



Dossier

La méditation

© Nick Purser / Ikon Images / Corbis

Le besoin de calme s'est emparé de notre monde. Face au bruit, à l'agitation, au stress, nous cherchons à retrouver l'unité de nos pensées et de nos affects. Heureusement, les hommes et les femmes se sont posé cette question depuis des millénaires. C'est l'Orient qui a montré la voie. Mais depuis quelques années, la science occidentale rend visibles, presque tangibles, les effets positifs de ces pratiques méditatives sur le fonctionnement du cerveau, sur l'orientation de l'attention ou la régulation des émotions. À tel point que le corps lui-même en retire des bénéfices. Même les enfants vivent mieux en apprenant ces pratiques simples de l'esprit, que ce soit à l'école ou en famille.

Un dossier à méditer...

21

La méditation à travers les âges

27

Le cerveau méditatif

34

Méditer, pour une vie plus saine

41

Quand la méditation vient aux enfants



La méditation à travers les âges

L'histoire de la méditation se perd dans la nuit des temps. Quels sont les points communs des différentes traditions méditatives, aujourd'hui étudiées scientifiquement?

Méditation : si ancienne est son histoire, si immense et ramifié est son univers dans ses origines et ses aspirations, qu'on ne peut en vérité écrire le mot méditation au singulier. Il serait bon de parler de « méditations » ou de « techniques méditatives ».

Déjà dans son étymologie, le terme « méditer » disperse celui qui veut en saisir le sens en le renvoyant à plusieurs compréhensions. Pour l'homme de la rue, méditer c'est songer à quelque chose, ou se soumettre à une longue et mûre réflexion. Pourtant, jusqu'au début du XV^e siècle, méditer désignait l'action de réfléchir sur un mystère de la religion, signe que les pratiques méditatives imbibaient intimement la pensée et la pratique religieuses. Mais la racine antique du mot nous rapproche du

thème de ce dossier, puisque le terme latin *medeor* (qu'on retrouve dans *remède*) signifie soigner. Les peuples antiques avaient-ils perçu l'existence subtile d'une passerelle entre les pratiques méditatives et leurs vertus médicinales sur le corps-esprit ? Très certainement.

Frédéric Rosenfeld
est psychiatre à Lyon.

En Bref

- Les pratiques méditatives sont aussi anciennes que diverses, plusieurs fois millénaires et présentes dans l'Inde ancienne tout comme en Chine, au Japon, en Birmanie.
- On y retrouve généralement une attention portée aux sensations corporelles et au calme intérieur, parfois pour alléger des souffrances, souvent dans une démarche désintéressée.
- Méditer peut être une activité laïque, ou intervenir en complément d'une pratique spirituelle ou religieuse.

Il n'est pas nécessaire d'être religieux pour méditer, mais la pratique méditative peut renforcer une foi vacillante.

De nombreux mouvements méditatifs nés il y a des millénaires se sont égarés dans les méandres de l'histoire. Explorons ici quelques-uns des grands courants méditatifs encore connus aujourd'hui, et dont la pratique et l'étude se déploient au sein du monde occidental depuis quelques années.

Le taoïsme

Le tao (ou Do au Japon) est un terme très difficile à traduire, car porteur de plusieurs sens. Ceci est sans doute dû à ses origines disparates, autant dans les époques que les lieux. On peut lui faire correspondre les mots de *voie, chemin, direction*. Le tao évoque le cours spontané et naturel des choses ; il représente aussi une structure, une trame matricielle qui ordonne l'univers et au sein de laquelle le Qi (énergie ou souffle interne) fait circuler son principe énergétique.

Le taoïsme qui en est issu est un mouvement de pensée, vaste dans ses idées et ses origines. Il semble que ce mouvement soit né près de 2 000 ans avant l'ère chrétienne, sinon davantage. Le taoïsme est en vérité un syncrétisme, amalgamant plusieurs mouvements mystiques, philosophiques et scientifiques ; c'est ainsi qu'au fil des siècles, il a réussi à survivre en s'adaptant avec souplesse à d'autres mouvements philosophico-religieux (tel le bouddhisme, par exemple) et en s'en enrichissant plutôt qu'en s'y opposant. Dans son esprit d'origine, le taoïsme inspire les principes de la médecine chinoise, de la gestion politique, de la cosmologie, des arts divinatoires. Et il inspire diverses pratiques méditatives, tels les différents styles de Tai-chi-chuan et de Qi gong, le Do in, les arts martiaux chinois (ou Wushu) et japonais (aikido, kendo, judo, etc.)

Mais, outre le fait d'être un mouvement de pensée, le taoïsme est-il une religion ? Le *Tao-te-king*, l'un des ouvrages fondateurs du taoïsme, fait ressentir au lecteur qui se laisse bercer par sa poésie parfois hermétique l'existence d'un principe unique, équilibré, impalpable, invisible, une sorte de trame d'ou

émerge la multiplicité immense et contrastée de la création. Cette source ineffable préfigure-t-elle le principe d'unicité, fondateur des religions monothéistes ? On peut le penser, ou plutôt le pressentir ; il évoque le « Un » du judaïsme, le « Tawhid » de l'islam, et le « Père » du christianisme.

Plusieurs pratiques inspirées du tao fleurissent aujourd'hui : on les nomme méditations taoïstes. Variées dans leurs consignes et leurs postures, leur intention commune reste le travail sur le Qi, afin de permettre la manifestation et la circulation de ce souffle interne. Certaines méditations taoïstes demandent au pratiquant de développer l'équivalent du samatha au sein de l'esprit, un état de calme intérieur ; ce sont les pratiques issues de l'école dite du Nord. D'autres techniques (venant de l'école du Sud) invitent à travailler plutôt sur les centres liés à la circulation du Qi dans le corps, notamment par la respiration. Mais cette distinction corps-esprit mérite d'être nuancée puisque dans le taoïsme l'idée d'une frontière entre l'esprit et le corps reste incertaine. Certaines pratiques se font dans une posture assise immobile. D'autres se rapprochent d'exercices de gymnastique aux mouvements doux et répétés.

Le bouddhisme

Le bouddhisme est né au VI^e siècle avant notre ère dans le Nord de l'Inde, inspiré par un homme dont l'existence n'est pas contestée, le bouddha historique Siddhârta Gautama. Selon les sources ou les légendes, cet homme aurait vécu une jeunesse aisée dans un palais, confiné par son père à n'y connaître que les plaisirs terrestres et à rester à l'abri des souffrances qu'enduraient les humains. Ce n'est qu'à l'âge de 30 ans que cet homme aurait connu le monde extérieur à la faveur d'une échappée secrète hors du palais, réalisant alors l'existence des maladies, de la vieillesse et de ses tourments, de la mort. Heurté par le contraste entre sa vie mondaine et la réalité de la misère humaine, il prit conscience de la

détresse de ses frères humains et décida d'abandonner sa vie facile. Et c'est dans le désir de comprendre et trouver un remède à la détresse humaine que le bouddha, alors qu'il méditait près de Bénarès (l'actuelle Vârânasî), eut l'inspiration de ses célèbres « quatre nobles vérités » sur l'origine et les remèdes à la souffrance. Il énonça aussi les principes nécessaires à adopter (ou « octuple noble sentier ») pour parvenir à soulager la souffrance.

Dans l'Inde de l'époque, soumise à la ségrégation des castes religieuses, à quels types de besoins l'éclosion du bouddhisme répondait-

elle : était-elle d'ordre humain ? social ? religieux ? politique ? voire religieux, sans doute ? Car il est vrai que certaines branches mystiques du bouddhisme ont divinisé l'homme Siddhârta ou son message. Par ailleurs, par l'expérience méditative bouddhiste, le pratiquant peut s'approcher – incidemment ou intentionnellement – de ressentis d'union extatique, d'un principe cosmique unifiant, de compassion pour tous les êtres, etc. Autant de sensations qui s'apparentent à l'expérience du divin. Pourtant, dans son intention originelle le bouddhisme n'évoque l'existence



Konmesa / Shutterstock

*L'occident moderne se penche depuis quelques décennies sur les **bénéfices médicaux et psychologiques** des **pratiques méditatives**.*

d'aucun être suprême, d'aucune transcendance. Il se propose, rappelons-le, de remédier à la souffrance humaine par une meilleure connaissance de soi et par la pratique de règles simples et universelles.

Bien que la pratique méditative demeure centrale dans le monde bouddhiste, ses formes diffèrent grandement selon les mouvements (écoles dites Theravada, Mahayana, Vajrayana...) et les origines géographiques (Thaïlande, Birmanie, Japon, Chine, Tibet, Viêt-Nam, etc.). De façon très générale, les invariants concernent les deux piliers que sont le Samatha et le Vipassana (*voir l'encadré ci-dessous*). Mais les approches pour y parvenir divergent notablement. Par exemple, l'importance donnée à la posture est variable : dans l'école zen japonaise, elle constitue un pilier constitutif de la pratique alors que d'autres écoles (Vipassana indobirman par exemple)

sont plus souples sur ce point. D'autres encore invitent à la pratique méditative déambulatoire (la marche en pleine conscience du Vipassana, le Kinhin du zen Soto), voire dans des conditions insolites, comme sous des trombes d'eau (le Takigyo japonais ou « ascèse de la cascade »).

Ensuite, les méthodes se rejoignent ou divergent selon les qualités d'âme que leur pratique développe. Par exemple, la pratique du Shiné tibétain se rapproche de celle de l'Anapana indobirman, qui invitent toutes deux à porter son attention à sa simple respiration ; alors s'affine la concentration mentale propre au Samatha. Pareillement, la méditation tibétaine Dmigs med snying rje se rapproche de la pratique de Metta bhavana indobirmane puisqu'elles font toutes deux fleurir la compassion et l'amour inconditionnel pour les êtres sensibles.

Mais cette compassion peut aussi être le fruit du Tonglen tibétain mobilisant richement l'imagination créatrice, puisque le pratiquant imagine inspirer les souffrances de son prochain sous forme d'une fumée qui disparaît en lui pour donner la place à une lumière scintillante et magnanime, qui émane hors de lui à chaque expiration. Et sous d'autres cieux, ceux du Japon bouddhiste, le Kÿan est un support aussi puissant qu'insolite pour

Les deux piliers de toute pratique méditative

De façon très générale, il existe deux axes communs à la grande majorité des techniques méditatives, quelles qu'en soient les origines culturelles ou historiques. Ce sont des invariants, fruits de toute pratique, et dont le méditant appliqué peut faire l'expérience.

Le premier pilier est le Samatha. Ce terme pali, une langue antique de l'Inde, signifie « tranquille », « paisible ». Il souligne que les méditations procurent un calme mental au fil de la pratique. Cependant, tout comme certaines techniques de relaxation moderne, le fait de méditer peut créer incidemment des moments intenses : accès d'angoisse, résurgences de souvenirs difficiles, accélération cardiaque, montée d'émotions pénibles, douleurs diverses. Mais, même si de tels espaces tourmentés peuvent être traversés au cours d'une pratique méditative, il faut comprendre que le Samatha

désigne davantage un vécu durable au sein du corps et de l'esprit ou un bruit de fond serein dans son rapport entre soi et le monde, qu'un apaisement passager. C'est un état d'être, qui perdure au-delà de la méditation. De façon pratique, le Samatha n'est pas propre à une technique précise puisque plusieurs techniques y donnent accès : diverses pratiques bouddhistes, différents yogas, et des relaxations dites « laïques » (*voir l'article de Ch. André page 34*). Toutes invitent à focaliser sa concentration sur un objet précis. Il peut s'agir de la respiration, de la contemplation d'une flamme, d'une couleur ou d'un objet, voire d'un objet mental.

