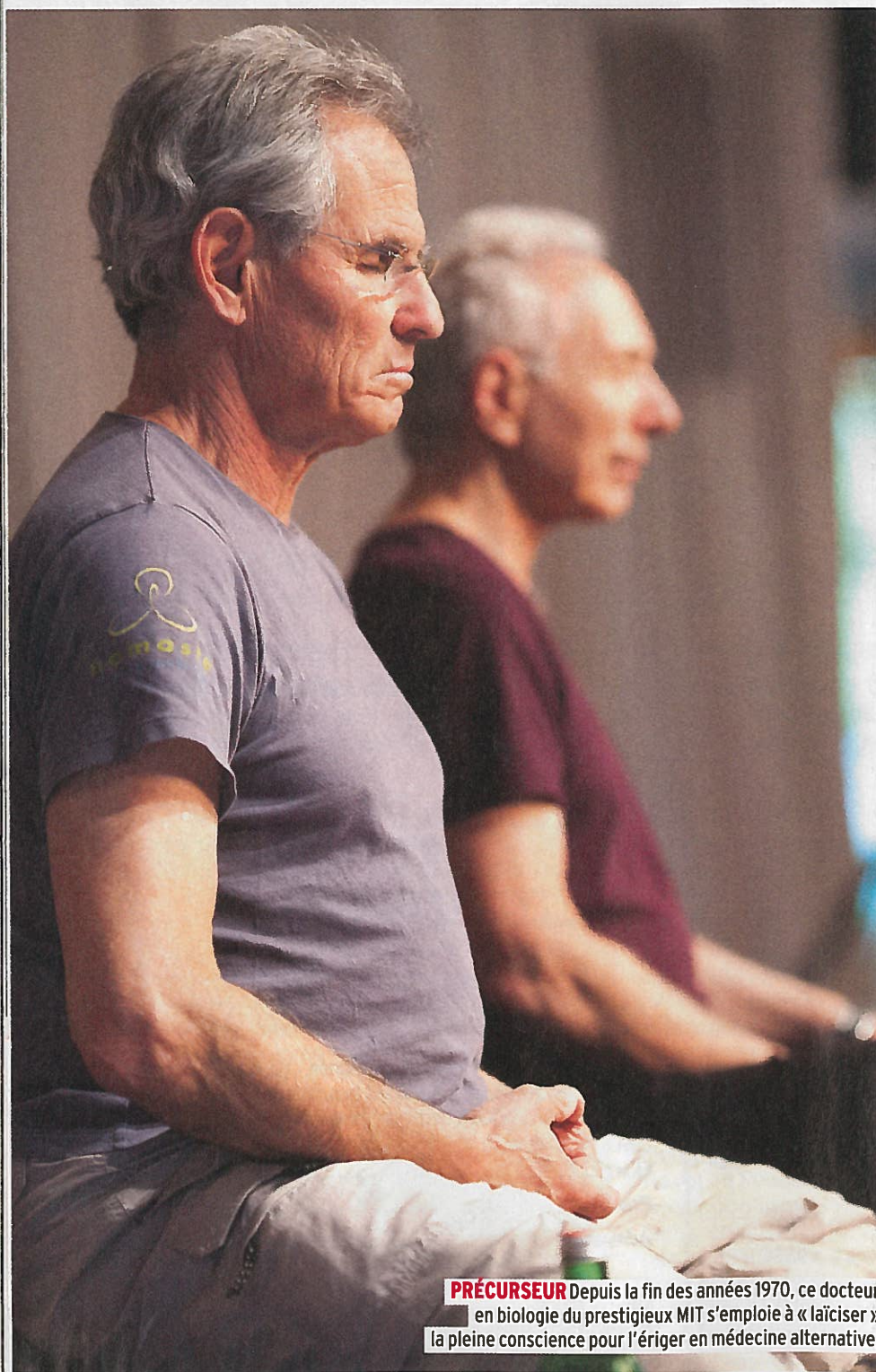


La cure du « docteur Sérénité »



Chaque année, l'Omega Institute, près de New York, accueille des milliers de personnes venues suivre le stage du « pape » de la pleine conscience, Jon Kabat-Zinn. La méditation est au cœur des thérapies professées par ce brillant médecin. Plongée dans un monde étonnant de silence et de sensations.

