

La méditation de pleine conscience.

Chemin de sérénité ou illusion ?

La méditation de pleine conscience a le vent en poupe. Elle tire son origine du bouddhisme revue à la sauce occidentale... La méditation de pleine conscience permettrait une attention juste, une présence attentive ou une conscience vigilante à ses propres pensées, actions et motivations.

Il est aujourd'hui question de spiritualité laïque, c'est-à-dire sans lien avec une conception religieuse particulière. La méditation de pleine conscience voudrait s'inscrire dans cette perspective. Cette méditation de pleine conscience est-elle aussi neutre de toute doctrine et aussi laïque qu'elle se présente ?

Rapidement voici deux définitions de la laïcité communément admise en France : « *La laïcité est le principe de séparation dans l'État de la société civile et de la société religieuse.* » Selon le Larousse : « *La laïcité : caractère de ce qui est laïque, indépendant des conceptions religieuses ou partisanses.* »

L'étymologie peut nous aider à un premier discernement

Il est intéressant d'observer que **méditer** vient du latin *mederi*, donner soin à, porter remède à. La racine *med* dans le domaine indo-européen a le sens, selon Benveniste, de prendre avec autorité des mesures appropriées, d'où penser réfléchir, réguler, juger, ordonner, et médication...

La **conscience** vient du latin *conscientia* dérivé de *conscire*, de *cum* « avec » et *scire* « science », par conséquent « savoir en commun ». Avant le XVIIe, la conscience était une valeur morale de connaissance intuitive du bien et du mal. Il y a les locutions à connotation morale « avoir bonne conscience », puis « en leur âme et conscience », « liberté de conscience, conscience morale. » Les philosophes lui ont donné un sens nouveau avec la locution « prendre conscience ». Ainsi, la conscience est passée de la valeur morale à la valeur psychologique de réflexion. Il faut donc bien s'entendre sur le mot conscience qui selon les positions ne revêtent pas les mêmes significations.

Spiritualité vient du latin *spiritus* qui a donné le mot esprit, d'où vient également le mot respiration. Au centre du mot respiration, il y a la racine latine *spirare*. Toutes les civilisations ont fait le lien entre l'air, l'élément le plus subtil de la matière et l'esprit.

Dans notre langue française le verbe **respirer** peut devenir inspirer quand l'air pénètre dans les poumons et expirer quand l'air en ressort. Nous ne pouvons pas conjuguer le verbe expirer à la forme passive. Je ne peux pas dire je suis expiré. D'ailleurs, expirer c'est aussi mourir.

Mais je peux dire à la forme passive : « je suis inspiré ». La question qui suit, si nous voulons bien nous la poser est : Qui nous inspire ? Curieuse question, question de sens, question de vie auxquelles la notion de laïcité telle que nous venons de la définir ne peut répondre.

Le diaphragme ce muscle qui sépare le thorax de l'abdomen au centre de notre corps s'appelle en langage médical le centre phrénique. La racine *phren* en grec voulant dire : état d'esprit, état d'humeur état d'âme. Comme si au centre de notre corps ce diaphragme était l'interface entre notre corps et notre esprit, le baromètre de nos climats intérieurs.

Deux conceptions différentes de l'homme, du monde et du divin se présentent selon la pensée héritée de la Bible et celle qui nous vient de l'Orient.

En effet la Bible dit que l'homme est une terre insufflée. Adam, *adama* veut dire en hébreu le terreux ou le glébeux et c'est le Souffle de Dieu qui lui donne vie. Alors que pour l'Orient ce souffle ou prana ou chi ou ki, est le principe vital qu'il s'agit de maîtriser pour accéder à la pleine conscience.

Ces perspectives différentes entraînent des anthropologies et des cosmologies différentes qui ne sont ni neutres ou laïques. Des exercices pratiques, des manières d'être en découlent.