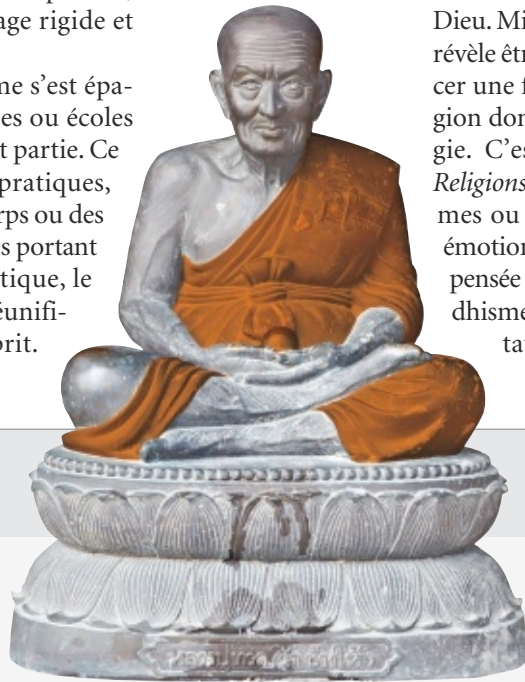
Le second pilier de toutes les pratiques méditatives est le Vipassana ou Vipashyana. Ce mot pali signifie « vision pénétrante ». On peut le rapprocher du terme anglais *mindfulness*, traduit en français par « pleine

méditer : sous l'apparence d'une formule insolite ou d'une brève histoire qui semble absurde (« L'arbre qui tombe dans la forêt fait-il du bruit si personne n'est là pour l'entendre ? »), le Koan zen, proposé par le maître à son disciple, invite ce dernier à s'extraire des ornières et égarements de la rationalité pour aller vers le satori : l'éveil.

L'hindouisme

Peut-on dire que l'hindouisme est une religion ? Plutôt un univers de pensée immensément riche et varié dans ses sources, qui imprègne les domaines philosophique, moral, théologique, scientifique et cosmologique du subcontinent indien. Il partage avec le taoïsme le fait d'être une constellation vivante de mouvements culturels extrêmement disparates, bien davantage qu'un assemblage rigide et unique de croyances.

Au fil des siècles, l'hindouisme s'est épanoui à travers plusieurs systèmes ou écoles philosophiques, dont le yoga fait partie. Ce terme désigne divers styles de pratiques, faites de postures (asanas) du corps ou des mains (mudras), et de techniques portant sur le souffle. De façon synthétique, le yoga vise une harmonie, une réunification de l'ensemble corps-esprit.



conscience » et désignant une technique de soins inspirée par le bouddhisme et le yoga, créée à la fin des années 1970 par le biologiste américain Jon Kabat-Zinn.

La vision pénétrante, ou Vipassana, amène à percevoir les choses telles qu'elles sont et non telles qu'on voudrait qu'elles soient, grâce à un esprit libéré de nos croyances et de nos schémas de pensées aliénants, eux-mêmes nés de nos peurs. Le Vipassana est aussi l'art d'entrer dans une connaissance aiguë de notre for intérieur : ce monde psychique, sensoriel et émotionnel qui nous gouverne le plus souvent à notre insu. Outre l'existence de plusieurs pratiques permettant d'expérimenter la vision pénétrante (le zen, par exemple), le

Dans la philosophie des yogas, le Prana tient une place centrale ; proche du Qi chinois, ce concept aux limites imprécises imberberait le cosmos, mais circulerait aussi dans le corps physique, notamment à la faveur de la pratique du yoga. Toutefois, bien que le yoga soit d'inspiration résolument hindouiste, il n'est ni une doctrine, ni une religion, ni un dogme.

Religion ou laïcité ?

Est-il possible d'être profondément chrétien, musulman ou juif et de pratiquer Zazen (la posture méditative dans le bouddhisme zen), le Hatha-yoga indien ou de prendre refuge dans le bouddha, sans pour autant déroger à sa foi première ? Plusieurs pratiques méditatives issues d'horizons lointains épousent avec bonheur la foi de celui qui croit en Dieu. Mieux encore, la pratique méditative se révèle être un excellent adjuvant pour renforcer une foi vacillante, quelle que soit la religion dont elle se réclame, comme par synergie. C'est dans un article du *Monde des Religions* que des chrétiens pratiquants, hommes ou femmes d'Église, ont raconté avec émotion leur réconciliation avec leur foi et la pensée de Jésus, grâce à la pratique du bouddhisme. Par ailleurs, par l'expérience méditative le pratiquant peut s'approcher

mot Vipassana désigne aussi une technique de méditation spécifique d'inspiration indobirmane ; son origine se perdrait dans le fond des âges de

l'Inde, mais elle aurait été redécouverte par le bouddha historique lui-même. Il y est demandé de porter une attention assidue et dépassionnée aux sensations corporelles qui vivent, évoluent et meurent instant après instant à la surface de notre corps et dans nos viscères. Cette approche apparemment simple demande une pratique assidue et minutieuse. À celui qui la pratique ainsi, le Vipassana permet de développer une qualité mentale d'une immense richesse : l'équanimité (ou égalité d'humeur, détachement et sérénité) face aux choses et phénomènes éphémères.

Bouddha a énoncé les principes nécessaires à adopter pour parvenir à soulager la souffrance humaine.

– incidemment ou intentionnellement – de ressentis d’union extatique, d’un principe cosmique unifiant et magnanime, d’amour compassionnel pour tous les êtres, etc., ce qui se rapproche de l’expérience religieuse.

Pourtant, dans le cas du bouddhisme, rien n’évoque l’existence d’un être suprême, ou d’une transcendance. Dans certains de ses messages d’origine, il se propose, rappelons-le, de remédier aux tourments par la pratique de règles simples, universelles et indépendantes de toute intention religieuse. Dès lors, est-il indispensable d’avoir une croyance pour pratiquer la méditation ? Heureusement, non. Il n’est pas nécessaire d’être religieux pour méditer puisque le bouddhisme, nous l’avons dit, s’appuie sur l’enseignement d’un simple humain ayant atteint une grande sagesse ; quant au taoïsme, il s’inspire d’un mouvement naturel, mais ne lui donne ni nom ni forme, etc. C’est pourquoi la plupart des méditations, bien qu’inspirées par des mouvements spiritualistes, peuvent s’adapter à l’homme moderne, qu’il soit laïc ou croyant.

Méditer est-il utile ?

À cette question pratique, plusieurs réparties. La plus pure consiste à dire que... méditer ne doit servir à rien ! Car toute pratique de méditation comporte une part de non-connaissance, de non-attente, d’aléatoire. Méditer implique d’ignorer ce qui vient au devant de soi, de ne rien envisager. Le mouvement qui anime celui qui médite est, curieusement, un non-mouvement : une intention de non-intention ! C’est ce que les taoïstes appellent le Wu-wei : l’agir sans agir. Cette posture d’esprit, subtile et paradoxale, le rabbin Nahman de Braslav l’évoquait au XVIII^e siècle dans cette maxime sage et joyeuse : « Garde-toi bien de demander ton chemin, tu risquerais de ne pas pouvoir te perdre ! »

Pourtant, dans plusieurs mouvements spiritualistes existent des principes médicaux très clairement énoncés. Le Qi du taoïsme inspire les principes de médecine chinoise ; le bouddha historique cherchait lui-même un

remède aux souffrances de ses frères humains à travers ses quatre nobles vérités ; enfin, le Prana (énergie vitale) hindouiste communique son souffle aux différents courants de yoga. Ceux qui pratiquent les techniques méditatives savent depuis plusieurs dizaines de siècles qu’elles ont des actions bénéfiques sur le corps et l’esprit.

Science et méditation

Plus près de nous, l’Occident moderne se penche depuis quelques décennies sur les bénéfices médicaux et psychologiques des pratiques méditatives. Grâce à des outils d’évaluation scientifique (mesures de paramètres physiologiques, outils statistiques, imagerie cérébrale fonctionnelle, analyses de sang, électroencéphalogramme, électrocardiogramme, etc.), de très nombreuses études internationales révèlent les bienfaits fondamentaux de pratiques anciennes ou modernes. C’est notamment le cas de la méditation dite de pleine conscience et de ses dérivés.

Science sans conscience n’est que ruine de l’âme, disait Rabelais. Aujourd’hui, cette alliance encore fraîche entre la science du monde occidental et la conscience des traditions spirituelles donne lieu à des partages enrichissants pour les deux disciplines. C’est dans cet élan qu’à la fin des années 1980 fut créé le *Mind and Life Institute* (ou Institut de l’esprit et de la vie) sous l’égide du 14^e dalaï lama, de Varela, et de l’homme d’affaires américain Adam Engle.

Selon les termes de Varela : « Les 2 500 ans d’histoire du bouddhisme avaient beaucoup à offrir aux neuroscientifiques ». Depuis sa création, l’Institut propose d’épanouir le dialogue entre le bouddhisme et les scientifiques ouverts à la méditation par des échanges entre ces deux mondes, et en participant à des études scientifiques rapprochant des méditants de différents bords et des spécialistes des sciences de l’esprit et de la santé. Au gré de ces rapprochements, chaque discipline féconde de sa sagesse le terreau fertile de l’autre. Dès lors, oui : méditer est utile... ■

Bibliographie

R. Hanson,
Le cerveau du Bouddha, Éditions Les Arènes, 2011.

F. Rosenfeld,
Méditer, c’est se soigner, Éditions Les Arènes, 2007.

Jésus, Bouddha : ce qui les rapproche, ce qui les sépare, in *Le Monde des Religions,* n°18, juillet 2006.

Sur le Web

www.mindandlife.org

Le cerveau méditatif

Les neurosciences mettent en évidence les changements cérébraux qui interviennent pendant la méditation, et qui favorisent la conscience, l'attention et la compassion.

Antoine Lutz

est chercheur à l'Université de Wisconsin-Madison, aux États-Unis, et chargé de recherche INSERM, prochainement au Centre de recherche en neurosciences de Lyon.



© Burnstein Collection / Corbis

En Bref

- Depuis quelques années, le cerveau de personnes se livrant à la méditation est étudié par des méthodes scientifiques.
- Le cerveau méditatif est le siège d'une activité spécifique, qui favorise la régulation des émotions et la compassion.
- Les méditants les plus expérimentés présentent une activité cérébrale particulière qui leur permet de mieux focaliser leur attention.

Dossier

1. L'imagerie cérébrale

de personnes adeptes des pratiques méditatives (ici, le méditant tibétain Mingyur Rinpoche) a permis de repérer des corrélats neuronaux de la méditation.



Sauf mention contraire, les illustrations sont de A. Luiz

Il y a encore quelques années, il aurait semblé étrange d'associer des termes tels que science et contemplation. C'est que depuis l'époque des Lumières, la science a été conçue séparément de la religion, et assignée à l'étude quantitative des lois de la matière. La religion ou la spiritualité ont été reléguées au domaine de la subjectivité et de l'expérience qualitative, choses non observables et non mesurables. Or voici que la science occidentale pose son regard sur ces phénomènes subjectifs, vécus de l'intérieur à la première personne, qui sont le propre des pratiques spirituelles, dont la méditation. Ce rapprochement remonte à la rencontre du neuroscientifique français Francisco Varela avec le dalaï-lama, en 1983. Varela décida de créer un forum où le dalaï-lama et d'autres méditants pourraient échanger leurs idées avec des scientifiques de renom...

C'est ainsi qu'au mois d'avril de cette année s'est tenu à Denver, aux États-Unis, le premier symposium international consacré à l'étude des « sciences contemplatives ». Des centaines de neuroscientifiques, psychologues, cliniciens et méditants venus de laboratoires de recherche prestigieux y ont partagé les résultats les plus récents sur les mécanismes cognitifs et neuronaux sous-tendant les pratiques contemplatives, leurs effets sur la santé mentale et physique et les applications possibles pour l'éducation.

2. L'amygdale cérébrale (en bleu)

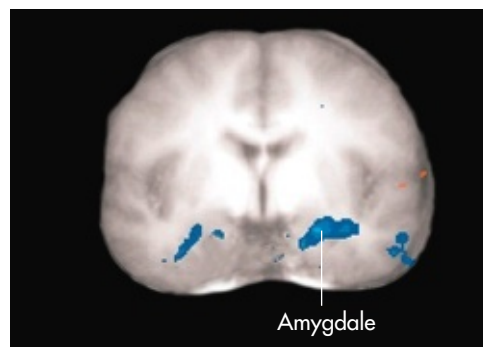
est moins active chez des méditants soumis à des distracteurs émotionnels alors qu'ils se concentrent sur un objet : la production d'émotions est tempérée et permet d'atteindre la stabilité du ressenti émotionnel.