De notre envoyé spécial **Philippe Coste**

Certains avancent en solitaire dans les allées voisines, déclinant chaque pas avec une lenteur de zombie. D'autres, regroupés en essais muets, se croisent, se frôlent et se recroisent comme des automates aux ressorts fatigués. Par instants, rendant la scène plus incongrue encore, des humains surgis du monde réel et quotidien passent au milieu du groupe. Des femmes de ménage, bras chargés de draps et de serviettes, trottent d'un bungalow à l'autre de l'immense résidence sylvestre, et les jardiniers ou techniciens, en tee-shirts noirs marqués d'un large « Omega Institute », remontent les sentiers en voiturettes électriques, évitant les étranges somnambules sans paraître s'étonner du spectacle.

Les 300 salariés présents ce mois de juin à l'Omega Institute en haute saison estivale en ont vu bien d'autres. Chaque année, ce centre fondé en 1977 dans un parc magnifique de la vallée de l'Hudson, sur la côte Est des Etats-Unis, accueille plus de 350 séminaires, retraites ou conférences et quelque 25 000 visiteurs. Ici, dans cette Mecque des pratiques new age baptisée « Université de la vie », entre les séances de yoga, les retraites de poésie ou de thérapie artistique, le commun des mortels

PRÉCURSEUR Depuis la fin des années 1970, ce docteur en biologie du prestigieux MIT s'emploie à « laïciser » la pleine conscience pour l'ériger en médecine alternative.

peut à loisir s'initier à la calligraphie zen, apprendre à « divorcer avec puissance et clarté » (et « renaître de ses cendres »), à traverser un deuil ou à chuchoter aux arbres (l'art du *tree whispering*).

Ici, on médite, aussi. Passionnément. L'institut propose ses maîtres maison et ouvre son ravissant sanctuaire ourlé de fontaines aux sommets du genre. Tels Jon Kabat-Zinn et Saki Santorelli, respectivement fondateur et directeur de la clinique qui a développé le programme de réduction du stress par la pleine conscience – en anglais, *Mindfulness Based Stress Reduction* (MBSR). La MBSR dispose d'un siège tout neuf à l'université de médecine du Massachusetts, à Worcester, près de Boston. Mais les stars américaines de la méditation ont été victimes de leur succès. Implantées dans 50 Etats et 30 pays, fortes d'un millier de collaborateurs agrémentés sur le seul territoire des Etats-Unis, elles ont choisi de migrer

chaque année, pour une semaine – et parfois pour un mois – de retraite, à l'Omega Institute. Elles sont d'avantage à leur aise sur les 80 hectares du domaine, capable d'héberger jusqu'à 1 000 personnes dans ses 250 chambres dénuées de télévision et d'Internet, et soumises aux caprices des réseaux de portables.

« Déroulez-leur le tapis rouge, à vos soucis et à vos craintes ! »

Le « programme » dure sept jours. A 6 heures, rassemblement paisible sous la voûte du principal pavillon de l'institut. Assis sur des chaises ou en tailleur sur d'épais tapis, 185 participants entourent les maîtres animateurs Jon et Saki, juchés sur une petite estrade au cœur de la cathédrale de bois du Main Hall. L'invité d'honneur de l'assemblée n'est autre que le silence, majestueux, envoûtant comme un océan calme, rehaussé, de temps à autre, par le son limpide d'une clochette annonçant

les méditations, et les instructions des deux guides. « Comme chaque jour, 187 000 humains sont morts hier sur la planète », susurre Saki Santorelli, voix hypnotique dans la torpeur de l'aube. « Alors, autant profiter pleinement de cette journée. De l'instant. »

C'est tout l'objet de la « pleine conscience ». Ressentir le moment présent au plus profond de ses sensations et émotions, sans ressasser le passé ni se ronger les sangs pour l'avenir. Evacuer la raison, les ruses du mental, pour mieux confronter, démystifier les sensations néfastes de l'anxiété. « Déroulez-leur le tapis rouge, à vos soucis et à vos craintes ! entonne Jon Kabat-Zinn. Accueillez-les dans votre maison, au cœur de votre sanctuaire. Non, je ne blague pas ! » Encore faut-il avoir préalablement déconnecté son intellect par des exercices respiratoires et porté une attention minutieuse, pendant la méditation, aux moindres sensations physiques qui accompagnent l'angoisse. ●●●

Incredible India



Un saint si holy de Goa. Vous ne pouvez le rencontrer qu'une fois tous les 10 ans!

