

# La méditation, ultime remède au stress ?

Anxiété, épuisement professionnel... Ces maux du siècle peuvent trouver une réponse dans la méditation.

Cette pratique, vieille de plus de 2 500 ans, semble être aujourd'hui validée par la science.

**JACQUELINE REMITS**



**Q**uand on parle « méditation », à quoi pensez-vous ? Katmandou, zen, bouddhisme, new age, odeur d'encens... ? Pour beaucoup, la méditation est associée aux années 1970, au mouvement hippie et aux voyages en Inde. Or elle a fait son entrée dans un milieu où on ne l'attendait pas vraiment : l'hôpital.

A la fin des années 1970 déjà, des scientifiques et des médecins s'intéressent, aux Etats-Unis, à ses effets thérapeutiques. Réduire le stress, aider à vaincre la dépression, c'est ce que propose une thérapie de redécouverte de soi en huit semaines. « J'ai suivi une session de méditation et cela m'a apporté énormément, témoigne Elisabeth, 42 ans, enseignante. J'ai appris à vivre l'instant présent. J'ai pris conscience que la majorité de mes pensées étaient inu-

## « PORTER SON ATTENTION SUR LE PRÉSENT SANS JUGER »

tiles. Se repasser le film d'événements anciens en boucle, se prendre la tête, ne sert à rien. On apprend des techniques pour arrêter les ruminations négatives. Par la respiration, j'arrive à dire stop. Je suis plus détendue, moins stressée. La méditation apprend aussi à être pleinement présent dans la relation à l'autre. C'est plus léger, plus agréable. »

### Pleine conscience

Alors qu'il est encore étudiant, le biologiste américain Jon Kabat-Zinn commence à pratiquer la méditation et dispense, pour son argent de poche, des cours de yoga. Il décroche un doctorat en biologie moléculaire au Massachusetts Institute of Technology (MIT). Exerçant dans le monde médical, il éprouve le désir d'allier la rigueur scientifique aux pratiques orientales et décide >>>

# STYLE DE VIE

>>> d'adapter la méditation bouddhiste, en lui ôtant toute connotation religieuse, à un programme de soins scientifiquement contrôlable. Des médecins lui envoient des patients atteints de maladies incurables et de douleurs chroniques. Dès 1979, il propose la méditation comme remède au stress. Il met au point une série d'exercices de respiration et d'attention. Le succès lui permet d'emporter l'adhésion de la hiérarchie. Ainsi, naît le programme MBSR (« Mindfulness Based Stress Reduction ») de réduction du stress basé sur la pleine conscience. Il le développe à la clinique de réduction du stress du centre hospitalier du Massachusetts. Selon le biologiste, la pleine conscience est « la conscience qui émerge quand on porte intentionnellement son attention sur le moment présent sans juger ». Cette attitude prédispose, selon lui, à la paix de l'esprit et du cœur, à la compassion et à l'amour.

## Plus de 17 000 participants

Peu à peu, la notion de pleine conscience fait son chemin dans les milieux scientifiques. Cette méthode contribue à l'amélioration de la qualité de vie des patients. Ses principes sont appliqués dans de nombreuses structures médicales pour traiter des pathologies telles que l'anxiété, les phobies, les addictions, les dépressions... A ce jour, plus de 17 000 personnes ont participé à ce programme au centre fondé par Jon Kabat-Zinn. Plus de 5 000 médecins et de nombreux professionnels de la santé de par le monde s'y réfèrent chaque jour.

Les médecins y envoient leurs patients en complément aux traitements traditionnels. Les malades y apprennent les fondements de la méditation de la pleine conscience et ses applications pratiques. « On leur enseigne aussi comment utiliser la méditation pour faire face au stress, à la douleur et aux difficultés de la vie, explique Jon Kabat-Zinn dans son ouvrage *Où tu vas, tu es*. Les médecins nous envoient des patients atteints des maladies les plus diverses, affections cardio-vasculaires, maladies chroniques, cancer, sida, problèmes gastro-intestinaux, maladies de la peau... Sans oublier les symptômes d'anxiété,

