

**Affichage des articles dont le libellé est Mindfulness.
Afficher tous les articles**

samedi 15 février 2014

La commercialisation de la pleine conscience



Voici un article intelligent qui dénonce les travers de l'utilisation commerciale de la pleine conscience en vogue aujourd'hui, et des implications politiques d'une telle pratique dans l'économie libérale contemporaine. Un texte de Ron Purser et David Loy publié sous le titre Beyond McMindfulness dans le HuffingtonPost du 2 juillet 2013 (version originale anglaise). Par ailleurs pour souligner l'engouement croissant d'une telle pratique réadaptée, voici la une de couverture du prestigieux *Time* magazine du 3 février 2014, intitulé "La révolution en pleine conscience" (*The mindful revolution*). Ce qui devient assez ironique en croisant les deux articles, puisque celui de Purser et Loy démontre assez bien l'usage de la *mindfulness* à des fins de conservation du statu quo, dans la société en général et les entreprises en particulier.

"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. Des millions de gens tirent des bénéfices concrets de leur pratique de pleine conscience : moins de stress, une meilleure concentration et un peu plus d'empathie peut-être. Évidemment, on ne peut que se réjouir de ce développement majeur. Il a néanmoins sa part d'ombre.

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'auto-compassion (*The Mindful Path to Self-Compassion*). Quasi-quotidiennement, les médias font référence à des études scientifiques sur les multiples bienfaits de la méditation de la pleine conscience en termes de santé et comment une pratique aussi simple peut provoquer des transformations neurologiques dans le cerveau.

L'engouement pour le mouvement de la pleine conscience a aussi créé une petite industrie lucrative. D'avisés consultants 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 cachet 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 pleine conscience de son contexte moral et religieux bouddhiste se comprend comme un changement utile pour faire de ce genre de formation un produit vendable sur le marché. Mais l'empressement à laïciser et marchandiser la pleine conscience sous la forme d'une technique commercialisable risque d'aboutir à une dénaturation malheureuse de cette pratique ancienne, qui visait bien plus qu'à soulager un mal de tête, réduire la pression artérielle, ou aider des gestionnaires à être plus concentrés et plus productifs.

Bien qu'une technique épurée et laïcisée, que certains appellent aujourd'hui le « McMindfulness », puisse rendre la pleine conscience plus acceptable pour le monde de l'entreprise, sa décontextualisation de sa vocation première de libération et de transformation et de son ancrage dans l'éthique sociale, revient comme Faust à vendre son âme. Plutôt que d'exercer la pleine conscience comme un moyen d'éveiller les individus et les organisations des racines malsaines de l'avidité, de la malveillance et de l'ignorance, elle est généralement remodelée en une technique banale, thérapeutique de

développement personnel qui peut, en fait, renforcer ces racines.

La plupart des explications scientifiques et autres qui circulent dans les médias présentent la pleine conscience en termes de réduction du stress et de renforcement de l'attention. Ces bienfaits sur le comportement humain sont proclamés comme des incontournables de la pleine conscience et ses principaux intérêts pour les entreprises modernes. Mais la pleine conscience, telle qu'elle est comprise et pratiquée dans la tradition bouddhiste, n'est pas simplement une technique moralement neutre pour réduire le stress et améliorer la concentration. Elle est au contraire une qualité distincte de l'attention qui est tributaire et influencée par de nombreux autres facteurs : la nature de nos pensées, de nos paroles et de nos actions, la manière de gagner notre vie, nos efforts pour éviter des comportements inappropriés ou maladroits, tout en développant ceux qui contribuent à une action sage, à l'harmonie sociale et à la compassion.

C'est pourquoi les bouddhistes font une différence entre l'attention juste (*samma sati*) et l'attention incorrecte (*miccha sati*). La distinction n'est pas morale : la question est de savoir si la qualité de la conscience se caractérise par des intentions appropriées et des qualités mentales positives qui conduisent à l'épanouissement et à un bien-être optimal pour les autres autant que pour soi-même.

D'après le canon pâli (les plus anciens enseignements attestés du Bouddha), même quelqu'un qui commet un crime prémédité et odieux exerce sa pleine conscience, bien que nuisible. De toute évidence, l'attention consciente et la concentration totale d'un terroriste, d'un tireur assassin, ou d'un criminel en col blanc n'est pas de la même étoffe que l'attention que le dalaï-lama ou d'autres pratiquants bouddhistes ont développée. La pleine conscience juste est guidée par des intentions et des motivations fondées sur la modération, des états mentaux sains et des comportements éthiques : des objectifs qui incluent, mais qui l'emportent sur la réduction du stress et l'amélioration de la concentration.

Une autre idée fautive veut que la méditation de la pleine conscience soit une affaire privée ou intérieure. La pleine conscience est souvent commercialisée comme une méthode d'épanouissement personnel, une forme de répit dans les épreuves du monde féroce de l'entreprise. Une telle orientation individualiste et consumériste de la pratique de la pleine conscience peut se révéler efficace pour se préserver et faire avancer ses propres intérêts mais est inopérante pour atténuer les causes des détresses collectives et structurelles.

Quand la pratique de la pleine conscience est cloisonnée de cette façon, les liens qui unissent des motivations personnelles s'effacent. Sa propre transformation personnelle est dissociée d'une transformation sociale et structurelle qui prenne en compte les causes et les conditions de la souffrance dans un environnement plus large. Une telle colonisation de la pleine conscience génère aussi une forme d'instrumentalisation : elle ajuste la pratique aux besoins du marché plutôt que d'offrir une réflexion critique sur les causes de notre souffrance collective, la *dukkha* sociale.

Le Bouddha a souligné que son enseignement traitait de la compréhension et de la fin de *dukkha* (la souffrance au sens le plus général). Qu'en est-il de la souffrance provoquée par les modes de fonctionnement des institutions ?

De nombreux défenseurs des entreprises estiment que la transformation commence par soi : si l'esprit peut devenir plus concentré et plus apaisé, alors les transformations sociales et structurelles suivront naturellement. Le problème d'une telle formulation, c'est qu'aujourd'hui les trois moteurs nuisibles relevés par le bouddhisme, que sont l'avidité, la malveillance et l'illusion, ne sont plus limités aux esprits individuels, ils se sont institutionnalisés en des forces qui échappent au contrôle de chacun.

Jusqu'à présent, le mouvement de la pleine conscience a évité d'envisager sérieusement la question de l'omniprésence du stress dans les entreprises actuelles. Au lieu de cela, les sociétés ont accueilli avec enthousiasme le mouvement de la pleine conscience, car il fait peser à point nommé la charge sur le travailleur individuel : le stress est présenté comme un problème personnel et la pleine conscience est proposée comme une bonne médication pour aider les travailleurs à travailler plus efficacement et calmement dans des environnements toxiques. Enveloppé dans une aura de soin et d'humanité, la pleine conscience est refaçonnée en une soupape de sécurité, comme un moyen de relâcher la pression, une technique pour réagir et s'adapter aux efforts et aux tensions de la vie de l'entreprise.

Il en résulte une version atomisée et privatisée de la pratique de la pleine conscience, qui est facilement cooptée et réduite à ce que Jeremy Carrette et Richard King, décrivent dans leur livre "Vendre la spiritualité. La prise de contrôle silencieuse de la religion" (Selling Spirituality: The Silent Takeover of Religion) comme un infléchissement « d'accommodement ». L'entraînement à la pleine conscience suscite un grand intérêt, car elle devient une méthode à la mode pour maîtriser les troubles du personnel, encourager l'acceptation tacite du statu quo et être un outil efficace pour garder l'attention concentrée sur des objectifs institutionnels.

À bien des égards, les formations d'entreprises à la pleine conscience, avec leurs promesses que des salariés plus tranquilles, moins stressés seront plus productifs, ressemblent à s'y méprendre aux courants aujourd'hui décriés des « relations humaines » et des formations à la sensibilité qui étaient populaires dans les années 1950 et 1960. Ces programmes de formation ont été critiqués pour leur utilisation manipulatrice des techniques relationnelles, comme l'écoute active, employée comme un moyen de calmer les employés en leur faisant sentir que leurs préoccupations avaient été entendues alors que les conditions restaient inchangées sur leur lieu de travail. Ces méthodes ont été appelées « la psychologie de la vache » car des vaches satisfaites et dociles donnent plus de lait.

Bhikkhu Bodhi, un moine bouddhiste occidental au ton direct, met en garde : « Sans une critique sociale forte, les pratiques bouddhistes pourraient être facilement utilisées pour justifier et maintenir le statu quo, et devenir un renfort pour le capitalisme consumériste. » Malheureusement, une perspective plus éthique et socialement responsable est désormais considérée par de nombreux pratiquants de la pleine conscience comme une préoccupation accessoire, ou comme une politisation inutile d'un cheminement personnel de transformation.

Il est à espérer que le mouvement de la pleine conscience ne suivra pas la trajectoire habituelle de la plupart des modes de l'entreprise, l'enthousiasme débridé, l'acceptation

dépourvue de tout sens critique du statu quo, la désillusion finale. Pour devenir une véritable force de transformation positive personnelle et sociale, il devra se réapproprié un cadre éthique et aspirer à des fins plus nobles qui prennent en compte le bien-être de tous les êtres vivants."

Ron Purser et David Loy

Publié par Nicolas D'Inca à 10:10 2 commentaires:

Libellés : Mindfulness, Monde Moderne

vendredi 14 septembre 2012

La méditation est un chemin spirituel



La venue d'un maître occidental

La présence à Paris de Jack Kornfield, psychologue et maître de méditation américain, pour un week-end d'enseignements les 29 et 30 juin derniers fut un événement historique. Sa venue montre qu'il est possible de parler de la tradition bouddhiste de la manière la plus simple, directe et incarnée, sans avoir peur de la dimension émotionnelle, de la dimension d'amour et de compassion. Jack Kornfield représente une source d'inspiration, rappelait le président de séance Fabrice Midal dans sa présentation de l'auteur qu'il publie chez Belfond (*Bouddha mode d'emploi*, collection L'esprit d'ouverture, 2011), car il est l'exemple vivant de la possibilité d'établir une transmission authentique de la méditation qui soit entièrement occidentale. Il n'est ni nécessaire de devenir religieux ou oriental, ni de diluer l'enseignement du Bouddha pour qu'il devienne un produit sur le marché du bien-être généralisé. La méditation n'est pas limitée à un état de paix, mais consiste à s'ouvrir de manière profonde et radicale à chaque être, chaque chose, chaque situation. La méditation et le bouddhisme en France paraissent encore adolescents face aux Etats-Unis en terme de rencontre et de responsabilité. Le point culminant de la journée d'atelier qui réunissait plus de 300 personnes était pour cela une table ronde d'intervenants assez représentatifs de la place de la méditation dans le monde moderne : thérapeutes, philosophes et scientifiques. L'idée était de montrer la résonance des enseignements bouddhistes au sens large et de réfléchir sur la manière dont ils peuvent prendre une ampleur encore plus grande

aujourd'hui. Les différents auteurs réunis autour de Jack Kornfield ont pu témoigner du travail à partir duquel ils tentent de présenter, de transmettre, de montrer des nouveaux chemins pour que la méditation et la pleine conscience puissent avoir une résonance sociale et politique. Que soit ici remerciés tous les intervenants pour leur collaboration.

