La méditation de pleine conscience

Par Bertran CHAUDET
du Collectif CCMM des victimes et familles de victimes du psycho-spirituel

La méditation de pleine conscience est en vogue actuellement. Elle tire son origine du bouddhisme revue à la sauce occidentale. Dans le bouddhisme, il est enseigné que la pleine conscience est un facteur essentiel pour la libération. La méditation de pleine conscience permettrait une attention juste, une présence attentive ou une conscience vigilante à ses propres pensées, actions et motivations.

Quelques principes de la 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 aussi 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. Le méditant peut se concentrer sur sa respiration, sur sa marche... L'important est qu'il soit tout à ce qu'il fait, à ressentir plus que penser à expérimenter plus qu'à savoir.

Nous retrouvons des similitudes dans le training autogène de Schultz ou dans la sophrologie qui puisent dans l'enseignement bouddhiste. Ainsi Le Bouddha

conseille d'observer la sensation intérieurement dans le mental, et extérieurement dans le corps. Par exemple, si le méditant induit dans son mental le « chaud », il peut le percevoir dans son corps, il y aura une vasodilatation, et une sudation possible. Ensuite, si le méditant induit dans son mental le « froid », il peut observer aussi dans son corps une vasoconstriction, et des grelottements. Ainsi, le méditant prends conscience que son mental peut agir directement sur son corps. Il aurait alors le pouvoir de purifier ses sensations tant internes qu'externes de tout ce qui est gênant. 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 se situe au-delà de toute foi et de toute raison.

En occident

Le concepteur et promoteur de la méditation de pleine conscience, *mindfulness meditation,* en Occident est Jon Kabat-Zinn, né le 5 juin 1944. Il n'est pas médecin, mais de formation scientifique. C'est dans les années 1970, alors étudiant en thèse de biologie moléculaire, que Jon Kabat-Zinn, intéressé par le bouddhisme, a simplifié ses pratiques méditatives, pour qu'elles soient facilement enseignées et étudiées. Depuis 1979, il présente la *« méditation de la pleine conscience »* comme une technique destinée à aider les gens à surmonter leur stress, leur anxiété, leur douleur et leur maladie. Il a fondé et dirige la Clinique de réduction du Stress (Stress Reduction Clinic) et le centre pour la pleine conscience en médecine (Center for Mindfulness in Medicine, Health Care, and Society) de l'université médicale du Massachusetts. Il est l'un des leaders actuels de l'institut ésotérique ESALEN, centre historiquement lié au mouvement GURDJIEFF[1]. En fait, nous sommes là au cœur des pratiques du *New Age* qui tentent de rapprocher l'enseignement bouddhique et les dernières expériences 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 « spirituelles », et attiré 350 millions d'adeptes à travers le monde. C'est une vision 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.

Kabat-Zinn enseigne la *Mindfulness-Based Stress Reduction*, MBSR dans un cours de huit semaines qui combine méditation et Hatha yoga. Ces cours s'adressent tant au monde de l'éducation et de la santé que de l'entreprise ou du commerce. Plus de 200 centres et cliniques médicales, aux États-Unis et à l'étranger, utilisent le modèle de MBSR. Certains des livres de ce pape de la *mindfulness* dépassent le million d'exemplaires vendus.

Kabat-Zinn est membre du conseil d'administration du *Mind and Life Institute* qui a pour but de promouvoir un dialogue entre des scientifiques occidentaux, le Dalaï-Lama, président d'honneur de l'association, et ses disciples, pour une compréhension plus approfondie des différentes façons de connaître et de sonder la nature de l'esprit, les émotions et la réalité.

Médias

L'expansion (l'explosion même) 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.

Éducation et politique

« *Le projet d'introduire la méditation au Parlement (de Westminster) a germé il y a deux ans. Ce projet a abouti grâce à l'aide de spécialistes éminents : Le Dr Mark Willams, psychiatre, qui dirige le Centre de pleine conscience d'Oxford, et Chris Cullen, qui a créé des programmes de méditation dans les écoles, via le projet Mindfulness in School. Depuis janvier 2013, 95 députés et lords ont suivi ces formations de quatre semaines, à raison d'une séance le jeudi soir, après la fin du débat parlementaire [...] Un jour [...], la méditation fera partie des programmes scolaires dans tout le pays.*[2] »

Attention les Anglais tirent toujours les premiers, mais nous ne sommes pas en reste, à l'école de management de Grenoble une vingtaine d'élèves suivent la chaire de *Mindfulness,* où l'on parle business et bienveillance bonheur et productivité!