## > ILS MÉDITENT



PHILIPPE MATSAS

### THIERRY JANSSEN, MÉDECIN ET PSYCHOTHÉRAPEUTE « UNE MANIÈRE D'ÊTRE AUTREMENT »

« J'ai commencé à pratiquer la méditation alors que j'étais adolescent. Mais je m'y prenais mal, car j'essayais d'être un "parfait méditant"... Dès qu'une pensée entraînait une autre, je me culpabilisais, je commençais à penser que j'aurais dû mieux faire et, bien évidemment, je n'étais plus du tout dans l'instant présent en train d'autoréguler mon attention. Plus tard, j'ai compris qu'en portant mon attention sur ma respiration ou sur les sensations vécues dans mon corps, je pouvais atteindre cet état de détente mentale et physique. Mais c'est surtout en découvrant la pratique du qijong que j'ai pris plaisir à développer une pratique méditative. Le qijong ("travail du qi" ou "travail de l'énergie" en chinois) est une forme de méditation en mouvement. Comme peut l'être le yoga ("yoga" vient de "yug", "réunir le corps et l'esprit" en sanskrit. Yoga, qijong et tai-chi (qui dérive du qijong) proposent d'autoréguler l'attention dans l'instant, en contact avec le corps, tout en bougeant le corps et en occupant l'espace. Il s'agit donc, à la fois, d'une pratique mentale et physique dont les deux pôles sont réunis par la respiration... qui, on le sait d'un point de vue scientifique, rééquilibre l'activité des deux branches de notre système nerveux autonome : sympathique (stress) et parasympathique (détente).

Je peux dire que le qijong a transformé ma vie, car il s'agit pour moi d'un outil auquel je recours en permanence. Une manière d'être autrement, de développer une plus grande présence à moi-même et, par-delà, aux autres. Comme tous les outils, il faut les pratiquer, les apprendre, parfois d'une manière un peu formelle, intensive, voire caricaturale, pour pouvoir les utiliser, ensuite, avec naturel. C'est comme apprendre à conduire une voiture ou à jouer du piano. Plus on s'est appliqué, plus on s'est entraîné, plus cela devient naturel, facile et plaisant. Aujourd'hui, dans ma vie quotidienne, au cours de mes consultations, lors d'un cours ou d'une conférence que je donne, d'une discussion animée ou conflictuelle, autoréguler mon attention, reprendre conscience de moi dans l'instant, être pleinement attentif à ce qui se passe autour de moi sans juger me permet d'être en meilleure connexion avec autrui, plus à propos, plus serein, plus heureux... Car cette présence à soi et au monde génère une vraie joie, le bonheur d'être un peu plus en lien avec la réalité. Je comprends alors que je n'ai pas de raison de me stresser inutilement. Je me sens vivant, en sécurité, un instant après l'autre, une inspiration après l'autre, une expiration après l'autre. C'est peut-être cela, toucher à l'éternité. » ■

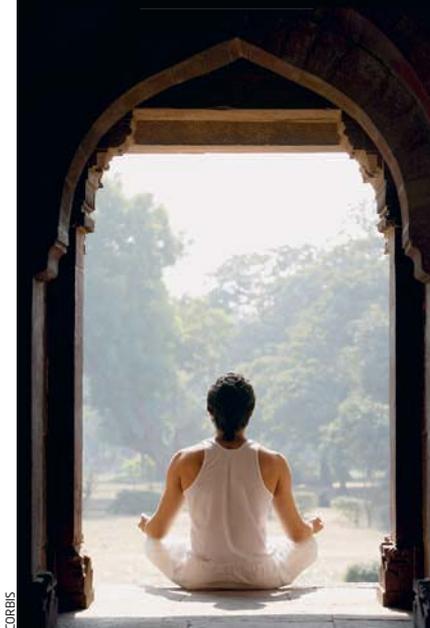
de panique et le stress de la vie ordinaire. »

La méditation permet aussi de lutter contre la rechute dépressive et les maladies qui y sont liées. Dès 1993, le psychiatre cognitiviste canadien Zindel Segal et deux de ses collègues anglais utilisent la « mindfulness » pour élaborer leur propre thérapie intitulée MBCT (Mindfulness Based Cognitive Therapy), thérapie cognitive basée sur la pleine conscience. La méthode est testée sur des patients aux antécédents dépressifs et anxieux dans le Centre pour la santé mentale à Toronto. Elle fait la preuve de son efficacité en réduisant de moitié le risque de nouvelles rechutes sur deux ans. Étonnant quand on connaît la fragilité de ces patients. « Après quelques semaines de méditation, on ressent une baisse du niveau de stress et un bien-être évident, dit un adepte sur un forum. Mieux dans sa tête et mieux avec les autres. » Depuis dix ans, Zindel Segal se rend, chaque année, en Suisse prodiguer la bonne parole à d'autres psychiatres et psychologues d'Europe. Mais il aura fallu attendre trente ans pour que cette certitude traverse l'Atlantique. Aujourd'hui, de tels programmes fonctionnent dans plus de 250 hôpitaux et cliniques aux États-Unis, au Canada, en Grande-Bretagne, en Allemagne, en France, en Suisse et en Belgique. En France, une trentaine de psychologues et de médecins, dont le psychiatre Christophe André et le neuropsychiatre David Servan-Schreiber, s'efforcent de promouvoir la méditation.

