

BIENVENUE DANS L'ÈRE DE LA PLEINE CONSCIENCE

La méditation est-elle victime de son succès ? Si ses bienfaits sont amplement documentés, son expansion vertigineuse suscite une certaine méfiance. LAURENCE SERFATY

A

u printemps, des membres de la Commission européenne qui travaillent sur le Pacte vert, dont l'ambition est de faire de l'Europe la première région du monde neutre pour le climat, font une marche méditative en forêt, près de Bruxelles. Objectif : se reconnecter à sa nature intérieure pour réduire l'écoanxiété et être capable de mieux relever les défis du dérèglement climatique. Ce programme, précise le quotidien britannique *The Guardian*, permettrait de passer plus facilement à l'action, en régulant ses émotions, grâce à la méditation de pleine conscience ou *mindfulness*.

Développée dans les années 1970 par Jon Kabat-Zinn (encadré), la pleine conscience, délestée de sa dimension spirituelle, déferle sur la planète à partir de 2010. Le magazine *Time* lui consacre sa une en février 2014, titrant : « *La révolution de la pleine conscience, la science de l'attention dans une société stressée et multitâche* ». La méditation est désormais

partout : en centres de désintoxication pour jeunes hyperconnectés, dans l'entraînement d'équipes de basket-ball ou de militaires, en entreprise ou en prison. Elle se niche jusque dans nos smartphones via les applications numériques comme les américaines Calm et Headspace ou la française Petit Bambou. Au total, le marché des applications de méditation pourrait atteindre près de 2 milliards d'euros d'ici 2025 et celui de la pleine conscience 8,5 milliards d'euros d'ici 2027, selon le site *Finances On Line*. Comment expliquer qu'une pratique ancestrale issue du bouddhisme suscite une telle frénésie ?

“ CE RENOUVEAU D'INTÉRÊT POUR LA MÉDITATION DANS LE SOIN POURRAIT RÉPONDRE À UN BESOIN CROISSANT D'UNE MÉDECINE PLUS HUMANISTE ET PRÉVENTIVE. »

● ANTOINE LUTZ
DOCTEUR EN NEUROSCIENCES COGNITIVES

La définition que J. Kabat-Zinn donne de la pleine conscience fait figure d'orthodoxie : la conscience qui naît de l'attention portée délibérément au moment présent et sans jugement. En se concentrant sur la respiration, il s'agit de porter l'attention sur le corps et l'esprit tels qu'ils sont à l'instant présent, et d'aider ainsi à soulager la douleur, tant physique qu'émotionnelle.

Avec plus de 16 000 publications consacrées à la méditation, les études scientifiques pullulent. « *Les bienfaits cliniques sont particulièrement bien établis dans les troubles de l'humeur et de la douleur chronique* », explique Antoine Lutz, chercheur au Centre de recherche en neurosciences de Lyon, dans *Le Journal du CNRS* ①. Au-delà du mental, la méditation exercerait une influence sur notre santé, notamment sur le système immunitaire. « *Des versions laïques des pratiques de méditation sont désormais utilisées dans les hôpitaux et enseignées aux futurs médecins. Ce renouveau d'intérêt pour la méditation dans le soin pourrait répondre à un besoin croissant d'une médecine plus humaniste et préventive* », souligne le scientifique.

Mais au pays de Descartes, le recours à la méditation dans le champ de la santé mentale et au-delà, suscite toujours moquerie et scepticisme. En gagnant du terrain, la *mindfulness* génère une impression d'endoctrinement planétaire qui ajoute à la

RÉFÉRENCE

JON KABAT-ZINN, LA MÉDITATION LAÏQUE

Né Jon Kabat en 1944 à New York dans une famille juive non pratiquante, il étudie la biologie. Militant de gauche, pacifiste, il manifeste contre la guerre au Vietnam et soutient les Black Panthers. La deuxième partie de son nom vient de son mariage avec Myla Zinn, fille de l'historien Howard Zinn, auteur de la célèbre *Histoire populaire des États-Unis*, pour qui la désobéissance civile est un devoir. J. Kabat-Zinn pratique la méditation dès 1965 via le zen, branche japonaise du bouddhisme.