D'autre part, les références au bouddhisme de la Méditation de pleine conscience sont très différentes du bouddhisme enseigné en Asie. *Le cadre majoritaire du bouddhisme en Occident n'a pas évolué depuis les écrits de Madame Blavatsky (la papesse de la théosophie) et de Sinnett : lorsque l'on parle de « bouddhisme on parle en réalité très souvent du bouddhisme ésotérique, renvoyant aux représentations du monde occultistes typiques du XIXème, plutôt qu'aux conceptions asiatiques... Ainsi les porte-parole du bouddhisme Frédéric Lenoir et Matthieu Ricard œuvrent à la persistance d'une dommageable confusion.* ¹

La tradition biblique et chrétienne différencie un Dieu Créateur de la création. Le monde créé par Dieu et sauvé en Jésus-Christ a un commencement et une finalité. La pleine conscience ne différencie pas le divin, l'énergie. Pour elle tout est dans tout, selon un principe de non-différenciation moniste. La pleine conscience a également ses dogmes qu'elle ne nomme pas, mais sur lesquels reposent ses conceptions.

Lorsque des moines bouddhistes ou des chrétiens mal à l'aise dans leur propre culture ou tradition font la promotion de la Méditation de pleine conscience, il est alors permis de se poser quelques questions concernant sa neutralité ou sa vertu de laïcité.

Quelques principes de la méditation pleine conscience

Dans un premier temps, il s'agit d'être attentif à ses sensations dans l'instant présent, comment elles apparaissent, comment elles durent ou ne durent pas, et comment elles disparaissent. Par la suite, le méditant va examiner les idées qui l'habitent, les perceptions, les habitudes mentales positives ou négatives, à leur point de départ, dans leurs durées et à leur point de dissolution. Il doit rester neutre et silencieux dans cette introspection, il accueille l'apparition et la disparition des sensations agréables, neutres ou désagréables, sans juger, sans chercher à retenir la sensation agréable ou à rejeter la sensation désagréable. C'est ainsi que le méditant arriverait progressivement au détachement et à la libération de la matière, de la sensation, de la perception, des conditionnements mentaux. Ce détachement est typiquement bouddhique, il faut se détacher de toute sensation et même de tout sentiment de joie ou de tristesse comme autant d'illusions qui empêchent de nous libérer. **L'important est que le méditant soit tout à ressentir plus qu'à penser, à expérimenter plus qu'à savoir.** La pleine conscience se situe au-delà de la première forme de sagesse selon le bouddhisme qui est la dévotion, et au-delà de la deuxième forme : la logique de l'intellect ou de la raison. Elle accéderait à la troisième forme de sagesse, qui est la vision directe de la réalité ultime en toute chose. **Dans son principe même, nous constatons que la Méditation de pleine conscience voudrait se situer au-delà de toute foi et de toute raison.**

La Méditation de pleine conscience, *mindfulness meditation*, nous ramène invariablement vers quelques personnes, notamment vers M. Jon KABAT-ZINN, promoteur international de la méthode, mais aussi vers la méditation Vipassana, d'après l'enseignement de S.N. GOENKA. Ainsi que le note le

¹ Marion Dapsance, Les dévots du bouddhisme. Max Milo septembre 2016. Marion Dapsance, anthropologue, a passé sept années au cœur des milieux bouddhiques occidentaux. Elle en conclut que le bouddhisme n'est rien d'autre qu'une religion. De plus, sa version occidentale connaît de très nombreuses dérives : organisation sectaire, dérives sexuelles, pyramides financières, humiliations hiérarchiques...

site du CIPPAD 2 : *La méditation de pleine conscience est dérivée de la méditation Vipassana, dont la pratique est connue comme pouvant engendrer des problèmes de déstabilisation mentale, ainsi que le rapporte l'association américaine International Cultic Studies Association.*

M. Jon KABAT-ZINN est l'un des leaders actuels de l'institut ésotérique ESALEN, centre historiquement lié au mouvement GURDJIEFF³. En fait, nous sommes là au cœur des pratiques du New Age qui tentent de rapprocher l'enseignement bouddhique des expérimentations en psychologie. Ce syncrétisme, prédisant la venue d'un nouveau type d'homme au potentiel illimité, a engendré un grand nombre de sectes et de pratiques dites « spirituelles », et attiré 350 millions d'adeptes à travers le monde. C'est une vision globalisante, voire totalisante, et finalement totalitaire qui cherche le bonheur de l'homme sans perspective de transcendance. L'homme devient dieu, il n'a plus besoin du Dieu Créateur et Sauveur du christianisme.