### Ça commence à bouger

Edel Maex, psychiatre à l'hôpital Sainte-Elisabeth ZNA d'Anvers, a introduit la thérapie de réduction du stress en Belgique il y a quinze ans. Il a formé près de 3000 personnes. « La "mindfulness" m'a beaucoup servi dans ma vie, confie-t-il. J'ai rapidement compris que cette pratique pouvait aider à diminuer la souffrance chez certaines personnes. » Pour faire connaître cette thérapie, une association francophone, rassemblant des praticiens français, suisses et belges, a vu le jour en 2009. L'Association pour le développement de la mindfulness (ADM) est présidée

## APRÈS LE CHAMP PSY, LA PLEINE CONSCIENCE ENTRE DONC DANS LE MILIEU DES AFFAIRES



CORBIS

par la psychothérapeute belge Claude Maskens. « En Belgique, on en est vraiment au tout début, commente-t-elle. Mais cela bouge. J'ai été contactée par une "business school" pour dispenser des formations. » Après le champ psy, la pleine conscience entre donc dans le milieu des affaires. Reste à convaincre la majorité du corps médical. « Des protocoles de recherche sont en train d'être mis sur pied », ajoute Claude Maskens.

Certains médecins y recourent déjà. Françoise Dumont, psychiatre et psychothérapeute au CHU Hôpital Vincent Van Gogh à Charleroi, utilise volontiers la méditation comme outil adjuvant à un traitement médicamenteux ou à une psychothérapie. « A l'horizon 2020, l'OMS avance des chiffres alarmants selon lesquels la dépression et l'anxiété seront au deuxième rang des pathologies [les premières restant les maladies cardiovasculaires], souligne-t-elle. Les thérapeutes, qui ont officialisé les pro-

grammes mis en place par Jon Kabat-Zinn, ont été chargés par l'OMS de trouver une stratégie pour éviter les rechutes dépressives. Cet outil de prévention des troubles anxieux et de la dépression devait être accessible à un maximum de personnes. Il s'agissait de fournir un kit de survie dans un monde où la pression sur l'être humain au travail est toujours plus forte. Cet outil, souvent préalable à tout changement, doit aider à vivre mieux. « Je m'en sers beaucoup dans le plan de traitement, explique Françoise Dumont. Les gens ont parfois des attentes très magiques, y compris par rapport aux médicaments. Quand on a mal, on a tendance à ajouter de la souffrance à la douleur. Or la souffrance engendre une crispation qui va aggraver cette douleur. Dans les programmes de prise en charge des douleurs, on agit sur la souffrance : « Si j'accepte la douleur, je n'aurai pas la souffrance en plus. » Ainsi, pour faire accepter l'acouphène aux patients, pour lequel il n'existe pas de traitement, je leur apprends des stratégies pour diminuer l'impact de la souffrance », explique la psychiatre de Charleroi. « Quand on ne peut changer une situation, on peut s'entraîner à adopter une autre position, à réagir autrement. » C'est aussi l'avis de la psychologue Anne-Marie Flamand. « Le programme de pleine conscience aide à prendre soin de soi, à accepter les choses telles qu'elles sont. Dans mon cabinet, je rencontre beaucoup de personnes à l'estime de soi vraiment basse, notamment des dépressifs. La douleur est là. Il s'agit de décoller le nez de la vitre et de regarder autrement. Dans un embouteillage, plutôt que s'énerver, on respire, on s'écoute. Ouvrir une brèche dans l'agitation, c'est déjà autre chose. »

### Encore peu d'études scientifiques

L'enthousiasme de certains est tempéré par la circonspection d'autres. Pour Pierre Philippot, professeur de psychologie à l'UCL, membre de l'Association pour le développement de la mindfulness, la prudence est de mise. « Je fais partie de ceux qui ont introduit la pleine conscience dans le milieu médical francophone, dit-il, et je suis un peu ef- >>>

**EFFICACE**

La méditation permet aussi de lutter contre la rechute dépressive et les maladies qui y sont liées.