L'un des saints les plus vénérés au monde, mort en 1552, dont Goa a conservé la dépouille sacrée ainsi que le souvenir des bénédictions. Saisissez l'occasion de venir l'honorer cette année, lors de l'exposition du reliquaire du 22 novembre 2014 au 4 janvier 2015 à Goa.

N'omettez pas de participer à cette célébration qui ne dure que 44 jours, sinon il vous faudra attendre jusqu'en 2024.

www.goa-tourism.com



@TourismGoa



officialgoatourism

Courtoisie d'image: Pantaleao Fernandes

... D'où cette étrange marche méditative, répétée trois fois dans la journée au ralenti : le talon sur la terre molle, puis la voûte plantaire qui épouse le gazon, la saillie des orteils... Des bocal de raisins secs sont disposés alentour. Le journaliste ignare plonge la main et en engloutit une poignée, s'apercevant – trop tard – que ces gâteaux font, en réalité, partie de l'expérience. L'observation minutieuse de ce fruit sombre et de toutes ses nuances

susurre-t-il au micro. C'est votre instrument de travail personnel. »

Ce n'est pas ce scientifique de 69 ans, docteur en biologie du prestigieux Massachusetts Institute of Technology (MIT), qui s'adonnera aux clichés du hippie en lévitation. Kabat-Zinn a découvert la méditation en 1971, au hasard d'une conférence d'un maître zen vietnamien au MIT. Fils du célèbre immunologiste Elvin Kabat, Jon n'a eu de cesse, depuis 1979, d'adapter cette

partout dans ce pays, reprend le militaire. Par exemple, elle complète, et même concurrence, les programmes des Alcooliques Anonymes. » A observer le public présent lors de cette retraite estivale – essentiellement des professionnels du monde de la santé, psychologues ou travailleurs sociaux –, on mesure l'extraordinaire essor de la méditation, qui agit comme un baume sur les plaies de la nation.

Dans l'après-midi, le fameux « silence » rompu, les méditants peuvent enfin poser leurs questions aux gourous. Sue, chef infirmière dans un hôpital militaire, confie son désarroi en public. Venue apprendre la pleine conscience afin de l'enseigner à ses patients, elle doit maintenant y recourir pour elle-même : « Je passe mon temps en présence de gens dont la vie a été ravagée par une blessure de guerre, raconte-t-elle, et j'ai la sensation de me blinder, de ne plus être capable de compassion. » Une cancérologue canadienne vante les bienfaits de la pratique méditative pour le confort de ses malades en phase terminale. Et Judson Brewer, responsable de la recherche du MBSR, rappelle que, l'année passée, près de 500 articles scientifiques ont confirmé les effets physiques et médicaux de la méditation. Ce psychiatre de l'université du Massachusetts n'a pas assez de mots pour louer les effets de la pleine conscience sur les phénomènes d'addiction, sa spécialité. « Elle oblige les patients à se confronter à leur dépendance, à en visiter tous les recoins sordides avant de s'en détacher. »

Interdiction d'échanger des regards, de téléphoner, de lire

Diane Wyshogrod, une psychologue israélo-américaine, fondatrice de la première clinique de réduction du stress d'Israël, peut témoigner de l'extraordinaire engouement de ses compatriotes pour la méditation en pleine conscience. « Le stress, le spectre de la violence sont omniprésents chez nous, reconnaît-elle. La laïcité de ce mouvement le met à l'écart des tensions religieuses et politiques d'Israël. La méditation y est un espace neutre, salutaire. »

A l'Omega Institute, l'apprentissage de la méditation peut être rude. Le soir venu, Jon et Saki annoncent à l'assistance

« Maintenant, la pleine conscience complète, et même concurrence, les programmes des Alcooliques Anonymes »



MOTUS Face à Saki Santorelli, directeur du centre, et Jon Kabat-Zinn, un parterre immergé dans le silence.

gustatives est en effet un exercice caractéristique de la pleine conscience.