Médias

L'expansion phénoménale de la méditation de pleine conscience passe par les médias. Tous les magazines, toutes les chaînes de télévision ont consacré articles et émissions à la Méditation de pleine conscience. Sur Internet, il suffit de taper « Méditation de pleine conscience » ou « Mindfulness » pour trouver une multitude de sites, tous à la gloire de la Mindfulness. Il est presque impossible de trouver des sites émettant des questions ou des réserves sur cette méthode.

Médecine

La méthode se propage grâce à certaines cautions médico-scientifiques qui démontreraient des effets positifs de cette méditation sur le stress, l'anxiété, la dépression, etc. De nombreuses publications scientifiques prouveraient ces bénéfices⁴. Y a-t-il une réelle indépendance de ces recherches ?

La méthode mindfulness est enseignée et pratiquée à la faculté de médecine de Strasbourg. Un Diplôme universitaire (DU) « Médecine, Méditation et Neurosciences » a été proposé pour la première fois à la rentrée universitaire 2012-2013. La pratique de la méditation de pleine conscience est déjà introduite dans certains hôpitaux français.

Mathieu Ricard

Mathieu Ricard, moine bouddhiste depuis 1979, proche disciple du Dalai-Lama, est devenu son interprète. Mathieu Ricard est connu pour ses nombreux écrits et ses interventions télévisuelles. Selon Mathieu Ricard et les promoteurs de la méditation de pleine conscience, vingt minutes de pratique quotidienne de méditation de pleine conscience contribueraient à la diminution de l'anxiété, du stress, de la tendance à la colère et à augmenter la bienveillance, ceci améliorant la vie sociale... Nous sommes exactement dans les mêmes promesses de résultats miraculeux, que proposait la méditation transcendantale. L'empathie, ce concept cher au psychologue Rodgers, devient

2 CIPPAD Centre d'Information et de Prévention sur les Psychothérapies Abusives et Déviantes.

3 L'homme rusé Georges Ivanovitch Gurdjieff, né dans le Caucase à une date indéterminée, est arrivé en France en 1921 entouré d'un certain nombre d'adeptes russes... Gurdjieff s'est beaucoup inspiré d'Helena Blavatsky fondatrice de la Théosophie... Pour faire court, on pourrait dire que Gurdjieff, c'est la théosophie plus les techniques d'assujettissement... Selon Gurdjieff, « l'homme est une machine qui réagit aux stimulations » et seuls de rares individus, correctement guidés, sont capables en « travaillant » sur eux-mêmes d'acquiescer une volonté propre et une âme immortelle. Jean François Revel dans son ouvrage « Mémoires, le voleur dans la maison vide » fait une analyse très intéressante des expériences auprès de Gurdjieff qu'il traite d'imposteur et d'escroc (p.152) « Ce qui m'intéresse rétrospectivement, dans ma mésaventure gurdjieffienne, c'est l'expérience que je fis sur mon propre cas de l'aptitude des hommes à se persuader de la vérité de n'importe quelle théorie, de bâtir dans leur tête un attirail justificatif de n'importe quel système, fut-ce le plus extravagant, sans que l'intelligence et la culture puissent entraver cette intoxication idéologique ». Cf Bulles n°83, 85, 89, 92.

4 <http://www.pleine-conscience.be/ressources/articles-scientifiques/>

délétère et conduirait au burn-out selon Matthieu Ricard qui lui préfère un entraînement à la bienveillance, à l'amour altruiste, en fait une forme d'indifférence à son prochain.

