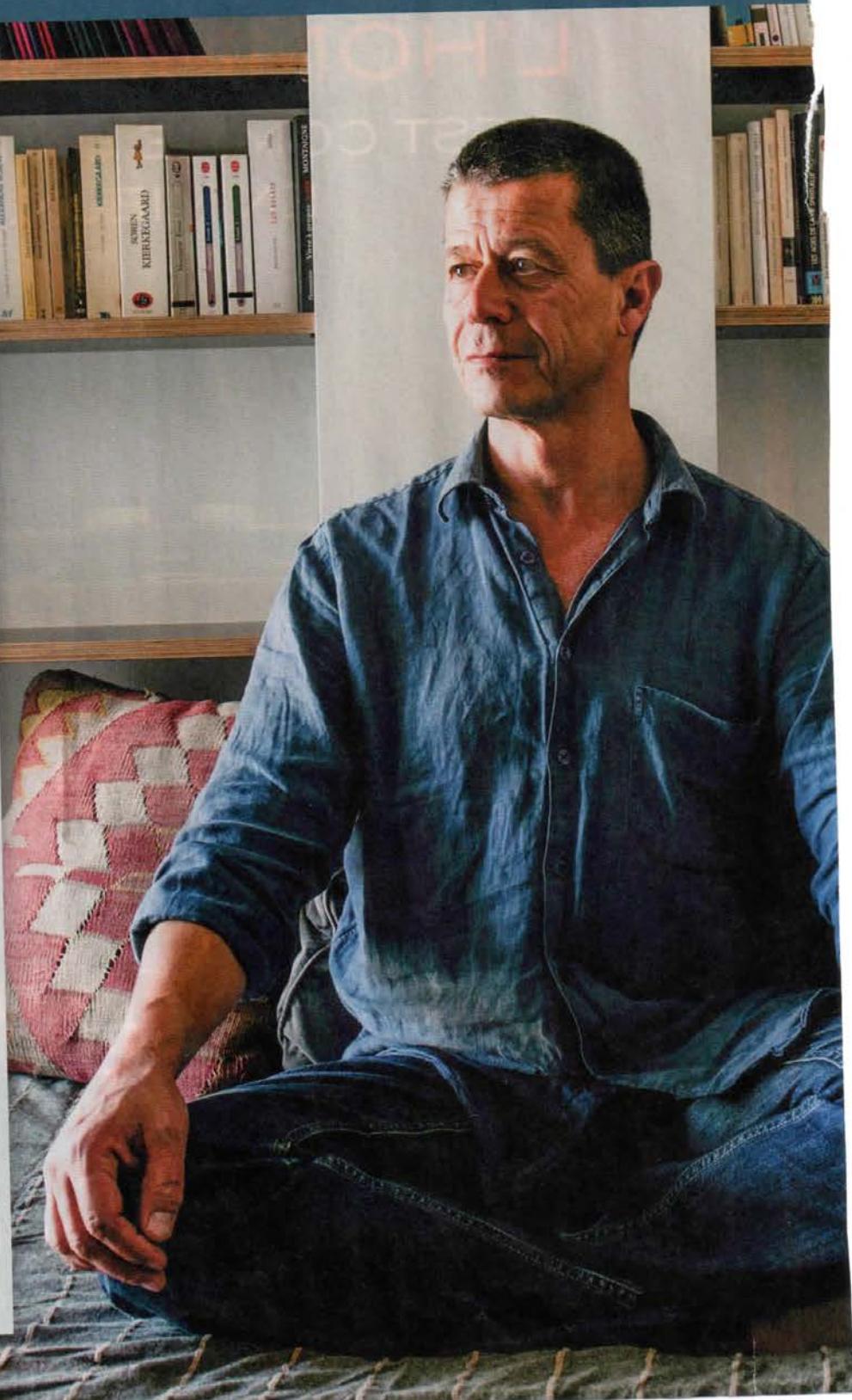


Les pouvoirs de

Emmanuel Carrère : « Si efficace, si bienfaisante »

« On s'en fait une montagne quand on n'a jamais essayé, mais c'est extrêmement simple, en fait, et peut s'enseigner en cinq minutes. On s'assied en tailleur, on se tient le plus droit possible, on étire la colonne vertébrale du coccyx jusqu'à l'occiput, on ferme les yeux et on se concentre sur sa respiration. Inspiration, expiration. C'est tout. La difficulté est justement que ce soit tout. La difficulté est de s'en tenir à cela. Quand on débute, on fait du zèle, on essaie de chasser les pensées. On s'aperçoit vite qu'on ne les chasse pas comme ça, mais on regarde leur manège tourner et, petit à petit, on est un peu moins emporté par le manège. Le souffle, petit à petit, ralentit. L'idée est de l'observer sans le modifier et c'est, là aussi, extrêmement difficile, presque impossible, mais en pratiquant on progresse un peu, et un peu, c'est énorme. On entrevoit une zone de calme. Si, pour une raison ou pour une autre, on n'est pas calme, si on a l'esprit agité, ce n'est pas grave : on observe son agitation, ou son ennui, ou son envie de bouger, et en les observant on les met à distance, on en est un peu moins prisonnier. Pour ma part, je pratique cet exercice depuis des années. J'évite d'en parler parce que je suis mal à l'aise avec le côté new age, soyez zen, toute cette soupe, mais c'est si efficace, si bienfaisant que j'ai du mal à comprendre que tout le monde ne le fasse pas. » ■

Extrait de « Limonov » (POL, 2011, ou en Folio).



la méditation

Phénomène. Reconnue pour ses vertus thérapeutiques, cette technique venue du bouddhisme gagne écoles, hôpitaux et entreprises. Enquête.

PAR THOMAS MAHLER

Le Mahatma Gandhi, à l'aube d'une journée s'annonçant chargée : «*J'ai tellement de choses à faire aujourd'hui que je dois méditer deux heures plutôt qu'une.*» Longtemps folklorique et édifiante aux yeux de l'Orient, cette anecdote ne l'est plus tant que ça. La méditation a conquis nos vies séculières. Des prisons jusqu'au Forum de Davos, des écoles primaires aux buildings de Goldman Sachs, des GI américains à la Fondation de David Lynch promouvant «*la paix mondiale*», c'est partout le même mantra : s'installer, le plus droit possible, inspirer, expirer, et tenter, les yeux mi-clos, de saisir l'instant présent, le «*ici et maintenant*». Le moindre paradoxe n'étant pas que la méditation, désormais bien connue chez nous, se trouve reléguée au second plan en Asie, où les rituels et les institutions ont pris le dessus sur la pratique du lotus et où moins de 10 % des moines bouddhistes sont des méditants assidus... ■■■

Cette conquête de l'Ouest s'est faite en trois temps. Dans les années 60, des figures en marge du bouddhisme officiel, comme le Japonais zen Taisen Deshimaru, le Birman S.N. Goenka ou le Tibétain Chögyam Trungpa ont joué le rôle de cheval de Troie, initiant une jeunesse en quête de contre-culture. À la fin des années 70 vient le temps de la laïcisation, sous l'impulsion du psychologue Jack Kornfield et du docteur en biologie moléculaire Jon Kabat- ■■■