»»» frayé de voir la déclinaison à tous crins qui en est faite aujourd'hui. Depuis quelques années, cette vogue de la méditation et de la pleine conscience dépasse, de loin, ce qu'on a pu établir comme preuves d'efficacité. Il faut tempérer. Jusqu'à présent, peu de recherches ont été réalisées, et encore moins de recherches cliniques. Dans certains cas, celles-ci montrent une efficacité modérée à moyenne. Actuellement, on ne dispose pas encore de données permettant d'établir, avec certitude, pour quelles populations cette approche est indiquée, ou pas. Il semblerait, cependant, qu'elle soit indiquée dans l'acceptation d'états physiques et psychologiques pénibles, dans des cas d'impulsivité et de ruminations mentales. A l'UCL, nous avons effectué une recherche en matière de traitement des acouphènes. On a pu démontrer un effet à court terme, mais pas supérieur aux stratégies classiques utilisant la relaxation. A plus long terme, les personnes ayant subi le traitement classique avec relaxation avaient tendance à moins ressentir les effets positifs. Au contraire, celles qui avaient suivi le pro-

gramme basé sur la pleine conscience continuaient à s'améliorer. Le maintien des acquis est donc plus solide, juge Pierre Philippot. Je compare la pleine

## MUSCLER NOTRE CERVEAU PAR UN ENTRAÎNEMENT RÉGULIER ET INTENSIF

conscience à l'utilisation de remèdes de grands-mères. Certaines plantes sont supposées avoir des effets, très puissants parfois. D'autres ont cette réputation, mais n'en ont aucun, en réalité. Au niveau scientifique, on se trouve face à des méthodes ancestrales qui ont une réputation, mais celle-ci doit être éprouvée. Et il reste à savoir comment cet effet se produit. La méditation permet de gérer le stress et la détresse liés au cancer, mais pas de guérir la maladie. »

Il est vrai que cette approche thérapeutique, qui allie corps et esprit, reste encore méconnue. La formation médicale fait peu de place au pouvoir de l'esprit sur le corps. La peur de l'aspect religieux et du formatage est présente aussi. Les démarches restent rares à l'hôpital. Si le manque de moyens, de personnel et d'accès à la formation l'explique en partie, les freins sont avant tout culturels. « A force de considérer le corps comme un objet, la science médicale oublie que l'être humain, c'est aussi des pensées, des croyances, des sentiments et des émotions », pointe Thierry Janssen, chirurgien, psychothérapeute et auteur de plusieurs ouvrages sur la relation corps-esprit.

### Quinze minutes par jour

Dès le début, Jon Kabat-Zinn pense qu'il serait bon d'habituer les patients à de relativement longues périodes de méditation. « Il nous semblait que quarante-cinq minutes de pratique quotidiennes était suffisamment long pour trouver la quiétude et la concentration, moment après moment, et pour éprouver, parfois, des moments fugitifs de

bien-être et de relaxation profonde, commente-t-il dans *Où tu vas, tu es*. Ce programme, qui s'étend sur huit semaines au moins, comprend une séance en groupe hebdomadaire et une heure de pratique par jour à domicile à l'aide de cassettes audio. « Mais quand nous enseignons la méditation aux étudiants en médecine pour les aider à surmonter le stress de leurs études et des examens, nous n'exigeons pas qu'ils pratiquent quarante-cinq minutes par jour,

tempère le scientifique. Il en va de même pour les athlètes, pour les malades en rééducation pulmonaire lourde ou encore pour les employés qui prennent un cours de réduction du stress pendant leur heure de déjeuner. En revanche, nous leur demandons de pratiquer une quinzaine de minutes chaque jour, ou même deux fois par jour, s'ils le peuvent. »

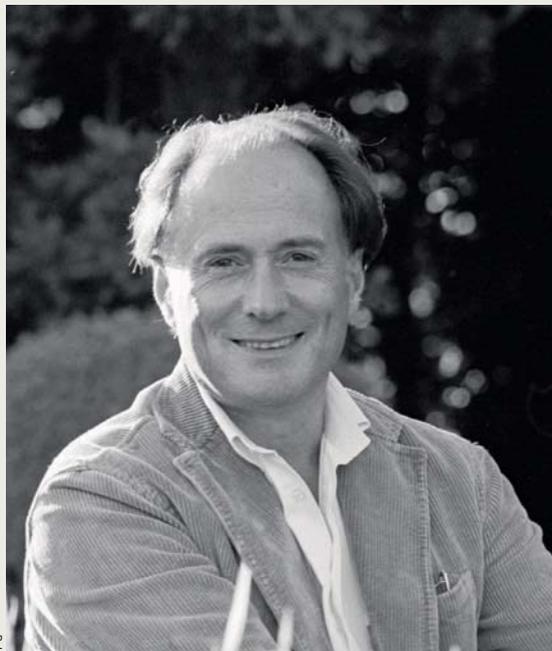
L'âge des patients varie de 17 à 85 ans. Ils appartiennent à toutes les catégo-