La règle du silence en vigueur le matin est tellement bien respectée que le nouveau venu doit demander son chemin en langue des signes pour regagner le hall central. Et la même règle prévaut toujours à l'heure du petit déjeuner, devant les plats de muesli et de frittata macrobio du réfectoire. Aux voisins de table qui souhaitent engager la conversation – yogistes relax et adeptes de la thérapie familiale new age –, il faut se contenter de répondre par un geste du doigt désignant son badge « In Silence » collé sur la poitrine. Jon Kabat-Zinn a demandé à « ses » méditants de ne pas regarder de haut les béotiens de la cantine. « Le silence n'est pas une vertu,

tradition bouddhiste aux mœurs occidentales en la laïcisant pour mieux l'ériger en médecine alternative. A la robe safran du moine, il préfère visiblement le jean et les chemisettes à carreaux. Saki Santorelli, tout aussi décontracté en short et tee-shirt sur son estrade, parfait la doctrine en proclamant une zénitude cordiale typiquement américaine.

« La spiritualité, mais sans les chichis exotiques », résume Bob Phillips, ancien marin au Vietnam, buriné par l'alcool et la défonce, aujourd'hui coordinateur du Mindful Veterans Project, une association qui promeut la méditation pour les anciens combattants atteints de stress post-traumatique. « La pleine conscience est maintenant présente

l'inquiétante nouvelle : dès la tombée de la nuit, et pour les vingt-quatre heures suivantes, les participants seront non seulement réduits au silence, mais également soumis à un véritable isolement sensoriel. Interdiction d'échanger des regards avec leurs camarades de retraite, d'utiliser le téléphone, d'expédier le moindre texto ou e-mail. Toute lecture sera prohibée. « Dans vingt-quatre heures, cette expérience les aura comblés, purgés et rassérénés », assure Gaëtane Hermans, une enseignante belge de la pleine conscience résidant en Espagne. « En attendant, beaucoup d'entre eux ne peuvent maîtriser leur peur d'être hors circuit, de manquer une information, quelque chose qui leur fasse courir le risque d'un échec ou d'une régression. »

De leur estrade, Jon et Saki sentent monter une onde de frousse dans l'assistance. En se raclant la gorge, un rien gênés, les pontes de la méditation mettent en garde leurs disciples : « Malgré



CHEMINEMENT Dans les allées de l'institut, un lent ballet de marcheurs, attentifs à leurs moindres sensations.

votre expérience, beaucoup d'entre vous vont céder à la panique, annonce Kabat-Zinn. Et d'expérience, nous savons que, dans quelques heures, des couples d'un soir se formeront dans

le seul but de conjurer l'angoisse de ce jeûne sensoriel et solitaire. Nous vous mettons en garde contre cette tentation. Car nous sommes pour la paix des ménages... » • P. C.

TRAVAILLER
À L'ÉTRANGER
LES NOUVEAUX
ELDORADOS?

McINERNEY
UNE NOUVELLE INÉDITE

**CENDRARS
AU BRÉSIL**

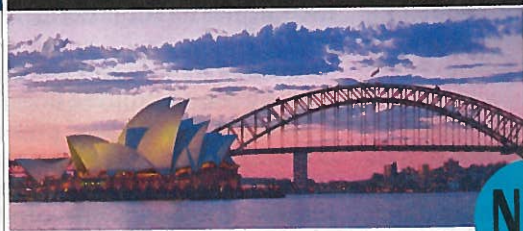
HAITI

PAR FRANKÉTIENNE

MACAO
L'ENFER DU JEU

PAUL WATSON
LE PIRATE VERT

LONG COURS



N°7

EMBARQUEZ POUR UN VOYAGE AU LONG COURS

Dans ce numéro 7, vibrez grâce à la voix du **poète haïtien Frankétienne**, suivez l'écrivain **Julien Blanc-Gras** dans les coulisses de **Nollywood**, la Mecque du cinéma africain, partez avec **Olivier Weber à Macao**, le rendez-vous des mafias asiatiques. Découvrez le portrait exclusif du **pirate Paul Watson** et régalez-vous d'une **nouvelle inédite de Jay McInerney** sur son expérience de chroniqueur œnologique.