« J'ai tellement de choses à faire aujourd'hui que je dois méditer deux heures plutôt qu'une. » Gandhi

ALEXANDRE ISARD/PASCO

■■■ Zinn, qui a l'idée d'un protocole codifié ainsi que d'un changement sémantique : avec lui, la méditation devient *mindfulness*, maladroitement traduit par « pleine conscience » alors qu'il s'agirait plutôt de « pleine présence »... Dépouillée de ses draperies bouddhistes, elle se fait pragmatique, thérapeutique, antistress et antidépression. Dans les années 2000, son essor est dopé par les avancées des neurosciences, qui confirment son impact sur la concentration et l'attention. Un argument décisif en France, pays cartésien longtemps réfractaire au phénomène. « *Avant, on pensait que c'était un truc de hippies. Dès qu'elle a reçu une validation scientifique, la méditation a été bien plus prise au sérieux* », confirme Geneviève Hamelet, présidente de l'Association pour le développement de la Mindfulness, créée en 2009.

Hygiène. Résultat, les livres-CD font un tabac, les méditants Christophe André et Matthieu Ricard sont devenus nos nouveaux professeurs de bonheur, les séances d'initiation font le plein et les demandes pour les formations d'instructeur explosent. Cela en dit beaucoup sur notre époque. « *La dictature de la rentabilité à tous les niveaux débouche sur une vie intenable. Ce n'est pas un hasard si la maladie de notre temps, le burn-out, est celle de l'ultraparformance* », estime Fabrice Midal, fondateur de l'Ecole occidentale de méditation et directeur de la collection « Esprit d'ouverture » (Belfond). Un peu comme la gymnastique a répondu à la sédentarisation de l'homme urbain, la méditation apparaît comme une hygiène salvatrice pour faire le tri dans nos vies saturées.

Revers du succès, la méditation risque de devenir un simple gadget de bien-être, une pause « détox » coupée de ses racines spirituelles, quelque part entre la relaxation et le yoga. « *Cet engouement est à double tranchant, admet Hamelet. Le mot "mindfulness" est devenu un fourre-tout, alors que c'est un processus très précis.* » Pis, en faisant de la méditation un outil de management prisé par les DRH, ne faut-il pas craindre que la pleine conscience se transforme en bonne conscience de multinationales comme Google ou Apple ? « *Si la méditation se réduit à la simple gestion du stress ou à un instrument pour que les salariés produisent plus, ce ne sera qu'un phénomène de passage. Mais, si elle garde sa dimension profonde, sa capacité à être un espace de questionnement extraordinaire, elle ne se limitera pas à une mode* », assure Midal. A méditer... ■

Ce qu'elle soigne

Alternative.

Douleurs, cancers, dépression... Pour certaines pathologies, méditer procure de réels bienfaits.

PAR JÉRÔME VINCENT

La méditation n'est pas qu'un phénomène de mode. Tout doucement, cette pratique est également devenue une possibilité d'accompagnement thérapeutique envisageable pour des patients exposés à une situation médico-sociale difficile ou présentant un authentique trouble psychiatrique. En France, la méditation de pleine conscience a été adoptée par quelques professionnels du soin respectés, en ville ou à l'hôpital. Elle s'inscrit en complément des prises en charge habituelles, médicamenteuse, psychanalytique, psychothérapeutique.

« *L'idée générale est d'améliorer le bien-être personnel, de favoriser le rapport à soi et au monde, d'apprendre à être, de ne pas seulement rester dans le faire* », indique le Dr Anne Gut-

Fayand, psychiatre à l'hôpital Sainte-Anne et en cabinet à Paris.

Mais c'est difficile et demande de dégager du temps. C'est un sacerdoce. » Il faut arrêter de parler, être à l'écoute des bruits, ne pas juger. Ne pas mettre de mots sur lessons.

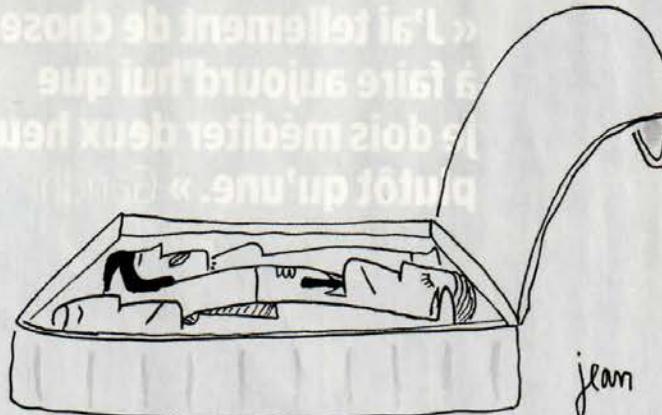
« *Quand on est atteint d'un cancer, qu'on souffre d'une pathologie cardiaque ou qu'on attend les résultats d'une biopsie, ça permet de mettre la bonne distance et d'éviter les spirales émotionnelles négatives* », reprend-elle.

Sauf exception, c'est une thérapie pour les adultes de 40-60 ans et d'un bon niveau intellectuel. Ajoutons qu'il en coûte 700 à 800 euros pour une initiation. Extrêmement validée dans quelques pathologies, elle présente toutefois des limites.

SYNDROME DÉPRESSIF

L'efficacité de la méditation de pleine conscience, couplée à la thérapie cognitive, est prouvée chez des personnes souffrant de dépression récurrente. Ce programme (MBCT) diminue le risque de rechute, sans l'empêcher totalement. « *Cet effet est significatif chez les patients ayant vécu au moins trois épisodes antérieurs de dépression, avec une réduction du risque relatif de 43 %* », écrit le Dr Alix Vargas de Francqueville, jeune médecin généraliste ayant consacré sa thèse à une

ILLUSTRATION JEAN POUR LE POINT



Séance de méditation chez Saupiquet.

(ou pas)

EFFET POSITIF AVÉRÉ

Syndrome dépressif

Diminution avérée du risque de rechute chez des patients en rémission d'un épisode dépressif majeur et récurrent.

Troubles anxieux

Diminution avérée des symptômes d'anxiété et des symptômes dépressifs associés.

Douleur chronique

Effet avéré mais faible.

Cancer

Amélioration avérée des souffrances psychologiques liées à la maladie cancéreuse.

EFFET POSSIBLE OU À CONFIRMER

Addictions

Effet possible sur la diminution des consommations d'alcool, de tabac, de cannabis, de substances mélangées.

Pas validé.

Diabète

Effet positif possible sur la qualité de vie et la dépression pouvant accompagner la maladie. A confirmer.

Prévention des infections respiratoires

Diminution du nombre et de la sévérité des infections respiratoires, du nombre de jours d'arrêt de travail. A confirmer.