Le terme de méditation recouvre une diversité d'entraînements mentaux allant des techniques tournées vers la relaxation jusqu'à des exercices visant à atteindre, par exemple un sentiment profond de bien-être. Il s'agit d'une famille de méthodes complexes de régulation des émotions et de l'attention, mises en œuvre à des fins variées, dont la compréhension de la nature des phénomènes mentaux et l'équilibre des affects. Nous nous concentrerons ici sur les méthodes d'origine bouddhiste, qui sont pratiquées aujourd'hui dans un contexte traditionnel ou séculier.

Que disent les textes bouddhistes ? D'abord, que la méditation doit viser à éliminer la souffrance d'origine mentale (ruminations, émotions négatives) ; que toute méthode efficace en ce sens doit introduire des changements dans les états émotionnels et cognitifs, notamment dans les habitudes centrées sur soi ; enfin, que ces changements prennent comme point de départ l'observation détaillée des états émotionnels et une compréhension des phénomènes mentaux. Mais comment y parvient-on, et comment le cerveau participe-t-il à cet objectif ? Les neuroscientifiques se sont surtout intéressés à trois types de méditation : la méditation par attention focalisée, la surveillance ouverte (ou pleine conscience) et la compassion.

L'attention focalisée

La méditation par attention focalisée consiste à se concentrer sur un objet (flamme, respiration), et à la stabiliser afin d'apprendre progressivement à réguler son attention. L'objectif est d'apaiser l'esprit, de réduire les distractions et d'accéder à un état de surveillance de ses processus internes, qu'il s'agisse



d'émotions, de pensées ou de perceptions. Au fil de la pratique, cette capacité de surveillance permet de basculer vers le second type de pratique méditative : la surveillance ouverte, que les bouddhistes nomment Vipassana, et que nous appelons méditation de pleine conscience.

Cette dernière consiste à demeurer dans l'état de surveillance évoqué, mais sans focaliser son attention sur aucun objet en particulier. Il s'agit ici d'accéder à ce qui fait la richesse d'une expérience subjective : l'intensité de nos perceptions – leur valeur émotionnelle, le schéma cognitif à l'œuvre (quel type de pensées apparaît, comment elles s'articulent, etc.) – ou l'implication du soi autobiographique dans cette expérience (afflux de souvenirs, notamment).

Ces deux premiers types de pratiques sont souvent couplés à une troisième : la méditation de compassion ou d'amour-bienveillance, qui vise à cultiver des comportements et attitudes altruistes, des affects positifs, et à inhiber les tendances centrées sur soi.

Atteindre l'équanimité

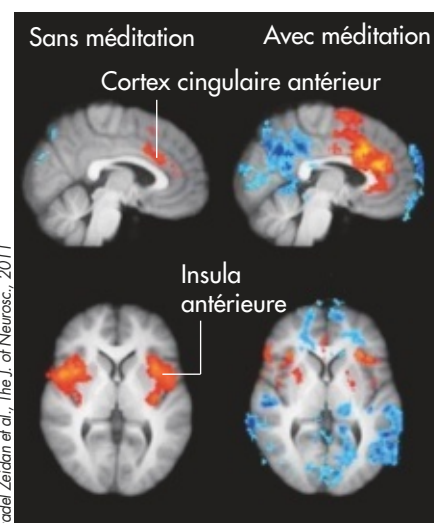
Si vous avez un jour l'occasion de vous asseoir dix minutes dans un endroit tranquille, sans rien faire d'autre que d'accorder une présence attentive aux sensations produites par votre respiration, il vous sera alors aisé d'assister au flot turbulent et involontaire des pensées et des émotions. Méditer c'est en grande partie prendre conscience de ce flux : les facultés d'attention qui permettent ce regard intérieur se développent graduellement, de même que les capacités de régulation émotionnelle.

Les personnes qui s'adonnent régulièrement à la méditation modifient l'activité de leur cerveau d'une façon qui peut être observée grâce aux techniques d'imagerie cérébrale. Dans notre équipe de l'Université du Wisconsin, nous avons ainsi examiné le cerveau de personnes pratiquant assidûment la méditation d'attention focalisée. Ces personnes ont en moyenne 10 000 heures de méditation à leur actif. Quand on leur fait entendre des sons angoissants tels que des voix exprimant la souffrance, on constate que l'activité de leur amygdale cérébrale, zone cruciale dans la production d'émotions diverses, mais surtout de l'angoisse, de la peur ou du stress, est notablement réduite par rapport à des personnes

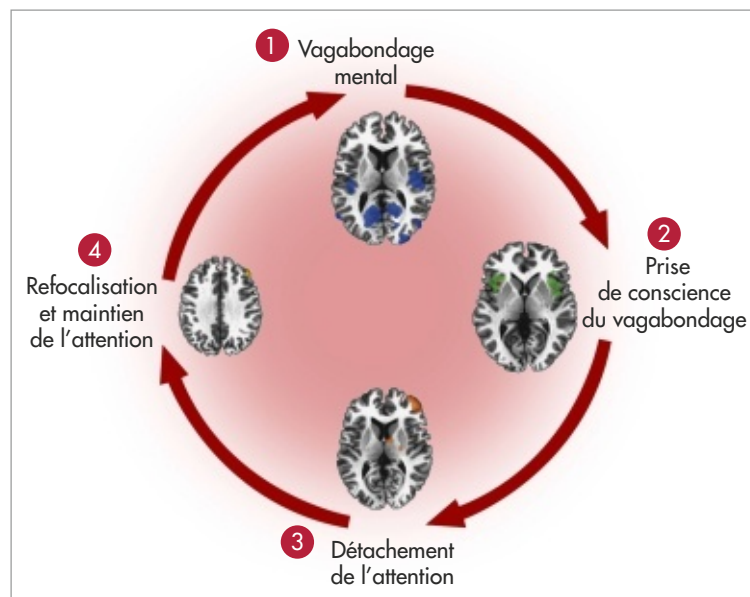
Comment le cerveau soigne le corps

Les techniques de méditation sont aujourd'hui utilisées en milieu hospitalier, et leur efficacité clinique a été bien établie dans certains champs d'application, notamment dans le cadre de la dépression et de la douleur chronique. Ainsi, le psychologue cognitiviste Zindel Segal et ses collègues, du Centre de l'Ontario pour l'addiction et la santé mentale, ont suivi 84 sujets déprimés ayant pris des antidépresseurs jusqu'à rémission de leurs symptômes. À la fin de cette première phase, un tiers poursuivait le traitement antidépresseur, un autre tiers recevait un placebo et le dernier tiers suivait des séances de thérapie cognitive fondées sur la méditation de pleine conscience. Un an et demi plus tard, 30 pour cent des méditants de pleine conscience avaient rechuté, autant parmi les personnes du groupe traitées par des antidépresseurs, mais cette proportion atteignait 70 pour cent parmi ceux qui avaient reçu un placebo. On en déduit que la pratique de la pleine conscience serait aussi efficace que les antidépresseurs pour éviter les rechutes.

Les effets positifs de la méditation sur la santé s'appuient sur une modification de l'activité cérébrale. Le cas des douleurs chroniques a été étudié, notamment par le neuroscientifique Fadel Zeidan et ses collègues, de l'Université de Caroline du Nord. Ils ont mesuré l'activité cérébrale de sujets méditants recevant des stimulations douloureuses. Chez ces personnes, l'intensité perçue de la douleur diminue de 40 pour cent et son caractère désagréable de 57 pour cent par rapport à des sujets contrôles. Cette diminution de l'intensité de la douleur est associée à une augmentation de l'activité du cortex cingulaire antérieur et à une baisse de l'activité de l'insula antérieure, des régions intervenant dans la régulation cognitive de la douleur. Ainsi, ce sont bien des mécanismes cérébraux qui entraînent une diminution de la perception de la douleur. De surcroît, une activation du cortex orbitofrontal leur permet de juger la douleur moins « désagréable ».



Le cortex cingulaire antérieur et l'insula antérieure sont des aires cérébrales impliquées dans la perception de la douleur. Chez une personne qui souffre, le cortex cingulaire antérieur est plus activé en condition de méditation (en haut, à droite). En revanche, chez la même personne, la méditation inhibe l'activité de l'insula (en bas, à droite).



Cerveau & Psycho d'après A. Lutz

3. Un cycle cognitif se met en place dans la méditation par attention focalisée : à un moment, le méditant voit son attention vagabonder vers des pensées par lesquelles il se laisse distraire (état 1), puis il prend conscience de cette dérive (état 2), et détache son attention de ce qui l'a distrait (état 3). Enfin, il refocalise son attention sur la consigne initiale (état 4).

n'ayant pas cette pratique (voir la figure 2). La méditation cultive donc l'équanimité, la faculté de maintenir un climat émotionnel stable, propice à la focalisation de l'attention.

Comment se pratique l'attention focalisée ? Le novice choisit un endroit calme, pour ne pas subir de distractions externes, une position assise à la fois détendue et alerte, pour optimiser l'état de vigilance, et un objet simple d'attention, par exemple les sensations produites naturellement par la respiration, sur lequel le sujet doit essayer de se concentrer sans se laisser distraire. Si, comme c'est toujours le cas, il prend conscience qu'il s'est laissé distraire au bout de quelques minutes, il doit alors détacher son attention de l'objet de la distraction et la ramener vers la cible initiale.

La neuroscientifique Wendy Hasenkamp, de l'Université d'Atlanta, et ses collègues ont récemment cherché à identifier par imagerie cérébrale les réseaux fonctionnels sous-

tendant la pratique d'attention focalisée. Dans le scanner, les participants s'adonnent à cet exercice tout en signalant la fin de chaque épisode de vagabondage de l'esprit en appuyant sur un bouton. Les auteurs de cette étude ont identifié quatre phases durant ce que nous nommons un cycle cognitif : un épisode de vagabondage de l'esprit, un moment de prise de conscience de la distraction, une phase de réorientation de l'attention et une phase d'attention soutenue et focalisée. Chacun de ces épisodes est lié à l'activité d'un grand réseau (voir la figure 3). La première partie du cycle est associée à l'activité d'un réseau cérébral dit par défaut, qui fonctionne lorsque l'on est absorbé dans ses pensées. Ce réseau regroupe notamment plusieurs régions médianes dans le cortex préfrontal et cingulaire.

Le cycle des états mentaux

Le deuxième épisode du cycle est associé à la prise de conscience de l'état de distraction. C'est une capacité essentielle développée par la méditation, qui fait intervenir la faculté d'introspection et certaines zones cérébrales telles que l'insula antérieure, le cortex somatosensoriel et le cortex cingulaire antérieur. Ces deux régions forment ce que l'on nomme le réseau de saillance, qui soutient la perception d'émotions et de sentiments en réponse à des événements ayant une pertinence particulière pour l'organisme, qu'il s'agisse de stimulus extérieurs (effrayants, par exemple) ou internes (perception de la douleur physique). Lorsque ce circuit de saillance entre en action, il interrompt d'autres mécanismes cérébraux telle la circulation libre de pensées sous-tendue par le réseau par défaut (premier épisode du cycle). D'ailleurs, lorsque l'activité du réseau de saillance augmente, celle du réseau par défaut diminue.

Les troisième et quatrième épisodes du cycle méditatif sont respectivement associés au fait de « reprendre » son attention en la détachant du stimulus distracteur – ce qui est permis par l'activité du sillon frontal supérieur et du sil-

Méditer, c'est en grande partie prendre conscience du flux incessant des affects et des pensées.

lon intrapariétal – et au maintien de la consigne de méditation, une consigne prise en charge par le cortex préfrontal dorsolatéral.