REVUE TRIMESTRIELLE 172 PAGES

15 EUROS

En kiosque et librairie
et sur L'Express Boutique



S'initier, et après ?

Ils ont découvert ensemble la méditation en pleine conscience, lors d'un stage en Ardèche. Deux ans plus tard, si certains ne pratiquent plus, d'autres poursuivent, à leur façon. Retour d'expériences.

Par **Estelle Saget**

Août 2012. Le temps d'un stage, une vingtaine de citoyens à bout de nerfs se retirent du monde dans de petits bungalows en bois, sous les pins de l'Ardèche méridionale. Ils découvrent la « pleine conscience », cette version laïque de la méditation bouddhiste, sous la conduite d'une enseignante formée dans le saint des saints, la clinique

de Jon Kabat-Zinn aux Etats-Unis (voir l'article page 30). Pendant cinq jours, au domaine du Taillé, les novices se lèvent avec le soleil, marchent pieds nus sur l'herbe et dégustent lentement chacun des grains de leur grappe de raisin. Tous jurent de ne plus se laisser happer par les cadences infernales de la vie moderne. Puis chacun reprend sa voiture, ou bien le train, pour rejoindre la civilisation.

Été 2014. L'Express a retrouvé plusieurs de ces participants, dont Stella (1), une Parisienne de 36 ans. « Je cours toujours autant », avoue-t-elle sans détour. Cette ingénieure spécialisée en mathématiques financières, salariée d'une grande banque, s'était inscrite au stage parce que, revenue trop vite, trop tôt, de son congé maternité, elle avait le sentiment de « passer à côté des choses ».

Les contraintes d'agenda, l'impératif d'être à la hauteur, les ruminations sur des chagrins d'enfance ravivés par la naissance de sa fille... Tout se cumulait pour l'empêcher de profiter de l'instant présent. Et maintenant ? « Je n'échappe pas au stress, mais je connais des techniques pour l'évacuer, se satisfait-elle. La pleine conscience, je l'ai encore utilisée au plus fort de la dernière grève à la SNCF. »

Dans son train de banlieue pris d'assaut, elle s'est retrouvée une nouvelle fois accrochée à la barre poisseuse de la rame, pressurée par ses voisins. Alors elle s'est concentrée sur ses sensations. Elle a écouté le crissement strident des roues sur les rails avec la curiosité des premières fois. Ensuite, elle s'est focalisée sur le toucher, s'imprégnant du froid du métal sous ses doigts, puis, par

contraste, de la moiteur ambiante. « J'ai oublié le côté désagréable de la situation et le temps est passé plus vite », se félicite-t-elle.

En tirer bénéfice au quotidien

Dernièrement, son travail lui a offert une belle occasion d'utiliser les « outils de la *mindfulness* », au programme du séjour ardéchois. Stella a participé à une réunion aussi interminable que vaine, en sachant que les décisions seraient prises dans d'autres sphères. « J'ai dû m'abstenir de dire ce que je pensais et j'en suis sortie sur les dents, confie-t-elle. Je pressentais que j'allais envoyer sur les roses la première personne qui m'adresserait la parole. » Au lieu de filer tout droit vers son bureau, Stella a fait un détour par les toilettes. Elle a fermé le loquet, s'est assise sur l'abat-tant et, dans le silence, a concentré son attention sur sa respiration. « Quand j'ai rouvert la porte, au bout d'un quart d'heure, j'avais retrouvé mon calme, assure-t-elle. J'étais résolue à ne pas me gâcher la journée pour si peu. »