Prendre garde au scientisme

Paul Grossman, chercheur américain, éditeur du journal Mindful avec James Gimian, membre du Mind&Life Institute, codirecteur du programme de MBSR en Europe, enseigne en Allemagne et en Suisse. Il travaille depuis de nombreuses années au rapprochement entre la mindfulness et la psychologie bouddhiste pour venir en aide aux malades. Dans son exposé, il nous a rappelé où en est aujourd'hui la science dans ses travaux – tout en soulignant combien il serait dangereux de répéter des informations pseudo-scientifiques sans validité expérimentale réelle. Au contraire, lorsqu'un champ nouveau s'ouvre cela impose une plus grande rigueur, à l'encontre de ce qu'on voit trop souvent affirmé sans examen critique : que la méditation guérirait de tout et n'importe quoi. Il s'agit là d'un défi très important qui participe de la possibilité d'avoir une méditation adulte et responsable, qui soit plus à même d'aider concrètement les gens.

Puis la parole était à Thierry Janssen, qui a été chirurgien pendant douze ans avant d'arrêter la carrière brillante qui s'ouvrait à lui. De Belgique, il est venu à Paris et a commencé son travail pour donner un autre sens à la maladie, d'une manière qui intègre l'être humain. Janssen nous a parlé du lien entre la méditation et le corps, lui qui accompagne des gens en souffrance physique. Mais surtout, il a tenu des propos courageux sur la liberté à laisser à la méditation par rapport à la science, enfermée dans sa volonté de tout valider et réduire en vue d'une utilisation.

« Nous avons une responsabilité, nous autres qui nous intéressons à la pleine conscience et qui en parlons publiquement, parce que nous ne devons pas oublier que la méditation a été véhiculée par les traditions spirituelles de l'humanité. Or le Dalaï-Lama et d'autres maîtres ont voulu, avec de bonnes intentions, révéler à l'Occident que nous avions des outils à disposition dans les traditions spirituelles pour mieux comprendre l'esprit humain et le monde. Pour nous sensibiliser, ils ont pensé devoir parler le langage scientifique, qui a vu naître le Mind&Life et toutes sortes d'initiatives qui ont tenté de montrer que la méditation avait des raisons de nous intéresser puisqu'on pouvait 'prouver' qu'elle a des effets physiologiques. Mais attention ! La science est un système de croyance au service de la performance, de l'innovation, de la production consommable d'innovations. Nous devons être vigilants face au jeu du monde occidental qui tend à réduire la méditation à une xième recette qui pourrait nous permettre de vaincre la nature, la nôtre avant tout. Une semaine de formation à la pleine conscience, c'est bien, mais ne nous installons pas trop vite dans une position de savoir, car c'est le travail d'une vie. Ayons l'humilité d'être en chemin. Alors peut-être pourrons-nous transmettre l'outil spirituel de la pleine conscience. Sans cela nous allons le dénaturer et un jour, cela va nous revenir à la figure, comme un « business de la mindfulness ». C'est tentant de répondre à la demande croissante, mais attention ! Même si le mot peut faire peur dans un monde scientifique, c'est d'abord un chemin spirituel. »

En tant que professionnel de la santé mentale et pratiquant de méditation, je souscris entièrement à la justesse du propos de Thierry Janssen. Merci de nous rappeler que la méditation et la pleine conscience ne peuvent pas être un outil pour mieux fonctionner,

mais une manière de retrouver notre humanité. Et merci de nous avoir montré que la méditation nous met en rapport avec la santé primordiale, quelles que soient les circonstances, qui est au cœur de l'enseignement de la tradition bouddhiste. Il faut redoubler de vigilance et bien tenir chaque champ dans son horizon de pensée propre, sans rapprochements hâtifs – la tendance occidentale à ramener l'inconnu au connu pour mieux s'en servir est à l'œuvre dans le domaine de la méditation aussi implacablement qu'ailleurs.

Psychiatrie, philosophie, thérapie

Christophe André, dont le livre récent sur la méditation a rencontré un très grand public, a joué un rôle fondamental dans l'introduction de la pleine conscience en France, grâce à une étonnante synchronisation avec la société française. Il devait parler à partir de son travail de psychiatre de la manière dont la méditation et la pleine conscience peuvent aider dans une perspective thérapeutique mais, bouleversé par l'enseignement de Jack Kornfield, il a changé d'angle de vue. Il nous a rappelé que le maintenant est toujours magique, que la pleine conscience et la méditation nous font découvrir. L'enseignement du Bouddha nous montre que l'intention en tant qu'elle est dans le présent, cette inspiration de notre cœur est juste et claire. Mais ce n'est en rien l'instrumentalisation de la méditation réduite à un projet qui nous coupe à la fois du présent, de cette magie du maintenant et de la vérité de l'intention, qui est l'ouverture inconditionnelle du cœur.

Michel Bitbol est scientifique et philosophe, collègue du regretté Francisco Varela, directeur de recherche au CNRS. Il a écrit notamment *Physique et philosophie de l'esprit* et *De l'intérieur du monde* il a présenté les liens entre la méditation et la phénoménologie, qui est un champ extraordinaire de compréhension de l'esprit humain. En un bref exposé il a proposé un panorama dans le travail de Husserl, montrant comment la méditation a à voir avec la connaissance, nous ouvrant à un autre mode jusqu'à présent inconnu, ce pourquoi elle pourrait être une des grandes sources d'inspiration pour notre temps.

Enfin avec Trudy Goodman, proche collaboratrice de Jack Kornfield, nous avons entendu l'excellence de la tradition bouddhique américaine Pratiquante de longue date, elle a une expérience impressionnante qui l'a conduite à de nombreux explorations et travaux. Diplômée en psychologie, psychothérapeute pendant 25 ans, elle a créé à Boston un institut pour la méditation et la psychothérapie et a fondé un centre à Los Angeles où elle enseigne la méditation. Trudy avec grâce et dans son français impeccable nous a fait mieux voir la profondeur de la pratique de la méditation et comment elle s'incarne dans notre vie. Peut-être après l'avoir écouté pourrions-nous dire de la méditation ce que disait Baudelaire du génie : qu'elle est « l'enfance retrouvée à volonté ».

Aujourd'hui, en France

Bien que l'Amérique soit une grande source d'inspiration, encore reste-t-il à trouver, en Europe, une manière de nous approprier et de présenter la méditation. Comment va-t-elle s'incarner en France ? Le rapport à la langue, à la culture française, à la psychanalyse et à la philosophie sont des pistes à creuser. Et en chacun, le profond désir d'être habité par cette pratique qui transforme la vie de fond en comble. Un humble souci d'authenticité peut seul être garant de la tradition millénaire de la méditation assise. Comme le disait Chögyam Trungpa à des thérapeutes : « L'essentiel est d'apprendre à

dire la vérité à ses patients. Alors ils vous répondront, parce qu'il y a une force dans le fait de dire la vérité plutôt que de tordre votre logique pour l'adapter à leur névrose. La vérité, ça marche toujours. Il faut qu'il y ait une honnêteté fondamentale ; voilà la source de la confiance. »

Nicolas D'Inca

Pour aller plus loin :

Jack Kornfield www.jackkornfield.com/

Association Développement Mindfulness www.association-mindfulness.org/

Editions Belfond www.espritdouverture.fr

Ecole de Méditation www.ecole-occidentale-meditation.com

Cet article a été publié dans *Bouddhisme Actualités* N°149 Septembre 2012

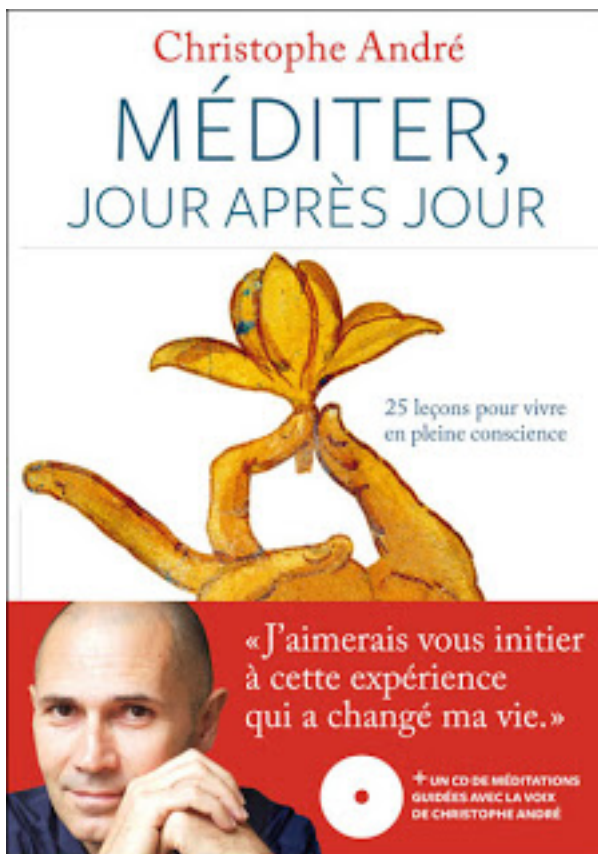
photo Kornfield © Soizic Michelot

Publié par Nicolas D'Inca à 23:28 2 commentaires:

Libellés : Bouddhisme Actualités, Mindfulness, Psychologie Bouddhiste, Spiritualité

dimanche 6 mai 2012

Conférence de Christophe André



“La mindfulness, outil thérapeutique ou préventif ?”

Conférence exceptionnelle de Christophe André

Mardi 22 mai à 20h.

Maison des Associations du XIIe, 181 av. Daumesnil 75012 Paris.

(Sur inscription uniquement)

L'association Jeunes&Psy aura la joie de recevoir le Dr Christophe André, porte-parole de la méditation de pleine conscience dans le milieu hospitalier en France, pour sa 4e conférence de l'année sur le thème "Guérir ?". Médecin psychiatre à l'hôpital Sainte Anne à Paris, le Dr André est l'auteur de nombreux ouvrages destinés à des lecteurs désireux de mieux comprendre les souffrances qui les traversent. En lien avec Jon Kabat-Zinn et Zindel Segal, ainsi que Matthieu Ricard à qui il dédie son dernier livre, Christophe André a développé et popularisé la 'mindfulness' pour des patients anxieux et à risque dépressif. Il répondra pour nous à la question de savoir s'il s'agit d'un outil thérapeutique ou préventif pour les patients qui en bénéficient. Dernier ouvrage paru "Méditer, jour après jour", L'Iconoclaste, 2012

Soirée réservée aux professionnels de la santé mentale : psychologues et psychiatres, étudiants en psychologie et internes en psychiatrie. Merci de vous inscrire à l'avance, aucune inscription n'aura lieu sur place le 22 mai. PAF 10 euros. Gratuit pour les membres de l'association.

Pour tout renseignement et inscription, par mail : jeunes.psy@gmail.com

<http://www.jeunes-psy.com/>

Publié par Nicolas D'Inca à 13:21 1 commentaire:

Libellés : Association Jeunes-Psy, Bouddhisme et Médecine, Mindfulness

jeudi 16 juin 2011

MBSR, réduire son stress par l'expérience directe de la réalité

Psychologie & Méditation rencontre Delphine Rochet, psychologue clinicienne, titulaire d'un Master de philosophie, pratiquante de la méditation. Parmi les premières psychologues françaises à être formée à la MBSR (Mindfulness Based Stress Reduction), la technique de réduction du stress par la pleine conscience développée aux Etats-Unis par Jon Kabat-Zinn. Dirigeant dans un cabinet à Paris des groupes de MBSR, elle nous présente les principes et les applications de cette technique.