Quel est l'impact d'une telle pratique régulière sur l'attention ? Nous avons étudié, dans l'équipe de Richard Davidson à l'Université du Wisconsin, l'impact de trois mois de méditation intensive (huit heures par jour de méditation par attention focalisée) sur des participants. Lors d'un test, les sujets recevaient des écouteurs qui diffusaient des sons à une fréquence donnée auxquels étaient mêlés épisodiquement des sons légèrement plus aigus. Ils devaient se concentrer sur les sons diffusés dans une seule oreille du casque, et repérer chaque émission d'un son parasite. On enregistrerait leur temps de réaction ; cette tâche, très répétitive, entraîne facilement des épisodes de distraction qui se traduisent par une grande variabilité des temps de réaction. Nous avons constaté que les méditants présentaient moins de variations dans leur temps de réaction, que les oscillations électriques des neurones des zones antérieures du cerveau étaient plus régulières d'un essai à l'autre, et que l'attention était plus stable.

Développer son attention

Dans une autre étude, nous avons observé l'activité cérébrale de méditants débutants ou confirmés en attention focalisée. Les méditants confirmés présentent une augmentation d'activité dans de multiples régions du cerveau impliquées dans l'engagement de l'attention (cortex visuel), son maintien (cortex préfrontal dorsolatéral) et son orientation (sillons frontal supérieur et intrapariétal, voir l'encadré ci-contre). Toutefois, nous avons constaté qu'il existe des différences selon le degré d'expertise des méditants. Si ces méditants confirmés – totalisant 19 000 heures de pratique – présentent bien une augmentation d'activité de plusieurs aires, les experts –, ceux qui ont encore davantage de pratique, jusqu'à totaliser 44 000 heures de pratique – voient cette activité cérébrale baisser !

Une telle évolution de l'activité cérébrale (d'abord une hausse, puis une diminution) en fonction du degré d'expertise s'observe dans la plupart des domaines d'apprentissage. Au terme d'un entraînement intensif de méditation par attention focalisée, la personne est si experte qu'elle ne doit presque plus fournir d'effort pour focaliser son atten-

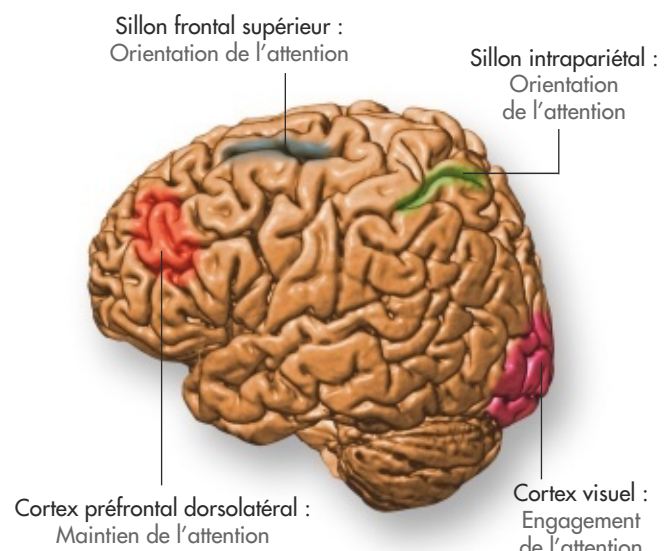
tion. Les experts présentent également une moindre activation de leur amygdale, qui leur permet de s'affranchir de leurs réactions émotionnelles. D'autres expériences montrent que les méditants experts parviennent à inhiber des réactions automatiques dans certains tests psychomoteurs, conduisant les psychologues à évoquer une « déautomatisation » des émotions et des comportements.

La « présence attentive »

Ainsi, se focaliser sur un aspect local du champ de l'attention (par exemple les sensations de la respiration) constitue un exercice utile pour éviter de se laisser distraire. Mais la concentration seule n'est pas suffisante pour maîtriser l'attention et réguler les émotions. Le savant tête en l'air sait se concentrer des heures sur ses équations, mais peut être également négligent et distrait dans les activités quotidiennes. La maîtrise de l'attention passe donc aussi par une surveillance globale, détachée des routines émotionnelles,

Cerveau de méditants experts

Le cerveau de méditants confirmés, lors d'un test d'attention focalisée sur un objet visuel, est plus actif dans des régions impliquées dans l'engagement de l'attention (cortex visuel), son maintien (cortex préfrontal dorsolatéral) et son orientation (sillons frontal supérieur et intrapariétal). Pour les experts encore plus entraînés, l'activité tend à diminuer dans ces aires : la focalisation et le maintien de l'attention n'exigent presque plus aucun effort.



cognitives et motrices qui émergent de l'activité de l'esprit.

Ce mode d'attention plus global est bien connu des musiciens et athlètes experts qui disent souvent livrer leurs meilleures performances lorsqu'ils se trouvent dans le « flux » de leur expérience sensorielle, émotionnelle, attentionnelle et cognitive. Il s'agit donc, dans la pratique de la pleine conscience, de culti-

Dans la méditation compassionnelle, le cerveau devient plus empathique vis-à-vis de la souffrance des autres.

ver une forme plus ouverte de contrôle attentionnel, où le méditant ne contrôle plus explicitement la cible de son attention.

Les méditants s'ouvrent alors à l'expérience au sens large, c'est-à-dire à tout ce qui se passe en eux et autour d'eux. Les manifestations peuvent en être agréables ou non, le tout étant de les aborder avec curiosité en observant de manière détachée et sans chercher à contrôler émotions ni pensées. Cette forme de méditation serait comparable à la pratique du surf, où l'on glisse sur les vagues en épousant leurs mouvements spontanés. L'attention doit se laisser porter par les vagabondages de l'esprit, sans chercher à lutter contre eux ou à les infléchir. Par opposition, la pratique de l'attention focalisée serait comparable à la voile, où l'on maintient le cap indépendamment des fluctuations du vent et des vagues.

Clignement d'attention

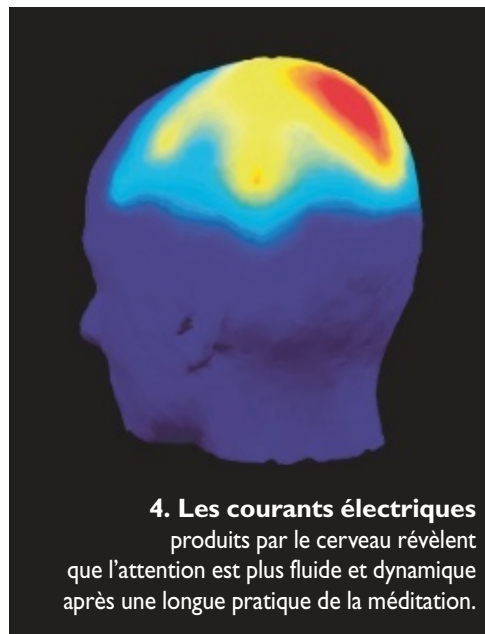
Dans la méditation de pleine conscience, le pratiquant devient moins réactif à ses propres émotions, il gagne une conscience plus claire de ses processus mentaux, ce qui offre un moyen de les transformer, et conçoit plus clairement sa propre identité, son passé et de son avenir possible.

Nous avons cherché à savoir, avec Heleen Slagter, de l'Université d'Amsterdam, si un entraînement à cette forme de « surveillance ouverte » (ou *open monitoring*) pendant une

pratique de pleine conscience, pouvait changer la capacité à maintenir cette forme d'attention globale et non réactive. Nous avons utilisé la tâche dite du clignement attentionnel. Le participant doit détecter deux chiffres présentés très rapidement parmi une succession de lettres. Si le second chiffre apparaît environ 300 millisecondes après le premier, il passe inaperçu, comme si la personne avait cligné des yeux. Si le second chiffre apparaît après un délai de 600 millisecondes, il peut être détecté sans difficulté.

Le clignement de l'attention reflète la limitation des ressources attentionnelles : les régions frontales du cerveau étant toujours en train de mémoriser le premier chiffre, elles ne sont plus disponibles pour détecter le second. L'allocation des ressources attentionnelles au premier chiffre s'accompagne d'une onde cérébrale nommée P300, qui reflète l'activité d'un réseau regroupant des zones frontales, temporales et pariétales, et que l'on peut recueillir grâce à des électrodes placées au niveau pariétal postérieur (voir la figure 4).

Nous avons fait l'hypothèse que cette forme d'attention globale pourrait aboutir à une optimisation des ressources attentionnelles, et donc à une réduction du clignement attentionnel. Nous avons mesuré les performances comportementales et l'onde P300 avant et après une retraite intensive de méditation. Chez les méditants, nous avons observé un plus



faible clignement attentionnel (ils voyaient plus souvent le second chiffre) et une onde P300 plus faible. Ainsi, la pratique de la méditation ouverte, ou de pleine conscience, permet à l'attention de ne pas rester « bloquée » sur une sensation, une pensée, une perception, et d'être plus disponible pour tout ce qui peut survenir dans le flux de la conscience. L'attention est moins captive de ce qui peut la détourner de son but.

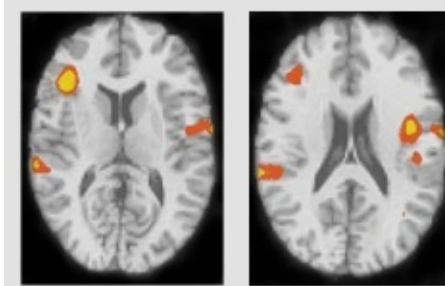
La voie de la compassion

Le troisième type de pratique méditative consiste à développer un état émotionnel d'empathie, d'affection et de compassion. Le but de cette approche est d'étendre les sentiments de bonté, d'empathie et d'amour à autrui. L'équanimité, cultivée dans la pleine conscience, est considérée comme nécessaire, car une vraie compassion suscite forcément des émotions fortes et potentiellement déstabilisantes, qu'il s'agit de tempérer. Également, parce qu'il faut parfois compatir avec des êtres qui vous ont offensé ou que vous n'aimez pas. En 2008, nous avons étudié l'activité du cerveau de méditants en pratique de compassion, et avons constaté une activation supérieure de deux régions cérébrales en réaction à des sons de voix humaine exprimant la détresse. Ces régions sont l'insula antérieure et le cortex cingulaire antérieur, tous deux impliqués dans la perception empathique de la douleur d'autrui (voir la figure 5). Dans la méditation compassionnelle, le cerveau devient plus empathique vis-à-vis de la souffrance des autres.

En outre, les experts les plus chevronnés présentent une hausse d'activité dans le cortex somatosensoriel secondaire, qui traite les sensations corporelles, suggérant que les méditants experts ressentiraient dans leur chair la souffrance d'autrui. Enfin, la pratique de la méditation compassionnelle produit une augmentation d'activité dans des zones telles que la jonction temporo-pariétale, le cortex préfrontal médian et le sillon temporal supérieur, tous trois mobilisés lorsque nous cherchons à nous mettre à la place d'autrui.

La méditation, sous ses formes variées, est une exploration de la nature de l'esprit. Elle pose, sous une forme nouvelle, une question ancienne : qu'est-ce que la conscience et la subjectivité ? Avec Richard Davidson et Matthieu

Ricard, nous avons examiné cette question en collaboration avec des méditants bouddhistes experts. Nous avons mesuré le degré de synchronisation des signaux électriques produits par leur cerveau en des sites distants de plus de



5. L'activité du cerveau

de personnes pratiquant la méditation de compassion est supérieure dans l'insula et le cortex cingulaire antérieurs, impliqués dans la perception de la douleur d'autrui.

dix centimètres, partant de l'idée acceptée aujourd'hui, selon laquelle la synchronisation de régions cérébrales distantes est un des corrélatés essentiels de la conscience, de par sa capacité à unifier des informations diverses dans une expérience globale.

