

Méditer,

À CHACUN SA VOIE

L'idée centrale de la méditation est d'être un témoin neutre de son propre mental. Plutôt que faire taire l'esprit, le flot de pensées, d'émotions et de sensations qui forment la conscience, il s'agit de lui devenir indifférent, d'accepter, sans juger ni analyser. Car ce flot est davantage le fruit de l'ego, de la personnalité, et la conscience se révèle bien plus vaste quand on parvient à lâcher prise mentalement, jusqu'à des expériences d'éveil – satori dans la tradition zen, samadhi dans la tradition tibétaine, etc. – qui traduisent une communion totale de l'esprit avec l'univers.

Des nuages dans le ciel. Une autre définition parle d'entrer en contact avec son intériorité, et donc d'explorer sa véritable nature. Un premier paradoxe surgit car il s'agit de mobiliser l'attention sans produire d'effort d'observation ou de concentration. L'attention peut se fixer sur un point d'ancrage qui évite à la pensée de divaguer. Il peut s'agir d'une image mentale, d'un son (mantra), de la flamme d'une bougie, de la respiration, etc. Mais l'observation est neutre et passive, sans jugement ni réflexion, et maintient simplement la conscience en éveil. Dans le même temps, la conscience « prend acte », mais ne s'attache pas aux pensées qui défilent « comme des nuages qui passent dans le ciel », nous disent les maîtres tibétains.

La méditation produit un état modifié de conscience qui peut conduire à des expériences très puissantes, de la décorporation à l'extase mystique. Le mot sanskrit pour méditation est dhyana, qui a donné ch'an en chinois, Son en coréen et zen en japonais. Il désigne un état de conscience sans pensée, sans objet, sans rêve...

Zazen ou vipassana ? Les techniques visent à atteindre cet état de conscience pure et peuvent être statiques ou dynamiques, comme les méditations actives d'Osho, mais aussi le yoga, le tai-chi-chuan ou le qi gong. Le plus souvent, la notion de méditation renvoie à la posture assise, comme la pratique de zazen dans la tradition bouddhiste japonaise. Une

autre pratique majeure est la méditation vipassana, la mère de toutes les méditations selon le bouddhisme, créée par le Bouddha lui-même il y a 2500 ans.

Changer le monde. Les formes traditionnelles ont évolué ou resurgi dans les pratiques contemporaines.

La méditation transcendantale est l'une d'elles. Ses pratiquants entendent changer le monde et produisent en effet des résultats spectaculaires, en agissant sur la violence dans les écoles ou dans les banlieues américaines. Mais la méditation est aussi largement utilisée aujourd'hui dans un contexte thérapeutique, en préventif ou même en curatif.

Popularisée par le Pr Jon Kabat-Zinn, la méditation de pleine conscience (mindfulness) est ainsi présente à l'hôpital ou en psychothérapie.



à quoi bon ?

Nick Cubbin/Agence Vu



Pratiquer la méditation relève à la fois du luxe et de l'exploit dans nos sociétés trépidantes. Elle connaît pourtant un déploiement massif en Occident et sort de la sphère privée pour investir les hôpitaux, les prisons, les écoles, les entreprises...

- p. 20 Une véritable médecine
- p. 22 Les ondes du bonheur
- p. 23 « Méditer permet de passer du contrôle à l'acceptation »
- p. 26 La grande évasion
- p. 28 Méditer pour ne pas craquer

éditer la compassion vigilante

Une véritable médecine

Du simple stress aux soins palliatifs, en passant par le choc post-opératoire, la méditation fait désormais ses preuves en milieu hospitalier.

Prés de mille personnes ont assisté au troisième Forum bouddhisme et médecine en octobre dernier près de Montpellier (temple Lérab Ling), dont le thème était : « La méditation, une alliée thérapeutique pour le monde moderne ». Sogyal Rinpoché a notamment accueilli le Pr Jon Kabat-Zinn, « pape » de la méditation de pleine conscience (mindfulness) en milieu hospitalier, et le Dr Frédéric Rosenfeld, l'un des pionniers français. J. Kabat-Zinn a présenté la désormais fameuse MBSR (Mindfulness-Based Stress Reduction – réduction du stress basée sur la pleine conscience), dont il parle dans un livre traduit en trente langues. Les effets de cette pratique ont été évalués grâce à l'imagerie cérébrale et il apparaît que la structure même des circuits cérébraux s'en trouve modifiée.

La méthode a été mise en place dans plus de deux cent cinquante hôpitaux à travers le monde, dont deux cents aux États-Unis, et vise à réduire le stress dû à la maladie, aux douleurs chroniques, au choc postopératoire, aux traitements, etc. Dans la préface qu'il a rédigée pour *L'Éveil des sens*, autre ouvrage de J. Kabat-Zinn, Matthieu Ricard souligne que ces méthodes ne sont même plus « considérées comme relevant des médecines alternatives, mais tout simplement comme de la bonne médecine ».

Guérisseur intérieur

L'action du Pr Kabat-Zinn est partie du constat que l'hôpital, où se trouvent des gens qui souffrent, était « le meilleur endroit pour proposer un programme d'entraînement en pleine conscience, décrite par le Bouddha en personne comme la voie directe pour (...) soulager la souffrance ». En outre, la réduction du stress peut également profiter au personnel soignant.



Le Pr Jon Kabat-Zinn a introduit
la méditation de
pleine conscience
à l'hôpital.