Nicolas d'Inca : Qu'est-ce que la MBSR ?

Delphine Rochet : L'approche de la mindfulness consiste à développer une attention dans le présent permettant de développer une attitude de non-jugement et d'auto-observation qui favorise la conscience de soi. C'est une pratique méditative allégée et laïcisée. La MBSR est spécifiquement utilisée pour la réduction du stress. Il s'agit de suivre un protocole en groupe de huit semaines : une séance hebdomadaire de 2h30, des exercices quotidiens à faire chez soi à l'aide d'un manuel et d'un CD, ainsi qu'une journée en silence. Cette technique allie différents outils comme la méditation assise, le body scan (ou balayage corporel), la pratique du yoga et du qi-gong, la méditation marchée... La MBSR s'adresse spécifiquement aux gens touchés par le stress, atteints de troubles anxieux, ceux qui ont des douleurs chroniques, ou des troubles psychosomatiques (psoriasis, eczéma, troubles intestinaux ou du sommeil). Elle est contre-indiquée dans le cas de troubles psychopathologiques trop graves comme la psychose, le trouble de personnalité borderline, ou un épisode dépressif majeur en cours. En effet, c'est une technique d'exposition aux phénomènes intérieurs qui requiert une certaine stabilité, un

socle intérieur. C'est pourquoi le groupe est si important car il est à la fois un soutien et un moyen de se rendre compte que les autres sont essentiellement touchés par les mêmes difficultés que nous. Chaque personne souhaitant participer à un groupe est d'abord reçue pour un entretien préliminaire d'évaluation.

Pourquoi vous êtes-vous tournée vers cette pratique ?

C'est une méthode qui m'a permis de réunir deux champs d'intérêt qui étaient vraiment importants pour moi, à savoir la pratique clinique et la méditation. J'ai entendu parler de la Mindfulness par une amie très chère, Manuela Santa-Marina, qui se formait auprès de Christophe André à l'hôpital Saint-Anne alors que j'étais étudiante en psychologie et que je pratiquais la méditation. Parler de méditation à l'université était difficile, car c'était assez vite connoté négativement : infondé scientifiquement, New Age, spirituel. C'est pourquoi la MBSR telle qu'elle a été pensée par Jon Kabat-Zinn a permis de revaloriser la pratique de la méditation aux yeux des cliniciens et des universitaires. En effet, les études scientifiques ont permis d'en objectiver les effets et de la laïciser pour l'introduire dans le champ médical.

En quoi consiste la formation ?

Le prérequis le plus fondamental pour pouvoir instruire cette méthode est d'être soi-même pratiquant de méditation. Ce point est vraiment très important parce que tout repose sur la dimension expérientielle de l'approche. Lire quelques livres sur la mindfulness peut donner des perspectives intérieures mais ce n'est pas suffisant pour goûter les fruits de ce que la méditation peut apporter dans la vie en terme de santé mentale. Le protocole des huit semaines MBSR mis en œuvre par Kabat-Zinn repose sur l'expérience, nous demandons aux patients de s'astreindre à des exercices quotidiens. Il faut donc pouvoir soutenir et contenir leurs questionnements, leurs expérimentations. Si nous-mêmes n'en avons pas fait l'expérience, nous ne sommes pas au courant de ce que nous leur demandons et ne pouvons pas leur être d'une grande aide. Cette exigence de pratique personnelle est un des éléments qui garantissent selon moi le sérieux de la méthode, elle responsabilise les praticiens par rapport à leur propre pratique. La formation en elle-même est un cursus en cinq étapes qui a été mis en place par l'équipe du centre de Mindfulness de l'école de médecine de l'université du Massachussets (Umass) où tout a commencé avec Jon Kabat-Zinn en 1979.

Ce programme a donc l'air adapté à des bouddhistes ?

L'idée est justement que ce soit laïc, accessible, hors de tout cadre de référence. Nul n'est obligé d'adhérer à une quelconque doctrine. Il s'agit de dispenser des outils et de proposer une manière de se relier à soi. C'est ce point qui compte. La démarche spirituelle n'est pas le propos.

Concrètement, comment la MBSR aide à lutter contre le stress ?

La compréhension que j'en ai est que cela permet de développer un nouvel espace en soi, intermédiaire entre les événements intérieurs et le comportement développé dans la vie. Cela permet de sortir du « pilote automatique », le fait d'être toujours sur un mode de fonctionnement habituel ou conditionné. Le point de départ est le fait de s'asseoir, de prendre un temps pour soi et ainsi offrir un espace qui permet aux phénomènes intérieurs de se déployer.

Cette dimension d'espace en psychologie a été bizarrement très peu travaillée.

Elle est cependant fondamentale ?

Je crois justement que la Mindfulness touche cela en plein coeur. Toutes les formes de psychothérapies ouvrent un espace. Mais l'espace n'est pas thématiquement travaillé dans les autres approches. Ici, c'est à mon sens un des ingrédients thérapeutiques majeurs, en tant qu'ouvrir un espace permet une nouvelle marge de manœuvre dans notre rapport à nous-même, aux autres et au monde.

Cet espace, par la prise de contact et l'observation, permet de donner une place à la liberté. En effet, pouvoir prendre conscience de l'agitation de l'esprit par exemple, permet d'en être un peu moins esclave car nous sommes moins identifiés à cette agitation. Cela ne change pas pour autant la réalité : l'esprit est agité car il est ainsi fait, les émotions et les pensées sont toujours là, et nous serons encore soumis à la peine et à la mort. C'est la donne d'être humain ! Mais peut-être que par la méditation il s'agit justement d'apprendre à être vraiment humain c'est-à-dire apprendre à faire l'épreuve de notre liberté.

L'espace est une dimension cachée de la réalité, qui se trouve entre le psychique et le monde, et à part certains psychanalystes anglo-saxons comme Winnicott, il n'y a pas eu beaucoup de travaux consacrés à cette dimension ?

Tout à fait, d'ailleurs la référence à Winnicott est pour moi très importante car on peut penser la méditation comme un prolongement du concept de holding, la mère contenant son enfant. On identifie bien cette nécessité pour un être humain d'être contenu dès sa naissance, et peut-être que devenir adulte passe par le fait d'apprendre à se contenir soi-même. En développant cette qualité de contact à soi-même et aux choses telles qu'elles sont, nous devenons plus familier avec ce qui se passe. Se relier à la réalité directe des phénomènes intérieurs permet de les toucher à la racine. Si nous sommes anxieux par exemple et que nous pouvons simplement le reconnaître alors nous ne sommes plus immédiatement pris dans l'angoisse de l'angoisse. Nous appréhendons l'angoisse directement ce qui permet déjà de réduire le niveau de souffrance, de stress, de réactions conditionnées.

La mindfulness est une technique thérapeutique très confrontante. De ce point de vue, la MBSR est une proposition radicale par rapport à d'autres approches thérapeutiques. Nous ne cherchons pas à changer les choses ou atteindre un résultat. Il y a là un paradoxe profond : faire l'épreuve de la réalité telle qu'elle est nous ouvre une perspective de transformation. Tenir la posture, tenir ce rapport direct aux choses, à soi et au monde est le défi que nous devons relever dans la méditation.

Propos recueillis par Nicolas d'Inca

Publié par Nicolas D'Inca à 19:28

Libellés : Bouddhisme Actualités, Bouddhisme et Médecine, Mindfulness, Méditation

mardi 8 février 2011

Dharma et Science en France, avec Jon Kabat-Zinn



Entretien exclusif avec Jon Kabat-Zinn

Bouddhisme Actualités N°132, Février 2011

Lors du 3^e Forum "Bouddhisme et Médecine" **(1)** organisé par Rigpa à Lerab Ling en octobre 2010, le scientifique américain Jon Kabat-Zinn nous a fait l'honneur d'une interview exclusive. Celui qui refuse qu'on le présente comme un pionnier dans l'introduction de la méditation dans un contexte séculaire, préfère qu'on parle de lui comme de quelqu'un qui aime ce qu'il fait. Devant notre insistance à lui reconnaître ce rôle de pont entre les traditions, il met l'accent sur les forces à l'œuvre dans le monde pour que la méditation se répande. « Cela ne dépend pas d'une seule personne, je ne peux donc ni détruire, ni sauver le dharma », nous confie-t-il, ce qui l'amuse beaucoup. Rencontre avec un homme impertinent et sa vision.

Nicolas d'Inca : Faites-vous une distinction entre le dharma et le bouddhisme ?

Jon Kabat-Zinn : Figurez-vous que j'ai posé la même question à Sa Sainteté le Dalai Lama, sur la scène de la 13^e rencontre du « *Mind & Life Institute* », à Washington, en novembre 2005. Je lui ai demandé s'il opérait une différence entre *bouddhadharma* et dharma universel. Et il a répondu non. Je me doutais de sa réponse, mais je voulais que les trois mille personnes présentes entendent qu'il n'y a fondamentalement aucune différence : le dharma est le dharma. S.S.D.L. disait aussi : chaque fois que nous apprenons quelque chose de bon pour l'humanité, il nous faut trouver les moyens habiles pour le partager au mieux. Ce n'est pas comme si nous essayions de revendre aux gens une espèce de bouddhisme déguisé. Juste le pur dharma.

ND : C'était le fond de ma question : peut-être les gens vont-ils commencer le programme de Réduction du Stress par la Pleine Conscience (MBSR), puis ils voudront méditer, et alors où iront-ils ? Dans des centres bouddhistes.

JKZ : Oui, c'est vrai que nous envoyons nombre de nos patients méditer dans des centres de retraites bouddhistes. Mais alors, ils sauront que la statue du Bouddha sur l'autel n'est rien qu'une statue. On peut parler du Bouddha non seulement comme du « médecin du monde », mais comme d'un vrai scientifique, un génie intéressé par le fonctionnement de l'esprit. Il n'avait à son époque aucune de nos machines

sophistiquées pour l'imagerie cérébrale ou la génétique moléculaire, il avait juste son corps et son esprit. Il a donc calibré son esprit, comme pour une expérimentation, il l'a stabilisé avant de commencer son investigation sur la nature de l'expérience. Qui ressent de la douleur ? Qui perçoit ? Chacun devient plus curieux sur son propre être par la méditation.

ND : La question de savoir qui fait l'expérience est-elle en soi scientifique ?

JKZ : Non, c'est avant tout une question expérientielle, mais aujourd'hui on peut placer quelqu'un dans un scanner et voir ce qu'il fait durant sa pratique, dans son cerveau même. Voilà les études que l'on a menées sur Matthieu Ricard, qui a commencé comme biologiste moléculaire avant de devenir moine et qui redevient un scientifique à travers ce travail. Nous avons donc des gens qui sont d'excellents rapporteurs « à la première personne », ils peuvent finement décrire leur expérience, et en même temps nous pouvons observer « à la troisième personne » avec les machines, d'un point de vue extérieur.

ND : Ce que vous dites me rappelle Francisco Varela.