ries sociales. Le développement des cliniques de réduction du stress démontre que la pleine conscience influence le mode de vie de millions d'Américains. A ceux qui prétendent que les expériences de la vie suffisent à former notre cerveau et nos manières d'être et d'agir, le biologiste et moine bouddhiste français Matthieu Ricard répond : « C'est vrai pour nos sens. Pourtant, il est possible de faire beaucoup mieux. Les recherches scientifiques dans le >>>

## > ILS MÉDITENT

THOMAS D'ANSEMBOURG, JURISTE ET PSYCHOTHÉRAPEUTE

### « QUAND J'AI PRIS DU TEMPS POUR ÊTRE DISPONIBLE À MOI, J'OUVRE LA DISPONIBILITÉ À L'AUTRE »



peute), j'ai appris quelques clés de méditation. J'ai notamment eu l'occasion de travailler avec Guy Corneau, psychanalyste québécois. Il m'a donné quelques clés plus fines pour développer l'être en soi, en dehors du personnage. C'est la pleine conscience. C'est cela que je cherchais de manière improvisée.

Je pratique là où je suis, comme je suis. Je peux être debout, assis, couché, en réunion, dans un métro, un train, un avion, une voiture... Le lieu n'a pas d'importance. Bien sûr, certains lieux sont plus porteurs. Être en silence dans la nature ou dans une petite pièce inspirante peut être plus stimulant. Cependant, si nous ne pouvons méditer que quand le décor est

favorable, nous sommes limités. J'ai affiné par moi-même, fait ce qui me paraissait juste pour moi. Nous sommes bien guidés par l'intérieur. Lorsque nous ouvrons la porte à notre être intérieur, il nous conduit. J'ai simplement reproduit ce qui m'apportait du bien-être. Au départ, il y a un peu de discipline à se dire : "Je vais régulièrement m'asseoir avec moi-même en silence." J'étais quelqu'un de très agité qui faisait beaucoup de choses. J'avais du mal à me donner ce moment de rendez-vous. Pour des enfants, se brosser les dents matin et soir est une discipline. Pourtant, quand on est adulte, on ne

va pas sortir sans s'être lavé les dents. C'est intégré. Cela devient un facteur de bien-être. Il y a peut-être un petit moment de discipline où on instaure la régularité. Puis celle-ci est facteur de bien-être. Je vois au moins trois bénéfiques à la méditation. D'abord, la paix. Je commence toute méditation par un état de présence consciente à ce que je vis, à l'ensemble de mes émotions. Je fais le point de mon paysage intérieur pour être au centre de moi-même. Je prends conscience qu'au-delà des émotions mon être profond est paisible, tranquille. Ensuite, deuxième bénéfique, la créativité. Quand on n'est pas en "action - réaction", on peut être en création. Troisième bénéfique, la disponibilité aux autres. Quand j'ai pris du temps pour être disponible à moi, j'ouvre la disponibilité à l'autre.

Dans mon premier livre, *Cessez d'être gentil, soyez vrai*, je propose de méditer trois minutes, trois fois par jour. C'est très puissant. Il ne faut pas des heures de jardinage pour que les plantes poussent. Un entretien régulier suffit. Seule la régularité est payante. Dans mon dernier livre, *L'intériorité citoyenne*, je raconte une expérience qui m'a beaucoup touché. Dans cinquante villes des États-Unis dans lesquelles il y avait beaucoup de délinquance et de criminalité, des groupes de "méditants" se sont proposés pour méditer ensemble, toutes religions confondues. On a constaté que, quand les groupes méditaient, les taux de criminalité chutaient significativement entre 25 et 30 %. Notre pacification individuelle et notre travail d'intériorité servent nos communautés. » ■