Un programme de MBSR permet de réduire la tension artérielle, d'améliorer la survie après une chirurgie cardiaque, de soigner le psoriasis, etc. À raison de trente minutes par jour pendant huit semaines, on a également mesuré un renforcement notable du système immunitaire et des facultés d'attention. Le Dr Frédéric Rosenfeld l'utilise en prévention des rechutes de dépression à la clinique Lyon-Lumière, en association avec un volet « thérapie cognitivo-comportementale ». On parle alors de MBCT (Mindfulness-Based Cognitive Therapy – thérapie cognitive basée sur la pleine conscience), qui associe à la MBSR des techniques d'observation des pensées, de résolution des problèmes, etc. Il est l'un des premiers en France avec Christophe André (hôpital Sainte-Anne) à avoir mis en place un programme incluant la méditation en milieu hospitalier. Lui-même pratique la méditation vipassana, le zen et le tai-chi. *« Plusieurs études américaines montrent que la MBSR modifie le fonctionnement du cerveau au niveau de la zone impliquée dans les émotions, confiait-il récemment à Delphine Rochet (PsychoBlogue). Concernant le trouble bipolaire en particulier, des études sont en cours pour ces affections, cherchant à montrer comment la Mindfulness peut aider à gérer les virages de l'humeur. »* L'auteur de *Méditer, c'est se soigner* (Éd. Les Arènes) souligne également que cette technique « ne demande pas de prescrire de médicaments et que, dans une certaine mesure, le patient devient son propre thérapeute. Il sollicite son guérisseur intérieur ! »

La pratique de Big Mind permet de faire l'expérience de l'esprit comme étant sans limites, mais aussi d'inclure la diversité des sous-personnalités qui nous habitent.

Accompagnement de fin de vie

De son côté, le Dr Cathy Blanc a présenté lors du Forum bouddhisme et médecine le programme mis en place par l'association Tonglen, qu'elle a fondée en 1994, pour accompagner les personnes en difficulté ou en fin de vie. L'association travaille en étroite collaboration avec des services hospitaliers en France, anime des formations pour les professionnels afin de développer en particulier la compassion, la présence et l'écoute. Cathy Blanc pratique elle-même la méditation selon la tradition chrétienne depuis les années 70 et selon la tradition bouddhiste tibétaine depuis 1989.

Du côté de la tradition zen, on tente

également une synthèse avec l'Occident. À l'image de nombreux thérapeutes (voir interview de Stéphanie Hahusseau page 17), l'approche est de plus en plus « intégrative », et le maître zen Dennis Genpo Merzel entend établir un pont entre la sagesse contemplative de l'Orient et la psychologie de l'Occident. Sa méthode « Big Mind » est un accord entre la tradition ancestrale du zen et le dialogue intérieur, une méthode conçue par deux psychanalystes jungiens (Hal et Sidra Stone). La pratique du Big Mind permet de faire l'expérience de l'esprit comme étant sans limites, mais aussi d'inclure la diversité des sous-personnalités qui nous habitent. Il est utilisé en psychothérapie, en médecine et en soins palliatifs, mais aussi dans l'économie ou le travail social*.

► Anti-âge et immunostimulant

La pratique de la méditation provoque des changements positifs de l'humeur associés à une plus grande activité de la télomérase, selon des chercheurs des universités de Davis et San Francisco en Californie. Cette recherche est la première à lier le bien-être à l'augmentation de l'activité de la télomérase dans les cellules du système immunitaire. Le Dr Elizabeth Blackburn, l'un des auteurs de l'étude, a été récompensée par le prix Nobel de médecine en 2009 pour la découverte de cette enzyme qui protège l'ADN du vieillissement. Dans cette étude, les chercheurs ont mesuré l'activité de la télomérase chez un groupe de participants ayant pratiqué une méditation intensive durant une retraite de trois mois et chez un groupe témoin ne pratiquant pas la méditation. L'équipe a relevé, en plus des bénéfices psychologiques, une activité de la télomérase élevée de plus d'un tiers environ dans les globules blancs du groupe de méditants par rapport à ceux du groupe témoin. Ce travail, qui fait partie d'un projet de recherche sur le bouddhisme (Shamatha Project) approuvé par le dalaï-lama, est la preuve d'une collaboration fructueuse entre des bouddhistes et des scientifiques du monde entier.

William Belvie

Source : Jacobs T., Epel E., Lin J., Blackburn E., Wolkowitz O., Bridwell D., Zanesco A., Aichele S., Baljinder S., MacLean K., « Intensive meditation training, immune cell telomerase activity, and psychological mediators », *Psychoneuroendocrinology*, 29 octobre 2010.

*Le Big Mind fait également partie du cursus recommandé par le philosophe « intégral » Ken Wilber (voir NEXUS n° 71, page 28).

Les ondes du bonheur

Des expériences célèbres réalisées auprès de méditants tibétains ont démontré les effets de la méditation sur le cerveau.