Méditation et conscience

Nous avons ainsi observé des synchronisations très nettes des ondes gamma (entre 25 et 45 hertz) chez des méditants totalisant jusqu'à 50 000 heures de pratique, ce qui nous conduit à entrevoir l'état de méditation comme un mécanisme d'intégration globale des activités de différentes régions cérébrales. Le niveau de synchronisation atteint par ces experts, notamment entre des régions frontales et pariétales, est nettement supérieur à celui d'un cerveau « normal » au repos. Peut-on en déduire que l'expérience consciente est améliorée chez ces individus ? À l'heure où l'on parle beaucoup de cerveau augmenté, voici peut-être une voie plus prometteuse, sans pilules ni implants neuronaux, pour développer son état de conscience vis-à-vis de soi et du monde environnant. La philosophie ne manquera pas d'observer qu'un surcroît de conscience est souvent synonyme de meilleures décisions, de respect, d'apaisement et de non-violence. Espérons que la « science de la sagesse », profitant des savoirs conjugués des méditants et des scientifiques, saura gagner les esprits ! Tout en gardant à l'esprit que la sagesse, en science, consiste à évaluer des hypothèses rigoureusement testées et à répéter les observations. ■

Bibliographie

W. Hasenkamp et al., *Mind wandering and attention during focused meditation : a fine-grained temporal analysis of fluctuating cognitive states*, in *Neuroimage*, vol. 59(1), pp. 750-760, 2012.

J.-P. Lachaux, *Le cerveau attentif*, Odile Jacob, 2011.

A. Lutz et al., *Mental training enhances attentional stability : neural and behavioral evidence*, in *J. Neurosci.*, vol. 29(42), pp. 13418-27, 2009.

M. Ricard, *L'art de la méditation*, Nil Éditions, 2008.

J. Brefczynski-Lewis et al., *Neural correlates of attentional expertise in long-term meditation practitioners*, in *Proc. Natl. Acad. Sci. U.S.A.*, vol. 104(27), pp. 11483-8, 2007.

A. Lutz et al., *Long-term meditators self-induce high-amplitude gamma synchrony during mental practice*, in *Proc. Natl. Acad. Sci. U.S.A.*, vol. 101(46), pp. 16369-73, 2004.

Méditer, pour une vie plus saine

Longtemps associée à des traditions spirituelles ou religieuses, la méditation révèle aujourd'hui des effets bénéfiques mesurables sur le bien-être psychique et la santé.

Christophe André est médecin psychiatre à l'Hôpital Sainte-Anne, à Paris.

« **P**ouvoir regarder le soleil se lever ou se coucher chaque jour, afin de nous relier à un phénomène universel, préserverait notre santé pour toujours. » Dans son petit traité, *La Vie sans principes*, rédigé dans les années 1850, l'écrivain américain Henry David Thoreau rappelait l'une de ses convictions : l'homme a tout à gagner à se rapprocher d'une vie plus contemplative. Ce point de vue est-il vérifié par les recherches scientifiques et médicales ? Regardons-y de plus près.

Qu'est-ce que méditer ?

La méditation est une démarche dans laquelle on tourne son attention vers un certain nombre de variables corporelles, sensorielles et mentales. Ce mouvement de l'esprit est volontaire : même si des états proches de l'état méditatif peuvent naître spontanément en nous (devant un feu de bois ou les vagues de l'océan), ce que l'on nomme méditation relève d'exercices délibérés, prolongés et répétés, représentant un entraînement de l'esprit.

Le mot méditation est trompeur, à plusieurs titres. D'abord parce qu'il est perçu par beaucoup de personnes comme une activité intellectuelle (réfléchir profondément sur un sujet), alors que la plupart des pratiques méditatives passent surtout par le corps. Ensuite, parce que ce mot ne désigne pas une démar-

che unique, mais une multitude de pratiques : certaines consistent à focaliser son attention, d'autres au contraire à l'ouvrir largement ; parfois méditer requiert l'immobilité, parfois le mouvement. Enfin, parce qu'on associe volontiers la méditation à un ensemble de convictions religieuses, alors qu'elle peut parfaitement se pratiquer dans un cadre laïque, philosophique ou thérapeutique.

Pour autant, il existe un certain nombre de points communs à toutes les pratiques que l'on pourrait qualifier de « méditatives » : cesser d'agir, pour s'accorder un temps de retrait, de silence, de lenteur, de continuité ; durant ce temps de silence, stabiliser son attention ; ne pas réagir aux stimulations externes (bruits) ou internes (pensées, émotions) ; observer ces stimulations internes ou externes avec attention et détachement.

Qu'attendre de cette démarche ? Dans toutes les approches méditatives, la tradition recommande de ne justement rien attendre d'immédiat. Mais de simplement voir ce qui peut émerger de cette attitude inhabituelle pour la plupart des gens (nous sommes presque toujours engagés dans des actions ou des distractions, rarement « attentifs à ne rien faire »). Tous les maîtres et enseignants ne manquent pas de raconter à leurs disciples une foule d'histoires à ce propos. Ainsi, celle de cet apprenti qui demandait combien de temps il lui faudrait pour savoir méditer : « Cinq ans », lui répondit son maître de zen.



Dementeva Marina & Natasha Nagai / Shutterstock

« Et si je mets les bouchées doubles, si je médite sans arrêt ? » « Alors, ce sera dix ans... »
Ou encore, dans la tradition chrétienne, ce conseil de Saint-François de Salles : « Une demi-heure de méditation est essentielle chaque jour, sauf quand on a une vie très occupée. Dans ce cas, une heure est nécessaire. »

Méditer pour se soigner

En réalité, des attentes existent bel et bien, et elles divergent selon les contextes : pour les méditations religieuses, c'est bien sûr un état d'éveil spirituel ou de lien avec le divin ; pour les méditations philosophiques, c'est un esprit clairvoyant, au-delà du voile des facilités et des apparences ; et pour les méditations psychothérapeutiques, c'est un bénéfice pour sa santé, physique ou mentale.

Les vertus thérapeutiques de la méditation sont pressenties depuis longtemps : dans les

fondements du bouddhisme, la libération de la souffrance est ainsi un enjeu central. Il est donc logique que la méditation intéresse aussi le monde de la médecine et de la psychologie. Le mot méditer vient d'ailleurs du latin *meditari*, fréquentatif de *mederi*, « donner des soins à »...

De très nombreuses études à ce sujet ont été conduites auprès de populations variées. Chez

En Bref

- Méditer consiste à prendre du recul, à se plonger dans le calme et le silence, et à prêter attention, sans y réagir, à ses sensations corporelles et ses pensées.
- Cette activité améliore la santé. Elle permet de lutter contre le stress, la dépression, l'anxiété ou des maladies auto-immunes.
- Méditer module l'expression de certains gènes, ce qui confirme les liens entre le fonctionnement de l'organisme et le psychisme.

des sujets non malades, les pratiques méditatives améliorent globalement les variables de santé, tels le niveau de stress, les réactions immunitaires, la tension artérielle ou la tolérance à la douleur. Chez des personnes souffrant de diverses pathologies, la méditation améliore systématiquement et significativement la qualité de vie : c'est le cas pour la sclérose en plaques, le cancer du sein, les pneumopathies obstructives, et de nombreuses douleurs chroniques. On a aussi constaté une régression des symptômes dans diverses pathologies, telles que l'hypertension artérielle, le psoriasis et les maladies auto-immunes.

La méditation est probablement bénéfique par son impact global sur le stress. Cet effet

est loin d'être négligeable, car le stress est globalement le « grand aggravateur » de toutes les pathologies. Notamment les pathologies chroniques, douloureuses, ou dans lesquelles l'efficacité des traitements classiques est limitée. Chez ces patients, la pratique de la méditation apporte de nombreux bénéfices au plan psychologique : elle augmente la fréquence des ressentis émotionnels positifs, ce qui est remarquable dans la mesure où la méditation ne se rattache pas du tout au champ de la psychologie positive (on n'y cherche pas à susciter directement des émotions positives). Mais la qualité de conscience et d'attention qui y est cultivée a sans doute un effet indirect sur la capacité à savourer les moments agréables

De nombreuses approches, ayant en commun une démarche associant un travail sur le corps et une orientation mentale particulière, peuvent être considérées comme appartenant à la grande famille des pratiques méditatives.

Relaxation : même si la relaxation vise explicitement l'obtention d'un état de détente physique et psychique, ses formes avancées et approfondies (comme le Training autogène de Schultz) s'approchent d'états méditatifs.

Yoga : surtout connu pour être centré sur le travail postural et respiratoire (comme dans le *Hatha Yoga*), le yoga, d'origine indienne, contient de nombreux éléments méditatifs.

Chi-Gong : au-delà de la pratique de mouvements lents et d'exercices respiratoires, destinés à protéger la santé et favoriser la longévité, cette pratique chinoise est considérée par les experts comme une « méditation en mouvement ».



Méthode Vittoz : cette psychothérapie d'origine suisse repose sur l'attention prêtée aux sensations corporelles et à la stabilisation de l'attention.

Prière : pour prier, on se met au calme, on ferme les yeux et on s'abandonne. Rien d'étonnant donc à ce qu'un

renouveau associant prière et méditation existe dans les grandes religions, par exemple dans la religion chrétienne.

Méditation bouddhiste : la tradition bouddhiste, à la fois religieuse et philosophique, est sans doute celle qui a poussé au plus haut point de raffinement les pratiques méditatives, mais dans des directions multiples. Le *Shamatha* vise la stabilité attentionnelle et la pacification émotionnelle, le *Vipassana* la culture d'une vision du monde débarrassée des illusions ; il existe aussi des méditations centrées sur la compassion, l'altruisme, etc.



Méditation transcendantale : elle représente un exemple de technique méditative utilisant un rétrécissement du champ de la conscience, focalisée sur un « mantra », suite de syllabes à répéter de manière prolongée pour accéder à un état d'apaisement et de conscience modifiée. Certaines sectes ont utilisé cette approche, très à la mode dans les années 1960, et dont les *Beatles* furent des adeptes.

Pleine conscience : il s'agit d'exercices d'ouverture de la conscience à l'ensemble des éléments constituant l'expérience de l'instant présent (respiration, sensations corporelles, sons, émotions, pensées) sans s'accrocher à aucun d'eux. Cette méthode a fait l'objet du plus grand nombre de recherches et de publications scientifiques.

Les pratiques méditatives

On ne peut empêcher la survenue de pensées négatives, mais on peut diminuer notre réactivité vis-à-vis d'elles, et donc leur influence.

du quotidien lorsqu'ils surviennent. D'autres travaux ont souligné que la méditation augmente en général, surtout pour la méditation dite de pleine conscience, les capacités à l'autocompassion, qui consiste à manifester de la douceur envers soi-même. Il est aujourd'hui avéré que cette dimension d'autocompassion est associée à de nombreux bénéfices pour la santé selon différents mécanismes : meilleure observance des traitements et des régimes, limitation des comportements autoagressifs ou autodestructeurs, etc.

Les mécanismes psychologiques d'action de la méditation ont été assez finement étudiés, par exemple dans le cas de la douleur (voir l'encadré page 38). Dans le cadre des maladies psychiques, le plus important d'entre eux réside sans doute dans la diminution des cycles de rumination anxieux et dépressifs. La rumination est un symptôme fréquent, où l'esprit est absorbé par des pensées répétitives et focalisées sur des difficultés : bien que ne débouchant sur aucune solution concrète, ces ruminations persistent, soit au premier plan de la conscience, soit en bruit de fond même si nous essayons de diriger notre attention vers autre chose.

