

LA MÉDITATION DE PLEINE CONSCIENCE EN QUESTION

Par Diane Combes

La « pleine conscience », qui envahit actuellement l'espace du développement personnel, nous aide-t-elle à remplir notre fonction d'Homme ?

Réflexion inspirée de l'approche développée dans les textes de VIVRE LIBRE

Comme pour contrebalancer les modes de vie dénaturés et la fuite en avant technologique vers le virtuel, l'exercice de la méditation explose actuellement dans les pays occidentaux, dans le but de nous ramener à l'« ici et maintenant ». Les médias nous révèlent que les meilleurs sportifs, les chefs d'entreprise et les grands artistes la pratiquent régulièrement. On ne trouve plus beaucoup d'écoles, d'entreprises, d'hôpitaux, de cabinets de psychothérapie où n'est enseignée la « pleine présence » ou « méditation de pleine conscience », encore appelée « Mindfulness »¹ ou méditation laïque.

A la Faculté de Médecine de Strasbourg, vient d'être créé le premier diplôme de Médecine : « Méditation et Neurosciences »². Aux Pays-Bas, le ministère de l'Éducation finance des formations pour les enseignants à l'« Académie pour l'enseignement de la pleine conscience » créée par Éline Snel, auteur du best-seller « Calme et attentif comme une grenouille »³. En France, les punitions dans les collèges commencent à être remplacées par des séances de méditation⁴. Et l'on ne compte déjà plus les applications de « méditation moderne et positive » pour les smartphones⁵.

A l'origine de cet engouement, nous trouvons, d'une part, le rapprochement de certains scientifiques avec les traditions religieuses contemplatives et, d'autre part, l'avènement des neurosciences, philosophiquement inspirées du scientisme du XIX^e siècle.

Ainsi, l'Américain Jon Kabat-Zinn, professeur de médecine et docteur en biologie moléculaire, fut l'un des premiers à adapter la méditation, appartenant aux traditions religieuses, à notre société contemporaine. « J'ai décidé de consacrer ma vie à ce projet : adapter la méditation bouddhiste, en lui ôtant son aspect religieux, pour l'intégrer à un programme de soins scientifiquement contrôlable et philosophiquement acceptable par tous. »⁶. En 1979, il fonde la Clinique de Réduction du Stress et propose un programme en huit semaines basé sur la « pleine conscience ». Puis, il en étend les applications à l'anxiété, aux phobies, à l'addiction et à la dépression. En France, à peu près à la même époque, les études scientifiques de Georges Pégand, sur le « silence de la pensée » des contemplatifs chrétiens, lui servent à mettre au point la méthode de rééquilibration et de réadaptation de la Psycho-Intégration⁷.

Au départ, la science n'a fait que corroborer les effets de la méditation sur le pratiquant. Mais ce refuge intérieur, mesuré avec des électrodes, qui conduit à l'acceptation du monde dans lequel on vit, les neurosciences vont l'exploiter et le système économique mondialiste s'en emparer. La méditation va tout bonnement être mise au service du management, de l'économie et de l'éducation des masses que l'on cherche à asservir. Les entreprises recherchent maintenant des moyens pour augmenter la rentabilité du travail tout en permettant aux salariés de s'accommoder de leur mal-être.

Concrètement, la technique de méditation laïcisée dite de pleine conscience, découlant de l'approche scientifique matérialiste, met en jeu – par des exercices de concentration et d'observation – la présence au corps, aux sensations, aux émotions, aux pensées et parfois à l'environnement. L'acceptation pleine et entière de ce que l'on vit dans l'instant ne devrait cependant pas nous faire oublier que l'on peut agir sur ses états d'âme en modifiant ses pensées et en prenant de la hauteur. Dès lors que l'on quitte l'appréciation personnelle des situations liée à nos intérêts immédiats et que l'on intègre la dimension spirituelle de la conscience, nos émotions changent et la lucidité s'invite. Nous pouvons donc ne plus subir l'état du monde de façon passive, mais devenir maître de notre destin individuel et par là, apporter notre pierre au destin collectif.

La manière égocentrée qu'ont les Occidentaux de méditer pour cultiver le bien-être personnel, améliorer la neuroplasticité du cerveau, mieux gérer son poids, augmenter la fertilité ou même trouver le bonheur, n'apporte aucune solution au défi collectif que pose une humanité en perdition – parce que coupée du plan métaphysique de la conscience.

Trop souvent, la force paisible qu'apporte la méditation est dévoyée pour satisfaire les désirs de l'égo, ne faisant par là qu'entretenir et nourrir le chaos social.