JKZ : Oui, c'était son idée. Nous lui devons tout. Francisco était un être remarquable, un polymathe, un génie dans plusieurs domaines : immunologie, phénoménologie, neurosciences et méditation. Il a été l'élève d'Urgyen Tülku, ayant appris la méditation avec Chögyam Trungpa.

ND : Dans votre présentation lors du forum vous parliez des « aimants à *duhkha* » que sont les écoles ou les hôpitaux. Mais comment travailler avec la douleur dans le monde, devenu lui-même aimant à *duhkha* dans son ensemble ?

JKZ : Cela dépend principalement de ce que vous aimez. Car personne ne va pas se charger de tout le boulot... Du moins, jusqu'au prochain bouddha ! Vous devez donc commencer par vous poser la question : qu'aimez-vous le plus ? Je n'ai pas raconté toute mon histoire, mais vous savez, cela m'a pris dix ans de méditation avant de trouver quelle était ma fonction sur cette planète. Dix ans qui se sont concrétisés en dix secondes de vision à propos de la *MBSR*, lors d'une retraite. Ma stratégie lors de cette conférence donnée à huit cents personnes était de les faire s'interroger sur ce qu'ils aiment. C'est particulièrement vrai avec le dharma, qui touche votre propre pratique. Le Bouddha ou n'importe quel maître zen vous le diront : vous devez le faire par vous-même. Le Bouddha n'était pas bouddhiste.

ND : Il faut avant tout être soi-même, c'est un point intéressant. Il n'y a donc pas de danger d'altérer la tradition ?

JKZ : Je pense que le dharma prend soin de lui-même. J'ai posé cette question à de nombreuses personnes qui vivent et travaillent avec le dharma, sur le plan de l'érudition comme de la pratique : doit-on se soucier de la corruption le dharma ? Si vous suivez son histoire, le dharma a été corrompu de nombreuses fois, il y a eu des périodes de déclin où il ne s'agissait plus du dharma véritable. Mais il a survécu malgré tout. Ce serait une incroyable *hybris* (orgueil en grec, nda) de croire que l'on possède ce pouvoir de protéger ou détruire le dharma. Le plus important est de ne pas tomber dans l'illusion,

de ne pas se tromper soi-même sur le fait que l'on enseigne le dharma alors qu'il s'agit d'anti-dharma. Il faut être bien assis, solidement ancré dans votre propre pratique et échanger avec les pratiquants de longue date, les enseignants authentiques ; alors c'est votre responsabilité d'incarner votre compréhension des enseignements. Le meilleur moyen de partager avec les gens est votre manière de vivre. Vous n'avez même pas à enseigner. Regardez Matthieu Ricard, ce n'est pas un maître de méditation, il ne l'enseigne pas... il l'incarne.

Cependant, un réel danger dont je parle peu est l'intérêt actuel des gens pour la méditation. Cela devient sexy ! Particulièrement en psychologie, les gens se disent : il faut que je devienne enseignant de *mindfulness* (pleine conscience). En huit semaines ou même en huit minutes, ils pensent avoir tout compris ! Être dans le moment présent, ne pas juger ses pensées, pas de problème, je suis déjà plus ou moins comme ça, donc je n'ai pas besoin de pratiquer mais je peux l'enseigner aux autres ! Quoi qu'ils fassent, ce n'est pas de la pleine conscience, et là se trouve un grand danger. Il faut vraiment rappeler aux gens : vous devez pratiquer. Il n'est pas possible de se contenter d'être thérapeute et d'enseigner la méditation, vous devez le faire vous-même, comme un débutant. Pratiquer tous les jours, mais aussi partir en retraite pour connaître de longues périodes d'assise, afin que lorsque vous en parlez ce n'est pas en répétant ce que vous avez appris la veille, mais cela vient de la moëlle de vos os.

ND : N'est-ce pas un problème actuel en France, où les gens sont des nouveaux venus en méditation ?

JKZ : Oui, ils doivent être patients. Ils n'ont pas à transformer la France en Nation de la Pleine Conscience en un mois, vous savez ! Ni même en un an, ou dix ans... La patience est cruciale, à moins de vouloir trahir le dharma, ce qui n'est pas une très bonne idée pour son karma. Il est préférable que les gens aillent doucement, qu'ils bâtissent de solides fondations en eux-mêmes, dans leur cœur, par leur pratique. Alors face à quelqu'un qui souffre, ils sauront que tout d'abord, il n'y a rien à faire. Un autre point problématique à soulever est ce qu'on pourrait appeler le « mode réparation », qui est l'enjeu en médecine comme en psychologie, où l'on veut guérir les gens.

ND : Quand quelqu'un souffre, on veut tout de suite qu'il en sorte, sans le laisser faire l'épreuve de sa propre souffrance.

JKZ (en français) : *Vous comprenez.*

ND : C'est mon travail de tous les jours comme psychologue.

JKZ : *Oui, mais quand même, c'est bon pour moi d'entendre ça. Merci.*

Propos recueillis par Nicolas d'Inca


Sites français de mindfulness :

<http://association-mindfulness.org/>

<http://www.mindfulness.fr/>

<http://delphanne.wordpress.com/>

(1) Voir aussi *Bouddhisme Actualités* N°129, Nov 2010, «Bouddhisme et Médecine avec Sogyal Rinpoché»

Publié par Nicolas D'Inca à 14:01 Aucun commentaire:  Liens vers cet article
Libellés : Bouddhisme Actualités, Bouddhisme et Médecine, Francisco Varela, Mindfulness

samedi 6 novembre 2010

“Sollicitez votre guérisseur intérieur” : un entretien avec Frédéric Rosenfeld

Nouvelle reprise de PsychoBlogue de Delphanne, pour une interview intéressante pour (re)découvrir la *mindfulness* (pleine conscience). Bonne lecture. N. d'Inca
"Delphine Rochet a interviewé pour vous le Dr Frédéric Rosenfeld, Médecin psychiatre à la Clinique Lyon Lumière et auteur du livre *Méditer c'est se soigner*.

Diplômé en neurosciences et en thérapies comportementales et cognitives, il allie ses compétences de chercheur à son expérience auprès de ses patients.

Il possède une grande expérience en matière d'applications cliniques de la méditation et a joué un rôle majeur dans la diffusion de ces applications en France, notamment avec la publication de son livre *Méditer c'est se soigner*.

Il pratique depuis plusieurs années la méditation vipassana, le zen et le taï chi.

D.R. : En bref, comment définiriez-vous le pratique de la méditation de la Pleine Conscience ?

F.R. : La pleine conscience c'est une thérapeutique d'abord, définie par Jon Kabat-Zinn comme un art de prêter attention aux choses selon trois modes : de façon intentionnelle, dans l'instant présent et sans porter de jugement sur les choses.

- Intentionnelle, dans le sens où cet exercice demande un effort de concentration : ce n'est pas une rêverie solitaire, c'est un exercice actif.
- Dans l'instant présent, c'est-à-dire en essayant d'accueillir ce qui vient instant après instant, sans chercher à fuir les éléments négatifs et sans avidité ou tentative de retenir en soi les choses agréables.
- Et sans jugement, c'est-à-dire en acceptant ce qui vient à la conscience instant après instant, sans se crispier sur ce qui est agréable ou suave ; et sans chercher à éviter ce qui est pénible.

D.R. : Pour quels troubles selon vous est-ce utile et pourquoi ?

F.R. : En premier lieu, ça a été inventé pour le stress : La MBSR ou *Mindfulness Based Stress Reduction* est une technique de réduction du stress physique et psychique.

Puis il y a eu des indications beaucoup plus larges et des études ont montré que c'était efficace pour des affections corporelles.

La Mindfulness est donc notamment efficace pour des pathologies telles que l'hypertension artérielle, le psoriasis, la gestion de la douleur physique, les acouphènes (bourdonnements d'oreille). Il a aussi été démontré que cette technique renforce

l'immunité car les globules blancs deviennent plus efficaces à défendre l'organisme. Chez les sportifs, méditer permet d'augmenter les performances sportives. Mais c'est également efficace en tant que méthode de soutien pour les patients souffrant de maladies comme le cancer et le sida, car méditer peut être une aide importante pour gérer le stress dans les maladies graves ou les fins de vie. La Méditation a aussi été utilisée dans les écoles, les prisons et les entreprises pour gérer le stress et augmenter la performance chez les étudiants.

D.R. : J'ai entendu dire que certaines études avaient mis en avant des effets positifs de la méditation pour le trouble bipolaire ?

F.R. : Plusieurs études américaines montrent que la MBSR modifie le fonctionnement du cerveau au niveau de la zone impliquée dans les émotions. 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.

D.R. : Et pour la dépression ?

F.R. : Il existe une thérapie qui consiste en une association de la Mindfulness avec les TCC (Thérapies cognitivo-comportementales). Cette technique est nommée la MBCT (Mindfulness-Based Cognitive Therapy), créée en 1994 et qui marche pour la dépression.

Cette thérapie ne va pas être intéressante chez les gens qui sont *dans* la dépression, mais sera utile pour ceux qui en sont sortis et qui ne veulent pas rechuter. Plus précisément, la MBCT est efficace pour les gens qui ont fait au moins trois dépressions dans leur vie, en tant qu'elle aide à stabiliser leur bien-être, et qu'elle peut être un moyen, s'ils le désirent et en accord avec leur médecin, pour arrêter le traitement médicamenteux.

D.R. : Alors quelle est la différence entre la MBCT et la MBSR ?

F.R. : La MBCT insère des techniques propres aux TCC qu'il n'y a pas dans la MBSR pure comme l'observation des pensées, les techniques de résolution et d'autogestion des problèmes. De plus, la MBCT s'adresse précisément à la prévention de la dépression. Pendant certains groupes, on enseigne des techniques. On pose par exemple la question : Comment prendre soin de moi au mieux ? Et nous apprenons aux patients à trouver des solutions, des stratégies pour dépasser leurs difficultés.

D.R. : Pourquoi la Mindfulness se décline aussi facilement à tant de traitements différents ?

F.R. : Toutes ces pathologies ont probablement un facteur commun sur le plan psychologique et biologique : le stress, la tension nerveuse. En jouant sur ce facteur, on peut avoir une action plurifocale sur les maladies et le stress dans un sens très large. D'autre part, il y a une demande de la part du public de guérir de façon plus naturelle. En effet, sur un plan plus philosophique, on se rend compte que le corps et l'esprit ne sont pas séparés.

Comme le dit un de mes maîtres, le Docteur Jean Cottraux : « pensées et émotions sont les deux faces d'une même feuille de papier ».

Enfin, cette méthode donne des preuves scientifiques de son efficacité et peut être entendue par le monde médical. Il est désormais acquis qu'en agissant sur le psychisme, on a une efficacité sur la douleur et que c'est un facteur de succès.

D.R. : Qu'est-ce que cette pratique vous a apporté dans votre vie ?

F.R. : Disons que ça me met en joie de réaliser qu'il y a une technique qui réunit le corps et l'esprit, et qui peut aider les gens à aller mieux. Je suis content parce que c'est un partage, une communion, un échange, entre un versant médico-scientifique d'une part, et celui de la conscience, de la psyché d'autre part.

Ce dialogue entre ces 2 domaines est fructueux parce qu'il donne naissance, en fin de compte, à une technique de soin qui marche ! C'est certainement une première marche vers d'autres outils de soin qui viendront dans le futur.

