



Trimestriel  
T.M. : 40 000

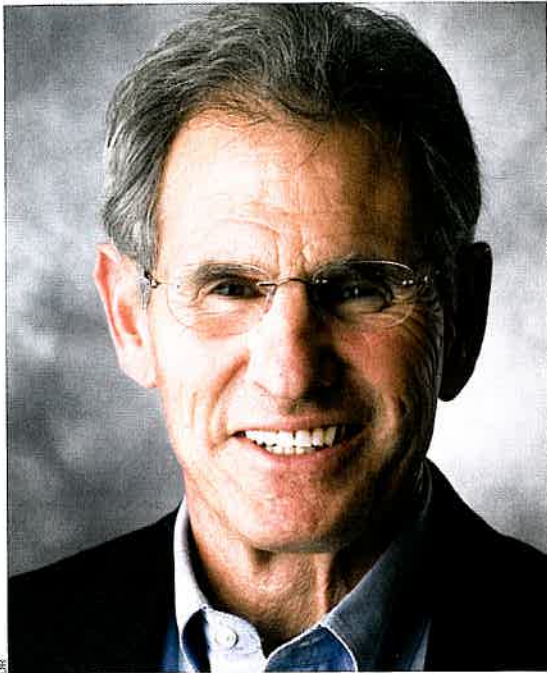
☎ : 04 90 72 12 55  
L.M. : 110 000

NOUVELLES CLES

SEPTEMBRE - OCTOBRE - NOVEMBRE 2009

AIDER

# Ce médecin la méditation



Plus de 200 hôpitaux américains et des facultés de médecine aussi prestigieuses que Stanford, Duke ou Harvard pratiquent et enseignent les exercices de méditation préconisés par le D<sup>r</sup> Jon Kabat-Zinn pour réduire le stress des traitements et les souffrances des malades.

Par Catherine Barry

Le docteur Jon Kabat-Zinn est venu cet été en France pour parler de la méditation de la pleine conscience et des méthodes qu'il a commencé à mettre au point il y a 30 ans, aux États-Unis. Il vient de fêter ses 65 ans. Son travail commence à peine à être découvert par les Européens, du moins dans le milieu médical, encore peu familiarisé avec les étonnantes capacités de transformation de l'esprit. Mais les choses changent rapidement. En quelques jours, dès l'annonce de sa venue à Paris pour animer un séminaire, plus de 300 personnes se sont inscrites pour venir écouter cet homme, qui est à la fois médecin, scientifique, écrivain, enseignant de méditation et professeur émérite à la faculté de médecine de l'université du Massachussets (le célèbre MIT), où il a fondé, en 1979 la première clinique de réduction du stress, la *Mindfulness-Based Stress Reduction* (MBSR, Méditation de la pleine conscience pour réduire le stress) Clinic.

**Nouvelles Clés : Quelle fut votre motivation de départ, en 1979, pour associer méditation, thérapie et réduction du stress ? À l'époque, cette démarche devait apparaître inattendue de la part d'un professeur de médecine et docteur en biologie moléculaire comme vous !**

**D<sup>r</sup> Jon Kabat-Zinn :** Je voulais partager avec mes patients les bienfaits expérimentés en faisant ce type de méditation. Leurs effets profonds, en relation avec la santé physique et avec celle du cœur, du mental et de l'esprit, m'apparaissaient clairement. Cela, je l'avais découvert en suivant l'enseignement d'un maître coréen, Seung Sahn, dans les années 70.

Quand j'ai fondé, en 1979, la Clinique de Réduction du Stress, je n'ai pas pensé en termes de « thérapie » mais en termes d'éducation, de *self éducation*, d'auto-éducation. Mais, c'est vrai que la pratique de la pleine conscience a de nombreux effets thérapeutiques, au plan physiologique et psychologique. C'est pourquoi des méthodes issues de la MBSR<sup>1</sup> existent maintenant. Le programme MBCT<sup>2</sup>, par exemple, est une forme de thérapie particulièrement efficace dans la prévention des rechutes dépressives. Elle favorise la construction d'une nouvelle attitude à l'égard des pensées, émotions, comportements. Ce

# a introduit dans les hôpitaux

programme intègre la méditation de la pleine conscience et des méthodes cognitives qui aident à se centrer sur le moment présent, de manière à éviter les ruminations négatives et tout comportement qui conduit à générer des états d'esprit faits de tristesse, d'angoisse, de peur et de mal-être. Le recours à la MBCT permet de diviser par deux le risque de récurrence après deux épisodes dépressifs sévères ou plus.