Faire des exercices de pleine conscience et retourner à un mode de vie qui nous projette dans l'extérieur et nous soumet à de multiples influences contradictoires, c'est comme faire une diète alimentaire pour mieux se remplir ensuite de nourritures toxiques. L'approche intéressée de la méditation en pervertit le but initial : cultiver le calme et le silence intérieur pour instaurer le lien avec la conscience profonde, établir la connexion avec la voix de l'intuition et mettre notre personnalité au service de la Vie en soi.

Ici, se pose la question de la méditation dans l'éducation. Comme l'a très bien souligné Christophe André, médecin psychiatre, « les enfants sont au départ de petits maîtres en matière de pleine présence. »⁸ Et, s'ils ne subissaient pas le déséquilibre de nos modes de vie modernes, la décomposition de la société, la perturbation des adultes qui les entourent et la surexposition aux écrans, ils auraient certes moins besoin de faire des exercices de méditation⁹. Le silence serait cultivé dans l'espace de liberté qui leur serait laissé pour évoluer selon les indications de leur conscience.

Il est plus logique de créer une dynamique de prévention plutôt que d'avoir à soigner des enfants de trois ans dont on a déjà coupé les ailes. Le développement physique, affectif et intellectuel des enfants doit s'accompagner de l'éveil à la voix intuitive du Cœur, celle de la conscience profonde, qui rend digne, autonome et responsable. Maria Montessori, à son époque, relevait déjà la nécessité d'établir « la communication entre la source de la vie et la conquête extérieure. »¹⁰

Quand un enfant est en crise, l'aider à se calmer et lui demander de respirer profondément est un préalable. Il faut ensuite l'inviter à écouter son cœur pour qu'il se mette face à sa conscience et aux conséquences de ses actes. Quand un enfant plonge en lui-même, il va sentir, en toute autonomie, si ce qu'il a fait est juste ou pas et découvrir ce qu'il a à faire au moment présent. Il situe très bien les deux niveaux qui cohabitent en lui. En voici une illustration : « L'éducateur : Est-ce que ça te fait plaisir de dire ou de faire des bêtises ? L'enfant : oui. L'éducateur : Est-ce que ton cœur est content ? L'enfant : non. »

L'intuition qui jaillit dans l'instant n'est pas le résultat de la pratique d'exercices destinés à augmenter son pouvoir, mais l'effet d'une disponibilité intérieure. Les enfants savent être spontanés. Au nom de l'humanité, laissons leur potentiel disponible à l'énergie créatrice de la Vie, pour faire advenir le monde nouveau.

Notes :

- (1) Définition de Mindfulness et de la méthode OMT (Open Mindfulness Training) par l'Institut Pleine Présence, ici : <http://www.pleinepresence.net/la-pleine-presence/>
- (2) Article : « La méditation entre en Faculté de Médecine en 2017 », ici : <https://zentonik.fr/la-meditation-entre-en-faculte-de-medecine-en-2017/>
- (3) Livre-CD : « Calme et attentif comme une grenouille – La méditation pour les enfants... avec leurs parents » d'Eline Snel, Editions Les Arènes, 2012.
- (4) Article : « INSOLITE - De la méditation pour remplacer les heures de colle au collège », ici : <https://www.francebleu.fr/infos/education/insolite-de-la-meditation-pour-remplacer-les-heures-de-colle-au-college-de-gaulle-de-jeumont-1479114788>
- (5) Annonce de lancement de l'application Namatata : « 10 minutes de méditation par jour pour changer le monde » ici : <https://zentonik.fr/10-minutes-de-meditation-par-jour-pour-changer-le-monde/> ou celle du scientifique Matt Killingsworth : www.trackyourhappiness.org
- (6) Article : « La méditation renforce l'immunité selon Jon Kabat-Zinn » ici : <http://www.psychologies.com/Bien-etre/Medecines-douces/Se-soigner-autrement/Articles-et-Dossiers/Meditation-renforce-le-corps/La-meditation-renforce-l-immunite-selon-Jon-Kabat-Zinn>
- (7) « La psycho-intégration et le silence de la pensée » de Georges Pégand, Editions DesIris, 1989
- (8) Préface du manuel de méditation à l'usage des enfants : « Calme et attentif comme une grenouille » cité plus haut.
- (9) Méditation vient de *meditatio* : remède et de *mederi* : soigner – Petit Robert.
- (10) « Pédagogie scientifique – Tome 1 » de Maria Montessori, Editions Desclée de Brouwer, 1958

Source : <http://www.vivrelibre.net/> - Juin 2017