Ces dernières années, il est devenu l'ambassadeur d'une nouvelle discipline, les « sciences contemplatives », qui explorent les bienfaits de la méditation et de l'entraînement de l'esprit sur l'organisme et plus particulièrement le cerveau. Matthieu Ricard participe ainsi activement aux recherches de l'Institut Mind & Life, fondé en 1987 par le dalaï-lama, pour développer les échanges entre les sciences cognitives et le bouddhisme.⁵

Selon une note du CIPPAD⁶ : *M. Mathieu Ricard ne cultiverait-il ici pas une certaine ambiguïté ? En effet, les travaux expérimentaux auxquels il se réfère, de façon précise, pour étayer l'hypothèse (de la validité opératoire de la Méditation de pleine conscience) semblent être biaisés par des conflits d'intérêts. Les différents scientifiques nommés qui pilotent ces études sont eux-mêmes pratiquants de techniques de méditation, ou bien liés à des croyances, ou bien encore membres de la direction du Mind and Life Institute.*

Il y a donc un manque d'indépendance des expérimentateurs vis-à-vis de l'objet étudié.

Par exemple, M. Richard Davidson professeur de psychologie, enseignant à l'université du Wisconsin à Madison, membre fondateur, du *Mind and Life Institute* qui s'attache à explorer la relation de la science et du bouddhisme. Il pratique la Méditation, travaille depuis plusieurs dizaines d'années avec l'un des principaux responsables du mouvement GURDJIEFF aux USA, et publie avec le centre ESALEN, promoteur de différentes méditations.

Mme Tania Singer qui intervient, auprès de l'association de méditation de Bruxelles EMERGENCES. Association qui fait la promotion de l'Ennéagramme, technique créée par le mage GURDJIEFF. Elle est également membre du Conseil d'administration du *Mind and Life Institute*.

Ces proximités amènent nécessairement à poser certaines questions.

Faux souvenirs induits et perturbations cognitives

La méditation pleine conscience prétend avoir des effets bénéfiques sur la cognition et aurait un effet positif sur la dépression. Cependant, des études scientifiques indépendantes sont publiées, concernant l'impact de la pleine conscience sur la mémoire et spécifiquement sur les distorsions de la mémoire. ⁷

5 http://www.lemonde.fr/sciences/article/2014/05/26/la-meditation-peut-aider-a-prevenir-le-burn-out_4426240_1650684.html

6 CIPPAD Centre d'Information et de Prévention sur les Psychothérapies Abusives et Déviantes.

7 Travaux d'Eyal Rosenstreich (Ph.D Cognitive Psychologist Tel-Aviv University) sous le titre : "Mindfulness and False-Memories: The Impact of Mindfulness Practice on the DRM Paradigm." ont été publiés dans le J Psychol du 6 février 2015.

Travaux de Christopher C. French (Goldsmiths, University of London), Krissy Wilson et Laura Davis (Université Charles Sturt), publiée en 2012 sous le titre : "IS THE CORRELATION BETWEEN PARANORMAL BELIEF AND SUSCEPTIBILITY TO FALSE MEMORIES DUE TO ACQUIESCENCE BIAS?", une corrélation significative a été trouvée entre la croyance au paranormal, les faux souvenirs et la propension à l'imaginaire et au rêve.

Meditation Programs for Psychological Stress and Well-Being, Hefective Health Care Program, comparative Effectiveness Review, number 124, January 2014, Agency for Healthcare Research and Quality U.S. Department of Health and Human Services 540 Gaither Road Rockville, MD 20850, www.ahrq.gov.

L'étude (publiée le 4 septembre 2015 dans Psychological Science) : Increased False-Memory Susceptibility After Mindfulness Meditation. Brent M. Wilson, Department of Psychology, University of California, San Diego, Laura Mickes, Department of Psychology, Royal Holloway, University of London.

Ces études montrent :

La méditation de pleine conscience augmente le taux de faux souvenirs provoqués.

Elle augmente les capacités imaginatives et ouvre au paranormal. Elle provoque des aberrations cognitives, perceptives et sensorielles

Elle provoque des distorsions relationnelles et sociales.

Dans certains cas elle peut entraîner une dépersonnalisation, une aggravation de la dépression. Quant à ses effets sur le stress ou l'anxiété, aucune analyse réellement indépendante des réseaux de la méditation de pleine conscience n'en amène la preuve.