Co-inventeur de la méditation laïque, il met en place, en 1979 au centre médical de la University of Massachusetts, le programme MBSR (réduction du stress par la pleine conscience), sur la base d'un protocole de huit séances hebdomadaires de deux heures, destiné dans un premier temps aux personnes souffrant de douleurs chroniques. En 1995, un second protocole, la MBCT (thérapie cognitive par la pleine conscience), étend le champ de la méditation à la santé mentale pour traiter des affections comme l'addiction, le stress post-traumatique ou les troubles de l'humeur. Professeur de médecine émérite, écrivain, conférencier, il voyage pour sensibiliser à l'idée que la méditation peut changer le monde. ● L.S.

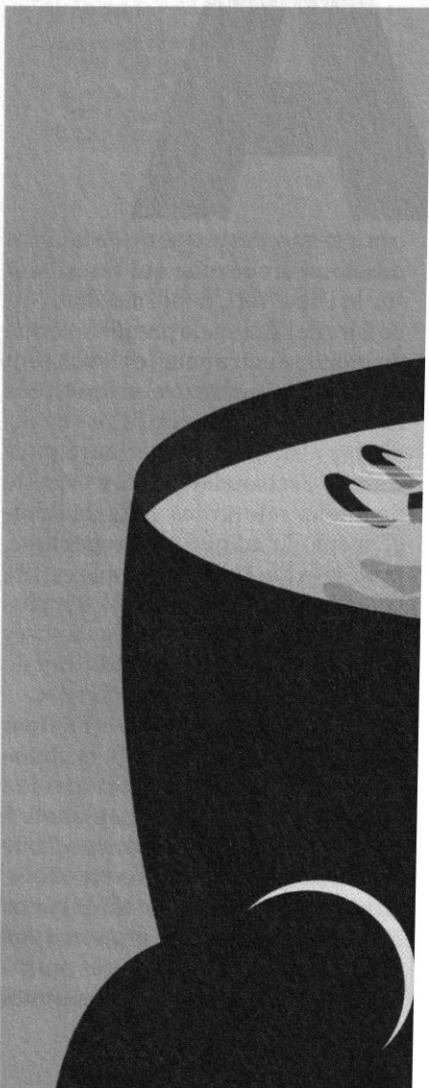
méfiance. Alors qu'en Angleterre la méditation à l'école fait l'objet d'une vaste expérimentation, en France elle provoque la colère de la Ligue des droits de l'homme (LDH) et d'une quinzaine d'institutions dans le domaine de l'enseignement et de la lutte contre les sectes. Une lettre ouverte, adressée en janvier au ministre de l'Éducation nationale pour demander la suppression d'ateliers de méditation, a aussitôt mis fin à leur tenue. « *Les parents n'ont pas été associés à la démarche et nous n'avons*

reçu aucune information », déplore Carla Dugault, coprésidente de la Fédération des conseils de parents d'élèves (FCPE). Si aucun incident n'a été rapporté, les origines bouddhiques de la *mindfulness* suffisent à la disqualifier aux yeux de Malik Salemkour, président de la LDH : « *La méditation ne doit pas entrer à l'école parce qu'elle est liée à une pratique religieuse* », affirme-t-il. La lettre de la LDH porte des accusations qui ont indigné quelque 150 scientifiques. Dans une tribune publiée par *Le Monde* ②, ils assurent que la méditation de pleine conscience n'a rien d'ésotérique et qu'elle est source de bienfaits. « *À une époque où la capture de l'attention des jeunes par mille stimulations autour d'eux semble incessante, il serait dommage de priver les élèves de pratiques utiles pour leur parcours scolaire* », écrivent-ils.