Par comparaison, Nicolas s'est montré plus discipliné dans sa pratique. A son retour d'Ardèche, ce kinésithérapeute de 50 ans a choisi une pièce de son appartement de fonction, dans un petit hôpital breton, pour la consacrer à la méditation. Chaque jour, dans ce boudoir ouvert sur un balcon, il s'est assis sur son coussin, programmant sur son smartphone un compte à rebours de trente minutes. Porte fermée, pour tenir ses chats à l'écart, il s'est astreint à rester immobile, laissant venir les pensées les plus dérangeantes, quand son naturel le porte à bouger et à fuir la confrontation avec lui-même. « Je suis très assidu dans tout ce que j'entreprends, souligne-t-il. De même avec le piano : j'en joue tous les jours. »

La méditation, Nicolas s'y était mis pour tenter de canaliser les fringales incontrôlables qui lui gâchent l'existence depuis sa jeunesse. « Ça a plutôt bien marché », juge-t-il. Mais, peu à peu, la solitude lui a pesé. Voilà trois mois qu'il n'a pas remis les pieds dans sa cellule. A la place, il fréquente un groupe de parole rassemblant des personnes souffrant de troubles alimentaires. « J'ai trouvé des frères et des sœurs », confie-t-il. Ses chats, eux, ont reconquis la pièce désaffectée et son balcon.

Les difficultés rencontrées par ces méditants de l'an II pour continuer à appliquer leurs leçons ne surprennent pas leur formatrice. « C'est un défi de tenir la distance, même pour nous, thérapeutes, qui sommes particulièrement motivés ! » remarque Charlotte Borch-Jacobsen. A l'hôpital Sainte-Anne, à Paris, où le psychiatre Christophe André propose, lui aussi, un programme d'apprentissage de la pleine conscience, un tiers des participants continuent, deux ans après, à fréquenter les séances collectives organisées par le service. « Si l'on ajoute ceux qui méditent seuls, ou ailleurs, on considère qu'une moitié pratique de manière régulière », estime le médecin.

rapport annuel, signer le « bon à tirer » des brochures à envoyer à l'imprimerie, avant de se précipiter à la gare pour un rendez-vous à Lyon. « J'ai un problème avec le train, j'ai toujours peur de le rater, confesse-t-elle. Je commence à stresser plusieurs heures avant le départ. »

Un peu plus tôt, dans son bureau où flotte encore une odeur de peinture fraîche, Marie s'est accordé ce que les initiés appellent une « microméditation ». Cinq minutes, pas plus. « J'ai fermé ma porte, j'ai décroché le combiné du téléphone, raconte-t-elle un ton plus bas, comme si elle confessait des pratiques répréhensibles. Ensuite je me suis assise, les pieds posés à plat sur le sol, les mains sur les cuisses.

ÉNERGIQUE Marie s'accorde régulièrement des « microméditations » de cinq minutes.



J. CHATELIN POUR L'EXPRESS

« Pendant un moment, j'ai culpabilisé de ne pas pratiquer plus, et maintenant, j'y recours quand j'en ressens le besoin »

Marie, autre convertie du domaine du Taillé, médite en fonction du moment et des circonstances. « Au début, je m'installais une fois par jour dans la position du lotus, à la maison, mais ça n'a duré que quelques mois, se souvient cette femme de 50 ans à l'énergie communicative. Pendant un moment, j'ai culpabilisé de ne pas pratiquer plus et, maintenant, j'y recours quand j'en ressens le besoin, un point c'est tout. » Psychologue de formation, elle dirige une structure d'information sur la santé tout juste installée dans ses nouveaux locaux parisiens. En ce mois de juin, la matinée est plus chargée encore que d'ordinaire. La directrice doit viser le

J'ai fermé les yeux, j'ai positionné ma colonne vertébrale bien droit. Puis j'ai inspiré, expiré, je n'ai plus pensé qu'à mon souffle ». A la fin de l'exercice, la pression était retombée. Parce qu'elle en mesure les bénéfices au quotidien, Marie n'exclut pas de repartir en stage, un jour ou l'autre. Ou d'essayer, pour voir, une journée de retraite en silence, comme il s'en organise à Paris et ailleurs. « Après, la question, ce sont mes disponibilités », lâche-t-elle. Contre les impératifs de la vie active, la pleine conscience n'est pas (encore) l'arme fatale. ●

(1) Tous les prénoms ont été changés.