« La pratique de la méditation induit des modifications dans le corps... Certains types de méditation pourraient agir sur le système nerveux autonome. » C'est le NIH, l'Institut national de la santé américain qui le dit. Le système nerveux autonome se divise en systèmes sympathique, responsable de nos réactions au stress, et parasympathique, qui est actif lorsque le corps est au repos. « On peut penser que certaines formes de méditation réduisent l'activité du système sympathique tout en augmentant l'activité du parasympathique », poursuit le NIH, dont l'avis est motivé par des dizaines d'études scientifiques. Qu'il s'agisse de méditation mantra (transcendantale), de pleine conscience, de yoga, zazen, tai-chi ou qi gong, les recherches ont mesuré leurs effets sur le stress ou des pathologies ciblées comme l'hypertension, les maladies cardiovasculaires ou les addictions. Le NIH finance aujourd'hui une cinquantaine d'études pour obtenir des données encore plus fiables.

50 000 heures de méditation

De son côté, Richard Davidson, de l'université du Wisconsin, a mis en évidence la production d'ondes gamma et le rôle du cortex préfrontal gauche chez des bouddhistes tibétains. Cette zone peut se développer par la pratique et cela « augmente les performances comme chez un golfeur », explique Davidson. Là où l'on croyait le cerveau figé, il est au contraire extrêmement « neuroplastique » et la méditation remodèle littéralement le cerveau. L'imagerie cérébrale permet aujourd'hui de prouver qu'il ne s'agit pas de suggestion

L'imagerie cérébrale permet aujourd'hui de prouver qu'il ne s'agit pas de suggestion ou d'illusion.

ou d'illusion. Grâce à ses liens avec le dalaï-lama via l'institut Mind & Life, Davidson a eu accès à des moines qui affichaient 10 000 à 50 000 heures de méditation sur des périodes de quinze à quarante ans ! Il n'est pas difficile d'imaginer la différence

qu'il a observée avec de jeunes étudiants n'ayant jamais pratiqué la méditation. L'objet de la méditation des moines était la « compassion inconditionnelle », définie comme « une volonté et une disponibilité à aider les êtres vivants ». Leur cerveau a montré, outre la production importante d'ondes gamma, une plus grande synchronisation des ondes cérébrales. Cette observation est corrélée à une connexion plus forte entre les régions cérébrales, donc une activité mentale plus élevée et une conscience accrue. ●



Le Pr Richard Davidson a mis en évidence les ondes gamma produites par la méditation.

Psychiatre et psychothérapeute, Stéphanie Hahusseau appartient à cette nouvelle génération de « psys » qui fustigent les dogmes. Pragmatique, elle intègre la méditation dans sa pratique et explique pourquoi.

Interview

Stéphanie Hahusseau : « Méditer permet de passer du contrôle à l'acceptation »

NEXUS : D'où vient votre intérêt pour la méditation ?

Stéphanie Hahusseau : La psychiatrie est l'une des rares spécialités médicales où l'on doit choisir une école, soit psychanalytique, soit biologique, soit cognitivo-comportementaliste. Interne, j'ai été formée à la psychiatrie biologique puis je m'en suis éloignée. Précisons que la pratique libérale et la pratique hospitalière sont différentes. L'hôpital reçoit des cas plus extrêmes pour lesquels les médicaments peuvent apporter une aide transitoire. À cette époque, j'ai assisté à quelques séminaires de psychanalyse, largement incompréhensibles. Je me suis donc tournée vers les TCC (thérapies cognitivo-comportementales), dont le postulat est de débarrasser les gens de leurs symptômes. Je voulais soigner les gens et non pratiquer une médecine « contemplative ». Je me suis ensuite rendu compte que, si les TCC arrivaient à modifier certaines choses, elles n'étaient pas la panacée. Des tendances à la répétition dans les choix de vie, les choix amoureux..., étaient irréductibles par les techniques de TCC de l'époque, qui reposaient sur la tradition cartésienne selon laquelle la volonté et l'entendement pouvaient changer l'émotion et donc le comportement. Or, volonté et entendement subissent des déterminismes, notamment liés aux expériences passées. C'est pourquoi je me suis également formée à l'approche de Jeffrey Young, un psychologue américain (thérapie des schémas) qui insistait sur ce conditionnement

émotionnel lié au passé, dans une approche intégrative. J'ai réalisé que ce qui marchait dans ces thérapies était le moment où l'on arrivait à émouvoir les gens sur eux-mêmes, en repassant par la narration de leur enfance. Ils étaient touchés par l'enfant qu'ils avaient été (technique d'auto-reparentage) et cela donnait des changements importants.

C'est là qu'intervient la méditation ?

Oui, j'avais écrit un livre qui parlait de ma pratique de J. Young (*Comment ne pas se gâcher la vie*, Odile Jacob 2003). Je m'interrogeais sur la manière dont l'auto-reparentage, technique passant par l'émotion et la compassion sur soi-même, pouvait constituer un tel levier de transformation, alors j'ai entrepris des recherches pour un autre livre (*Tristesse, peur et colère*, 2006). Elles m'ont permis une compréhension plus complète des émotions, et ça a aussi été une grande aventure personnelle. Des scientifiques formés à la méditation et se basant sur des recherches validées préconisaient de ne plus être dans la lutte contre les émotions mais dans l'acceptation. Je me suis formée à la méditation et en même temps à l'EMDR [Eye Movement Desensitization and Reprocessing, ou mouvement des yeux, désensibilisation et retraitement]. Cela a transformé ma façon de travailler avec les patients et je passe aujourd'hui systématiquement par un travail sur les émotions. L'acceptation des émotions, issue de la pleine