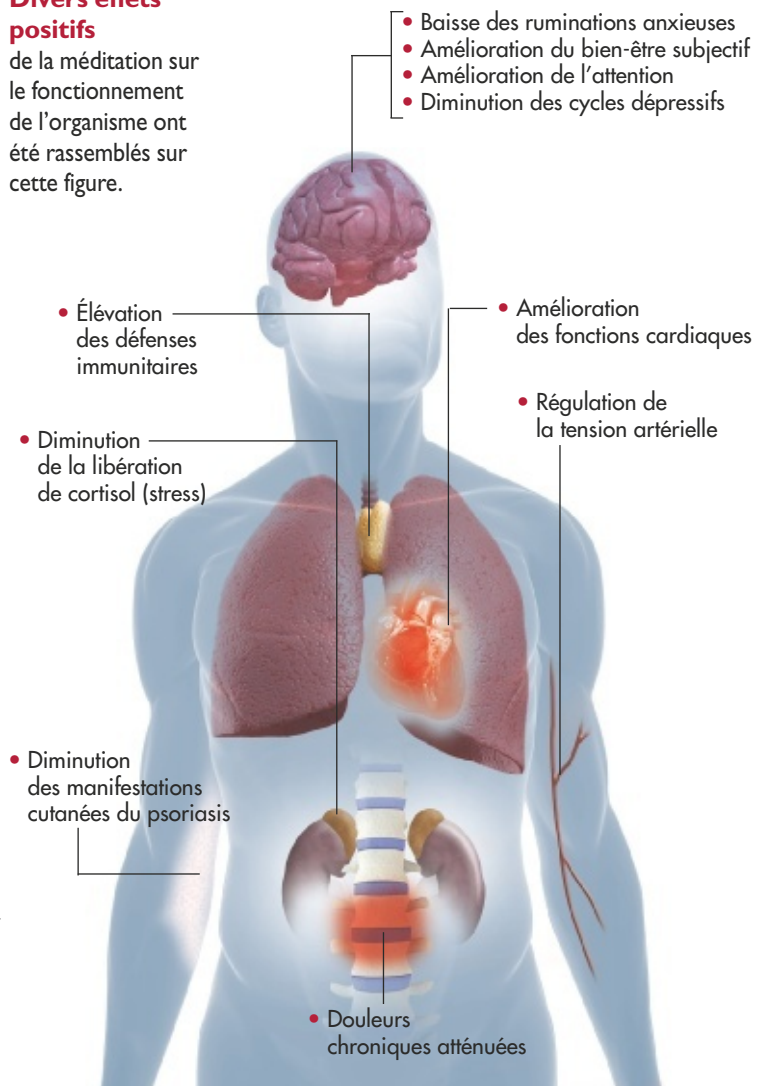
Comment l'esprit agit sur le corps

La pratique méditative apprend à ne pas se fixer sur ces pensées préoccupantes qui traversent l'esprit, mais à tolérer leur présence sans y adhérer. On rappelle souvent à ce propos le proverbe chinois : « Tu ne peux pas empêcher les oiseaux de voler au-dessus de ta tête, mais tu peux les empêcher de faire leur nid dans tes cheveux. » De même, s'il nous est impossible d'empêcher pensées ou émotions négatives d'apparaître à notre esprit, nous pouvons garder nos distances vis-à-vis d'elles. C'est ce que permet la méditation dite de pleine conscience : prendre les pensées pour des pensées, non pour des certitudes. L'enjeu est de comprendre qu'il y a une dif-

férence fondamentale entre être préoccupé par un problème, et réfléchir au fait qu'on est préoccupé par un problème. En ce sens, la méditation ne cherche pas à modifier les pensées (comme le fait la psychothérapie cognitive), mais à faire évoluer le lien entretenu avec ces pensées, afin de ne pas y adhérer sans réflexion. Comme pour la douleur ou les

Divers effets positifs

de la méditation sur le fonctionnement de l'organisme ont été rassemblés sur cette figure.



émotions négatives, il ne s'agit pas d'en empêcher l'existence ou la survenue, mais de diminuer notre réactivité, et donc notre dépendance, vis-à-vis d'elles.

La réduction du stress par la méditation intéresse les chercheurs, car elle peut aussi être étudiée à un niveau biologique assez fin,

« *J'ai décidé d'être heureux parce que c'est bon pour la santé.* »

Voltaire

dans le cadre notamment de la psycho-neuro-immunologie, qui étudie les connexions étroites et réciproques entre état psychologique et activité des systèmes nerveux et immunitaires (ce que l'on désignait autrefois par « médecine psychosomatique »). On a ainsi montré que quelques semaines de pratique méditative régulière suffisent à améliorer les réactions immunitaires après une injection de vaccin antigrippal, ou à augmenter la quantité de lymphocytes *T* (des cellules de défense essentielles) chez les porteurs du virus du sida.

Mais l'impact de la méditation peut aller encore un peu plus loin, en modifiant l'expression des gènes, c'est-à-dire la production de protéines influant sur le fonctionnement de l'organisme. On sait aujourd'hui que cette expression est notablement influencée par de nombreux facteurs, notamment par les émotions : le stress peut ainsi activer certains gènes, et les émotions positives les inactiver. Ainsi, Herbert Benson et son équipe, de l'Université Harvard, ont comparé 20 personnes méditant depuis neuf ans en moyenne à 20 autres, ne méditant pas, mais présentant le même profil psychologique.

La méditation influe sur l'expression des gènes

Ils ont identifié des différences dans le niveau d'expression de certains de leurs gènes : chez les méditants, plus de 2 000 gènes impliqués notamment dans les mécanismes de la réactivité au stress (inflammation, production de cortisol, mort cellulaire...) sont inactivés, ce qui n'était pas le cas chez les sujets non méditants. Ces derniers ont alors

été à leur tour entraînés à méditer, et l'équipe de Harvard a comparé leur profil d'expression des gènes « avant et après » : ils ont constaté des modifications de l'expression génique comparables, allant dans le sens d'une diminution de l'expression des gènes liés au stress. Quel que soit donc notre capital génétique, la méditation (à condition tout de même d'être intensive, du moins d'après cette étude !) limiterait certaines prédispositions héréditaires.

Autre modification biologique notable : l'impact de la méditation sur les télomères, sortes de bouchons protecteurs qui recouvrent l'extrémité des chromosomes. Une enzyme, la télomérase, dont la découverte a valu à Elizabeth Blackburn le prix Nobel de physiologie en 2009, sert à garantir que la longueur des chromosomes lors de la réplication des chro-

Bibliographie

Ch. André, *Méditer jour après jour, 25 leçons de pleine conscience,* L'Iconoclaste, 2011.

J. Grant et al., *A non-elaborative mental stance and decoupling of executive and pain-related cortices predicts low pain sensitivity in Zen meditators,* in *Pain*, vol. 152, p. 150-156, 2011.

T. Jacobs et al., *Intensive meditation training, immune cell telomerase activity, and psychological mediators,* in *Psychoneuroendocrinology*, vol. 36(5), pp. 664-681, 2011.

B. Hölzel et al., *How does mindfulness meditation work? Proposing mechanisms of action from a conceptual and neural perspective,* in *Perspectives on Psychological Science*, vol. 6(6), pp. 537-559, 2011.

Méditation, douleur

Dans les démarches dites psycho-éducatives, on a l'habitude en médecine d'apprendre aux patients à différencier douleur et souffrance. La douleur est une réalité biologique, pouvant être corrigée par les médicaments antalgiques. La souffrance correspond à l'impact psychologique de la douleur.

Dans la méditation de pleine conscience, on encourage les patients à accepter la présence de la douleur (cela ne peut donc se faire au début qu'avec des douleurs modérées, inutile de faire preuve de stoïcisme), mais en évitant de laisser leur attention se centrer sur elle. En effet, le mouvement naturel de notre esprit, lorsque nous souffrons, est de nous focaliser sur ce qui nous fait souffrir : la douleur occupe alors seule tout l'espace de notre conscience. Lors de la « digestion » méditative de la souffrance, on s'efforce d'ouvrir l'espace de la conscience à d'autres phénomènes : prêter attention à la respiration, aux parties du corps qui ne souffrent pas, aux sons ; on s'efforce d'observer les pensées que fait naître la souffrance (« Je ne supporterai pas cela long-

mosomes soit conservée. Mais elle ne suffit pas à empêcher que la longueur des télomères ne diminue petit à petit au fil des divisions cellulaires. Par ailleurs, les télomères sont sensibles au stress, qui les endommage.

Une très importante étude, conduite sous le nom de Projet Shamatha par l'équipe du neuroscientifique américain Clifford Saron, de l'Université de Californie, a montré que la méditation stimule l'activité de la télomérase, ce qui freine le vieillissement cellulaire. Pour cette étude, 60 personnes pratiquant déjà la méditation ont été recrutées. Trente d'entre elles, tirées au sort, acceptèrent de se retirer en retraite dans les montagnes du Colorado pendant trois mois, durant lesquels elles pratiquèrent environ six heures de méditation par jour. Les 30 autres furent placées en liste d'attente avant d'intégrer le centre de retraite, et servirent ainsi de compa-

raison. Des résultats nets furent obtenus sur différents tests psychologiques (augmentation du sentiment de contrôle, du sens donné à sa vie, diminution des émotions négatives, accroissement des capacités de recul, etc.), mais aussi sur l'augmentation de l'activité de la télomérase. Cette hausse d'activité était même proportionnelle à l'amélioration des variables psychologiques, dont elle semble être un marqueur.



Bokan / Shutterstock

et souffrance

temps... ») avec le plus de recul possible, etc. Plutôt que de chasser la souffrance de notre esprit, l'idée est de la « diluer » dans un contenant plus vaste, fait de l'ensemble de ce que nous ressentons, et pas seulement celui des ressentis douloureux. Inutile de préciser que cela requiert un certain entraînement...

Quand cet entraînement est régulier, les effets deviennent mesurables, tant sur la diminution subjective des sensations douloureuses, que sur leurs fondements cérébraux. De nombreuses études de neuro-imagerie ont attesté des changements entraînés par les pratiques méditatives.

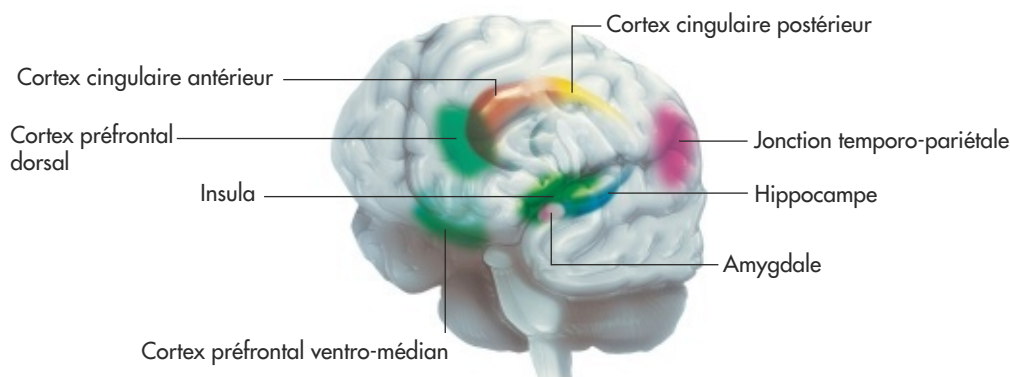
Ces changements peuvent être anatomiques, tel l'épaississement de l'insula, la région du cortex qui permet de décoder l'état de nos viscères associé aux expériences émotionnelles. Mais ils peuvent aussi être fonctionnels, avec des mécanismes d'action variés : plusieurs études ont montré que la moindre réactivité à la douleur résulte de deux mécanismes différents selon que l'on considère des pratiquants débutants ou confirmés. Chez les débutants, il s'agit d'un contrôle de type *top down*, ou de haut en bas, c'est-à-dire partant du cortex préfrontal – la

structure cérébrale hiérarchiquement la plus élevée – pour limiter l'activité de l'amygdale cérébrale – appartenant au cerveau limbique, ou émotionnel. Schématiquement, cela correspond à « se calmer » par des stratégies verbales d'autocontrôle et de relativisation des douleurs ressenties.

En revanche, les méditants plus expérimentés bénéficient eux d'un contrôle de type *bottom up*, de bas en haut : leur cerveau « traite » les informations douloureuses à la source, au niveau de l'amygdale et des structures voisines, sans avoir besoin de stratégies verbales. C'est comme si la méditation avait amélioré la tolérance spontanée à la douleur, évitant à cette dernière de se transformer en souffrance mentale.