Mais cette technique me met en joie aussi parce qu'elle ne demande pas de prescrire de médicaments et que, dans une certaine mesure, le patient devient son propre thérapeute. **Il sollicite son guérisseur intérieur !**

Méditer, c'est se soigner de Frédéric Rosenfeld, éditions Les Arènes

Bon weekend en pleine conscience,
Delphanne"

Publié par Nicolas D'Inca à 16:46

Libellés : Bouddhisme et Médecine, Mindfulness

vendredi 17 septembre 2010

Journée d'étude interdisciplinaire sur la Pleine Conscience à Paris

Évènement exceptionnel à Paris

Dimanche 26 septembre 2010

Journée d'étude interdisciplinaire sur
La Pleine Conscience

Appliquée à la relation d'aide

**Christophe André, Thierry Janssen
Guido Bondolfi et Matthieu Ricard**

Réervations:
Fnac • Carrefour • Géant • Magasins U • Intermarché •
www.fnac.com • www.carrefour.fr • www.francebillet.com
0 892 68 36 22 (0,34€/min.)

Organisation Emergences ASBL <http://www.emergences-asbl.org> au profit de
l'association Karuna-Shechen www.karuna-shechen.org

Hôtel Méridien Montparnasse – Tarif 90€ - Etudiants/chômeurs 45€*
*hors frais de location

Une information à partager avec les lecteurs de Psychologie et Méditation. La "mindfulness" développée par Jon Kabat-Zinn devient en France la "Pleine Conscience". Pour se familiariser avec cette technique thérapeutique issue de la méditation bouddhiste, une journée d'étude est organisée :

"Une journée d'étude interdisciplinaire sur la Pleine Conscience aura lieu à Paris à l'hôtel Méridien dans le 14ème arrondissement le dimanche 26 septembre 2010 de 9h à 17h15.

Cette journée est organisée par l'asbl Emergences, en partenariat avec l'Association pour le Développement de la Mindfulness (ADM), au profit de l'association Karuna-Shechen.

Journée interdisciplinaire car quatre intervenants viendront apporter un regard différent et complémentaire sur la Pleine Conscience (Mindfulness).

Ainsi **Christophe André** développera le lien entre la Pleine Conscience et la santé mentale (psychologie/psychiatrie), **Thierry Janssen** exposera le lien entre la Mindfulness et le corps (relation corps/esprit), **Guido Bondolfi** évoquera l'avancement des recherches en neurologie dans le domaine de la Pleine Conscience et enfin **Matthieu Ricard** abordera une vision spirituelle de ces pratiques.

La pleine conscience (ou « mindfulness » en anglais) est un thème central de la philosophie bouddhiste. L'étude de la mindfulness et de ses effets a été au cœur des recherches scientifiques en neurosciences affectives ces dernières années. Il s'est avéré que la pratique de la mindfulness pouvait avoir des effets bénéfiques sur le système immunitaire, la gestion des émotions, l'anxiété et la dépression. Depuis quelques années, cette pratique est connue et accessible en France par le biais de programmes tels que la MBSR (réduction du stress basée sur la pleine conscience) et la MBCT (thérapie cognitive basée sur la pleine conscience)."

Un mot de Psychologie et Méditation :

Il sera tout à fait intéressant de confronter les points de vue des intervenants qui viennent tous quatre d'horizons divers. On se demande à juste titre, et c'est bien l'enjeu de ce blog, comment psychiatrie et spiritualité peuvent se rejoindre ? Comment la méditation peut-elle être intégrée dans l'expérience du thérapeute pour soulager ses patients de leur souffrance, dans le domaine psychique ou somatique ? Ici psychiatrie, médecine, bouddhisme tibétain se rencontrent et dialoguent. Quelle est la position officielle, que Matthieu Ricard représente très largement en France, de l'Eglise tibétaine sur l'usage moderne de la méditation hors de son cadre traditionnel ? De l'autre côté, comment la médecine occidentale s'accommode-t-elle de recevoir de l'Orient bouddhiste une pratique qui peut révolutionner son approche globale du patient, mais n'a pas été inventée dans un cadre scientifique ? Autant de questions que nous espérons voir débattues lors de cette journée du 26 septembre prochain. Et comme toujours, des articles de presse ou des billets de blog suivront cette rencontre.

Publié par Nicolas D'Inca à 20:19

Libellés : Bouddhisme et Médecine, Mindfulness

mercredi 11 août 2010

La Méditation, une alliée thérapeutique pour le monde moderne



Voici une information que j'aimerais communiquer aux lecteurs de Psychologie et Méditation :

"3e Forum Bouddhisme & Médecin, Lerab Ling, 2-3 octobre 2010

À qui est ce forum s'adresse-t-il ?

Cette conférence s'adresse à tous ceux qui s'intéressent à la méditation et à la santé, d'un point de vue professionnel ou personnel : universitaires, médecins, thérapeutes, professionnels de la santé, pratiquants bouddhistes, et bien sûr le grand public.

Des experts de premier plan présenteront les preuves toujours plus nombreuses des bienfaits de la méditation sur la santé, issues de recherches menées en collaboration entre scientifiques, professionnels de la santé et pratiquants de la méditation. Les intervenants comprennent notamment Jon Kabat-Zinn, Clifford Saron et Frédéric Rosenfeld, ainsi que Sogyal Rinpoché et Jetsün Khandro Rinpoché qui présenteront l'approche et la vision de la tradition bouddhiste tibétaine.

Le premier jour sera consacré à la présentation détaillée des résultats des recherches les plus récentes ainsi qu'à un aperçu de certaines applications médicales et thérapeutiques de la méditation.

Le deuxième jour, nous explorerons plus en profondeur différentes techniques de méditation et de pleine conscience et verrons comment elles peuvent être utilisées dans des domaines tels que la gestion de la douleur, la guérison, la réduction du stress ainsi que dans le traitement de la dépression et de diverses formes de dépendance. Il y aura également des moments consacrés aux questions et aux discussions et vous aurez l'occasion de faire directement l'expérience de certaines de ces méthodes de méditation.

Rendez-vous sur www.forum-meditation.com pour plus de détails sur le Forum :

- biographie des intervenants,
- programme détaillé,
- liste des spécialités médicales dans lesquelles la méditation a des effets prouvés,
- informations pratiques et inscription

Les applications et techniques de méditation

Pendant le 3e forum, seront présentées :

- les méthodes traditionnelles de méditation bouddhiste, Shamatha et Vipashyana, dans le plus grand respect de la tradition spirituelle bouddhiste tibétaine
- les programmes et applications de la méditation dans le milieu médical et dans la société, notamment :

MBSR Mindfulness Based Stress Reduction (Programme d'entraînement à la pleine conscience) :

Développé par Jon Kabat Zinn au sein de l'University of Massachusetts Medical School, USA, ce programme est principalement destiné à la réduction du stress et des souffrances physiques et mentales au sens large et se déroule sur huit semaines.

MBCT Mindfulness Based Cognitive therapy (Thérapie cognitive fondée sur la pleine conscience) :

Développé dans les années 1990 par Zindel Segal, Mark Williams et John Teasdale, ce programme propose une nouvelle approche de prévention de la rechute dépressive. Il a permis d'introduire la méditation Mindfulness dans la psychologie occidentale.

Shamatha Project :

Étude dirigée par Cliff Saron en collaboration avec le spécialiste du bouddhisme Alan Wallace et plus de 30 autres scientifiques et chercheurs. Il s'agit à ce jour de l'étude transdisciplinaire la plus complète quant aux effets à long terme d'une pratique intensive de la méditation. Sont étudiés les effets sur les processus mentaux et physiques fondamentaux liés à la cognition, à la motivation, aux émotions, à la physiologie et à la santé."

Un mot de Psychologie et Méditation :

Après un échange très intéressant avec Céline Demarcq, chargée des relations publiques de Lerab Ling, je suis en mesure de fournir des précisions quant au contenu de ce forum de deux jours sur la méditation, à la croisée du bouddhisme et de la médecine. Ce sera vraiment une rencontre à la pointe de ce qui se pense et se pratique aujourd'hui dans le monde, par la présence des intervenants qui mènent des recherches au niveau international.

Le déjà bien connu Jon Kabat-Zinn parlera des applications de la "mindfulness", sa technique d'attention thérapeutique issue de la méditation. Il faut garder en mémoire la défense de la tradition qu'opère Kabat-Zinn lorsqu'il insiste pour que la mindfulness ne perde pas de vue ses origines et ne se réduise pas à un outil de développement personnel sans envergure ; il appelle à un retournement des modes de pensée. C'est pourquoi j'avais intitulé le premier article de ma rubrique "Psychologie et Méditation" de Bouddhisme Actualités en septembre 2009 : Guérir par la méditation. Vers une révolution silencieuse. Tel est bien l'enjeu.

Clifford Saron, moins connu de l'Hexagone, dirige une équipe de chercheurs pour

évaluer les bienfaits médicaux de la méditation dans son organisation, le "Shamatha Project". Sarron est un collaborateur de longue date du Mind & Life Institute, qui oeuvre en relation avec le Dalaï Lama et des scientifiques du monde entier, pour trouver une application occidentale de la méditation bouddhique. Ce sera donc l'occasion d'être informé des dernières avancées du projet et des découvertes scientifiques liées à l'attention.

D'autres intervenants francophones apporteront aussi leur pierre à l'édifice, comme le Dr Frédéric Rosenfeld de Lyon, ou Edel Maex de Belgique, qui ont une approche originale de la pratique thérapeutique de la méditation ; ou encore le Dr Cathy Blanc qui a créé l'association Tonglen pour aider à soulager la souffrance des malades, à partir de la célèbre pratique du mahayana.

Voilà pour l'aspect occidental, non des moindres, de ces journées, mais qui ne seraient pas un tel événement sans la présence simultanée de deux grands maîtres de la tradition nyingma, Sogyal Rinpoché qui reçoit ici dans son fief de Lerab Ling et Khandro Rinpoché, sans doute le lama féminin le plus reconnu de nos jours. Il sera tout à fait éclairant de recueillir leur témoignage direct quant à l'usage occidental de la méditation pour ses bienfaits physiques ou psychologiques. Quel est le point de vue de la tradition sur ces approches nouvelles ? Comment s'inscrivent-elles dans l'histoire millénaire de la connaissance de soi et de l'entraînement de l'esprit ? Ces deux figures majeures du bouddhisme tibétain donneront par ailleurs un enseignement sur la méditation et sans doute une initiation à la pratique telle qu'elle leur a été transmise, ce qui ne manquera pas d'éclairer à neuf ce qui aura été dit par les scientifiques occidentaux et amènera l'atmosphère de la pratique parmi tous ces débats.

Ces deux jours très pleins s'annoncent prometteurs. A ne surtout pas manquer, car c'est un rendez-vous important pour l'avenir de la méditation thérapeutique en France. J'y serai et préparerai une série d'articles pour Bouddhisme Actualités, à paraître dans l'année à venir.