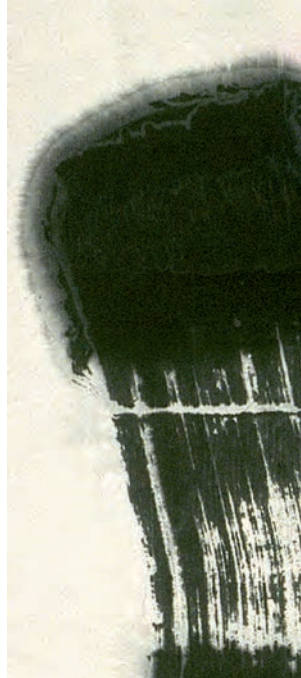
conscience, c'est apprendre à observer avec bienveillance et compassion ce qui se passe à l'intérieur de soi, les sensations physiques, les pensées, les souvenirs, les images, et cette nouvelle attitude va avoir un effet sur la symptomatologie qui envahit les patients aujourd'hui.

Vous vous êtes inspirée du travail de Jon Kabat-Zinn ?

Oui, et notamment de sa définition de la pleine conscience. Mais je n'utilise pas la MBSR [Mindfulness-Based Stress Reduction – réduction du stress basée sur la pleine conscience] et la MBCT [Mindfulness-Based Cognitive Therapy – thérapie cognitive basée sur la pleine conscience] qui sont des protocoles de prévention. La MBCT est utilisée dans la prévention des rechutes dépressives et la MBSR dans la prévention du stress. Or ma pratique est thérapeutique et j'ai donc associé méditation et EMDR. Pour me former à la méditation, j'ai fait plusieurs retraites, dont une avec Thich Nhat Hanh, une avec Zindel Segal et une autre avec une collaboratrice de Kabat-Zinn. C'est une démarche que j'ai entreprise à la fois à titre personnel et professionnel car dans ce domaine l'enseignement ne se fait qu'au travers de la pratique. J'ai découvert que l'acceptation était un moteur de changement bien plus puissant que la volonté de changer. Plus on apprenait à avoir de la compassion et à observer sans être dans la lutte, et plus les blocages pouvaient vraiment lâcher. Je conserve de la méditation essentiellement l'attitude : être sans jugement, ressentir et ne pas lutter contre les sensations..., mais je ne redirige pas l'attention des patients. Je la laisse aller, suivre les méandres de la mémoire émotionnelle, car cela permet de nettoyer tout ce qui a été enregistré autour d'expériences émotionnelles traumatiques, qui ont créé une peur des émotions, responsable des symptômes. Pour observer que les patients ne sont pas dans la lutte ou dans le contrôle et lâchent prise, j'utilise le biofeedback. J'objective grâce à la variabilité de leurs fréquences cardiaques s'ils sont en train de contrôler ou s'ils sont dans l'acceptation.

Comment les patients acceptent-ils de recourir à la méditation ?

J'ai travaillé sur mes propres réserves et réticences. Je trouve que rester quarante minutes immobile sur un coussin, c'est un luxe dans notre société, surtout lorsqu'on est une femme active, qui élève des enfants, etc. C'est mon côté féministe, mais il se trouve que ceux qui sont prosélytes par rapport à la méditation pure et dure sont souvent des hommes, qui ont probablement beaucoup moins de choses à faire que leurs épouses. C'est pourquoi je prescris des formules plus acceptables, comme des modules d'attention à la respiration de



Il se trouve que ceux qui sont prosélytes par rapport à la méditation pure et dure sont souvent des hommes, qui ont probablement beaucoup moins de choses à faire que leurs épouses.

5 minutes le matin et 5 minutes le soir, dont l'efficacité a aussi été objectivée au travers d'études anglo-saxonnes.

Vous avez tenté sans succès d'introduire la méditation au CHU de Toulouse...

Dans ma pratique libérale, une certaine lassitude s'était installée ; j'avais le sentiment d'être Sisyphe qui doit chaque jour pousser son rocher. Un patient apprend à accepter ses émotions, va mieux, puis un autre arrive avec qui il faut refaire tout le travail. J'ai pensé qu'il serait intéressant de pouvoir intervenir plus tôt, car ces patients ont perdu parfois quinze ou vingt ans avec des symptômes dont ils auraient pu se débarrasser plus tôt. J'ai proposé d'introduire dans les services de médecine classique des modalités d'intervention courte. Par exemple, l'apprentissage du lâcher-prise respiratoire, qui peut se faire assez vite (respiration et émotions sont très liées et celui qui sait lâcher prise sur sa respiration sait mieux lâcher prise sur ses émotions), ou introduire des protocoles de MBCT, MBSR ou ACT [Acceptance & Commitment Therapy]. Je me disais qu'il serait bon d'implémenter cela dans des services de cardiologie, de dermatologie (des études montrent l'effet de la MBSR sur le psoriasis notamment), d'anesthésie (on sait que les gens qui ont des réveils difficiles ont souvent eu des traumas) et de traumatologie (en rééducation fonctionnelle, on peut faire disparaître des douleurs chroniques en traitant les traumatismes psychiques). Pour peu que les choses soient évaluées, on peut introduire des techniques qui fonctionnent, faire gagner au patient en qualité de vie et confort, et il y a aussi des avantages économiques, moins de prescriptions, etc. À l'origine de mon projet, il y avait différents axes : la respiration, l'utilisation du biofeedback, des protocoles de MBCT ou MBSR. On l'a refusé au niveau du service de psychiatrie au prétexte que ma vacation n'aurait pas profité au service seul, mais à d'autres services de médecine. La psychiatrie est très cloisonnée en France, et si les libéraux peuvent faire des vacations à l'hôpital, dans les faits il y a peu de passerelles. J'ai aussi proposé de faire de la recherche pour valider et améliorer le protocole d'interventions sur les traumas, mais on m'a proposé de commencer par observer pendant deux ans les effets d'une certaine molécule... La recherche est universitaire, or les universitaires ne font pas de psychothérapie et les financements émanent des laboratoires pharmaceutiques qui n'ont pas intérêt à ce que des techniques alternatives fassent preuve de leur efficacité. Et tout cela est bien dommage.