« **T**rès tôt, à l'adolescence, j'ai réalisé que des états de simple présence à moi et à la nature étaient très salutaires pour se ressourcer. J'ai eu la chance de grandir dans les Ardennes, dans une nature magnifique, au milieu des forêts. J'ai pris conscience qu'être seul, en silence, avec moi et les éléments, cela m'apaisait et m'éclairait. Durant ma vie d'étudiant, puis d'adulte, j'ai toujours veillé à trouver des moments de ressourcement dans la nature. Ce n'était pas encore de la méditation au sens propre, mais de la contemplation, de la présence au silence. En thérapie (car je voulais être théra-

peute), j'ai appris quelques clés de méditation. J'ai notamment eu l'occasion de travailler avec Guy Corneau, psychanalyste québécois. Il m'a donné quelques clés plus fines pour développer l'être en soi, en dehors du personnage. C'est la pleine conscience. C'est cela que je cherchais de manière improvisée. Je pratique là où je suis, comme je suis. Je peux être debout, assis, couché, en réunion, dans un métro, un train, un avion, une voiture... Le lieu n'a pas d'importance. Bien sûr, certains lieux sont plus porteurs. Être en silence dans la nature ou dans une petite pièce inspirante peut être plus stimulant. Cependant, si nous ne pouvons méditer que quand le décor est

## &gt; ILS MÉDITENT



ANTICOM/CATHERINE CABROL

ÉRIC-EMMANUEL SCHMITT, ÉCRIVAIN ET DRAMATURGE

## « JE NE SAURAI TROP ENGAGER LES GENS À PRATIQUER LA MÉDITATION »

« Je me suis mis à la méditation dans une période troublée de ma vie, un moment où je multipliais les visites à l'hôpital auprès d'êtres que j'aimais. Encombré par ma douleur, me contraignant à rester toujours joyeux, volubile et vif, je me suis mis à lire des textes du bouddhisme. Non seulement cela m'apporta des pensées bénéfiques, mais cela m'engagea à des travaux pratiques : le travail du souffle, la prise de postures, la méditation. Cela me fut d'un grand secours. Je puisais là sérénité et énergie. Je me débarrassais aussi d'un fardeau : la séparation cartésienne de l'âme et du corps. Avant ces méditations physiques, je ne connaissais, en effet, que les méditations métaphysiques de Descartes, donc je dissociais l'esprit et l'organisme, selon la logique du français qui dit : « J'ai un corps » et non pas « Je suis un corps ». Une réconciliation inattendue de moi avec moi. Un de mes romans, *L'Évangile selon Pilate*, me demanda un recours constant à la méditation. Sans cette gymnastique du corps et de l'âme, je n'arrivais pas à écrire. Im-

aginez : pendant toute la première partie, je devais me glisser dans la peau d'un homme remarquable — Jésus de Nazareth — plus qu'un homme pour certains... J'étais impressionné, terrorisé, inhibé. Seule cette préparation par la méditation me donnait accès aux zones qui, dans mon cerveau, me permettaient d'exprimer cette voix bonne, aimante, lumineuse.

Autrement, la contemplation des jardins zen m'offre de vrais moments spirituels, dont je suis très friand. Je n'ai d'ailleurs jamais su si ces moments me permettaient de me reconstruire ou de me quitter. En tout cas, ils m'aident à poursuivre le chemin.

Je ne saurais trop engager les gens à pratiquer la méditation. D'abord, cela signifiera qu'ils consacrent enfin du temps à eux-mêmes, plutôt qu'au travail, au profit, à la société. Ensuite, cela les éloignera de l'égoïsme, de l'égoïsme — alors que la consommation ne flatte que ces défauts. Puis ils fuiront la peur du corps et se guériront peut-être de la crainte du vide. » ■

>>> domaine de la « neuroplasticité » montrent que toute forme d'entraînement induit des réorganisations importantes dans le cerveau, au niveau fonctionnel comme au plan structurel. » Ce docteur en biologie moléculaire a abandonné sa brillante carrière scientifique à l'Institut Pasteur pour se convertir au bouddhisme en 1978. En prêtant son cerveau d'athlète aux IRM (imagerie par résonance magnétique) et autres techniques d'imagerie cérébrale des neurosciences, Matthieu Ricard a contribué à montrer que la pratique régulière de la méditation modifie concrètement la physiologie cérébrale. « Notre cerveau ne s'appauvrit pas avec l'âge, écrit-il dans *L'Art de la méditation*. En lui faisant subir un entraînement régulier et intensif, il peut se muscler, s'étoffer et développer certaines qualités humaines fondamentales, comme la sérénité, la compassion et le bonheur. » ● J.R.

### QUELQUES SITES

Association pour le développement de la mindfulness, lien des professionnels de Belgique, France et Suisse,  
[www.association-mindfulness.org](http://www.association-mindfulness.org)

Mindfulness Belgium,

[www.mindfulness-belgium.net](http://www.mindfulness-belgium.net)

Centre de consultations spécialisées de l'UCL,

[www.cps-emotions.be/mindfulness/](http://www.cps-emotions.be/mindfulness/)

### QUELQUES LIVRES

> *Où tu vas, tu es, Apprendre à méditer pour se libérer du stress et des tensions profondes*, Jon Kabat-Zinn, J'ai Lu, 2005.