Méditation et corrélats neurologiques

Mécanismes	Bénéfices	Localisations cérébrales
Régulation de l'attention, stabilisée par le focus mis sur sa respiration, un son, un objet, etc.	Détente, apaisement émotionnel, accroissement de la concentration.	Cortex cingulaire antérieur
Conscience du corps, dont on observe le fonctionnement sans chercher à le modifier (en position assise droite, mains sur les cuisses).	Dépistage plus précoce des modifications de l'état émotionnel d'après ses manifestations corporelles.	Insula, jonction temporo-pariétale
Régulation émotionnelle, qui consiste à accepter la présence de toutes les émotions, même douloureuses, et à en observer l'évolution sans les alimenter ni les refouler.	Tolérance accrue aux émotions négatives, diminution des sentiments de détresse et des ruminations ; développement des capacités à apprécier les émotions agréables.	Cortex préfrontal ventro-médian et dorsal, hippocampe, amygdale
Modification du rapport à soi. On cherche à se libérer de ses réactions habituelles.	Capacités accrues de détachement et de recul par rapport à ses pensées et jugements automatiques.	Cortex cingulaire postérieur, insula



Raphael Queruel

Toutefois, les chercheurs restent prudents : si l'effet de la méditation sur la télomérase, et donc sur le vieillissement cellulaire, semble attesté, quels en sont les mécanismes exacts ? Sont-ils propres à la méditation ? Ou sont-ils consécutifs au mieux-être apporté en l'occurrence par la méditation ? Dans pareil cas, tout ce qui améliore notre bien-être subjectif, sport, amour, plaisirs variés, peut-il accroître l'activité de la télomérase ? Si la méditation est bonne pour tout un chacun parce qu'elle améliore le bien-être émotionnel et favorise des émotions positives, alors d'autres démarches de psychologie positive devraient agir aussi sur la télomérase. De beaux sujets d'étude en perspective... Quoi qu'il en soit, toutes ces données confirment

que les approches méditatives – écologiques, gratuites, et finalement assez simples – peuvent avoir un impact majeur sur la santé et le vieillissement. Tout comme l'activité physique ou une alimentation équilibrée.

Mais tout comme ces dernières, elles ne peuvent se montrer efficaces que dans le cadre de pratiques durables et régulières : c'est-à-dire qu'elles doivent être intégrées dans un style de vie permanent. C'est là que le bât blesse, car ce style de vie est en effet assez éloigné de ce vers quoi nous pousse notre société, qui nous incite au contraire à la vitesse, facilite la sédentarité et expose à des régimes alimentaires déséquilibrés. L'air de rien, la méditation est une sorte de révolution ! Au moins de nos styles de vie. ■

Quand la méditation vient aux enfants...

Méditer peut prendre des formes simples que les enfants apprécient et peuvent pratiquer seuls après une phase d'initiation. Avec des bénéfices multiples.

La méditation de pleine conscience, progressivement, s'installe comme une technique efficace pour vivre mieux, s'apaiser et se reconnecter à soi-même. Elle commence aussi à s'inviter dans le domaine de la santé pour réduire l'anxiété, sortir des états dépressifs, stimuler le système immunitaire, favoriser la guérison...

Elle propose de prendre conscience, par des exercices, de tout ce qui constitue notre expérience de l'instant présent. Conscience des sons, de la respiration, des sensations corporelles, des odeurs... Conscience aussi du flux des pensées qui se succèdent, sans chercher à se focaliser sur elles. Cette méthode fait l'objet d'un très grand nombre d'évaluations et recherches scientifiques à travers le monde. Refaçonnée par les Américains qui l'ont formalisée sous forme de protocoles rigoureux (MBSR – *Mindfulness Based Stress Reduction*, ou Réduction du stress fondée sur la pleine conscience – ou MBCT – *Mindfulness Based Cognitive Therapy*, Thérapie cognitive fondée sur la pleine conscience), peut-elle avoir sa

place dans l'univers de l'enfance, voire de l'adolescence ? Si oui, quels bénéfices en attendre et quel type de pratique recommander ?

Enfants méditants

Un jeune enfant qui joue, assis par terre, grattant la terre, absorbé par ses sensations, est totalement dans l'instant présent. Il s'adonne sans le savoir à une forme de méditation spontanée où tout le corps et l'esprit sont focalisés sur ce qui est en train de se vivre. Aucune rumination mentale, aucune inquiétude pour le futur, aucune nostalgie de ce qui appartient au passé... Telle est l'attitude méditative : accueillir pleinement ce qui est, sans rien chercher à changer.

Pourtant, la vie va très vite plonger l'enfant dans une accélération du temps où les stimulations extérieures, la pression de la réussite, les enjeux de la performance, vont l'entraîner dans un tourbillon qui va créer une multitude de tensions et de stress.

L'enfant est particulièrement perméable aux stimulus externes. Le stress environnant

Jeanne Siaud-Facchin

est psychologue clinicienne, fondatrice des centres Cogito'Z, centres français de diagnostic et de prise en charge des troubles des apprentissages scolaires.

En Bref

- La méditation de pleine conscience est une pratique faite d'exercices consistant à préciser, en silence et dans l'inaction, sa conscience de différentes perceptions, sensations, ou pensées.
- Conseillée aux adultes, mais aussi à certains enfants, elle améliore les capacités d'attention, réduit le stress et l'impulsivité, et renforce le sentiment de liberté de choix.
- Certains systèmes éducatifs à l'étranger intègrent cette formation dans la scolarité, et permettent aux enfants de retrouver le contrôle de leur attention et de leurs émotions.

le touche, avec des conséquences insidieuses. Dès l'entrée à l'école, il est fréquent de rencontrer de jeunes élèves qui, déjà, souffrent d'une agitation psychique à l'origine d'un comportement turbulent, vite réprimandé par l'école. Les enfants d'aujourd'hui, soumis à de nombreuses sollicitations, ont de plus en plus de mal à se poser tranquillement, s'asseoir, écouter, se concentrer... Le multitâche est devenu leur mode de vie et de pensée avec tous ses effets indésirables.

L'esprit « pollué » par trop de stimulations

Notre époque est celle du zapping. Tout va vite. Très vite. Trop vite. Une chose presque instantanément en chasse une autre. La télévision aux centaines de programmes simultanés, les jeux vidéo où l'action exige une rapidité extrême, Internet avec sa toile infinie et ses fenêtres sur le monde ouvertes simultanément, les réseaux sociaux qui obligent à une réactivité immédiate, les téléphones mobiles qui nous connectent les uns aux autres dans un va-et-vient ininterrompu...

Nos enfants sont les premiers exposés et, s'il ne s'agit pas de blâmer cette époque « d'hyperconnexion », il est essentiel de comprendre que cette pratique du « multitâche » constant auquel nous sommes tous soumis finit par nous épuiser mentalement et physiquement. Ainsi, le stress devient pour nos enfants un malheureux compagnon de route, entravant leur parcours personnel et scolaire, affectant la confiance et l'estime de soi, perturbant les apprentissages scolaires, et entamant parfois leur plaisir de vivre.

Sans compter le stress des parents, en particulier autour des inquiétudes pour l'avenir de leurs enfants, auxquels ils sont soumis constamment. Dans ce contexte d'accélération et de pression constante, l'attention et la concentration sont altérées. Les troubles de l'attention constituent aujourd'hui l'un des premiers motifs de consultation en psychologie de l'enfant et de l'adolescent. Ce trouble, qui touche près de cinq pour cent des enfants scolarisés, a des répercussions importantes à la fois sur leurs apprentissages et sur toute leur vie sociale. La préoccupation autour de la concentration est centrale aussi

I. Observer attentivement

une grenouille, une fourmi, une goutte de rosée : l'enfant adopte spontanément la bonne attitude pour être dans l'instant présent, et se rapproche sans le savoir de ce que l'on nomme les états méditatifs.



Melanie Defazio / Shutterstock

Les troubles de l'attention constituent aujourd'hui l'un des premiers motifs de consultation en psychologie de l'enfant et de l'adolescent.

bien du côté des enseignants que des parents. C'est devenu un enjeu de santé publique qui mobilise de nombreux travaux de recherche.

Les apports de la méditation de pleine conscience, bien validés pour les adultes, commencent à faire l'objet de récentes recherches pour en évaluer les bénéfices auprès des enfants et des adolescents. Deux études ont été réalisées par Randy Semple, à l'Université de Californie à San Diego, et Laura Visu-Petra, de l'Université de Cluj-Napoca en Roumanie, auprès d'enfants scolarisés (âgés de 7 à 9 ans, et de 9 à 13 ans). Ces psychologues ont examiné les effets de la méditation de pleine conscience sur les performances des fonctions exécutives et celles du cortex pré-frontal régissant l'attention, la concentration, la mémorisation, la planification ou encore la métacognition (capacité de contrôler son raisonnement). Il en ressort que cette pratique améliore le contrôle exécutif, la métacognition et l'impulsivité.

La pratique dans les établissements scolaires

On observe aussi un effet sur la flexibilité cognitive, fonction essentielle permettant d'adapter rapidement un nouveau raisonnement et de mobiliser des ressources nouvelles. Un autre travail récent de L. Visu-Petra indique qu'après une séance hebdomadaire pendant cinq semaines, les capacités de contrôle cognitif augmentent dans 64 pour cent des cas. Or il existe un lien fort entre capacités de contrôle cognitif et réussite scolaire. Ces études, ainsi qu'une autre réalisée auprès d'une cohorte importante de jeunes adolescents (173 garçons âgés de 14 et 15 ans), valident que la pratique de la méditation de pleine conscience améliore le sentiment de bien-être, qu'elle réduit le stress ressenti, et que ses effets dépassent le cadre de l'école pour déteindre sur tous les secteurs de la vie de l'enfant, y compris ses relations avec autrui et sa confiance en lui.

Aux Pays-Bas, depuis quelques années, la psychologue Eline Smet promeut une méthode de méditation de pleine conscience adaptée aux enfants ; la méthode a été recommandée par le ministère de l'Éducation qui a décidé de former l'ensemble des enseignants à cette pratique.

De notre côté, nous avons introduit cinq ateliers de pleine conscience dans un établissement scolaire à Marseille, auprès de 18 jeunes collégiens de classe de sixième, âgés de 10 à 12 ans.

L'exercice de la petite fourmi

Dans la pratique formelle des protocoles de MBSR (*Mindfulness Based Stress Reduction*, Réduction du stress fondée sur la pleine conscience) ou MBCT (*Mindfulness Based Cognitive Therapy*, Thérapie cognitive fondée sur la pleine conscience), le balayage corporel de la tête au pied, qui consiste à focaliser son attention successivement sur chaque partie du corps, est un exercice central. Pour les enfants, il peut paraître fastidieux et l'exercice de la petite fourmi que j'ai imaginé et testé sur de nombreux enfants offre une alternative intéressante. Le principe en est simple : l'enfant

est allongé les yeux fermés. Vous commencez alors à lui raconter la promenade de la petite fourmi qui, partie de son gros orteil droit, en passant par chaque parcelle du corps, remonte progressivement jusqu'au sommet du crâne. Vous décrivez en détail l'ascension de cette petite fourmi qui chatouille entre les orteils, se faufile entre les poils des jambes, entend un vacarme souterrain important lorsqu'elle



Andrey Pavlov / Shutterstock

passé au-dessus du cœur, glisse sur le menton, se fait surprendre par le souffle sorti des narines, etc. Ces descriptions attirent l'attention de l'enfant sur ses sensations corporelles et maintiennent cette attention tout au long de l'exercice. Laissez libre cours à votre créativité pour imaginer toutes les aventures sensorielles de cette fourmi se promenant sur le corps de votre enfant, et vous serez, vous aussi, saisi par la pleine conscience !



brocreative / shutterstock

2. La télévision, les jeux vidéo, les tablettes numériques, les téléphones portables et leurs inévitables SMS, sont autant de stimulations permanentes qui empêchent les enfants de se concentrer et de profiter de l'instant présent.

L'atelier se déroule durant une heure et l'on propose aux enfants plusieurs petits exercices de méditation pour les initier à cette sensation nouvelle d'être posés, attentifs, présents, conscients d'être là les uns avec les autres, calmes, apaisés. Nous proposons, par exemple, l'« exercice du silence » : les enfants reçoivent la consigne de fermer les yeux et « d'écouter ensemble le silence », puis de partager ce qu'ils ont vécu. Dans l'exercice de « l'algue », nous simulons une algue au fond de l'océan, d'abord agitée par les flots puis qui, petit à petit, ralentit son mouvement pour onduler imperceptiblement au gré du mouvement apaisé des vagues.