Médecine

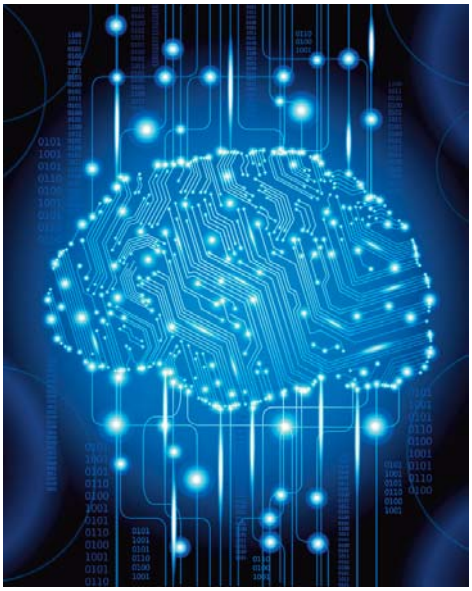
La méthode se propage grâce à certaines cautions médico-scientifiques qui démontreraient des effets positifs de cette méditation sur le stress, l'anxiété, la dépression, etc. De nombreuses publications scientifiques prouveraient ces bénéfices[3]. Y a-t-il une réelle indépendance de ces recherches ?

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.

Matthieu Ricard

Matthieu Ricard, docteur en génétique cellulaire de formation, moine bouddhiste depuis 1979, est un des disciples rapprochés du dalaï-lama, dont il est le traducteur français. Matthieu Ricard est aussi connu pour ses nombreux écrits et ses interventions télévisuels. Il est le fils du philosophe, essayiste, journaliste et académicien Jean-François Revel (né Jean-François Ricard) qui fut un temps disciple de Gurdjieff et de la peintre Yahne Le Toumelin artiste et nonne bouddhiste, elle aussi adepte de Gurjieff. Matthieu Ricard est devenu le chantre de la méditation de pleine conscience et le promoteur d'une nouvelle discipline, les « sciences contemplatives », qui explorent les bienfaits de la méditation. 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.

Selon Matthieu Riccard 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 mirifiques, que proposait la méditation transcendantale. L'empathie, ce concept cher au psychologue Rodgers, devient



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

Matthieu Ricard était en couverture d'un numéro de l'hebdomadaire l'Express en juillet 2014. « *Pour lancer le livre de l'ingénieur Chade-Meng Tan, un pilier de Google qui a initié les cadres sur-stressés de ce géant d'internet à la* mindfulness, *l'éditeur Belfond avait monté au printemps 2014, une vaste campagne de presse deux mois avant la parution. La maison avait organisé dans les locaux parisiens de Google une conférence de presse animée par Matthieu Ricard, retransmise en simultanée sur You Tube. Du jamais vu sur le marché du livre psycho.*[4] »

Comment ces recherches sont-elles financées ?

L'Institut Mind and Life, dans laquelle Matthieu Ricard milite, refuse selon ses dires, tout lien avec des sociétés commerciales, y compris les laboratoires pharmaceutiques : « *On ne veut aucun conflit d'intérêts. Quant aux recettes de mes livres, elles sont intégralement versées à l'association humanitaire que j'ai fondée, Karuna-Shechen, qui soigne 100 000 patients par an et éduque plus de 20 000 enfants au Népal, en Inde et au Tibet*[5] ».

Cependant comme le note le CIPPAD[6] : « *M. Matthieu 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 présentée 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.* » « *De plus, contrairement à ce qui est annoncé dans l'interview, certaines documentations du Mind and Life Institute font état de soutiens financiers provenant d'un nombre important de fondations privées, patrons, compagnies et même de sponsors anonymes... Il y a donc un manque d'indépendance des expérimentateurs vis-à-vis de l'objet étudié.* »

« *Ainsi, M. Richard Davidson*

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. Il est membre du Conseil d'administration du Mind and Life Institute. »

Mme Tania Singer intervient, elle, 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 membre du Conseil d'administration du Mind and Life Institute.