MÉFIANCE DES PARENTS

« *La méfiance des parents est compréhensible si on ne sait pas quelle formation a suivi l'intervenant en méditation*, commente la psychologue Jeanne Siaud-Facchin, autrice de *Tout est là, juste là. Méditation de pleine conscience pour les enfants et les ados* (Odile Jacob, 2020). *Les effets indésirables de la méditation ne sont pas négligeables chez certaines personnes très dépressives, ou atteintes de troubles schizophréniques et les contre-indications sont de mieux en mieux connues. Avec les enfants, nous ne travaillons jamais aussi profondément qu'avec les adultes, nous faisons surtout des exercices sur la respiration et l'attention.* » Une méta-analyse des études scientifiques sur la pleine conscience chez les jeunes, publiée fin 2018 dans le *Journal of Child Psychiatry and Psychology*, montre son intérêt pour lutter contre l'anxiété et le stress et pour améliorer l'attention.

La méditation s'invite également en entreprise. Certains y voient des « *bricolages psychospirituels* » en réponse à une souffrance d'ordre social. Il s'agit de « *technologies de soi* » dont certains usages « *cherchent à discipliner nos existences sans remettre en cause les injustices du capitalisme contemporain* », écrit le chercheur Antonio Pele, professeur associé à la faculté de droit de l'Université pontificale catholique de Rio de Janeiro, dans *The Conversation* ③. Un avis contesté par Carole Daniel, professeure à la



SKEMA Business School de Lille et chercheuse en sciences de la gestion. Elle mène des travaux auprès de salariés de groupes tels que BNP-Paribas Asset Management afin d'évaluer les effets de la pleine conscience sur la réduction du stress, sur l'empathie et l'écoute dans le cadre professionnel. L'idée que la pleine conscience permettrait une meilleure acceptation de mauvaises conditions de travail par les salariés fait bondir C. Daniel pour qui l'objectif est avant tout de muscler son attention pour moins se

fatiguer et mieux travailler en équipe. « *La mindfulness permet d'être mieux aligné sur ses valeurs, de mieux se connaître, pas de subir n'importe quoi sans broncher!* » commente-t-elle. Les entreprises maltraitantes prendraient plutôt le risque de voir partir des collaborateurs, estime la chercheuse.

**« Mc MINDFULNESS »,
OPIUM DE LA CLASSE MOYENNE ?**

L'expansion de la pleine conscience sur un marché pléthorique lui a valu l'étiquette de « *Mc Mindfulness* »,

autrement dit le bouddhisme à la sauce libérale. À telle enseigne que les promoteurs de la *mindfulness*, les chercheurs en sciences contemplatives, convaincus de la nécessité de faire le tri entre les contrefaçons et les pratiques sérieuses, s'inquiètent de son instrumentalisation grandissante. « *L'industrie de la mindfulness est désormais fustigée comme le miroir aux alouettes du néolibéralisme : sbire du grand capital, la Mc Mindfulness a inauguré une vague de critiques sur l'opium de la classe moyenne* », écrit l'anthropologue Sara Le Menestrel (CNRS) dans *HAL-Inria* ④.

De plus en plus de scientifiques réclament des méthodologies de recherche plus rigoureuses et soulignent les faiblesses de certaines études. « *En revendiquant le renouvellement épistémologique des recherches sur la mindfulness, les sciences contemplatives questionnent le paradigme scientifique de la science occidentale* » et « *défendent la fécondité du dialogue entre sciences expérimentales et pratiques contemplatives comme outils d'investigation scientifique* », commente S. Le Menestrel. Ces controverses scientifiques témoignent en tout cas du dynamisme de ce champ de recherche. Reste à savoir si elles permettront au profane de faire un tri éclairé entre le bon grain de l'ivraie.

● **LAURENCE SERFATY**

Journaliste, autrice et réalisatrice de documentaires.

- ① Collectif, « Les mystères du cerveau », *Le Journal du CNRS*, 11 mars 2022
- ② Rebecca Shankland et al., « La méditation de pleine conscience est très loin des images ésotériques et des odeurs d'encens », *Le Monde*, 1^{er} février 2022.
- ③ Antonio Pele, « La méditation : le nouvel "esprit" du capitalisme ? », *The Conversation*, 11 février 2019.
- ④ Sara Le Menestrel, « Chasser l'avatar. Controverses, certification et paradigme scientifique dans le champ émergent de la *mindfulness* (France, États-Unis) », *hal-02167248v2*, 2019.

© ANNA PARINI

