

# QUESTION 1

## Qu'entend-on par méditation ? Et qu'est-ce que cela a à voir avec les soins ?

### Introduction

Si l'on était tenu de n'employer qu'un seul mot pour définir ce qu'est la méditation, au sens de « pleine conscience », c'est le mot « présence » qui s'imposerait. On ne peut pas vraiment dire que cela concorde avec l'utilisation que nous faisons de ce terme depuis notre plus jeune âge (époque où il nous était d'ailleurs parfois demandé de « méditer » sur notre comportement). La langue française a la particularité de regorger de ces mots ayant des sens multiples. Il arrive même qu'un mot désigne à la fois une chose et son contraire. Il en va ainsi du mot « méditation » qui désigne des attitudes et des pratiques très différentes, pour ne pas dire opposées, selon le contexte dans lequel il est utilisé : philosophique, religieux ou thérapeutique. En Occident, la méditation suggère habituellement une longue et profonde réflexion, une pensée attentive sur un sujet particulier. Dans un cadre religieux, elle évoque la contemplation, le recueillement et la recherche de lien avec le divin. En Orient, les pratiques méditatives sont plusieurs fois millénaires et sont aussi diverses qu'anciennes. Elles ont en

commun une démarche associant un travail sur le corps et une orientation mentale particulière. Parmi celles-ci, la méditation bouddhiste, le yoga et la méditation transcendantale sont les plus connus (nous y reviendrons à la fin de ce chapitre). Dans le domaine de la santé, la méditation dite de pleine conscience, qui correspond à ce que les bouddhistes nomment Vipassana (« vision pénétrante »), est de plus en plus utilisée dans le soin de la souffrance physique ou psychique. Il s'agit d'exercices d'ouverture de la conscience à l'ensemble des éléments constituant l'expérience de l'instant présent. Elle fait actuellement l'objet de recherches variées et son intérêt a été validé dans nombreuses indications (l'étymologie du terme « méditer » – du latin *meditari*, « s'exercer », fréquentatif de *mederi*, « soigner » – oriente d'ailleurs vers une activité qui soigne et la médecine). C'est donc de cette méditation-là dont il va être question dans cet ouvrage. Enfin, le mot « présence » étant selon moi celui qui capte le mieux l'essence de cette approche, je parlerai dans ce livre, à l'instar de Fabrice Midal, de « pleine présence » et non de « pleine conscience ».

## Ce qu'est la méditation

La pleine présence ou *mindfulness* est un état de conscience spécifique qui se retrouve à la base des différents courants de méditation bouddhiste. Issue de traditions ancestrales, cette pratique a été récemment importée dans le monde de la psychologie scientifique par Jon Kabat-Zinn, professeur de médecine américain. Dans son ouvrage « Où tu vas, tu es », ce dernier la définit ainsi :

*« La pleine conscience signifie diriger son attention d'une certaine manière, c'est-à-dire délibérément, au moment présent, sans jugement de valeur ».*

Autrement dit, méditer est une pratique de l'attention qui consiste à s'efforcer d'être pleinement présent à ce qui se passe ici et maintenant : à ce qui se passe autour de soi, c'est-à-dire à ce que l'on perçoit à travers les cinq sens, mais aussi à ce qui se

passé en soi (pensées, émotions et sensations corporelles). Il n'y a pas d'autre intention que d'observer et ressentir simplement ce qui est, sans élaboration verbale (commenter), sans se laisser emmener ailleurs par son esprit (se projeter dans l'avenir ou ressasser le passé) et sans chercher à changer quoi que ce soit.

En substance, méditer, c'est être présent. Ou encore, c'est s'entraîner à être. Bien évidemment, pas besoin d'être bouddhiste pour le faire. De plus, soulignons au passage que le christianisme, l'islam, le judaïsme et d'autres courants spirituels insistent également sur l'importance d'être présent et pleinement conscient. La méditation est une pratique universelle dont tout le monde peut profiter et qui vise avant tout à mieux gérer ses pensées et ses émotions, au-delà de toute forme de croyance.

Apprendre à méditer, c'est un peu comme apprendre à nager. Le savoir, les explications sont utiles mais à un moment, si l'on veut saisir les mouvements, il faut aller dans l'eau. La pratique ne remplace pas la théorie (et inversement), mais la complète. C'est pourquoi, si vous y êtes disposés, nous vous invitons à vous prêter dès maintenant à un court exercice méditatif : prenez un instant, disons une minute, et soyez attentifs à ce qui se passe dans l'instant présent, sans passer par le filtre du jugement. Fermez les yeux et observez de quoi est composée votre expérience en ce moment. Du mieux que vous pouvez, employez-vous à suivre cette simple séquence : s'arrêter, respirer et ressentir. Sans juger et sans attendre quoi que ce soit. Allez-y, faites-le. S'arrêter, respirer et ressentir...

La minute est passée ? Félicitations ! Vous venez de commencer la pratique.