tionnelle, on peut faire disparaître des douleurs chroniques en traitant les traumatismes psychiques). Pour peu que les choses soient évaluées, on peut introduire des techniques qui fonctionnent, faire gagner au patient en qualité de vie et confort, et il y a aussi des avantages économiques, moins de prescriptions, etc. À l'origine de mon projet, il y avait différents axes : la respiration, l'utilisation du biofeedback, des protocoles de MBCT ou MBSR. On l'a refusé au niveau du service de psychiatrie au prétexte que ma vacation n'aurait pas profité au service seul, mais à d'autres services de médecine. La psychiatrie est très cloisonnée en France, et si les libéraux peuvent faire des vacations à l'hôpital, dans les faits il y a peu de passerelles. J'ai aussi proposé de faire de la recherche pour valider et améliorer le protocole d'interventions sur les traumas, mais on m'a proposé de commencer par observer pendant deux ans les effets d'une certaine molécule... La recherche est universitaire, or les universitaires ne font pas de psychothérapie et les financements émanent des laboratoires pharmaceutiques qui n'ont pas intérêt à ce que des techniques alternatives fassent preuve de leur efficacité. Et tout cela est bien dommage.

Comment se déroule une thérapie qui fait intervenir la méditation ?

Je prends en charge les troubles anxieux, dépressifs, des problèmes psychosomatiques, les troubles du comportement



George Hoyningen-Huene/Corbis

alimentaire, les insomnies, l'infertilité psychogène... Tous ces patients ont en commun une peur des émotions et profitent d'un travail sur l'acceptation. Le patient va devoir travailler entre les séances. C'est l'aspect TCC, qui renforce le sentiment de contrôle et diminue le stress. On fait un recueil de données, qui consiste à écrire de manière structurée sur le ressenti, l'histoire professionnelle, affective, les dix pires souvenirs...

Il s'agit d'observer l'image comme sur un écran et ne pas chercher à en faire quelque chose, ni analyser, ni juger – et d'observer les sensations qui l'accompagnent.

On détermine l'expérience émotionnelle qui a créé un basculement dans la vie du patient, qui a dépassé ses facultés de résorption, et à partir de laquelle il n'a plus été capable de lâcher prise et s'est mis dans l'hyper-contrôle, qui est globalement à l'origine de toute la symptomatologie. Exposé à ce souvenir cible, il revit l'expérience difficile, décrit ce qu'il voit et ressent, en essayant à la fois d'accepter l'image – c'est là que la méditation intervient : observer l'image comme sur un écran et ne pas chercher à en faire quelque chose, ni analyser, ni juger – et d'observer les sensations qui l'accompagnent : par exemple une douleur à tel endroit du corps. Je demande d'essayer de descendre doucement dans la sensation, de la décrire, d'en tracer les contours...

Tout cela relève des techniques méditatives. Après chaque séance, le patient observera l'inhabituel dans son quotidien, et généralement des changements surviennent. Par exemple, une patiente qui avait des troubles du sommeil depuis vingt ans a retrouvé le sommeil en deux séances, parce que nous avons mis au jour le fait que sa mère avait fait une grave maladie psychique quand la patiente avait dix ans. Une autre dont la sœur était maltraitée dans l'enfance est devenue obèse, puis a perdu cinquante kilos à l'issue de ce travail. Souvent, les gens n'ont pas conscience de leurs traumatismes et banalisent leurs expériences. Or, je viens de retomber sur une étude de 1998 qui montre que les traumatismes subis dans l'enfance sont corrélés de façon linéaire aux problèmes de santé, psychiques ou physiologiques, que l'on rencontre ensuite dans sa vie d'adulte.

Lors du recueil de données, nous graduons systématiquement les niveaux de souffrance, le niveau de gêne lié aux dysfonctionnements ;

nous en suivons l'évolution, ce qui permet de ne pas s'enfermer dans une mauvaise hypothèse s'il n'y a pas de fluctuation au bout de quelques séances.

Comment intervient l'EMDR ?

L'EMDR fait partie du processus, sauf que je n'utilise pas le mouvement des yeux, dont il a été montré que ce n'est pas indispensable en soi. S'exposer à ce qui fait mal ou peur est un principe des TCC. La spécificité de l'EMDR, c'est la façon de travailler sur le trauma : non pas en dirigeant l'attention, mais en la suivant. Ce qui fonctionne est le phénomène de double attention : être sur le trauma, et avoir aussi l'attention portée sur autre chose. J'utilise pour ma part l'attention sur la respiration, ou sur les battements du cœur. Nous avons beaucoup d'outils à notre disposition ; à nous de les perfectionner. Une autre technique est l'ACT. Elle s'articule autour de plusieurs axes : la pleine conscience, l'acceptation, les valeurs (être dans l'ici et maintenant, d'accord, mais à quoi bon si ma vie n'a pas de sens ?), arrêter de lutter contre les symptômes (accepter que la souffrance est une dimension de l'humain)...