La méditation de pleine conscience, lorsqu'elle est comparée aux traitements de référence, ou à des contrôles appropriés, « ne montre aucun effet supérieur à ces derniers ».

Il n'a pas pu être mis en évidence d'effet positif de la méditation de pleine conscience sur une amélioration de l'humeur, l'attention, l'addiction à des substances (alcool, cigarettes, etc.), les habitudes alimentaires, la qualité du sommeil ou la surcharge pondérale.

La prudence s'impose donc vis-à-vis de cette pratique.

La commercialisation de la Méditation de pleine conscience

Un article de Ron Purser et David Loy publié sous le titre Beyond McMindfulness dans le HuffingtonPost du 2 juillet 2013 (version originale anglaise).

La méditation de la pleine conscience (mindfulness) s'est imposée d'un coup, faisant son entrée dans les écoles, les entreprises, les prisons et les organismes gouvernementaux, l'armée américaine notamment.

La révolution de la pleine conscience semble offrir une panacée universelle pour régler à peu près toutes les questions de la vie quotidienne. Plusieurs ouvrages ont été publiés récemment sur le sujet : Être parent en pleine conscience (Mindful Parenting), Manger en pleine conscience (Mindful Eating), Enseigner en pleine conscience (Mindful Teaching), Une politique de la pleine conscience (Mindful Politics), La thérapie de la pleine conscience (Mindful Therapy), Diriger en pleine conscience (Mindful Leadership), Une nation consciente (A Mindful Nation), La guérison consciente (Mindful Recovery), Le pouvoir de l'apprentissage conscient (The Power of Mindful Learning), Le cerveau conscient (The Mindful Brain), La pratique de l'attention dans les périodes de crise (The Mindful Way through Depression), Le chemin de l'attention vers l'autocompassion (The Mindful Path to Self-Compassion).

L'engouement pour le mouvement de la pleine conscience a créé une industrie lucrative. Des consultants avisés recommandent des formations à la pleine conscience, assurant qu'elle améliore l'efficacité au travail, qu'elle réduit l'absentéisme et qu'elle met en valeur les compétences personnelles si essentielles dans une réussite professionnelle. Certains vont même plus loin en affirmant qu'une formation à la pleine conscience peut agir comme une « technologie perturbatrice » qui transforme les entreprises même les plus dysfonctionnelles en des formes

organisationnelles plus respectueuses, plus compatissantes et durables. Jusqu'ici, cependant, aucune étude concrète n'a été publiée pour appuyer de telles affirmations.

Dans leurs stratégies de positionnement, les promoteurs des formations à la pleine conscience débute généralement leurs programmes en disant qu'ils sont « d'inspiration bouddhiste ». Raconter aux néophytes que la pleine conscience est un héritage du bouddhisme, une tradition célèbre pour ses méthodes de méditation anciennes et éprouvées, offre un certain exotisme et un effet tendance. Mais, parfois, dans la même phrase, les consultants assurent souvent leurs sociétés commanditaires que leur type de pleine conscience n'a plus de lien ou d'affiliation avec ses origines bouddhistes.

Le découplage de la Méditation de pleine conscience de son contexte moral et religieux bouddhiste permet d'en faire un produit de consommation. Mais où mène cette pleine conscience. Un tueur à gage ; un proxénète, s'il veut réussir à intérêt pour être plus efficace à se trouver dans une pleine conscience de ce qu'il réalise.

D'après un des textes les plus anciens de la tradition bouddhiste, le canon pâli, quelqu'un qui commet un crime prémédité et odieux peut le faire en pleine conscience. La notion de conscience morale peut y être totalement absente.

D'autre part :

Pourrions-nous envisager la récitation méditation du chapelet comme une technique de bien-être permettant de réduire le stress ? Faudrait-il il mettre des électrodes sur les têtes des pèlerins à Lourdes pour vanter les mérites de la dévotion mariale ? Ou vérifier la tension artérielle et les gaz du sang des moines de Solesmes chantant leur office en grégorien. Ou encore vérifier les paramètres biologiques de ceux qui pratiquent le jour du Yom kippour où de l'Aït el kebir... Et vendre le produit comme une simple technique améliorant des performances préalablement ciblées pour prouver scientifiquement la pertinence des bienfaits opérés par de telles dévotions.