« Ces proximités amènent nécessairement à poser certaines questions.
En effet, une méta-analyse récente concernant la Méditation de pleine conscience et des méditations utilisant des mantras, réalisée par l'Agence de santé américaine (AHRQ) en partant de 18 753 publications, incluant 47 essais cliniques avec 3 515 personnes, conclut à une évidence insuffisamment étayée d'un possible effet de la Méditation de pleine conscience sur l'amélioration des états anxieux et dépressifs, étudiée en l'absence de groupes contrôles. La Méditation de pleine conscience, lorsqu'elle est comparée à l'effet des traitements conventionnels ou à des contrôles appropriés, ne montre aucun effet supérieur à ces derniers.

De plus, il n'a pas pu être mis en évidence d'effets positifs 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.[7] *»*

Méditation laïque ?

La méditation de pleine conscience se présente comme étant strictement laïque, cependant, lorsque des moines bouddhistes font la promotion de cette technique, il est alors permis de douter de cette affirmation.

Claire Chartier de l'Express pose la question à Matthieu Ricard : *« Se recueillir en souhaitant l'amour du prochain : n'est-ce pas dans le sens même de la prière ? Il y a une différence importante : le fait de s'unir à quelque chose qui vous dépasse, par l'oraison, est davantage un abandon qu'une méthode destinée à transformer votre façon de voir les choses.*[8] *»* Effectivement, la différence est de taille, la relation à Dieu dans la méditation chrétienne nécessite et provoque à la fois, une conversion qui entraîne à une autre manière de penser de dire de faire, cette relation n'est pas une méthode, mais un échange qui transforme le cœur les pensées et les actions.

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...*[9]*) »*

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.*[10] *»*

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.*[11] *»* « *Méditer la pleine conscience c'est se connecter au monde, si fortement que les distinctions entre soi et non-soi deviennent absurdes, inutiles et encombrantes. 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.*[12] »

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 trouvera la libération. Nous ne devons pas oublier que

ce système de pensée à générer un système de caste, que le bouddhisme tibétain notamment a permis un système de servage particulièrement cruel. Aimer son prochain comme soi-même n'en est pas le fondement. Sous des aspects lisses et doucereux, 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. ■

[1] 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'acquérir 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, fût-ce le plus extravagant, sans que l'intelligence et la culture puissent entraver cette intoxication idéologique* ». Cf Bulles n°83, 85, 89 ,92.

[2] L'Express N° 3289 du 16 au 22 juillet 2014. « Les vrais pouvoirs de la méditation. » p.28.

[3] http://www.pleine-conscience.be/ressources/articles-scientifiques/

[4] L'Expresse N° 3289 du 16 au 22 juillet 2014. « Les vrais pouvoirs de la méditation. » p.22.

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

[6] Centre d'Information et de Prévention sur les Psychothérapies Abusives et Déviantes (CIPPAD), créé en 2002 sur la région d'Angers. Nous recommandons vivement ce site très bien documenté et mis à jour régulièrement.

[7] Meditation Programs for Psychological Stress and Well-Being, Heffective 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.

[8] L'Express N° 3289 du 16 au 22 juillet 2014. « Les vrais pouvoirs de la méditation. » p.22.

[9] *Ib.*p.255.

[10] *Ib.*p.265.

[11] Christophe André, « Méditer jour après jour » *L'iconoclaste* sept 2011.p.282, 283.

[12] *Ib.*p.285.

Soutenir l'action du CCMM

La crise est mise en avant pour justifier les coupes claires dans les fonds donnés par les Pouvoirs Publics aux associations, qui, comme le CCMM, luttent contre les dérives sectaires (une baisse de plus de 50 %). La crise est propice à la désocialisation, à l'isolement et à l'angoisse, facteurs susceptibles de tenter des individus en perte de repères. Plus que jamais le CCMM a donc besoin de votre soutien pour qu'il puisse poursuivre ses missions auprès des victimes directes et des victimes collatérales d'emprise sectaire.

Pour soutenir l'action du CCMM Centre Roger IKOR, adressez vos dons
au Fonds de Dotation « CCMM-SOLIDARITE »
3 rue Lespagnol, 75020 Paris.

Les versements ouvrent droit à une exonération d'impôt (66 % pour un particulier, 60 % pour une entreprise).

Nom ..... Prénom .....

Personne morale : .....

Adresse : .....

Tél : ..... Fax : ..... Mail : .....

• *J'apporte mon soutien au financement* : ❒ 30 € ❒ 60 € ❒100 € ❒ 200 € ❒ 300 €

❒ autres montants à votre convenance ..... €