Décideurs en pleine conscience

Les managers ne méditent plus seulement sur leur « business plan ». Ils s'initient désormais à une pratique qui répond aux besoins d'une gestion plus « humaine ».

Par Marion Guérin

A deux pas du périphérique parisien, dans un centre culturel contemporain au décor végétalo-épuré, 300 personnes méditent... en mastiquant. Bientôt trois heures que les convives de ce curieux Grand Dîner en silence & pleine conscience (*mindfulness*), à 100 euros la place, dégustent leurs portions, concoctées par le chef du moment, Thierry Marx, sans prononcer un mot. Face à eux, la coach en management et organisatrice de la soirée, Coco Brac de la Perrière, les guide d'une voix satinée, assise sur un tabouret de méditation. Sa philosophie : « Plutôt qu'expliquer, faire vivre la *mindfulness*. » Elle l'assure : « Les entreprises raffolent de ce genre d'initiatives ! »

« Une dynamique qui rend plus efficace sur le plan collectif »

A une époque où plus de 1 cadre sur 5 se dit au bord du burn-out, la pleine conscience fait son chemin dans le monde de l'entreprise. A contre-courant du modèle productiviste, elle tente de redonner du sens au travail en mettant à mal le « *business as usual* ». Les jeunes patrons et les petites entreprises se laissent tenter, à l'image de Joseph Lasserre, gérant d'une PME du bâtiment. Quand il prend son téléphone, cet ancien de l'Essec ferme d'abord les yeux pendant quelques secondes, « histoire de se recentrer ». Et, lorsque les problèmes s'accumulent sur les chantiers, il ne panique pas : il respire. Pas question non plus de « cliquer » ses salariés ; sa méthode repose sur la confiance. « Ce n'est pas le monde des Bisounours ! nuance cet adepte convaincu. Juste une gestion plus humaine, avec des rapports authentiques entre les individus. »

Même les grandes enseignes, pourtant peu rompues à cette tradition, tentent l'aventure, tout en se gardant bien de le crier sur les toits. « Je n'utilise jamais le mot méditation. Beaucoup l'associent



APAISEMENT Avant un rendez-vous crucial, fermer les yeux pendant quelques secondes, voire plusieurs minutes, pour « se recentrer ».

encore à une pratique religieuse ou à un aveu de faiblesse... », regrette Christopher Guérin, membre du comité exécutif d'un grand groupe industriel français. Mais les temps changent.

A Grenoble, sur le site d'une entreprise britannique cotée à la City, des ingénieurs, des techniciens et des opérateurs se retrouvent chaque semaine pour méditer et s'exprimer. « Nous étions très forts au niveau nanotechnologies mais, côté émotionnel... de vrais handicapés ! » raconte, souriant, Cédric Stien, responsable de la logistique et l'un des initiateurs de ce groupe de méditation. En un an, la moitié des managers du site l'ont rejoint. « Il se passe quelque chose de spécial entre nous. Les masques tombent. Nous coconstruisons. La direction soutient cette dynamique, car nous sommes bien plus efficaces sur le plan collectif. »

Créatifs, confiants, heureux, les « *mindful managers* » feraient donc leurs preuves. Certaines écoles de commerce entendent d'ailleurs former les

futures générations à l'exercice. A l'Ecole de management de Grenoble, une vingtaine d'élèves et huit entreprises partenaires suivent les cours de la dénommée « chaire Mindfulness », où l'on parle business et bienveillance, bonheur et productivité. « Il faut généraliser ces programmes. On enseigne aux étudiants tout un tas d'outils... Mais, bon sang, la crise actuelle est humaine, pas technique ! » s'emporte son directeur, Dominique Steiler.

La méditation, simple pansement ou véritable outil de changement ? « Il existe un risque réel que les entreprises, notamment les plus grosses, se contentent de l'utiliser à travers des séminaires comme méthode antistress, sans rien changer à leur modèle de management », prévient Sébastien Henry, auteur de *Ces décideurs qui s'engagent et méditent* (Dunod). Il n'empêche. Le réseau des décideurs éclairés s'élargit, fondé sur une conviction profonde : la nécessité de créer « un pont entre sagesse et business ». ●