Nicolas D'Inca

Publié par Nicolas D'Inca à 20:31 2 commentaires:
Libellés : Bouddhisme et Médecine, Mindfulness, Méditation

dimanche 13 juin 2010

Sortir du stress par l'attention



Arrêter la chasse aux pensées

Le tigre est aux aguets. Ses muscles se tendent. Son attention se resserre. Il guette ses proies. Il choisit une gazelle qui semble plus faible que les autres, et se focalise sur elle uniquement, reléguant le reste du troupeau à l'arrière-plan. Lorsque la chasse commence, il ne court plus qu'après ce seul animal, oubliant tout le reste. Une fois son but atteint, l'attention du tigre repu se relâche et les animaux qui passent à sa portée ne sont plus d'importance pour lui que le paysage qui l'entoure. Nous empruntons ce détour par une scène de la vie animale pour parler aujourd'hui d'un problème de santé publique dans les sociétés occidentales : le stress. Le stress est un état de tension intérieure, qui prend une forme aussi bien physique que mentale et se manifeste par toutes sortes de désagréments, agitation, douleurs chroniques, anxiété généralisée, troubles du sommeil, de l'alimentation, et surtout troubles des capacités d'attention. Ce tableau clinique, bien connu des médecins et des psychologues, mais aussi de monsieur tout-le-monde car il en souffre directement, n'est pas une fatalité. Le monde moderne va en ce sens, et nous bombarde d'informations, de stimuli en tout genre, et nous contraint à suivre une vitesse croissante dans le traitement de ces informations. Certains peuvent le déplorer, mais le ressort de cet état de fait collectif est le plaisir que l'on peut ressentir à être ainsi soumis à une pression grandissante, sommé de réagir, dans une tension certes douloureuse mais qui fait se sentir vivant, « au taquet » dit-on. Nous adorons

sentir notre esprit comme un tigre en chasse... Mais l'animal, parfois plus sage que l'homme, sait quand il faut s'arrêter et une fois son objectif à court terme rempli, il passe à un autre mode attentionnel. Cela, les hommes ne savent plus le faire. Ils courent sans cesse après leurs pensées, leurs préoccupations, leurs obligations professionnelles ou sociales, entre le téléphone mobile et internet, entre la télévision et les divertissements, comme autant de stimulations accaparantes. Nous en sommes venus au point d'être des handicapés de l'attention, prisonniers du stress, qui fait des ravages, causant un grand nombre de maladies et de dépressions réactionnelles. Mais en sortir est possible : par l'attention.

L'attention n'est pas la concentration

D'abord, qu'est-ce que l'attention ? La méditation, au premier chef, nous l'apprend. Il s'agit d'y développer un sens de pleine présence, d'ouverture consciente. Ce n'est pas l'attention coincée du « fais attention ! » mais une présence d'esprit plus large et précise à la fois. L'attention est le vrai secret de la pratique de la méditation par où la vie change, les choses s'ouvrent. Ce secret est connu des pratiquants bouddhistes, mais commence à trouver écho hors de la sphère de la spiritualité. La médecine occidentale commence à s'en nourrir. En France, la vague arrive, pour preuve le *Nouvel Observateur* a fait sa une de couverture sur la méditation comme nouvelle forme thérapeutique. L'approche *mindfulness* développée par Jon Kabat-Zinn en est un exemple éminent, de même que l'*Open-Focus* du psychologue américain Les Fehmi.

Ce dernier explore dans son livre *La pleine conscience* (Belfond, 2010) une découverte simple mais féconde : l'attention, et surtout la manière que nous avons de prêter attention est au cœur de notre esprit et de notre manière d'être au monde. « La maîtrise de l'attention conduit à des changements (...) sur la totalité du système nerveux, sur les muscles, le corps, la force morale et l'esprit dans son ensemble » Nous ne connaissons encore qu'imparfaitement les ressources de l'esprit, et nous restons fixés sur une dimension étroite de l'attention, comparable à la concentration, à la focalisation (*focus*) sur un objectif unique, au détriment d'autres dimensions plus ouvertes et intégratives. Fehmi recense les richesses qui sont nôtres à ce niveau et distingue quatre formes d'attention : étroite, diffuse, objective et immergée.

Pour Les Fehmi, de nombreux problèmes peuvent être résolus en changeant simplement de mode d'attention. Il s'agit d'équilibrer entre les quatre types et retrouver une balance plus juste. L'esprit n'a pas à se limiter ainsi, obnubilé par la performance de ce qui est à faire sur l'instant, mais il connaît souplesse et plasticité, permettant de faire rentrer dans le champ de la conscience toutes les nuances de l'expérience qu'une visée étroite exclue pour plus d'efficacité. La visée ouverte préconisée par la méthode *Open-Focus* est un mode d'attention qui admet à la fois la visée étroite (concentration) et la visée diffuse (perception élargie), les invitant à cohabiter pour une attention plus pleine et une vie plus unifiée.

Attention ouverte

« Attention veut dire "être à l'affût" et non regarder "quelque chose". Ce qui implique un processus de vivacité intelligente et non pas l'action mécanique d'observer bêtement ce qui arrive. » écrit Trungpa Rinpoché dans *Le Cœur du sujet*. Il ne renverse pas ici la perspective, car cela se réfère plutôt au tigre attentif, ouvert, avant qu'il n'engage sa course effrénée et manque toutes les possibilités qui s'offrent à lui. L'esprit ressemble

alors plutôt à l'image traditionnelle du porc qui mange tout ce qui traîne sur son chemin et fonce droit devant sans discrimination, sans intelligence. Ce type de focalisation sur « quelque chose » n'est pas souhaitable, car cela nous fait perdre l'ouverture, la présence, ou ce que Thich Nhat Hanh nomme la pleine conscience. Il est crucial de voir comment l'attention fonctionne, et le travail de Les Fehmi peut y aider par sa précision scientifique qui sépare et analyse les modes attentionnels. Après tout, il n'y a pas à faire de l'attention une idole, quelque chose d'intouchable dans un domaine séparé de la vie, loin des préoccupations quotidiennes. Ce n'est rien de particulier, rien de plus naturel en un sens, si seulement nous ne l'avions oublié avec tant de force. La méditation ouvre des capacités présentes chez tout être humain, mais perdues. Ce n'est pas un exercice spirituel en tant que tel, mais il s'agit d'y ouvrir un rapport au monde que notre éducation nous a fait oublier.

Prêter attention transforme

Toutefois il ne faudrait pas confondre les domaines. La méditation est une révolution quant à notre être entier. Ce n'est pas un outil technique de développement personnel mais un nouveau rapport à l'entièreté de ce qui est. C'est l'appel de la liberté qu'apporte l'attention ouverte. Entendue ainsi, il n'y a pas de contradiction entre les approches psychologiques ou médicales de l'attention et la voie du Bouddha. L'enseignant bouddhiste Fabrice Midal en atteste : « Quelque chose œuvre en vous par la méditation, qui n'est pas de l'ordre de la pensée, la saisie y est impossible. La méditation vous transforme indépendamment de ce que vous voulez. Votre vie change, mais nous ne décidons pas dans quelle direction. Une sagesse plus grande œuvre en vous, par le fait même que vous portez attention. » Prêter attention transforme de soi-même. Les Fehmi va en ce sens lorsqu'il écrit « Chacun a la capacité de rééquilibrer et de guérir son système nerveux pour mettre fin à ses problèmes, soulager sa souffrance, ralentir son rythme de vie tout en accomplissant davantage de choses, vivre plus en profondeur, optimiser ses fonctions physiques et mentales et améliorer radicalement sa vie quotidienne. Comment ? La réponse est simple, elle est à la portée de tous. Il s'agit de changer sa façon de faire attention. »

Nicolas d'Inca

Sources

Les Fehmi et Jim Robbins, *La pleine conscience. Guérir le corps et l'esprit par l'éveil de tous les sens*, Belfond, 2010. Pour plus de détails voir www.openfocus.com

Fabrice Midal, enseignement inédit sur « L'attention », lors du week-end *Ouvrir son cœur*, Genève, juin 2009.

Chögyam Trungpa, « Les quatre fondements de l'attention » in *Le cœur du sujet*, Seuil, 1993.

Nouvel Observateur « Les pouvoirs de la méditation », numéro 2372 du 22 au 28 avril 2010

Article paru dans *Bouddhisme Actualités*, N°125 Juin 2010

Publié par Nicolas D'Inca à 11:24

Libellés : Bouddhisme Actualités, Mindfulness, Méditation

dimanche 2 mai 2010

Les pouvoirs de la méditation



Le *Nouvel Observateur* fait sa une de couverture (numéro 2372 du 22 au 28 avril 2010) sur la méditation comme nouvelle forme thérapeutique acceptée par la science, hors du domaine strictement spirituel. Les techniques MBSR et MBCT inspirées des travaux de Jon Kabat-Zinn sont à l'honneur. Une telle reconnaissance médiatique de la pratique méditative est un événement. Pour fêter cela voici reproduit l'article principal du dossier spécial méditation, par Ursula Gauthier.

Connaissance de soi, thérapie antistress, sagesse... Voici que se développe une nouvelle façon de faire le vide et de se concentrer sur l'instant. Hérité des pratiques orientales mais validé par la science, cet art de méditer séduit désormais intellectuels et cadres suractifs.

Quand vous entendez «méditation», avez-vous tendance à penser ashram, Katmandou, zazen, temple tibétain, musique planante et fumée d'encens ? Pour la plupart d'entre nous, la méditation reste en effet marquée par la grande vague exotique des années 1960 qui a vu son apparition sous nos latitudes. Peu importe l'étonnant succès rencontré depuis dans les monastères d'Europe, où on ne compte plus les bénédictins ou les carmélites qui ont adopté ces méthodes avec ferveur. Ni l'installation durable dans nos paysages de communautés de bouddhistes convertis, avec leurs temples, leurs monastères et leurs congrégations. La méditation continue encore d'être ressentie par le plus grand nombre comme «bizarre», «venue d'ailleurs». Mais les choses risquent de changer rapidement. Cinquante ans après son irruption, la méditation s'est en effet imposée dans un milieu a priori peu propice aux spéculations mystiques : le monde hospitalier. Le mouvement a débuté il y a une vingtaine d'années en Amérique du Nord

sous l'impulsion de médecins et des scientifiques intéressés par ses effets thérapeutiques. L'une de ses versions baptisée mindfulness - « pleine conscience » est aujourd'hui pratiquée dans 250 hôpitaux et cliniques. La France commence seulement de s'y mettre.

« C'est un besoin désespéré de ne pas me laisser écraser par une maladie incontrôlable qui m'a poussée vers la méditation, écrit Rose M. sur un forum consacré à la fibromyalgie, une affection extrêmement invalidante accompagnée de fatigue constante et de douleurs dans tout le corps. J'avais entendu parler de l'effet du mindfulness sur la douleur chronique, j'ai trouvé sur internet des exercices gratuits. Je pratique depuis trois ans, et je compte bien continuer car la méditation a tout changé pour moi. » Rose M. raconte comment elle ajoutait jadis « la souffrance à la douleur » en luttant sans cesse contre elle-même, en étant « folle de rage » contre ce corps qui la trahissait. Elle vivait dans la plainte, la rancœur et l'amertume d'avoir perdu sa vie d'avant, sa santé, sa carrière. « La méditation m'a appris à écouter les craquements de mon organisme avec attention et douceur, à travailler avec eux plutôt que contre eux et, du coup, je sais apprivoiser la douleur. Elle m'a appris aussi à vivre dans le présent, au point que je me demande si au fond je n'y ai pas gagné... »

Aux Etats-Unis, plus de 10 millions de personnes déclarent pratiquer régulièrement une forme de méditation, soit deux fois plus qu'il y a dix ans. La plupart d'entre elles ne choisissent pas un gourou pour les guider dans les arcanes. Elles sont initiées dans les écoles, les hôpitaux, les administrations, les grandes compagnies, et jusque dans les cabinets d'avocats et les prisons. La recherche n'est pas en reste. Le NIH, Institut national de Santé américain, a financé en 2008 plus de 50 études - contre 3 en 2000 - ayant pour objet d'évaluer l'effet de la mindfulness sur le stress, les addictions, la concentration, la dépression et même les bouffées de chaleur.