Être juste là et vivre pleinement l'expérience du moment présent. Naturellement, cette qualité de conscience peut survenir spontanément chez tout être humain et dans n'importe quelle situation. C'est par exemple ce qui arrive à Amélie Poulain lorsqu'elle cultive un goût particulier les tout petits plaisirs :

plonger la main au plus profond d'un sac de grains, briser la croûte des crèmes brûlées avec la pointe de la petite cuillère et faire des ricochets sur le canal Saint-Martin.

Différents questionnaires ont été validés dans le but d'évaluer la tendance naturelle à être attentif et conscient du moment présent et de l'expérience actuelle. Nous reproduisons dans l'encadré ci-dessous l'échelle d'attention et de pleine présence (Mindful Attention Awareness Scale – MAAS). Vous pouvez avoir une idée de votre prédisposition à la pleine présence en prenant quelques minutes pour répondre aux questions.

### **Échelle d'attention et de pleine présence (MAAS)**

Voici une série de propositions décrivant des expériences de la vie quotidienne. Veuillez indiquer à l'aide de l'échelle allant de 1 à 6 la fréquence avec laquelle vous vivez chacune de ces expériences actuellement. Veuillez, s'il vous plaît, répondre selon votre expérience réelle plutôt que selon ce que vous pensez que votre expérience devrait être.

**Presque toujours : 1 point**

**Très souvent : 2 points**

**Assez souvent : 3 points**

**Assez peu : 4 points**

**Rarement : 5 points**

**Presque jamais : 6 points**

1. Je peux vivre une émotion et ne m'en rendre compte qu'un certain temps après.
2. Je renverse ou brise des objets par négligence ou par inattention, ou parce que j'ai l'esprit ailleurs.
3. Je trouve difficile de rester concentré sur ce qui se passe au moment présent.
4. J'ai tendance à marcher rapidement pour atteindre un lieu, sans prêter attention à ce qui se passe ou ce que je ressens en chemin.
5. Je remarque peu les signes de tension physique ou d'inconfort, jusqu'au moment où ils deviennent criants.
6. J'oublie presque toujours le nom des gens la première fois qu'on me les dit.

7. Je fonctionne souvent sur un mode automatique, sans vraiment avoir conscience de ce que je fais.
8. Je m'acquiesce de la plupart des activités sans vraiment y faire attention.
9. Je suis tellement focalisé sur mes objectifs que je perds le contact avec ce que je fais au moment présent pour y arriver.
10. Je fais mon travail automatiquement, sans en avoir une conscience approfondie.
11. Il m'arrive d'écouter quelqu'un d'une oreille, tout en faisant autre chose dans le même temps.
12. Je me retrouve parfois à certains endroits, soudain surpris et sans savoir pourquoi j'y suis allé.
13. Je suis préoccupé par le futur ou le passé.
14. Je me retrouve parfois à faire des choses sans être totalement à ce que je fais.
15. Je mange parfois machinalement, sans savoir vraiment que je suis en train de manger.

Faites la somme de vos points et divisez par 9. Vous obtiendrez, sur dix, votre score de prédisposition à la pleine présence, d'autant meilleure que ce score sera élevé.

Brown et Ryan, 2003. Copyright © 2009 by the American Psychological Association. Reproduced with permission. The official citation that should be used in referencing this material is: Table 1 (adapted), p. 509, from Jermann, F., Billieux, J., Larøi, F., d'Argembeau, A., Bondolfi, G., Zermatten, A., & Van der Linden, M. (2009). Mindful Attention Awareness Scale (MAAS): Psychometric properties of the French translation and exploration of its relations with emotion regulation strategies. *Psychological Assessment*, 21 (4), 506-514. doi: 10.1037/a0017032. No further reproduction or distribution is permitted without written permission from the American Psychological Association.

Ce que l'on nomme ici « méditation » relève d'exercices délibérés, prolongés et répétés, nous permettant de développer notre aptitude à « faire attention ». En effet, l'esprit humain a une nature vagabonde et nos habitudes mentales, nos réactions automatiques, nous détournent en permanence de l'ici et maintenant. Par conséquent, si la pratique de la pleine présence peut paraître simple, elle n'est pas nécessairement facile. Méditer représente un effort, quoi qu'on en dise. C'est un entraînement

de l'esprit permettant de développer ses capacités à orienter et stabiliser son attention. Les trois grandes dimensions de l'expérience personnelle – les pensées, les émotions et les sensations corporelles – sont ciblées, séparément ou ensemble, dans le cadre de cette approche.

Le fait que méditer soit un effort est souvent une surprise, et parfois un coup dur, pour les néophytes. Lorsqu'ils entendent parler de méditation, la plupart des gens se représentent un moine bouddhiste paisiblement assis, immobile, les yeux fermés et souriant, qui semble éloigné de toute souffrance. Mais ce que l'on ne voit pas, c'est le processus interne. Le méditant n'est pas en train de se détendre ni de se laisser aller à ses rêveries. En réalité, il travaille dur. Il s'ajuste activement à chaque moment, s'efforçant de ne pas relâcher son attention.