Quelles sont les limites de l'utilisation de la méditation en thérapie ?

Outre l'absence de travail sur les valeurs, la méditation peut être un moyen d'éviter ses émotions. Du fait que l'on redirige l'attention sur un même point, on peut éviter volontairement d'aller dans les pensées difficiles et les sensations qui font mal. Comme je l'ai dit, si l'on ne va pas dans les expériences qui créent un verrouillage dans le fonctionnement de la personne, on passe le reste de sa vie à essayer de ne pas ressentir ce qui a fait mal, et cela amène des comportements et des modes de pensée un peu rigides, à être toujours dans l'hyper-contrôle et jamais dans le lâcher-prise ni dans le présent. Concernant la méditation à l'orientale, un autre écueil répandu consiste à vouloir se débarrasser absolument de l'ego. Or, c'est seulement une direction vers laquelle on peut tendre, mais le meilleur moyen pour s'en débarrasser, c'est de reconnaître qu'on en a un ! Il ne faut pas vouloir aller trop vite. Je crois à une troisième voie entre l'Occident et l'Orient. On peut agir, anticiper, créer des projets d'avenir qui ont du sens pour nous (on ne peut pas tous passer son temps assis sur un coussin au Tibet !), mais aussi apprendre à développer de la compassion, de l'attention bienveillante à ce que nous ressentons, et à être davantage dans le présent. ●

À lire

Dernier ouvrage paru : *Petit guide de l'amour heureux – À l'usage des gens (un peu) compliqués*. Éd Odile Jacob.

La grande évasion

Partis d'Inde, les programmes de méditation en prison se sont répandus un peu partout dans le monde avec des résultats significatifs sur la violence et le taux de récidive.

Il faut le voir pour le croire : à l'issue d'une méditation collective dirigée par S. N. Goenka, qui clôt un cycle de dix jours de silence, les prisonniers sortent du bâtiment et tombent l'un après l'autre dans les bras du surveillant en chef, puis pleurent sur son épaule... La scène se passe en Inde en 1994, dans la prison de Tihar, près de New Delhi, et sert d'ouverture et de conclusion au très beau film documentaire d'Ayelet Menahemi et Eilona Ariel, *Doing Time, Doing Vipassana*. Il faut rappeler qu'en Inde, ce genre de contact physique est proscrit.

La méditation vipassana – « voir les choses telles qu'elles sont » – est la plus ancienne forme de méditation en Inde. Mais l'intérêt du programme initié par l'inspectrice générale des prisons indiennes, Kiran Bedi, est qu'il a profité de la même façon à des prisonniers hindous, musulmans, chrétiens, sikhs ou autres. Son incroyable motivation est née du constat que, sans réforme à l'intérieur même des prisons, les détenus redeviennent des criminels une fois dehors.

Trois jours sur la respiration

Une première expérience de ce type avait été conduite à petite échelle en 1975, dans une prison de Jaipur. En 1993, Kiran Bedi décide de reprendre le programme à Tihar, et de le généraliser à toute la population carcérale volontaire, surveillants inclus. La prison abrite 10 000 détenus dont 9 000 sont en attente de procès, parfois pendant sept ans pour un pickpocket qui écope finalement d'un an. Le programme de dix jours se déroule ainsi : les trois premiers jours, il s'agit de se concentrer sur la respiration ; ensuite, les étudiants deviennent extrêmement conscients des subtilités de leur respiration, puis de toutes leurs sensations physiques ; l'objectif devient de laisser venir et partir toutes les sensations et émotions ; les étudiants réalisent que rien n'est permanent et qu'ils peuvent changer leurs habitudes violentes. En voyant les choses « telles qu'elles sont », les prisonniers se



débarrassent de la haine qu'ils ont accumulée pendant tant d'années. Kiran Bedi a évalué le taux de récidive des ex-prisonniers, et les résultats ont été si spectaculaires que le programme s'est exporté aux États-Unis, au Royaume-Uni, en Israël, Nouvelle-Zélande, Thaïlande...

Plus de coopération, moins de drogues

D'autres indicateurs sont nettement à la baisse à l'intérieur même des prisons, comme la violence, la consommation d'alcool et de drogues, comme l'ont montré une étude menée en 1997 dans la prison de King County, près de Washington, et une autre à Seattle. Le Dr Kishore Chandiramani, un psychiatre de l'hôpital de Birmingham en Angleterre, a pour sa part réalisé une étude dans la prison de Lancaster et mis en évidence plusieurs changements notables. Les détenus se montraient davantage disciplinés et coopératifs avec les autorités de la prison ; les tendances à la dépression et au désespoir étaient largement diminuées, la consommation de tabac baissait... Selon le Dr Chandiramani, « *cette technique est une forme de méditation très intensive qui fonctionne à un niveau inconscient. Elle marche particulièrement bien avec les personnes qui ont un certain degré de sophistication psychologique, mais probablement pas pour ceux qui sont trop agités pour suivre les instructions.* »

Pas d'espace privé mais du temps libre

Un autre acteur majeur de cette démarche est l'Américain Fleet Maull, ancien détenu devenu enseignant, auteur, prêtre zen, et figure extrêmement respectée pour avoir fondé le Prison Dharma Network (Réseau