Socialement

La Méditation de pleine conscience même si elle est pratiquée en entreprise renvoie toujours l'individu à lui-même et à son bien-être personnel. Les combats collectifs de l'amélioration des conditions de travail, l'analyse des causes de détresses collectives et structurelles sont totalement oubliés. La Méditation de pleine conscience serait ainsi l'opium d'une juste prise de conscience collective et d'une réflexion critique sur les conditions de travail.⁸

Nous ne devons pas oublier que ce système de pensée à générer un système de caste. Le bouddhisme tibétain notamment a permis un système de servage particulièrement cruel. « *Steve Jobs, le fondateur d'Apple a passé beaucoup de temps en position du lotus, et pourtant il a continué à payer des employés des salaires de misère à ses sous-traitants, à engueuler ses subordonnés et à se garer sur les emplacements réservés aux handicapés.* »⁹

⁸ Jeremy Carrette et Richard King, Vendre la spiritualité

⁹ Le Point du jeudi 19 mai 2016 n°2280, citant le magazine Wared.

Méditation laïque ?

Exercices au début et à la fin de chaque journée.

« Ce que recommandent les méditants chevronnés, c'est de commencer et de terminer ses journées par quelques instants de pleine conscience ; en ouvrant et fermant mes yeux le matin, et le soir au moment de les fermer, prêter attention à mon expérience de l'instant présent (mon corps, mon souffle, le bavardage de mes pensées, le cours de mes émotions...¹⁰

Tout est centré sur soi, tout est minutieuse observation de soi, tout doit conduire par des exercices constants assidus et répétés à une enstase : « *L'enstase est une chute en soi-même, et on y découvre que tout est là... Tout à coup, éruption volcanique de sérénité. C'est toujours bouleversant de sentir cet apaisement autoproduit. Bouleversant de constater comment le calme « enstatique » nous relie au monde au lieu de nous en séparer. On se laisse transformer, au lieu de vouloir encore et toujours transformer ce qui nous entoure.*¹¹ »

Expérimenter l'extension et la dissolution de soi

Et voilà la finalité de la méditation de pleine conscience : une extension jusqu'à la dissolution de soi. Là où le moi n'a plus de raison d'être, car il est en tout et tout est en lui. « *La pleine conscience est une expansion de soi. On absorbe tout ce qui est autour de nous, on s'en imprègne et on le devient. Comme un cercle qui s'élargit pour tout englober. On est au centre de cet univers. Mais ce n'est pas un univers borné, toutes ses frontières sont poreuses... Dans la pleine conscience, nous éprouvons des sentiments récurrents d'abolition des frontières entre nous et l'extérieur. Sentiments de fusion de soi dans l'environnement. De diffusion de l'environnement en soi.* ¹² » « *Méditer la pleine conscience c'est se connecter au monde, si fortement que les distinctions entre soi et non-soi deviennent absurdes, inutiles et encombrants. Se préparer doucement à revenir d'où on vient, comme la vague se dissoudra bientôt dans l'océan. Il n'y a alors plus de limites. Que des liens.* ¹³ »

La méditation de pleine conscience invite à l'acceptation sans jugement de ce qui est. Elle invite au détachement, le monde apparent étant fait d'illusions. C'est en entrant en soi-même que l'on trouverait la libération. Sous des aspects lisses et doux, visant l'épanouissement total de l'homme, cette Méditation de pleine conscience chloroforme la conscience telle que nous la concevons dans l'héritage de la philosophie grecque ou de la religion chrétienne, tant sur le plan personnel que collectif.

Bertran Chaudet

¹⁰ Christophe André, « Méditer jour après jour » l'iconoclaste sept 2011. p.255.

¹¹ lb.p.265.

¹² lb. p.282, 283.

¹³ lb.p.285.