Sclérose en plaques

Résultat prometteur d'un essai sur la qualité de vie des patients. A confirmer.

Troubles bipolaires

Pas de preuve d'efficacité, mais mérite d'être davantage étudié.

Maladie coronaire

Effet positif possible sur l'anxiété, la dépression, le stress perçu à l'occasion et au décours des épisodes douloureux ressentis.

Boulimie

Effet possible de frein des envies compulsives de nourriture.

Asthme

Effet positif possible sur la qualité de vie et le stress perçu. A confirmer.

Troubles du sommeil

Résultats divergents.

Sida

Etudes à poursuivre. Effet psychologique positif.

Bouffées de chaleur liées à la ménopause Troubles fonctionnels intestinaux

Psoriasis

Effet positif possible. A confirmer.

Hypertension artérielle

Effet positif avéré, mais faible.

PAS D'EFFET OU DÉCONSEILLE

Fibromyalgie

Pas recommandé.

Psycho-trauma

Pas d'amélioration démontrée.

Troubles de la sexualité

Très faible niveau de preuve chez des femmes ayant des troubles du désir sexuel.

Troubles psychotiques

Considéré comme une contre-indication.

continue à être traité par des médicaments»,

fait observer le Dr Gut-Fayand. Le thérapeute doit accompagner le patient de façon pérenne: après l'initiation, codifiée, des séances de groupe plus échelonnées (une fois tous les mois ou tous les deux mois) sont nécessaires. «Les résultats sont durables quand c'est pratiqué tout le temps, cela devient une hygiène de vie, sinon ils s'es-soufflent», insiste le Dr Gut-Fayand.

TROUBLES ANXIEUX

La méditation de pleine conscience permet une diminution des symptômes d'anxiété et des symptômes dépressifs associés. Une amélioration de la qualité de vie est aussi mise en évidence, mais rien ne démontre qu'elle soit supérieure à d'autres thérapies cognitives et comportementales validées pour soigner l'anxiété pathologique. «Il existe trop peu d'études concernant la spécificité de la méditation pour hiérarchiser son efficacité au sein des troubles anxieux [NDLR: trouble anxieux généralisé, trouble panique avec ou sans agoraphobie, anxiété sociale]», souligne prudemment le Dr Vargas de Francqueville. ■■■

revue de la littérature scientifique sur les applications de la méditation de pleine conscience (1). «Les séances se pratiquent pleinement lors des phases de rémission», précise le Dr Raphaël Giachetti, psychiatre à la clinique d'Aufryry, à Pin-Balma, près de Toulouse, et dans une association. Evidemment, chez une personne en plein accès dépressif, méditer pendant trois quarts d'heure est illusoire. Autre mirage, se passer des pilules. «Le patient

« L'idée est d'améliorer le bien-être personnel, de favoriser le rapport à soi et au monde. »

Les découvertes des neurologues



Labo. Méditer de façon régulière développe les zones cérébrales liées à la concentration.

PAR ANNE-NOÉMIE DORION

Il y a deux ans, l'Inserm de Caen s'est lancé un bien étonnant défi.

Son nom de code: 667696. Son intitulé: « Bien-être et santé mentale des personnes âgées dans le cadre du vieillissement et d'alzheimer ». Jusque-là, rien que de très classique. Ce qu'il est moins, ce sont les

pratiques auxquelles vont être soumis les 310 seniors qui participeront aux deux études cliniques en janvier prochain. Pour les besoins de l'opération, les cobayes de plus de 65 ans s'adonneront à la méditation. L'un des objectifs annoncés: étudier les mécanismes de cette pratique mentale et ses effets sur le vieillissement du cerveau. Le projet n'a rien de farfelu. Sur les 186 présentés, il fait d'ailleurs partie des trois seuls retenus en 2015 par la Commission européenne. Laquelle subventionne 6 des 7 millions d'euros de budget. Les travaux sont d'envergure. Dix équipes de neuroscientifiques spécialistes du vieillissement

Moine cobaye.
Matthieu Ricard participe à une expérience sur la méditation compassionnelle menée par le chercheur Antoine Lutz (à dr.), à l'université du Wisconsin, en 2008.

et de l'imagerie médicale, issues de six pays européens, doivent plancher sur le sujet.

Depuis quinze ans, on ne compte plus les recherches menées par les neuroscientifiques à propos de l'impact de la méditation sur le cerveau. Tout commence par la rencontre du dalaï-lama et de Francisco Varela. Ensemble, le chef spirituel et le spécialiste des sciences cognitives fondent le Mind and Life Institute, qui organise des entretiens entre méditants et scientifiques. Les réunions accouchent en 2000 d'un programme de recherche sur les effets des pratiques contemplatives sur le cerveau: les « sciences contemplatives » sont nées.

Malléable. Depuis que Peter Eriksson et ses collègues de l'hôpital universitaire Sahlgrenska, en Suède, ont établi en 1998 que des neurones continuaient à se former jusqu'à la mort, plusieurs recherches ont conforté la neuroplasticité de l'organe cérébral: plastique et malléable, le cerveau évolue en fonction de l'expérience de chacun. Selon Jean-Gérard Bloch, fondateur en 2013 à Strasbourg du diplôme universitaire de Médecine, méditation et neurosciences, les progrès techniques ont fait le reste. « *La révolution, c'est qu'avec les nouvelles techniques d'imagerie, de l'IRM à l'électroencéphalographie, on a pour la première fois accès à l'expérience intérieure*, estime le rhumatologue. Elle devient objectivable. L'immense champ de connaissances accumulées par la tradition méditative bouddhiste constitue un terreau idéal pour comprendre le fonctionnement de l'esprit. »

En leur posant des électrodes sur le crâne ou en les allongeant dans des scanners, les ■■■

JEFF MILLER/UNIVERSITY OF WISCONSIN-MADISON UNIVERSITY COMMUNICATIONS

■■■ chercheurs ont examiné les cerveaux d'une centaine de méditants bouddhistes novices ou expérimentés sous toutes les coutures, identifié les régions neuronales et les mécanismes en jeu pendant différents types de méditation, mesuré l'activité cérébrale, guetté d'éventuelles particularités structurelles. Avec une question : se mettre en état de méditation modifie-t-il nos cellules grises ?

Résultat, comme le violoniste virtuose développe certaines aires spécifiques de son cerveau, celui du méditant chevronné connaît des changements fonctionnels et structurels. En mobilisant davantage certaines zones, il créerait de nouvelles connexions neuronales et augmenterait le volume de l'organe cérébral.

Ausein d'un laboratoire de l'université du Wisconsin, Antoine Lutz, directeur de recherche à l'Inserm de Lyon, et Richard Davidson, professeur de psychiatrie, ont ainsi multiplié les études. Lors d'une expérience sur des méditants exercés, les chercheurs ont observé que la capacité de concentration dépendait de leur niveau d'expérience. Plus intense chez les pratiquants expérimentés que chez le commun des mortels, l'activité des zones cérébrales associées à l'attention (cortex préfrontal et cortex pariétal) s'amoindrit ensuite pour les plus chevronnés. Comme si les meilleurs méditants devaient fournir moins d'efforts pour se concentrer !