Dharma Prison) et d'autres mouvements humanitaires. Fleet Maull a dirigé ce réseau depuis sa cellule pendant onze ans jusqu'en 1999, fédérant des bouddhistes volontaires à l'extérieur pour apporter tout type de soutien aux prisonniers. Dans un texte intitulé *Liberté derrière les barreaux*, il raconte que la comparaison entre la vie de détenu et la vie monacale s'impose, mais qu'elle se réduit en fait à la notion de temps disponible, le silence et l'espace privé faisant cruellement défaut en prison. Pourtant, des milliers de prisonniers ont bénéficié de formation et d'encadrement à la méditation au cours des vingt dernières années grâce au Prison Dharma Network, aux États-Unis, mais aussi au Royaume-Uni, en Italie, au Canada et au Bangladesh. Différents types de méditation sont enseignés, dont la pleine conscience, et le programme MBSR (Mindfulness-Based Stress Reduction) de Jon Kabat-Zinn a été évalué dans six prisons du Massachusetts, où près de 2000 détenus en ont bénéficié entre 1992 et 1996. Il est apparu que si tous ont profité de la MBSR, les femmes en ont tiré encore plus de profit que les hommes.

De la Californie à Moscou

Côté méditation transcendante, la fondation David Lynch soutient également un programme de réhabilitation basé sur la méditation, qui a été utilisé dans des dizaines de prisons aux États-Unis et dans le monde au cours des trente dernières années. Des études ont été conduites sur les détenus dans les prisons de San Quentin et de Folsom en Californie ainsi que dans la prison de Walpole au Massachusetts. Là encore, il a été montré que la pratique de la méditation transcendante réduit significativement les infractions et réduit considérablement le taux de récidive (près de 50 %).

Le site meditationfrance.com recense les programmes qui se multiplient, avec des exemples en Suède, Norvège, Belgique et au Brésil. Malheureusement, la France n'est pas concernée pour l'instant.

En octobre dernier, un groupe de quinze yogis s'est rendu dans une prison pour jeunes à Moscou. Ils devaient seulement chanter, mais ils ont finalement délivré un enseignement de méditation Sahaja Yoga, qui agit sur l'énergie kundalini. À l'issue d'une séance qui a largement débordé le cadre prévu, de nombreux prisonniers sont venus remercier les yogis, qui ont été invités par les autorités à revenir conduire des méditations.

Si ces exemples pullulent, c'est que l'expérience intérieure produite par la méditation permet réellement de dépasser ses limites corporelles, puis toutes ses limitations physiques. Une évasion sans risque en quelque sorte, mais qui n'exonère pas d'une réflexion approfondie sur l'enfermement dans nos sociétés. ●

Si les exemples pullulent, c'est que l'expérience intérieure produite par la méditation permet réellement de dépasser ses limites corporelles, puis toutes ses limitations physiques.



Méditer pour ne

Des leaders conscients et bienveillants... Doux rêve ou nécessité économique? Souffrance et performance faisant mauvais ménage, la méditation séduit de plus en plus les managers. Prochaine étape, les sphères du pouvoir?



« La posture intérieure d'un bon dirigeant est la posture même de la méditation, estime Dominique Vincent, formateur et animateur de séminaires sur la responsabilité et le pouvoir. S'asseoir sur le fauteuil du patron, complètement disponible à ce qui arrive, les données techniques et économiques tout autant que les personnes, avec leurs vécus émotionnels et leurs besoins. » Dominique Vincent anime de longue date des formations pour des groupes d'hommes, sur le thème de l'identité et de la sexualité masculine. Lorsque des cadres en entreprise lui ont demandé d'intervenir dans le monde du travail, il a franchi le pas et conçu un programme sur la responsabilité et le pouvoir en créant le « jeu du roi », à partir d'un psychodrame développé dans les années 1990 par le psychiatre américain Thomas Trobe, et dans lequel la méditation joue un rôle central.



Dominique Vincent aide les cadres à devenir des « leaders complets ».

Présence consciente

Pourtant, le chef d'entreprise ou le manager ne doit-il pas avoir un fort ego, une personnalité affirmée? « Que signifie un ego fort? Que vous êtes au service de votre propre image et de vos seuls intérêts, pas au service de l'entreprise et des personnes

qui la font vivre, souligne Dominique Vincent. S'il s'agit seulement de votre réussite personnelle, vous perdez toute humanité. En développant une présence consciente et bienveillante, l'ego s'efface et l'efficacité augmente. Quant à la personnalité, attention au sens des mots. Persona en grec désigne le masque. Si forte personnalité signifie vitalité, créativité et charisme, très bien. Celui qui intègre dans une vision large et humaniste la réceptivité féminine du cerveau droit à la vivacité intellectuelle et au pouvoir de décision du cerveau gauche est un leader complet. »

Cerveau abdominal

Au cours de ses séminaires, Dominique Vincent utilise des techniques de méditation issues des arts martiaux taoïstes, celles mêmes des samouraïs, qui rejoignent la méditation vipassana et le zen. « Dans le zen, c'est la posture qui est primordiale, précise-t-il. Dans le taoïsme, c'est l'énergie. Une technique simple consiste à ralentir sa respiration en utilisant seulement le ventre, le cerveau abdominal du guerrier. Pour prendre des décisions, il faut être centré et ancré. D'ailleurs, les Chinois représentent le Bouddha avec un gros ventre, symbole de bonhomie et d'abondance. » Cette respiration enracine, augmente la charge énergétique et prépare au combat. Dans vipassana, le pratiquant développe la présence dans l'instant, qui rejoint la « pleine conscience ». La méditation en pleine conscience est également présente dans le monde de l'entreprise, mais pas forcément dans les entreprises elles-mêmes. Les managers, « burn-outés », parfois écoeürés et dégoûtés par

pas craquer



will@Deni-Macintyre/Corbis

La méditation est précisément ce qui permet de retrouver le sens de la réalité, pas de la fuir.

son stress, mais il s'agit aussi de retrouver du sens dans un monde déshumanisé.