La pleine conscience

Ce n'est pas un hasard si Jon Kabat-Zinn, le scientifique qui a mis au point la nouvelle méthode, étudiait le zen dans les années 1970 auprès d'un maître coréen et que, pour se faire de l'argent de poche, il donnait des cours de yoga. Convaincu de l'efficacité de ces pratiques, il cherche un moyen de les rendre assimilables dans une société qui regarde ces jeunes passionnés de spiritualité orientale comme « une armée de Wisigoths aux portes de la ville », se souvient-il avec humour. La solution : purger la pratique de toute référence religieuse ou rituelle. Avec des éléments apparentés empruntés au yoga, au zen et au vipassana (une pratique bouddhiste indo-birmane), il crée une méthode très précise, dotée d'un protocole rigoureux, d'une méthode de formation non moins exigeante, qu'il baptise d'un concept courant dans le bouddhisme : la pleine conscience. Le nom officiel est MBSR (Mindfulness Based Stress Reduction), « réduction du stress basé sur la pleine conscience ». Avec son doctorat de biologie moléculaire obtenu auprès d'un prix Nobel du fameux MIT, il n'a pas trop de mal à convaincre l'hôpital universitaire du Massachusetts de créer une clinique du stress où des malades souffrant de douleurs chroniques seraient formés à la nouvelle méthode. Le succès est tel que peu à peu les indications s'étendent des maux de tête aux douleurs liées aux maladies cardiaques, au sida, au cancer, puis aux affections chroniques, aux maladies immunitaires ou infectieuses, à l'infertilité.

Avec ses collègues dermatologues, Kabat-Zinn réalise même une expérience frappante

sur des malades atteints de psoriasis, soignés dans une cabine d'UV trois fois par semaine. Ceux qui bénéficient d'un simple enregistrement de méditation guidée, diffusé dans la cabine pendant les quelques minutes que dure l'exposition aux rayons UV, verront leurs lésions guérir quatre fois plus rapidement que les autres ! Pour le père de la mindfulness, le doute n'est plus permis : la pleine conscience agit effectivement sur l'organisme. A condition que nous soyons présents au présent, entièrement tournés vers ce qui se passe en nous au moment où ça se passe. « La méditation, ce n'est pas ce que vous croyez, a l'habitude de dire Kabat-Zinn à ses auditeurs. Il ne s'agit pas de «faire le vide» dans sa tête, mais de faire attention au présent, moment après moment. Ce «presque rien» est la chose la plus simple et la plus difficile qui soit, insiste-t-il. Notre révolution digitale nous a catapultés dans un monde où nous sommes sollicités de façon démentielle, où il n'y a plus d'espace de respiration pour notre pauvre intériorité. Nous sommes constamment sur pilote automatique, tellement plus dans le faire que dans l'être ! Or il s'agit précisément de renouer avec notre être. »

Le potentiel de cette approche pour la pacification du mental et le maintien de l'équilibre émotionnel n'a pas longtemps échappé aux psys. Dès 1993, le psychiatre cognitiviste canadien Zindel Segal et deux de ses collègues anglais s'emparent de la mindfulness et mettent au point une version - intégrant des aspects de leur propre pratique psychothérapeutique - intitulée MBCT (Mindfulness Based Cognitive Therapy) « thérapie cognitive basée sur la pleine conscience ». Testée sur des patients avec des antécédents dépressifs et anxieux dans son Centre pour les Addictions et la Santé mentale à Toronto, la méthode fait la preuve de son efficacité en réduisant de moitié le risque de nouvelle rechute sur deux ans. Un résultat extraordinaire quand on connaît la fragilité de ces patients et la rareté des interventions adaptées.

Pour gagner en liberté

Depuis 2000, Zindel Segal vient chaque année en Suisse prodiguer des formations où se presse la fine fleur des psychiatres et psychologues cliniciens d'Europe. Parmi ses premiers auditeurs, le psychiatre Christophe André : «L'idée que nous pouvions éviter la rechute de nos patients dépressifs était une grande nouvelle, qui a permis à la psychiatrie française de s'intéresser à la prévention, chose à laquelle elle s'est mise avec beaucoup de retard. » Le psychiatre de Sainte-Anne est le premier en France à ouvrir dans son service un groupe de méditation, composé pour moitié de patients et pour moitié de personnels médicaux. Au fil des ans, des jeunes soignants viennent s'y former et partent monter des groupes dans différents coins de France. C'est donc d'abord à travers les psys que la mindfulness commence à se répandre en France, d'où elle est en train de se propager vers les centres antidouleur - un schéma inverse à celui qu'ont connu les Etats-Unis.

C'est aux psys formés aux thérapies cognitives et comportementales, les TCC, que l'on doit cette ouverture sur la méditation. Les TCCistes cherchent en effet à «recadrer» les patients anxieux ou déprimés en agissant soit sur leurs comportements, soit sur leurs «cognitions », c'est-à-dire sur les «idées automatiques » et généralement fausses et dévalorisantes qu'ils entretiennent en permanence à propos d'eux-mêmes et qui ont pour effet de les pousser à l'échec. Mais comment approcher les émotions inadéquates ou disproportionnées ? « La méditation est un outil plus efficace pour aider à gérer les émotions négatives, la peur, la tristesse, la honte, explique le docteur André. Elle doit passer par d'autres circuits cérébraux que les consignes verbales que nous pouvons leur

donner Ces malades, qui font d'habitude tout pour fuir les émotions pénibles, de peur qu'elles les entraînent dans la spirale de la panique ou de la déprime, apprennent concrètement à cohabiter avec eux, le temps de la méditation, sans les fuir ni les corriger. Résultat : ils ont moins peur de leur peur, ils ruminent moins, ils collent moins à leur discours intérieur Ils gagnent donc en liberté. »

Mais, explique le psychiatre Frédéric Rosenfeld dans son guide de la méditation (1), cet exercice n'est pas dénué de dangers. Il ne devrait pas être pratiqué par des personnes en phase de dépression ou des personnes vulnérables prédisposées aux délires et aux hallucinations. Le mieux est de s'adresser à des professionnels ayant reçu une bonne formation (2). Quant à ceux qui voudraient s'abreuver à la source originelle, ils peuvent se tourner vers les conseils du moine Matthieu Ricard (3), qui a appris la méditation bouddhiste auprès de vénérables lamas tibétains. Notre moine national est de ceux qui font le pont entre la tradition plurimillénaire de l'Orient bouddhique et les développements les plus récents des neurosciences. En prêtant son cerveau d'athlète à leurs IRM et autres techniques d'imagerie cérébrale, il a contribué à montrer que la pratique régulière de la méditation modifie concrètement la physiologie cérébrale. Depuis les expériences menées sur ces cobayes d'un genre particulier, la notion de «plasticité cérébrale» a pris le pas sur celle de «perte neuronale ». Non, notre cerveau ne s'appauvrit pas irrémédiablement avec l'âge. Il peut au contraire se muscler, s'étoffer et gagner des qualités que seul l'entraînement intensif permet d'acquérir, comme les états durables de sérénité, de compassion et de bonheur.

(1)«Méditer, c'est se soigner», Les Arènes.

(2) Voir l'annuaire de l'Association pour le Développement de la Mindfulness

(3) «L'Art de la méditation», Nil

Publié par Nicolas D'Inca à 17:46 Aucun commentaire:

Libellés : Mindfulness

lundi 1 février 2010

Le bouddhisme au secours de la médecine



Cet article de **Sophie Coignard** a été publié le 21/08/2008 sur le site du journal Le Point.

Il a été posté le 31 janvier 2010 sur le site Le Monde d'Omkar.

De plus en plus de psychiatres et de médecins font appel aux techniques de méditation, au coeur de la pratique bouddhiste, pour aider les malades à vaincre une dépression, supporter la douleur ou éviter une rechute.

« La souffrance est partout, et la souffrance n'est pas désirable. » Voilà, en très, très résumé, le constat de base qui a présidé au mariage des sciences cognitives et du bouddhisme. Que ce soit à Boston, à Toronto, à Genève, à Maastricht ou même à Châteauroux, la méditation sous diverses formes a été adoptée par des psychiatres, mais aussi par des médecins confrontés à la douleur physique et morale de patients atteints de graves maladies. Le succès sort aujourd'hui cette étrange alliance de la marginalité dans nombre de pays, mais pas en France, particulièrement à la traîne. La patrie de Descartes serait-elle rétive à la spiritualité venue d'Asie ?

Pas entièrement. Christophe André, psychiatre à l'hôpital Sainte-Anne à Paris, a introduit la méditation dans sa pratique pour prévenir les rechutes dépressives. « Il s'agit, explique-t-il, d'apprendre à garder son esprit ici et maintenant. Au début, c'est très difficile, car les pensées basculent dans l'anticipation, le jugement de valeur ou l'introspection. Or il faut apprendre à ne pas laisser s'enchaîner un cycle de pensées. C'est un outil assez troublant mais efficace, qui permet non pas de supprimer les pensées négatives, mais de les regarder et de les arrêter. » Claude Penet, psychiatre à Châteauroux, a pour sa part commencé à pratiquer la méditation dans une démarche de recherche personnelle avant d'en proposer les techniques à ses patients : « Je ne m'étends pas trop sur l'aspect méditation bouddhiste, dit-il. Car la seule chose qu'ils demandent, c'est l'apprentissage d'exercices qui leur permettent de maîtriser leurs émotions négatives. »

En tout cas, il ne s'agit ni d'une mode universitaire ni d'une toquade de quelques leaders d'opinion. Les grands pionniers viennent des Etats-Unis et ont démarré il y a près de trente ans. Mais, aujourd'hui, les progrès de l'imagerie médicale ont permis de montrer de manière certaine que la méditation modifie le fonctionnement du cerveau. Mieux : les moines tibétains, par exemple, présentent des particularités intrigantes lorsque leur cerveau est examiné de près : la zone associée aux émotions comme la compassion manifeste une activité beaucoup plus grande que chez le commun des mortels. C'est l'université de Madison, dans le Wisconsin, qui, sous l'impulsion du psychiatre Richard Davidson, a publié le plus grand nombre d'articles scientifiques sur ce sujet.