Au cours d'une deuxième expérience, les cobayes doivent repérer deux nombres dans une série de lettres. A peine 300 millisecondes séparent ces deux nombres. Les sujets qui avaient participé pendant trois mois à une retraite méditative intensive se sont montrés plus performants que le groupe témoin. Comme le montre la moindre intensité d'une onde électrique cérébrale, sans rester focalisés sur le

Les régions cérébrales sollicitées

Régions particulièrement actives du cerveau de méditants confirmés, lors d'un test d'attention focalisée sur un objet visuel.

Sillon frontal supérieur

Orientation de l'attention

Sillon intrapariétal

Orientation de l'attention

Cortex préfrontal dorsolatéral

Maintien de l'attention

Cortex visuel

Engagement de l'attention



Antoine Lutz

Après une thèse sur la conscience sous la direction de Francisco Varela, précurseur dans l'étude de la méditation par les neurosciences, Antoine Lutz défriche, avec Richard Davidson, le terrain quasi vierge des effets de la méditation sur le cerveau, au sein de l'université du Wisconsin, à Madison. En quinze ans, il a mené des expérimentations innovantes en France et aux Etats-Unis. Aujourd'hui, à 43 ans, ce docteur en neurosciences cognitives est membre du Centre de recherches en neurosciences de l'Inserm de Lyon.

premier nombre comme les néophytes, ils remobilisent leur vigilance plus rapidement. Les méditants, virtuoses de l'attention et de la concentration ?

Oui, mais pas seulement. «La méditation semble aussi avoir un rôle sur la régulation des émotions», précise le Dr Bloch. Avec plus de 100 heures à prêter son crâne pour des IRM, le moine bouddhiste Matthieu Ricard en est persuadé. D'après d'autres expérimentations menées par Antoine Lutz et auxquelles il a participé, la méditation compassionnelle (entraînement à la bienveillance envers autrui) génère la création d'un motif particulier dans le tracé encéphalographique. «Ces oscillations de forte amplitude des fréquences gamma sont l'un des résultats les plus impressionnantes dont j'ai été témoin», se souvient Matthieu Ricard. L'ampleur de la différence avec les novices y est particulièrement importante. Même si certaines découvertes restent à confirmer, il paraît inconcevable que la méditation n'entraîne pas de modifications durables. Certains travaux ont d'ailleurs montré que l'activité cérébrale déclenchée par l'entraînement méditatif se prolongeait dans un état de sommeil profond. Selon moi, un entraînement régulier de l'esprit est un peu comme la pratique du vélo : une fois acquise, elle est ancrée dans le cerveau.»

Ce tracé traduit en tout cas de nouvelles connexions dans le cerveau, qui entraînent une synchronisation accrue entre différentes zones. Et explique peut-être l'augmentation du volume de matière

grise au niveau de l'insula et du cortex préfrontal, qui sous-tendent l'attention, le traitement des informations perçues et du ressenti. De là à imaginer une meilleure utilisation de nos cellules grises, il n'y a qu'un pas. Comme un athlète entraîne son corps, serions-nous en mesure d'entraîner notre cerveau pour améliorer son fonctionnement ? «Même lorsqu'on ne pense à rien, notre cerveau produit un vagabondage de l'esprit, sorte d'activité anarchique et spontanée, qui mobilise une partie de ses ressources, analyse le Dr Bloch. Si on arrive à réduire ce vagabondage, les ressources peuvent être utilisées à des fins attentionnelles ou pour réguler ses émotions.»

Et la mémoire ? Malgré ces découvertes encourageantes, la recherche en est à ses balbutiements. «Nous arrivons au moment où il faut consolider des résultats prometteurs, explique Antoine Lutz. On doit davantage isoler le rôle de la méditation par rapport à d'autres facteurs, clarifier la dose de méditation nécessaire aux changements. On manque d'études longitudinales, qui pourraient confirmer les modifications sur le long terme.»

A voir l'ampleur du dispositif coordonné par l'Inserm de Caen, les deux études cliniques sur le vieillissement devraient pallier certaines interrogations. La première, qui se déroulera pendant deux mois en simultané dans quatre pays européens, a prévu de comparer les effets de la méditation et ceux d'exercices de mémoire sur 160 personnes âgées. La deuxième, qui aura lieu à Caen pendant dix-huit mois, comparera 30 méditants experts avec 120 débutants. Les novices seront divisés en trois groupes : le premier entraîné à la méditation, le deuxième à l'apprentissage de l'anglais, et le troisième ne sera pas entraîné. Des mesures seront effectuées avant, pendant et après la réalisation d'exercices mobilisant l'attention, mais aussi la diffusion de films émouvants. Gaël Chetelat, directrice de recherche et coordinatrice du projet, l'assure : «Aucune batterie de mesures aussi complète n'a été menée à ce jour sur une aussi longue durée !» ■

JULIEN FAURE POUR «LE POINT»

«Elle semble aussi avoir un rôle sur la régulation des émotions.» Le Dr Bloch

Lotus et bouche cousue



Test. De la méditation laïque au dojo zen, notre journaliste a cherché la bonne posture.

PAR THOMAS MAHLER

Première surprise: le costume beige et la cravate violette.

L'homme qui va m'initier à la méditation ressemble à un VRP! Formateur social dans le civil, le beau gosse Mathieu nous accueille à l'entrée de l'Ecole occidentale de méditation, dans le 14^e arrondissement. Deuxième cliché mis à mal: la centaine de personnes venues pour la séance portes ouvertes (tous les mercredis soir) à l'air... normale. On a le choix entre coussins et chaises. Devant nous, un bol en métal, une rose et le maître de cérémonie, Mathieu. «Quin'ajamais

médité?» Un tiers lève le bras. «*Pratiquer la méditation, c'est une aventure. La première fois est un saut. Et, au bout de dix ans, c'est toujours le cas.*» Quelques conseils avant de s'élancer: mettre les mains sur les genoux, garder les yeux mi-clos, s'ancrer dans la terre via son postérieur tout en s'élevant vers le ciel avec le haut de son crâne. C'est parti. D'abord, il y a la gêne. Depuis combien de temps n'a-t-on pas fait silence en groupe pendant plus d'une minute? Je lorgne mes voisins puis tente de me concentrer sur ma respiration. Mais mes pensées sont happées par un dos récalcitrant. La voix de Mathieu rappelle qu'il n'y a rien à réussir et donc rien à rater. Quand retentit le métal du bol, je

«Bonjour, le monde».
Séance de méditation conduite par Mathieu Brégégère et ouverte au public à l'Ecole occidentale de méditation, à Paris.

suis surpris que trente minutes viennent de s'écouler. Mathieu répond aux habituelles questions. Les douleurs, c'est normal? «*Trouver une verticalité naturelle, ça prend du temps.*» Pourquoi les yeux ouverts? «*La méditation n'est pas une introspection. C'est s'ouvrir au monde et accepter la réalité telle qu'elle est.*» Le lien avec le bouddhisme? «*L'Ecole est laïque. Il n'y a rien à croire.*» On repart pour vingt-cinq minutes. Et là, miracle! Je me sens incroyablement bien, scrutant sereinement les soucis de la journée. Si bien que l'assoupissement guette. Heureusement, une démangeaison au nez me ramène au présent. Peut-on se gratter? Non, je me souviens qu'il faut se confronter à sa douleur et

«Pratiquer, c'est une aventure. La première fois est un saut. Et, au bout de dix ans, c'est toujours le cas.»