> *Au cœur de la tourmente, la pleine conscience*, Jon Kabat-Zinn, De Boeck, 2009.

> *L'éveil des sens, Vivre l'instant présent grâce à la pleine conscience*, Jon Kabat-Zinn, Les Arènes, 2009.

> *Méditer, 108 leçons de pleine conscience*, Jon Kabat-Zinn, Les Arènes, 2010.

> *L'Art de la méditation*, Matthieu Ricard, Nil éditions, 2008, Pocket Evolution, 2010.

> *La Solution intérieure. Vers une nouvelle médecine du corps et de l'esprit*, Thierry Janssen, Fayard 2006, Pocket 2007.

> *Qui suis-je? Où cours-tu? Vers l'intériorité citoyenne*, Thomas d'Ansembourg, Les Éditions de l'Homme, 2008.

> *Mindfulness: apprivoiser le stress par la pleine conscience*, Edel Maex, éditions De Boeck.

# On s'y met !

On peut méditer de diverses façons, assis, couché, debout, en marchant... Dans son dernier ouvrage *Méditer, 108 leçons de pleine conscience* (1), Jon Kabat-Zinn explique notamment la méditation assise.



**D**ans la méditation assise, l'attention se porte sur la respiration, les sons, les pensées, les images mentales... On s'entraîne à une attention sans objet ni effort, qu'on appelle aussi « présence ouverte ». « On reste immobile, le dos droit, dans le prolongement de la tête pendant des périodes assez longues. Les méditations assises sont une initiation aux éléments de base de la méditation formelle en pleine conscience. Vous pouvez vous asseoir sur une chaise ou bien par terre, vous appliquant à être simplement pleinement éveillé, pleinement présent à ces instants. Si cela vous convient, vous pouvez fermer doucement les yeux. Sinon vous laissez votre regard flotter en direction du sol ou d'un mur. »

Quand l'esprit vagabonde, il est important d'avoir un centre d'attention, un point d'ancrage où situer l'instant présent. L'utilisation du souffle peut être une aide précieuse. « Pour aborder le moment présent dans la position assise, commencez simplement en vous concentrant sur votre respiration. Vous vous ouvrez simplement à la sensation du souffle qui entre et

sort de votre corps. En prenant conscience de votre respiration, vous êtes plongés dans l'ici et maintenant. Il devient plus facile d'être éveillé à tout ce qui vous entoure, à ce qui vient d'ar-

river. » La respiration aide à saisir ces moments. « Des expressions comme « Je n'ai pas eu le temps de souffler » et « avoir le souffle coupé » indiquent bien la relation intéressante entre le temps et la respiration. Si l'on veut se servir de la respiration pour cultiver la pleine conscience,

il suffit de se brancher sur la sensation du souffle, qui entre dans le corps et qui en sort. C'est tout. »

## Sensations associées au souffle

Sentir la respiration. Avoir conscience que l'on respire. Cela n'implique pas de respirer profondément, ni de forcer sur l'expiration, ni d'essayer de sentir quelque chose de spécial. Il s'agit d'une conscience instinctive du souffle qui rentre et du souffle qui ressort. On laisse peu à peu son attention se poser délicatement sur le va-et-vient du souffle, en choisissant comme centre premier de l'attention une région du corps où ces sensations sont les plus

claires. Cela peut être le ventre où l'on sent l'abdomen se dégonfler doucement à l'expiration. Ou bien, les narines dans lesquelles on perçoit le passage de l'air qui entre et qui sort. Peut-être préférerez-vous la sensation plus vaste de chaque inspiration dans sa totalité, descendant des narines jusqu'au ventre. Ou n'importe quel autre endroit du corps où le souffle est le mieux perceptible. Et, sans se forcer, sans s'acharner, ni fournir aucun effort, on chevauche doucement les vagues du souffle, instant après instant, en percevant dans le corps les sensations associées au souffle qui entre et quitte le corps, sans attirer le souffle à l'intérieur, ni le repousser à l'extérieur. Sans rien forcer.

Réservez chaque jour un peu de temps simplement pour être. Cinq minutes, c'est déjà bien. Ou dix, c'est mieux. Ou vingt, si vous en avez le courage. « Asseyez-vous et observez le déroulement des moments sans autre but que d'être pleinement présent. Utilisez la respiration comme l'ancre qui vous retient au moment présent. Votre esprit vagabondera sans doute ici ou là jusqu'à ce que la chaîne de l'ancre du souffle vous ramène à bon port. Gardez le dos droit sans être raide. »

● J.R.