Ainsi que l'indique Matthieu Ricard dans un livre à paraître le 6 septembre (« L'Art de la méditation », éditions Nil), « un nombre croissant d'études scientifiques indiquent que la pratique de la méditation à court terme diminue considérablement le stress (dont les effets néfastes sur la santé sont bien établis), l'anxiété, la tendance à la colère (laquelle diminue les chances de survie après une chirurgie cardiaque) et les risques de rechute chez les personnes qui ont vécu au moins deux épisodes de dépression grave. Huit semaines de méditation, à raison de trente minutes par jour, s'accompagnent d'un renforcement notable du système immunitaire [...] ainsi que d'une diminution de la tension artérielle chez les sujets hypertendus et d'une accélération de la guérison du psoriasis. L'étude de l'influence des états mentaux sur la santé, autrefois considérée comme fantaisiste, est donc de plus en plus à l'ordre du jour de la recherche scientifique. » Tous ces effets de la méditation sont documentés dans de grandes revues scientifiques internationales, comme le Journal of the National Cancer Institute ou le Journal of Behavioral Medicine.

Parmi les pionniers, tous américains, le plus impressionnant, par son cursus et par son

charisme, est sûrement Jon Kabat-Zinn. Professeur émérite de médecine de l'université du Massachusetts, il a commencé à pratiquer la méditation quand il étudiait au MIT sous la direction du prix Nobel Salvador Luria. Spécialiste de biologie moléculaire, comme Matthieu Ricard, il s'est toujours intéressé au fonctionnement de l'esprit. En 1979, treize ans après ses premiers pas de méditant, il souhaite introduire cette pratique bouddhiste pour réduire la souffrance dans les pathologies graves. Peu à peu, il invente la MBSR (Mindfulness-Based Stress Reduction), un programme d'entraînement à la méditation en pleine conscience réalisable en huit semaines. Sa démarche est accueillie très favorablement au sein de l'hôpital : « Mes diplômes représentaient une garantie aux yeux de mes interlocuteurs, se souvient-il. Au début, j'occupais un tout petit espace et faisais mon secrétariat moi-même. On m'envoyait des autres services des personnes souffrant de cancers, de maladies cardio-vasculaires ou de douleurs postopératoires. J'ai développé ce programme en huit semaines et il a eu tant de succès qu'il a fallu que je forme des instructeurs. La plupart ne sont pas médecins. Le prérequis essentiel, en effet, est un engagement profond dans la méditation bouddhiste et une capacité à communiquer son essence universelle à des personnes qui n'ont aucun intérêt particulier pour le bouddhisme mais qui souffrent beaucoup. » A ce jour, 18 000 personnes ont suivi le programme de huit semaines, pratiqué dans plus de 200 hôpitaux. Le recours à la méditation bouddhiste permet de diviser par deux le risque de récurrence après deux épisodes dépressifs sévères ou plus.

A l'université de Genève, le docteur en psychologie Lucio Bizzini, chargé du programme sur la dépression, utilise la MBSR ainsi que d'autres techniques proches, comme la MBCT (Mindfulness Based Cognitive Therapy) développée à l'hôpital de Toronto par le docteur Zindel Segal. « La méthode s'applique particulièrement aux dépressifs dits " ruminateurs", explique Lucio Bizzini. Il s'agit d'un programme assez exigeant qui nécessite, au début, une pratique d'une heure par jour, donc un investissement personnel très important. Mais l'objectif en vaut la peine, car les patients atteignent, comme le dit très bien Jon Kabat-Zinn, un instant décisif, celui où ils se trouvent " derrière la cascade", dans un espace où ils peuvent observer leurs pensées sans qu'elles les inondent. » Seul bémol, reconnu par tous, à commencer par Jon Kabat-Zinn : à cause de cet investissement nécessaire, les personnes qui suivent le programme de méditation MBSR sont sûrement les plus motivées, donc les moins susceptibles de rechuter.

Alors que tous ces médecins pratiquent quotidiennement la méditation avec conviction, aucun n'aurait l'idée de se définir comme bouddhiste. Parce que cela ne veut rien dire. « Le dalaï-lama est le seul chef religieux assez ouvert pour déclarer que si un jour la science remet en question un des aspects du bouddhisme il faudra en prendre acte », observe Christophe André. Sa sainteté, en effet, est férue de sciences : « La science et les enseignements de Bouddha nous parlent ensemble de l'unité fondamentale entre toutes les choses. »

Publié par Nicolas D'Inca à 10:24 2 commentaires:
Libellés : Bouddhisme et Médecine, Mindfulness

jeudi 17 septembre 2009

Guérir par la méditation, vers une révolution silencieuse



Cet article fait la une de couverture du journal "Bouddhisme Actualités" numéro 116, septembre 2009.

La photo est de Clément Cornet.

La méditation sort du cadre traditionnel qui était resté le sien depuis sa découverte par le Bouddha historique, il y a 2500 ans. Le monde entier commence à découvrir les bienfaits de la pratique de l'attention et de la présence, et ce quel que soit le milieu socio-professionnel, des relations d'affaires à la santé en passant par l'éducation. Et si une révolution silencieuse était en marche ?

La méditation, le remède de demain ?

Tous ceux qui ne sont pas bouddhistes mais veulent accéder à plus de présence dans leur vie peuvent se réjouir, car la science occidentale se tourne vers la méditation et confirme ce qu'un bon nombre de pratiquants savait déjà : la méditation guérit. Les bouddhistes ont également motif à l'enthousiasme, car cette découverte, dont notre monde pourrait avoir grandement besoin, leur est rendue de manière intacte mais neuve et inventive. Accessible à tous sans restriction, la pratique de l'attention pourrait être le remède de demain : simple, gratuite, sans effets secondaires. Des recherches scientifiques d'envergure ont démontré son pouvoir de guérison, et les structures de santé s'intéressent sérieusement à elle. Il suffit de trouver quelques minutes de calme et de recueillement chaque jour pour commencer une cure d'un nouveau genre. Certains la connaissent déjà, d'autres pas encore. Voici un tour d'horizon pour présenter la pratique en quelques mots.

Porter attention. Être présent. Accueillir ce qui vient. Écouter son corps, sentir ses émotions et voir ses pensées. Laisser place à un espace où respirer et exister, sans rien faire d'autre. Sortir du règne du faire et de l'avoir, pour entrer un instant dans celui de l'être. Retrouver ses sensations, rafraîchir ses perceptions, renouer avec la richesse surprenante du monde. Abandonner les histoires qu'on se raconte sur la réalité pour préférer ce qui est. S'éveiller.

Méditer est une façon éminente d'être en relation à notre propre esprit et à tout ce qui est présent. Non fabriqué, n'attendant que notre participation pour se déployer à sa pleine mesure, le présent est déjà là. Et, chose extraordinaire, il sait quelque chose de notre situation, et ce savoir guérit. C'est à un autre projet de société que nous invite la méditation, considérée comme outil thérapeutique à part entière. Une société guérie d'un de ses symptômes les plus catastrophiques : le manque d'attention, de présence et d'ouverture. « Ce n'est que lorsque nous nous éveillons que notre vie devient réelle et que la possibilité de nous libérer de nos illusions, de nos maladies et de nos souffrances individuelles et collectives s'offre à nous. » souligne Jon Kabat-Zinn.

La pleine conscience contre le stress et la dépression

Docteur en biologie moléculaire originaire des États-Unis, Jon Kabat-Zinn enseigne la méditation qui guérit, dont il est un pionnier. Le 10 juin 2009 il a donné à Paris une présentation de l'usage thérapeutique de la méditation bouddhiste. C'est un événement. Imaginez que lors d'une conférence, tous les auditeurs se mettent à pratiquer la méditation, restant immobiles, droits et dignes, en silence dans le moment présent. C'est ce qu'a réussi à faire Jon Kabat-Zinn au Palais de la Mutualité, devant plusieurs centaines de personnes, venues s'informer sur cette approche encore novatrice dans le champ de la santé. Expérience saisissante qui ouvre une perspective nouvelle sur l'usage de la pratique méditative : et si elle sortait de son cadre, passait les bornes qui la restreignent, et s'offrait au plus grand nombre ? Le changement dans notre société, surtout si l'on commençait par les milieux hospitaliers et universitaires, serait bouleversant. Dès 1979, Jon Kabat-Zinn élabore une approche du soin basée sur la mindfulness, la technique MBSR (Mindfulness Based Stress Reduction) ou « réduction du stress par la pleine conscience ». Les indications de ce programme d'apprentissage en huit semaines ne cessent de s'élargir. Elle est utilisée pour guérir les troubles dus au stress, pour soulager les douleurs liées aux maladies chroniques, pour en finir avec la dépression, mal occidental du siècle selon l'OMS. Depuis lors, des centaines d'hôpitaux et de cliniques, mais aussi d'écoles, de compagnies industrielles, de prisons ou d'équipes sportives de haut niveau à travers le monde utilisent l'outil de la mindfulness.

Rendre visite à l'instant présent

Une fois reconnue dans sa nécessité, la présence s'apprend et se cultive. L'Association pour le Développement de la Mindfulness (ADM) est une jeune association créée pour soutenir le mouvement initié par Jon Kabat-Zinn et favoriser l'essor de la pratique de la méditation de pleine conscience dans les pays francophones. Comme le note Claude Maskens, présidente de l'ADM et traductrice des ouvrages concernant la mindfulness

aux éditions De Boeck, le terme même de « mindfulness » est d'un usage courant en anglais mais difficile à rendre dans notre langue. C'est pourquoi l'association a fait le choix de garder ce mot anglais, qui signifie être attentif, porter attention et est parfois rendu par « méditation de pleine conscience ». Il s'agit d'une attention ouverte qui permet d'avoir rapport au monde dans toute sa plénitude et de retrouver la fraîcheur de ses sensations.

Jon Kabat-Zinn insiste sur ce point dans son livre *L'éveil des sens : la méditation apporte plus de présence au monde*. « Prendre le temps de s'asseoir et de rendre visite à l'instant présent sans ornement est un geste de grand courage. » C'est au courage de se retrouver soi-même qu'appelle la méditation, et c'est le défi qui est lancé à travers la pratique de la pleine conscience. Que l'aventure puisse se poursuivre vers le spirituel n'est pas exclu, car elle finit par englober l'existence entière ; mais l'approche de la mindfulness est purement laïque, détachée de toute croyance, centrée sur la personne. Avoir confiance dans le pouvoir de l'être humain de faire face à la souffrance, avec courage et honnêteté, et découvrir un au-delà de la peine par ce geste même d'attention, voilà qui aujourd'hui peut apparaître comme proprement révolutionnaire.

Nicolas D'Inca

Pour plus d'informations sur les enseignements de Jon Kabat-Zinn et les programmes de mindfulness liés au stress ou à la dépression, consulter le site de l'ADM
<http://www.association-mindfulness.org/>

Bibliographie

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

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

Dr Frédéric Rosenfeld, *Méditer, c'est se soigner*, Les Arènes, 2007

Zindel V. Segal et al. *La thérapie cognitive basée sur la pleine conscience pour la dépression*, De Boeck, 2006

La rubrique Psychologie et Méditation

Dès le numéro de septembre 2009, « Bouddhisme Actualités » vous propose une rubrique dédiée aux rapports entre bouddhisme et psychologie, entre méditation et thérapie, entre spiritualité et soin de la psyché. Chaque mois, un article écrit par Nicolas D'Inca, psychologue clinicien, thérapeute, licencié en philosophie. Pratiquant la méditation depuis une dizaine d'années, il étudie au sein de l'association Prajña et Philia, dont il organise les soirées de méditation à Paris. Pour retrouver ses articles et d'autres informations, rendez-vous sur son blog : <http://psychologie-meditation.blogspot.com>