JULIEN FAURE POUR LE POINT

ne pas la fuir. « Bonjour, le monde », répète Mathieu, et ce monde est si accueillant que je suis déçu quand le « ding » métallique ponctue le silence.

Deux semaines plus tard, je me rends au dojo zen (école japonaise) dans le 13^e arrondissement. Pour cette initiation (tous les samedis), vêtements souples et de couleur sombre sont recommandés. Gérard, moine de 72 ans qui ressemble à un Droopy au crâne rasé, salue une vingtaine de personnes. Pendant une heure, il nous apprend à entrer dans le dojo, faire une courbette devant l'autel du Bouddha, se placer face à un mur, s'asseoir par la gauche sur un *zafu* (coussin), poser la main gauche sur la droite, puis se relever pour pratiquer le *kinhin* (marche méditative). Tout est codifié, on est bien dans une religion. Mais une religion singulière, guère portée sur le prosélytisme. « Beaucoup viennent, mais très peu restent. Sur un millier comme vous par an, un ou deux vont pratiquer sur une longue durée », ricane Gérard. Frissons collectifs au moment de la démonstration du rituel du *kyosaku*, bâton servant à « réveiller » ceux qui se sont laissés aller. Deux coups sur les omoplates, voilà qui vous relance un méditant. « Là, c'est gentil, on parle. Mais après, vous allez en chier en silence. Bienvenue au club », prévient notre professeur, toujours aussi folâtre. Quand tinte la cloche, c'est lotus et bouche cousue, avec pour unique interlocuteur un mur blanc. Pendant une heure, on n'entendra plus que le « *fracas de nos pensées* » et quelques gargouillis. Régulièrement, Gérard traque les esprits distraits en ordonnant de se reconcentrer sur la respiration et la posture. « *On pratique le zazen pour le zazen, sans but ni rien à gagner. C'est exactement l'inverse des débilités contemporaines.* » Certains de mes voisins faiblissent. Pfff! Fier comme un paon immobile, je me surprends à un orgueil peu bouddhique. Mais Gérard me ramène vite à l'humilité en appuyant sur des épaules trop contractées.

A la fin, après avoir fredonné phonétiquement un *utra*, je questionne l'énigmatique moine. Il confie avoir d'abord fréquenté les nirvanas chimiques de sa génération (« *LSD, haschisch et Katmandou* »), avant de quitter l'illumination zen. « *J'ai mis dix ans à comprendre qu'il était vain de chercher quelque chose.* » Je compatis, presque en vétéran : la méditation, ça ne sert à rien, et c'est bien pour ça qu'elle est si utile ■

ILLUSTRATION : JEAN POUR LE POINT



Jean-Pierre parviendrait-il
à réveiller sa force de repassage ?

FREDERIQUE CONSTANT GENEVE



Gwyneth Paltrow
soutient DonorsChoose
live your passion

Plus d'informations sur foundation.frederiqueconstant.com
Renseignements : 01 48 87 23 23

*Vivez votre passion

PARIS et REGION : ANTOINE de MACEDO - ARIJE Castiglione - ARIJE George V - BARRIER Vaugirard - BHV Marais - BUCHERER - CARLET - CHADOURNE - EMILE LEON - ETOILE D'OR ARON'SON - GALERIES LAFAYETTE - HISTOIRE D'OR - LE BON MARCHE - L'HEURE D'Ecrire - LOUIS PION : Aubé , Champs Elysées , Madeleine , Montmartre , Montparnasse , Passy , Défense - MATY - PRINTEMPS Haussmann , Louvre - Vélyz II - DIDIER GUERIN - Parly II - DIDIER GUERIN . PRINTEMPS - ROSNY II : HISTOIRE D'OR - Versailles : PIERRE ETE

PROVINCE : Aix-en-Provence : BELLINI - Annecy : FAVRE - Annemasse : MAS - Bordeaux : STYLO DES GRANDS HOMMES - Bourges : JOHANN L - Caen : TIME KEEPING - Charleville-Mézières : MOGLIA - Dijon : BORDE - Lille : PRINTEMPS - Lyon : ARTHUR - AUGIS 1830 - MAIER Vintage - Manosque : D'OR et D'ARGENT - Metz : HARDY - Nantes : GALERIES LAFAYETTE - MATY - Nevers : DORNIER - Nice : GALERIES LAFAYETTE - Pithiviers : CLOUZEAU - Rouen : INEDIT - Royan : GENILLON FRICOTELLE - Strasbourg : GALERIES LAFAYETTE - JACQUOT - Toulouse : DORISE

La nouvelle arme fatale des DRH



Etats-Unis. De Google à Goldman Sachs, la pleine conscience est partout. Au risque de devenir un gadget managérial.

DE NOTRE CORRESPONDANTE
AUX ÉTATS-UNIS, HÉLÈNE VISSIERE

Au siège du grand bâtiment de l'Association américaine de psychologie (Apa), à Washington, règne l'habituelle animation : des employés pressés se hâtent dans les couloirs, en route vers une quelconque réunion. Mais, dans une salle de conférence au 3^e étage, la vingtaine de participants n'est pas là pour discuter autour d'une présentation Powerpoint, ni même

d'ailleurs pour parler. Ils sont assis en silence autour de la table, certains ont ôté leurs chaussures. Dans la semi-pénombre, ils écoutent la voix apaisante de Klia Bassing, qui fait tintir un bol chantant tibétain. « Fermez les yeux... Notre corps est déjà là, présent dans le moment, mais notre esprit va prendre un peu de temps pour le rejoindre. Inspirez, écoutez votre respiration, relâchez les épaules, les muscles du visage... » Tous les mercredis, cette jeune femme, qui a fondé le centre Visit Yourself at

Zen. Chade-Meng Tan, ex-ingénieur reconvertis en gourou chez Google, a lancé le très populaire programme « Cherchez à l'intérieur de vous-même ».

Work, vient animer une séance de *mindfulness* (méditation de pleine conscience). Au bout de quarante-cinq minutes, Klia Bassing fait de nouveau chanter son bol, et les participants se lèvent pour retourner à leur bureau. « C'est un répit dans ma semaine, un moment de paradis que j'attends avec impatience. Depuis que je médite, je dors mieux, je vois les choses moins négativement, je suis plus heureuse, plus calme, moins dominée par mes émotions, ce qui est utile, car je travaille au service client », explique Patti Delande, 45 ans. « Je ressors de cette pause régénérée, plus stable, je relativise davantage, et le fait de méditer entre collègues crée un lien », ajoute Holly Hedstrom, qui vient de prendre sa retraite.