Dans un autre exercice, tous les enfants, les yeux fermés, se donnent la main pour se sentir reliés les uns aux autres. Ou encore, on demande à chaque enfant, tranquillement assis sur sa chaise, de se connecter en pensant à une « image ressource », un lieu imaginaire ou réel qui lui inspire la tranquillité. Après ce dernier

*Les enseignants témoignent tous des **bénéfices** pour les élèves de la pratique de la **méditation** à l'école : **apaisement, attention, concentration.***

exercice, Jules s'étonne : « J'étais allongé sur un nuage. Très moelleux. Tranquille. J'étais tellement bien. Je sentais dans mon corps comme une douceur. Tout était calme à l'intérieur de moi. Je ne sentais presque plus mon corps et c'est comme si je me voyais au loin. »

Jules est un enfant particulièrement anxieux, et nous l'avons encouragé, à la suite de cet atelier, à s'entraîner régulièrement à l'exercice pour retrouver cet état de tranquillité. Nous avons revu Jules deux mois plus tard, et cette fois-ci, c'est sa maman qui témoigne : « Jules dort beaucoup mieux ; en classe, les professeurs se plaignent moins de son agitation et ses résultats scolaires se sont améliorés. Parfois je lui rappelle de faire son exercice du « nuage » avant de se coucher. Mais il le fait volontiers car il en a vraiment senti concrètement les effets. »

Introduire la méditation à l'école, cela signifie aussi d'offrir aux enseignants la possibilité de s'approprier une méthode simple et efficace à pratiquer régulièrement avec leurs élèves. Dans notre expérience, les professeurs ont continué à proposer régulièrement des exercices de pleine conscience à leurs élèves, avant un cours ou un contrôle, ou encore après une récréation agitée. Ils témoignent tous des bénéfices ressentis pour leurs élèves (apaisement, qualité de présence et d'attention)... et pour eux-mêmes ! De plus, dans notre expérience, tous les enfants ont manifesté un réel plaisir à pratiquer ces exercices, ce que confirme également une récente expérimentation américaine : 69 pour cent des adolescents âgés de 14 à 15 ans soumis à un programme de pleine conscience ont dit qu'ils avaient apprécié cette pratique et qu'ils continueraient, pour 74 d'entre eux.

Mathématiques, français et méditation

Une des clefs de la méditation de pleine conscience reste l'apprentissage. Cette nouvelle attitude n'est pas spontanée et demande un entraînement. Les études et expériences cliniques montrent qu'il ne s'agit pas nécessairement pour les enfants de suivre un protocole formel de tant d'heures hebdomadaires pendant tant de semaines. Des ateliers d'environ une heure, adaptés à l'âge et au rythme des enfants, sont davantage conseillés. Un minimum de quatre à cinq séances reste

cependant indispensable pour bien connaître les exercices et pouvoir les reproduire seul.

Par la suite, des séances de rappel renforcent les effets et l'automatisation de la pleine conscience au quotidien. Car le principal objectif de l'entraînement est de pouvoir à chaque instant utiliser la pleine conscience, pour répondre aux situations de stress, se concentrer, vivre pleinement le moment présent. Pour les grands adolescents (à partir de 15 à 16 ans), l'apprentissage peut être similaire à celui proposé aux adultes, avec un protocole en six à huit séances. Cependant, pour les amener à la méditation, les adolescents ont besoin d'en comprendre les fondements et les mécanismes. Leur adhésion à cette pratique, qu'ils peuvent avoir tendance à tourner en dérision, passe par les explications des mécanismes cérébraux à l'œuvre.

Mieux maîtriser son cerveau

Notre cerveau, qui prend, chaque jour, plus de 6 000 décisions selon certaines estimations, travaille en dehors du champ de la conscience la plupart du temps. Et tant mieux pour certaines de nos actions qui doivent être automatisées pour ne pas surcharger inutilement nos compétences cognitives, lesquelles seraient alors bien en mal de gérer toutes les tâches. Pourtant, les automatismes de la pensée peuvent aussi être des pièges. Nous réagissons de façon spontanée et inconsciente dans de nombreuses situations, et ce pilotage automatique nous conduit parfois à des attitudes, des émotions, des décisions qui nous éloignent de nos souhaits profonds.

Nous ne choisissons plus ce qui nous convient vraiment, nous sommes l'objet d'une programmation parfois ancienne et bien ancrée de notre cerveau. La méditation de pleine conscience permet de retrouver, en nous, la possibilité de choisir, de décider. Un nouvel espace est créé, qui nous appartient, en propre. Sur un plan fonctionnel et neurophysiologique, c'est du côté de la plasticité cérébrale que nous pouvons localiser le mécanisme.

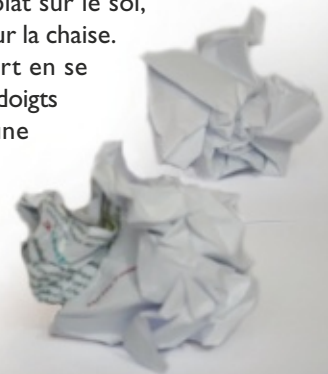
Les découvertes récentes montrent que nous produisons de nouveaux neurones jusqu'à notre mort. Pourtant, ces cellules resteront souvent inemployées et se résorberont. Par ailleurs, nous savons qu'à la naissance, nous disposons de milliards de neurones et

que, par apprentissage, un certain réseau neuronal fonctionnel se construit, qui n'utilise qu'une partie de cette réserve initialement disponible. Et, contrairement à ce qui a longtemps été admis, l'architecture cérébrale ne se fige pas à l'adolescence, mais peut se modifier à tout âge. Créer de nouvelles synapses, établir de nouvelles connexions neuronales, dessiner de nouveaux circuits, reste possible à chaque instant.

Apprendre à méditer participe à ce réaménagement cérébral. Sous deux aspects : tout d'abord, de nouveaux neurones sont intégrés au réseau neuronal, ce qui a pour conséquence de développer nos compétences cérébrales. Ensuite, la méditation permet de tracer de nouvelles voies, des « chemins de traverse » qui nous permettent de sortir des ornières mentales habituelles et nous invitent à retrouver la liberté de choisir de nouveaux chemins ! Au sens propre, comme au sens figuré ! Les adolescents comprennent bien ce discours et sont séduits par l'idée de reprendre le pouvoir sur leur cerveau. La perspective de développer de nouvelles ressources, de se sentir plus libre, de ne pas se réduire à des

Exercices pour adolescents

Voilà un exercice à proposer à un adolescent stressé par un examen, en lui expliquant au préalable pourquoi cela fonctionne : se concentrer sur ses sensations réduit la production de cortisol (hormone du stress) et libère la mémoire de travail, mémoire à court terme indispensable pour l'activité intellectuelle et la concentration. Proposez-lui d'imaginer qu'il dessine son stress sur une feuille, qu'il la replie en quatre ou la froisse et la pose sur le bureau. Se détacher de son stress, crée, symboliquement, un espace intérieur dégagé. Le stress est là, mais extériorisé et non plus internalisé. Il doit ensuite poser les mains sur le rebord du bureau, pieds à plat sur le sol, parallèles, si possible le dos droit sur la chaise. Il serre le bord du bureau très fort en se concentrant sur les sensations des doigts qui se crispent, presque jusqu'à une tension douloureuse. Il doit rester ainsi quelques instants. Puis relâcher d'un seul coup. Il percevra des sensations nouvelles dans ses mains ouvertes. Il peut ensuite respirer profondément et se concentrer sur son travail.



Le cortisol, l'hormone du stress, inonde le cerveau, ce qui sature la mémoire de travail indispensable à un fonctionnement optimal des capacités cognitives.

êtres programmés, correspond au besoin de cet âge de devenir soi-même.

Éduquer ses enfants en pleine conscience

De surcroît, la méditation entraîne une réduction de la production de cortisol, l'hormone du stress. Car si le stress est bénéfique quand il s'agit de réagir vite pour se protéger contre certains dangers par la fuite, l'évitement ou l'attaque, il devient nocif s'il dure trop longtemps. Quand la situation stressante se prolonge, se renouvelle souvent, ou quand nous pensons ne pas parvenir à la surmonter, alors le cortisol est sécrété en excès et inonde le cerveau.

Le stress paralyse et inhibe toute possibilité de réfléchir et d'agir. En cas d'examen scolaire, par exemple, cela se traduit par l'incapacité de se concentrer, de retrouver le savoir acquis, de mobiliser des compétences. Le stress sature la mémoire de travail, la mémoire à court terme indispensable pour mémoriser, réaménager les connaissances, restituer, organiser, planifier. Ce lien entre stress et mobilisation intellectuelle, expliqué aux adolescents, leur ouvre la possibilité de réagir différemment. Ils en comprennent les rouages et acceptent plus facilement de s'entraîner à des techniques leur permettant de s'apaiser. L'avantage est la rapidité avec laquelle ils peuvent mesurer les bénéfices. Ne serait-ce que par la respiration : une seule respiration ample permet de faire chuter de 90 pour cent la concentration de noradrénaline.

Sensibiliser les parents à la pleine conscience offre aux enfants la possibilité de rester au maximum centrés sur les sensations de l'instant. Il s'agit de proposer aux enfants régulièrement des « pauses sensorielles » : observer attentivement une petite fourmi charriant une miette sur son dos et suivre sa trajectoire, sans discontinuer, par plaisir et curiosité ; jouer avec les gouttelettes d'eau qui dégou-

linent derrière la vitre un jour de pluie ; observer les multiples reflets de l'eau qui brille ; s'asseoir un instant, en pleine nature, et regarder l'herbe qui ondoie sous la brise ou les petits nuages dans le ciel, et se sentir bien ensemble, à ce moment-là.

Mais aussi dans la rue, s'arrêter quelques secondes, ressentir, regarder, ou à table, observer les couleurs dans l'assiette, manger en goûtant vraiment les aliments et s'amuser des différences de textures, de saveurs... Tous ces petits moments de bonheur, à notre portée, et que nos vies surchargées nous font oublier, alimentent nos enfants en sensations, qui leur donnent la possibilité de rester présents à eux-mêmes et capables d'apprécier pleinement ces instants qui construisent la vie.

Apprécier les « moments de rien »

Pour les parents, ces moments partagés seront autant de pauses, autant de possibilités nouvelles d'être vraiment avec leurs enfants plutôt que d'être toujours en train d'agir ou de les pousser à agir. Souhaitant les rendre performants, nous les soumettons parfois à un grand nombre d'activités diverses, convaincus que c'est pour leur bien et pour les préparer au mieux à l'avenir. Cultiver des « moments de rien » avec ses enfants ne leur fait pas perdre du temps, ne risque pas de les priver ou de « gâcher » du temps, mais au contraire, leur donne cette possibilité qui leur restera utile pour leur vie entière : savoir être connectés à ce qu'ils vivent, à l'instant présent, ressentir chaque moment vécu dans toute son intensité, retrouver facilement un espace de calme et de sécurité intérieure, récupérer rapidement des ressources et des capacités de concentration.

Être un parent pleinement conscient change les perspectives d'éducation, une éducation à la portée de chacun et pour le bienfait de tous, petits et grands. ■

Sur le web

www.meditiez.com

Bibliographie

J. Siaud-Fachin, *Comment la méditation a changé ma vie... et pourrait bien changer la vôtre !*, Odile Jacob, 2012

E. Snel, *Calme et attentif comme une grenouille*, Les Arènes, 2012.

L. Visu-Petra et al., *Cognitive control goes to school*, in *Procedia-Social and Behavior Sciences*, vol. 11, pp. 240-244, 2011.

F. Huppert et al., *A controlled trial of mindfulness training in schools : the importance of practice for an impact on well-being*, in *The Journal of Positive Psychology*, vol. 5(4), 2010.