L'apprentissage de la méditation commence habituellement par des exercices d'attention focalisée comme, par exemple, le très classique exercice de « respiration consciente ». Cette pratique consiste, sur un temps dévolu, à porter toute son attention sur sa respiration, à la ressentir et à l'observer, sans chercher à la contrôler. Si nous nous employons à suivre ainsi notre souffle pendant quelques minutes, nous prenons très rapidement conscience de l'extrême difficulté de l'entreprise... Car tôt ou tard, et plutôt tôt que tard, notre esprit vagabonde. Ce n'est pas un échec, c'est ce que fait naturellement l'esprit. En réalité, l'enjeu n'est pas d'empêcher les vagabondages mais plutôt d'en prendre conscience et de revenir à la respiration. Et si quarante fois cela se produit, quarante fois nous ramenons notre attention à notre souffle. Le caractère exigeant de la pratique transparaît ici clairement (nous reviendrons plus en détail sur cet exercice dans le chapitre « Comment se pratique la méditation ? »). Ainsi, nous pourrions dire que la méditation est une culture mentale, par analogie avec la culture physique.

## Ce que la méditation n'est pas

Étant donné qu'il existe nombre d'idées reçues sur la méditation, il nous paraît opportun, lorsqu'on cherche à la définir, de dire aussi ce qu'elle n'est pas.

Nous l'avons vu, dans cette acception, le mot « méditation » ne correspond ni à une attitude qui consiste à s'absorber dans une profonde réflexion sur un sujet métaphysique ni à une démarche religieuse.

Par ailleurs, on pense souvent que la méditation consiste à faire le vide dans sa tête. Or on ne peut pas empêcher le cerveau de produire des pensées ; ce phénomène est automatique. En revanche, la méditation permet d'accroître la capacité à ne plus se laisser entraîner par le bavardage de l'esprit. D'ordinaire, quand une pensée traverse notre esprit, celle-ci peut facilement nous emporter, parfois très longtemps et très loin de là où nous sommes. Lorsqu'on pratique, par exemple, l'exercice de « respiration consciente » précédemment décrit, la consigne est de noter les vagabondages de l'esprit et de ramener à chaque fois l'attention sur la respiration. De cette façon, nous développons notre aptitude à ne pas nous engager dans les pensées, à ne pas en être le jouet, et non à les faire taire.

D'autre part, il existe très souvent une confusion entre méditation et d'autres approches telles que la relaxation, la sophrologie ou encore l'hypnose. Nous y reviendrons en détail dans un chapitre consacré à cette question, mais disons dès à présent que ce qui fait indéniablement la spécificité de la méditation, c'est l'attitude de non-attente. Toutes les autres approches – comme à peu près tout ce que nous faisons – tendent vers un but, qu'il s'agisse d'obtenir un état de détente ou un changement quel qu'il soit. En méditation, nous n'avons pas d'autre intention que d'être avec ce qui est là et nous n'allons nulle part. Bien entendu, lorsque nous nous engageons sur la voie d'une pratique régulière qui, répétons-le, demande beaucoup de travail et d'énergie, nous avons nécessairement en arrière-plan des attentes qui nous motivent : développer certaines

capacités mentales, mieux gérer le stress, améliorer sa santé... Mais au moment où nous pratiquons, nous abandonnons toute attente. Et si nous sommes tendus, l'idée est simplement d'être présent à notre tension sans chercher à la modifier. Cela peut sembler paradoxal mais, dans le domaine de la méditation, la meilleure façon d'atteindre nos propres buts est d'arrêter de chercher à avoir des résultats.

En outre, il arrive parfois que la méditation soit perçue comme une pratique solitaire et uniquement tournée vers soi-même. En réalité, la méditation se pratique volontiers en groupe et les séances incluent presque toujours des temps de partage d'expérience. Ces échanges sont particulièrement importants pour réguler les vécus individuels et orienter la pratique avec des apports théoriques. De plus, la méditation nous permet de nous relier à ce qui nous sert à nous relier aux autres et au monde, c'est-à-dire à nous-mêmes.

Ajoutons enfin qu'il n'est pas nécessaire, fort heureusement, d'adopter la posture du lotus ni de disposer d'un matériel particulier (encens, coussin de méditation) pour bien méditer.

## Ce que l'on en fait

Une fois que nous avons clarifié ce qu'est la méditation de pleine présence, et ce qu'elle n'est pas, reste à préciser l'utilisation qu'il convient d'en faire. Car tout le monde ne s'accorde pas sur ce point, ce qui ajoute un degré de complexité supplémentaire à la caractérisation de cette pratique. En effet, certaines personnes l'envisagent comme une simple technique de gestion du stress, d'autres comme une approche destinée à comprendre les mécanismes de l'esprit et d'autres encore comme une véritable philosophie de vie. À ce propos, il n'est pas rare d'entendre des instructeurs de *mindfulness* prôner, de façon plus ou moins autoritaire, que seule cette dernière perspective, sous-tendue par des valeurs bouddhistes et impliquant une pratique soutenue chaque jour de sa vie, est admise. En réalité, tout dépend de la finalité et du contexte dans lequel elle