Réduire l'absentéisme. Aux Etats-Unis, la dernière mode, ce sont les séances de méditation de pleine conscience sur le lieu de travail. Il n'existe pas de statistiques, mais de plus en plus d'entreprises offrent à leurs salariés cette pratique bouddhiste ancestrale, relookée en technique de relaxation. « Quand j'ai commencé il y a dix ans à proposer de la méditation, les DRH m'éconduisaient en me regardant bizarrement ; aujourd'hui, ils s'y intéressent, principalement pour réduire le niveau de stress, augmenter le moral et la productivité de leurs salariés », affirme Klia Bassing, qui compte la Banque mondiale parmi ses clients.

De Target, une chaîne d'hypermarchés, au très collet monté Goldman Sachs, en passant par General Mills, le producteur de Häagen-Dazs, et bien sûr Apple et Google, où Chade-Meng Tan, un ancien ingénieur reconvertis en gourou, a lancé le très populaire programme « Cherchez à l'intérieur de

PETER DASILVA/THE NEW YORK TIMES/REUTERS

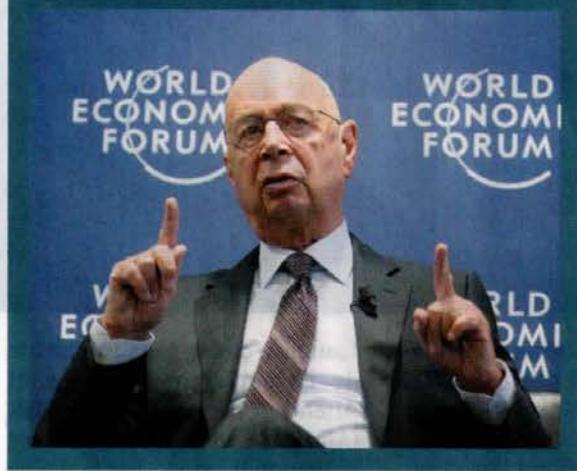
vous-même», tout le monde met ses troupes au régime méditation. Et pas seulement les cadres. Keurig Green Mountain a imposé aux ouvriers de son usine de torréfaction de café de commencer leur journée de travail avec des exercices de respiration et un «stretching de pleine conscience». Cette popularité a suscité l'émergence de tout un business de conférences, de retraites, de classes en ligne, dont certaines promettent un «déstressage» express façon cure laxative.

Les besoins semblent immenses. Selon une étude de Carnegie Mellon, sur les trente dernières années, les niveaux de stress ont augmenté de 18 % chez les femmes et de 25 % chez les hommes. Près de 70 % des salariés voient le travail comme une source significative d'anxiété. Quant aux entreprises américaines, l'OMC estime que les maladies liées au stress leur coûtent plus de 300 milliards de dollars par an. «On pensait que les programmes de bien-être ne servaient qu'aux employés, mais les recherches scientifiques montrent que les employeurs en bénéficient également. Ils aident à réduire l'absentéisme, les coûts médicaux... Et plus l'employé est épanoui et satisfait, moins il a envie de partir», observe Tara Davis, de l'Association américaine de psychologie. Outre la méditation, l'Apa propose pas moins de 13 activités différentes – yoga, tai-chi, Pilates... – et l'an dernier 275 employés, soit près de la moitié des effectifs, y ont participé.

Mais est-ce vraiment efficace? Chez Aetna, on en est convaincu. Ce gros assureur offre depuis des années des séances de yoga et de méditation qui n'auraient jamais existé si le PDG n'avait pas failli trépasser. En 2004, Mark Bertolini, qui ne dirige pas encore le groupe, est victime d'un très grave accident de ski, comme le raconte le journaliste du *New York Times* David Gelles, auteur d'un livre sur la

Davos en « pleine conscience »

Klaus Schwab (photo), le président du Forum économique mondial de Davos, a fait entrer la méditation dans le saint des saints de l'élite en 2011. Depuis, les sessions font un tabac, confirmant l'engouement du monde de l'entreprise pour cette pratique. En 2014, l'actrice Goldie Hawn a créé l'émeute dans les Grisons en vantant la méditation à l'école. En 2015, Jon Kabat-Zinn (voir p. 56) en personne initiait les hommes d'affaires à la *mindfulness* chaque matin à 8 heures.



méditation dans l'entreprise («Mindful Work»). Il doit subir une multitude d'opérations et souffre le martyre, jusqu'au moment où il se met au yoga et à la méditation. Il se sent tellement mieux qu'il décide d'en faire profiter ses employés. Le médecin de l'entreprise n'est pas très chaud. «Parce que vous vous êtes mis au yoga, tout le monde doit en faire?» lui lance-t-il. Mais les tests réalisés sont concluants, et un quart des 50 000 salariés participent aujourd'hui à ces classes dont une partie se déroule via Internet. Selon une étude maison, leur niveau de stress a baissé en moyenne de 28 %, la qualité de leur sommeil s'est améliorée de 20 %... Les salariés ont également gagné en moyenne soixante-deux minutes par semaine de productivité chacun, ce qui fait un gain de plus de 3 000 dollars par individu et par an. Plus intéressant encore,

les coûts de l'assurance-santé ont diminué. Certes, tout n'est sans doute pas dû à la méditation: Aetna a aussi développé des programmes pour réduire le stress et, surtout, en 2015, Mark Bertolini a augmenté de 33 % les plus petits salaires après avoir lu le livre de Thomas Piketty...

Si les bienfaits de la méditation semblent indiscutables, tout le monde n'est pas convaincu de son bien-fondé sur le lieu de travail. Le psychiatre et coach David Brendel met en garde contre le «culte de la pleine conscience» et ses excès. Dans une entreprise, par exemple, la direction a imposé des séances de méditation à ses employés – contre leur gré –, ce qui a les stressés un peu plus. Il a aussi «des clients qui, au lieu de réfléchir rationnellement à un moment décisif de leur carrière ou devant un dilemme éthique, préfèrent déconnecter de leurs problèmes et se réfugier dans un état méditatif».

«Patch antistress». D'autres critiquent la dénaturation de cette pratique spirituelle, dont le but n'a jamais été de faire le bonheur du grand capital. Et puis, surtout, si les DRH raffolent autant de la pleine conscience, c'est parce que bien souvent ils paraissent ainsi prendre à cœur l'intérêt des salariés sans avoir à s'attaquer aux vraies causes du mal-être – la précarité, les longues journées, la pression pour des résultats... «Le stress est présenté comme un problème personnel, et la méditation de pleine conscience est offerte comme un traitement adéquat afin d'aider les salariés à travailler de manière plus efficace et plus calme dans un environnement toxique», écrivent Ron Purser, professeur de management, et David Loy, un maître zen. Klia Bassing est plus nuancée. «Je n'apprécie pas que l'on plaque la méditation sur les employés comme un patch antistress, mais si la pratique les aide à être plus heureux, c'est positif.»