(1) Editions Les arènes, 2010, 160 p.



Jon Kabat-Zinn.

# En pleine conscience

**Pendant cinq semaines, Le Vif/L'Express passe en revue différentes techniques de méditation. Aujourd'hui, place à la « mindfulness ».**

**E**n Belgique, on ne compte plus les formations à la « mindfulness ». L'université des aînés de Louvain-la-Neuve propose des formations à la pleine conscience données par la psychothérapeute Claude Maskens. Les jeunes (de 18 à 35 ans) de l'ASBL Tetra (association étudiant la conscience) en reçoivent également. De même que des consultants et des managers à l'APM (Association pour le progrès du management). Un programme pilote est à l'étude pour des élèves de l'enseignement secondaire en Brabant wallon. Les fonctionnaires ne sont pas en reste. Le programme de formation Vitruvius du SPF (Service public fédéral) Personnel & Organisation intègre une telle session. « A ma connaissance, c'est la première fois qu'on allie leadership et pleine conscience, remarque Françoise Ligoit, responsable francophone du programme Vitruvius. Nous travaillons avec des groupes d'apprentissage de douze cadres du *middle management*. » L'une des difficultés que rencontrent les ma-

nagers est la gestion du stress. Dans la mindfulness, la notion de « ici et maintenant » et le fait de ne pas se laisser emporter par le pilote automatique donnent la possibilité à chacun de choisir la réponse à une situation donnée. On n'est plus dans la réaction automatique à chaud, sous l'influence du stress et de la précipitation. Pour y arriver, il faut apprendre à prendre un peu de recul, le temps d'une respiration. Cette session propose un questionnaire sur la capacité à connaître ses limites, à savoir quand il faut s'arrêter, à dire non. Cette technique favorise des apprentissages comme l'assertivité et le contrôle de soi. « Le lâcher prise permet de s'intéresser à son émotion, explique Claude Maskens. Celle-ci nous fait parfois faire des choses qu'on peut regretter. Le soir, le participant prendra son repas en pleine conscience, se brossera les dents en pleine conscience. Il est acteur de sa formation. »

Lancé l'an dernier, le programme a déjà permis de former une bonne cen-

taine de fonctionnaires. Tous partants? « Certains sautent dans le train quand d'autres ont des résistances », reconnaît Françoise Ligoit. La jeune femme a accompagné trois formations, dont une pendant sa grossesse. « Cela m'a apporté énormément. J'ai pu vivre toutes les expériences de jeune maman de façon différente grâce à la pleine conscience: l'accouchement en pleine conscience, l'allaitement en pleine conscience!... »

## Avec un cheval

Aux stressés et amoureux du cheval, la psychologue et cavalière Gwénola Herbertte propose de découvrir la pratique de la pleine conscience combinée avec la relation au cheval. En formule week-end, hebdomadaire ou résidentielle pour une retraite en Ardenne. Elle travaille en collaboration avec Patrick Guilmot, hip-pothérapeute à la Ferme équestre de Louvain-la-Neuve. « Il n'est pas nécessaire d'être cavalier, ni d'avoir une pratique de la méditation, précise-t-elle. Les personnes sont mises en relation avec un cheval ou un troupeau de chevaux. Nous leur proposons de marcher en compagnie d'un cheval relié au moyen d'une corde et d'observer ce qui se passe. Par sa sensibilité très élevée, le cheval va réagir au comportement non verbal de la personne. Elle marche à côté du cheval tout en pensant à sa liste de courses à faire le lendemain. Le cheval va s'adapter à ce manque de présence et s'arrêter plus souvent. » Certains participants cavaliers veulent améliorer leurs qualités de présence. D'autres sont anxieux ou déprimés. D'autres encore veulent apprendre à prendre du temps pour eux-mêmes. « Ils ont déjà un attrait pour le cheval et celui-ci devient une porte d'entrée pour la pleine conscience. »

● **JACQUELINE REMITS**

**La semaine prochaine**

> La méditation au quotidien



**GWÉNOLA HERBETTE**, psychologue :  
« Par sa sensibilité très élevée, le cheval va réagir au comportement non verbal de la personne. »



**CLAUDE MASKENS**, psychothérapeute :  
« Le lâcher prise permet de s'intéresser à son émotion. Celle-ci nous fait parfois faire des choses qu'on peut regretter. »