« Renforcer son calme intérieur relève désormais de la survie psychique », confiait cette responsable de formation d'une grande entreprise française au magazine *L'Expansion* en novembre 2009. « En quelques mois, des milliers de personnes ont quitté notre entreprise. Ceux qui restent sont, comme moi, inquiets pour leur avenir et accablés de travail. En pratiquant la méditation en pleine conscience cinq fois par semaine, je ne pars plus dans des ruminations et des idées noires sans fin. »

Allumer sa lampe intérieure

La méditation est-elle seulement là pour limiter les dégâts et continuer comme si de rien n'était ? « L'entreprise est-elle un lieu de réalisation du plein potentiel des individus, ou sert-elle seulement à générer du cash ? interroge en écho Dominique Vincent. Beaucoup cherchent à quitter le bateau qui coule. Si nous voulons survivre, nous sommes acculés à une mutation pour laquelle la présence méditative est un élément fondamental. Il y a deux formes d'action : travailler, être actif, etc., mais aussi allumer

les tâches qu'ils doivent accomplir, viennent se ressourcer dans des séminaires ou des ateliers. La MBSR (Mindfulness-Based Stress Reduction) est bien sûr un outil idéal pour qui veut réduire

► La bonne parole de David Lynch

À travers sa fondation, qui promeut la méditation transcendante, le cinéaste donne souvent des conférences en entreprise sur le développement de la créativité et des capacités décisionnelles. En 2006, il se confiait au magazine *Business Week* : « Si je dirigeais une grande entreprise, je dirais à chaque employé : vous avez la possibilité d'apprendre à plonger en vous-même. Et en deux mois, vous commenceriez à voir les gens arriver au travail plus vifs, plus heureux, prêts à travailler pour vous avec bien plus d'ardeur. Cela deviendrait comme une famille. Et les idées couleraient à flots, ce qui pour une entreprise revient à gagner de l'argent. (...) Quand vous travaillez dans un bureau où c'est la peur qui domine, vous commencez à prendre votre travail en horreur, cette aversion se transforme en colère, votre colère se manifeste dans votre travail et votre vie devient un enfer. Vous ne vous donnez pas à fond à votre travail, votre vie familiale en pâtit, c'est toute votre vie qui s'en trouve affectée. »

Les élèves aussi. La Fondation David Lynch a également permis d'initier plus de 60 000 étudiants et enseignants aux États-Unis. Dans une interview accordée à David Servan-Schreiber, David Lynch confiait : « Certaines des écoles où nous sommes intervenus étaient les pires du pays. Elles connaissaient la violence, les fusillades, les coups de couteau, le suicide et la dépression, les abus de médicaments, et les élèves n'en avaient rien à faire d'apprendre. » Après avoir mis en place des formations pour enseignants et élèves, sur la base du volontariat, l'école infréquentable est devenue un endroit de rêve. Non seulement les relations sont pacifiées et les notes bien meilleures, mais la créativité des élèves est décuplée et l'on trouve des œuvres d'art partout dans les salles de classes ! « Une fois que le programme débute, ajoute David Lynch, neuf fois sur dix les élèves qui ne voulaient pas participer, ou dont les parents refusaient qu'ils participent, supplient qu'on leur trouve une place au bout de quelques mois. »

sa lampe intérieure. Le corps, l'être entier, émet alors des radiations... On peut sentir à des kilomètres le rayonnement de sages indiens reclus qui sont en méditation permanente. Ils sont les protecteurs du monde. »

Alors que la méditation peut être perçue par le profane comme une évasion, une fuite du réel, c'est l'inverse qui est vrai : la méditation est précisément ce qui permet de retrouver le sens de la réalité. Dominique Vincent parle de la méditation comme d'une « flèche à deux pointes », une qui va au plus profond de notre être, pour l'habiter, et l'autre qui nous ouvre au ressenti de ce monde tout à la fois terrible et magique. Et de conclure : « Pour le méditant, le monde tel que nous le vivons et auquel nous nous attachons est illusion parce qu'impermanent. Mais il est aussi immense et sacré pour ceux qui grandissent en conscience et en amour. » ●

Jocelin Morisson

Pour aller plus loin

- www.meditationfrance.com/therapie/vincent/index.htm
- Yongey Mingyur Rinpoché, *Bonheur de la sagesse*, éd. Les liens qui libèrent, 2009.
- Gérard Guasch, *Vivre l'énergie du Tao*, Presses du Châtelet, 2010.
- Dennis Genpo Merzel, *Big Mind - Esprit zen, esprit vaste*, Synchronique éditions, 2010.