L'effet n'est pas garanti. «Steve Jobs a passé beaucoup de temps en position du lotus, et pourtant il a continué à payer des salaires de misère à ses sous-traitants, à engueuler ses subordonnés et à se garer sur les emplacements réservés aux handicapés», ironise le magazine *Wired* ■

Les salariés ont gagné en moyenne soixante-deux minutes par semaine de productivité chacun.

La clé de la réussite à l'école ?

Concentration.

Les enfants aussi se mettent à la méditation.

Les techniques qui marchent.

PAR VIOLAINE DE MONTCLOS

Mercredi matin, à l'école élémentaire Charles-Péguy, dans le 11^e arrondissement de Paris, une clochette tinte dans la classe de CP de Christiane Vacava. Les fenêtres sont ouvertes et une jolie voix monte, couvrant les bruits qui viennent du dehors. «Mets les mains sur ton ventre», «sens ta respiration», «laisse aller tes jambes». Assis et incroyablement tranquilles, les élèves suivent à leur rythme les indications. Quelques minutes où ces tout jeunes enfants se connectent à leurs émotions, à leurs sensations: de la méditation. Le livre/audio qu'ils écoutent, c'est «Calm et attentif comme une grenouille» (1). Programme de méditation inspiré du protocole de Jon Kabat-Zinn mais adapté aux petits, la méthode de la Néerlandaise Eline Snel, traduite dans 20 pays, s'est vendue à plus de 200 000 exemplaires. Aux Pays-Bas, les professeurs du primaire bénéficient d'une formation gratuite à la méditation pour enfants. En France, l'Inserm mène une étude sur les effets de ce programme suivi par 250 écoliers. Les conclusions sont attendues à la fin de 2016. «Pour un meilleur apprentissage, une réduction du stress, un apaisement du climat scolaire, c'est formidable», s'enthousiasme



Sérénité. Séance de méditation à l'école élémentaire Charles-Péguy, à Paris, le 4 mai. Nombre d'instituteurs disent remarquer les bénéfices de la pleine conscience sur la concentration de leurs très jeunes élèves.

Laurence de Gaspary, présidente de l'association Enfance et Attention, qui promeut le MBSR (*Mindfulness-Based Stress Reduction*: réduction du stress par la pleine conscience) pour les jeunes.

Pourquoi les enfants, si facilement absorbés par ce qu'ils font et qui sont, contrairement aux adultes, comme naturellement présents à eux-mêmes et aux autres, auraient-ils besoin de cette reconnexion à soi? «Parce que c'est le monde qui les entoure qui a changé, déplore la psychologue Jeanne Siaud-Facchin (2). Comme leurs parents, ils sont perpétuellement sollicités, distraits par les écrans, stressés par la performance. La conséquence, les neurosciences le démontrent, c'est qu'on ne parvient plus à accrocher leur attention spontanée plus de huit secondes. Une seconde de moins qu'un poisson rouge! On a commencé à comprendre les bénéfices du sport, à en faire à l'école et même à le prescrire pour raisons médicales à partir du moment où, la société devenant citadine, les gens n'ont plus fait marcher spontanément leur corps. Le succès de la mindfulness

aujourd'hui, c'est pareil. Pris dans une course folle, interrompus continuellement, les gens ont besoin de retrouver leur capacité d'attention et de présence. Y compris, et peut-être même surtout, les jeunes.» Les livres pratiques pullulent ; les ateliers de pleine conscience pour enfants et adolescents fleurissent. Clarisse Gardet, auteure de «Méditer avec les enfants» (3), en anime elle-même depuis trois ans. «C'est magique, dit-elle. Au départ, emmenés par leurs parents, ils ont du mal à y croire, d'autant qu'on ne leur demande aucune obligation de résultat, ce qui dans une vie d'enfant d'aujourd'hui est exceptionnel! La méditation ne doit pas être instrumentalisée, ce n'est pas fait pour se calmer ni pour avoir de meilleurs résultats scolaires, mais pour se relier à soi et au monde qui vous entoure. Les effets sur l'attention sont cependant spectaculaires. Et ils ont tous envie de revenir...» Dans la classe de Christiane, les élèves rouvrent les yeux, paisibles, prêts à commencer leur journée d'apprentissage. «Ça relaxe tellement», sourit un petit. Un bon quart d'entre eux y a tellement pris goût qu'avec le livre de Snel, et avec l'aide de leurs parents, ils pratiquent désormais chez eux... A 6 ans ■

«Aujourd'hui, on ne parvient plus à accrocher l'attention des enfants plus de huit secondes.»

Jeanne Siaud-Facchin, psychologue

1. Les Arènes.

2. Auteure de «Tout est là, juste là» (Odile Jacob).

3. Le Livre de poche.

Frédéric Lenoir : « Je médite depuis trente-trois ans »

Rituel. Sans une méditation quotidienne, le philosophe assure qu'il serait un autre homme.

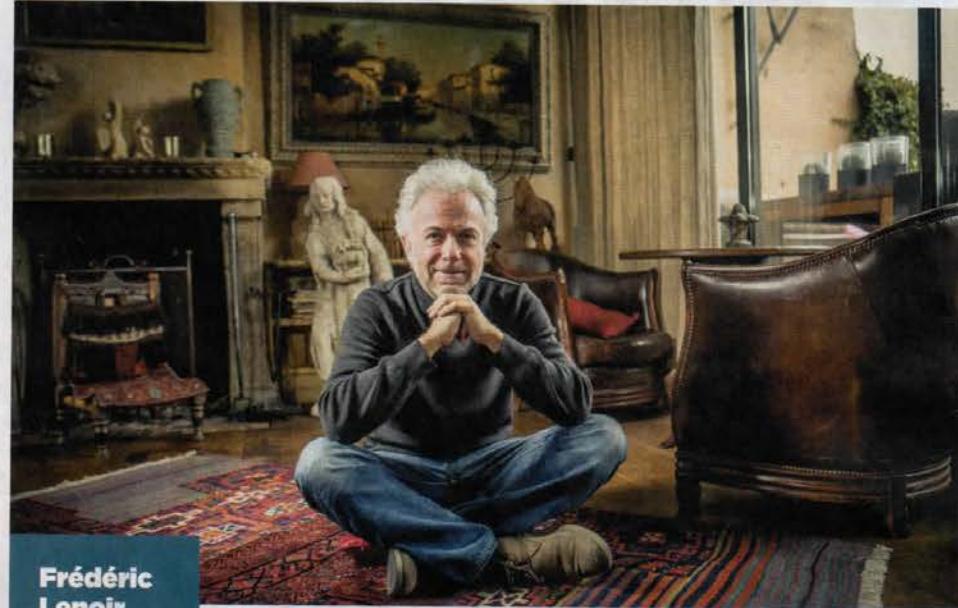
PROPOS REÇUEILLIS PAR VIOLAINE DE MONTCLOS

Le Point: Quand avez-vous commencé à pratiquer ?

Frédéric Lenoir: En 1982, lors d'un voyage en Inde. J'avais 20 ans et j'ai passé six semaines à Dharamsala, auprès du dalaï-lama. Chaque jour, pendant deux heures, j'ai été initié par un moine tibétain à la méditation menant à la tranquillité de l'esprit. Dans le bouddhisme, c'est le premier stade, qui n'a pas une dimension religieuse ; c'est une méditation de la présence, de l'attention à l'« ici et maintenant ». Exactement la *mindfulness* que promeut aujourd'hui Jon Kabat-Zinn, qu'on appelle la « pleine conscience ». C'était il y a trente-trois ans et je n'ai plus jamais cessé de pratiquer depuis...

Quand et comment méditez-vous ? Suivez-vous une méthode, un rituel ?

Il faut en effet au départ être guidé, mais il suffit de quelques mois ou même de quelques semaines pour pouvoir méditer seul. Presque chaque matin, je médite dans ma chambre, portable fermé. Je m'assois le dos droit et je détermine à l'avance mon temps de méditation, entre cinq minutes et une heure. Je pratique une méditation sans objet, c'est-à-dire que je ne poursuis pas de but, je cherche simplement à être présent. Je laisse passer les pensées et les émotions qui surgissent, sans jugement, en étant



Frédéric Lenoir

Philosophe et écrivain. Dernier livre paru, « La puissance de la joie » (Fayard).

attentif à mon corps, au souffle, aux perceptions sensorielles...

Vous faites sonner un réveil pour faire office de gong ?

Je n'en ai pas besoin. A quelques secondes près, je rouvre les yeux à la fin du temps que je m'étais fixé. J'ai une grande capacité, justement grâce à la méditation, à percevoir l'écoulement du temps. J'alterne les durées des séances, mais le plus important, c'est la régularité. Mieux vaut un peu tous les jours qu'une fois par semaine très longtemps. Et si on médite régulièrement, on observe très rapidement les effets...

Et pour vous, quels sont-ils ?

Lorsque j'ai médité, ma journée a un parfum différent. Si des émotions surviennent, je les observe à distance, je les laisse passer ou se développer, je ne me fais pas happer. De même pour les pensées. Je me suis tellement ennuyé à l'école que j'avais pris l'habitude de partir dans mon imaginaire. La méditation m'a appris à revenir dans l'instant. Lorsque je me mets à écrire par exemple, je suis immédiatement à

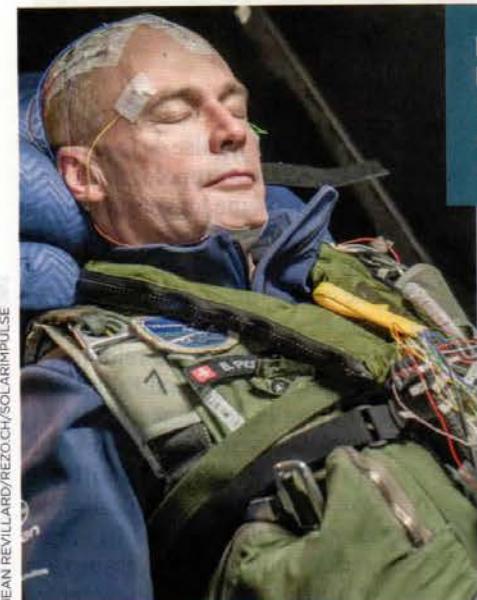
ce que je fais. Elle m'aide aussi à moins m'évader dans mes pensées lorsque la conversation ne me passionne pas ! Et puis je me réjouis d'avoir appris à me concentrer avant l'invention des mails, des réseaux sociaux... Car la méditation est un formidable antidote à ces distractions dont nous souffrons tous et qui nous empêchent d'avoir des temps d'intérieurité.

Trente ans de méditation ont-ils fait de vous, ontologiquement, un homme différent ?

Difficile de dire ce qui, de la méditation, de l'expérience ou des diverses psychothérapies que j'ai suivies, m'a le plus changé. Ce qui est certain, c'est que la méditation m'a appris à relier le corps, la psyché et l'esprit et à m'ancre dans mon corps. Elle m'a aussi aidé à me réjouir d'un rayon de soleil, d'un sourire, de la saveur du thé que je déguste... En partie grâce à la méditation, j'ai appris à développer une meilleure qualité de présence à moi-même et aux autres, qui fait que je me sens pleinement vivant ■

Bertrand Piccard : « C'est une prière, mais, au lieu de parler, on écoute »

À la fin des années 70, j'ai commencé à pratiquer au sein de groupes de méditation, cela a duré douze ans, ensuite, j'ai continué seul. Aujourd'hui, la difficulté est évidemment que je me déplace beaucoup, je change d'horaires, l'autodiscipline est un peu difficile, mais j'y parviens quand même. Je médite le matin, avant d'être parasité par les pensées, les soucis de la journée, et, pour pouvoir vraiment entrer en méditation, il me faut trois quarts d'heure, une heure. J'aime autant qu'il n'y ait aucun rituel particulier. C'est très simple : je m'assois et je ferme les yeux. Pour la concentration, l'attention, la lutte contre le stress, je fais plutôt de l'auto-hypnose. La méditation a pour moi un sens beaucoup plus profond, une dimension spirituelle. Elle consiste à me recentrer sur l'essentiel, la conscience de soi dans l'instant, la relation harmonieuse à soi et aux autres. Si vous laissez les sentiments tristes, violents, haineux vous parasiter, vous êtes très vite happé. En méditant, je me relie à la joie, à la compassion, à la bienveillance, c'est une façon d'être heureux. J'ai d'ailleurs ma définition personnelle de la méditation : pour moi, c'est une prière, mais, au lieu de parler, on écoute » ■ PROPOS RECUEILLIS PAR V. M.



JEAN REVILLARD/REZO/GH/SOPAIMAGES

Finsbury

DU 19 MARS AU 21 JUIN 2016

OFFREZ-VOUS
2 PAIRES pour 320€

Modèle Jerico
Ligne Latina
Marron bi-matière



Voir conditions en magasin

NOUVELLES OUVERTURES
Lausanne, C. Cial Vélizy 2, C. Cial Avenue 83 Toulon

54 points de vente

BOUTIQUE EN LIGNE
finsbury-shoes.com

MODE
DÉCO
DESIGN

-40 à -70%
du prix habituel

DIMANCHE

22 mai 2016
10h à 18h30

ESPACE
COMMINES

17 rue Commines
75003 Paris

(M) Filles du calvaire
ou Oberkampf
entrée 2€

www.prometheehumanitaire.org

GRANDE VENTE
DE CRÉATEURS

AIDONS
LES ENFANTS
DES RUES



Pour toute parution : 01.44.10.13.64