## **Une manière d'aider vos patients à se prendre en charge ?**

Quand j'ai créé cette méthode, il y a 30 ans, en dehors de tout contexte bouddhique, c'était pour aider mes patients qui n'étaient pas satisfaits des traitements habituels. Il s'agissait de mettre en place une forme de méditation qui soit complémentaire au traitement médical qu'ils avaient. J'ai pu le faire sans rencontrer de problèmes particuliers avec mon administration et mes collègues. Mes diplômes représentaient une garantie aux yeux de mes interlocuteurs. Ce programme a eu tant de succès qu'il a fallu que je forme des instructeurs. À ce jour, 18 000 personnes ont suivi le programme de huit semaines, pratiqué dans plus de 200 hôpitaux aux États-Unis.

Le programme se déroule sur 8 semaines, 6 jours par semaine, et aide les patients à faire tout un travail sur eux-mêmes, sur leur esprit et sur leurs relations à la souffrance. Le choix de participer à ces groupes montre que les patients se prennent en charge. Ils opèrent un changement de vie radical et immédiat grâce à la discipline quotidienne qu'ils suivent. Cela se voit très vite. Le soutien du groupe et les nombreuses interactions qui existent entre les personnes sont très importants dans ce processus. Dans un même groupe, tous n'ont pas les mêmes maladies ou problèmes. J'ai brisé en quelque sorte une loi médicale non écrite qui disait que tous les patients ayant un même type de maladie devaient être regroupés ensemble. Cela renforçait en réalité leur stress et leur angoisse. Ce qui compte ici, c'est de travailler ensemble à développer la capacité de la conscience à l'attention.

**Quand vous parlez de stress dans la méthode MBSR, vous parlez de quoi ?**

**“ Le défi de notre époque est de rester sain dans un monde de plus en plus malsain. ”**

De toutes les formes de souffrance physiques et psychiques. La plupart des souffrances ressenties ont à voir avec notre manière de percevoir le monde. En général, on ne peut pas changer la réalité extérieure. Pour être en paix avec elle, la méditation est essentielle. Il ne s'agit pas de changer la situation mais d'habiter le domaine de l'être, de la conscience de soi, de la pleine conscience.

## **Au départ, votre motivation était-elle aussi de vous libérer de vos souffrances ? De trouver un sens à votre vie ?**

J'ai commencé à m'intéresser à la pleine conscience quand j'avais 22 ans et que j'étais étudiant à l'institut du MIT, en biologie moléculaire. Je me sentais « perdu », je ne savais pas comment me « rapprocher de la société ». Je me posais beaucoup de questions de nature existentielle. C'était l'époque de la guerre du Viêt-nam. J'ai alors commencé à pratiquer les arts martiaux et la méditation. Je découvrais la régulation de l'attention dans le moment présent. Je comprenais l'importance de ne pas passer à côté de la vie.

## UNE THÉRAPIE DE LA CONSCIENCE

L'hôpital Sainte-Anne à Paris est le premier établissement français à avoir introduit la méthode de la pleine conscience dans ses murs en 2004, grâce au psychiatre et psychothérapeute Christophe André. Ce médecin s'intéresse depuis toujours à l'esprit, aux émotions et à la spiritualité au sens large. Il propose à ses patients – parmi d'autres pratiques – le programme MBCT qui intègre des techniques de thérapie cognitive associées à la pratique de la méditation pour prévenir les rechutes dépressives.

D'autres expériences, concluantes, sont tentées en milieu clinique et hospitalier à Marseille, à Lyon... Partout on constate une réelle amélioration du stress des patients.

**“ Au-delà de l'omniprésence du stress et de la souffrance dans ma propre vie, ma motivation pour pratiquer la pleine conscience est assez simple : chaque moment manqué est un moment non vécu.”**

**Quand on parle de méditation, on pense bouddhisme. Êtes-vous bouddhiste ?**

Je me décris comme un étudiant passionné par la méditation bouddhiste, mais pas comme un bouddhiste. De son temps, le Bouddha n'était pas non plus un bouddhiste. Ce n'est que vers le XVII<sup>e</sup> ou XVIII<sup>e</sup> siècle que ce terme est apparu. L'important n'est pas le bouddhisme en soi mais la voie montrée par le Bouddha historique en vue de se libérer de la souffrance et de toutes les formes de souffrance. L'unique instrument d'investigation du Bouddha était son esprit. C'est à partir de l'observation de son esprit et de ce qui l'entourait qu'il a compris ce qu'était la souffrance et qu'il a exploré la nature de l'esprit et de l'existence. Avec la méditation de la pleine conscience, nous faisons pareil, nous effectuons un vrai

travail sur nous-mêmes. C'est un travail quotidien, intemporel et difficile, que nous devons réaliser sans attendre, dès lors que nous en comprenons l'urgence et que nous en ressentons l'impérieuse nécessité. L'essentiel est de savoir si on a envie ou non de le faire. Ce n'est pas facile. Rien n'est jamais acquis. L'aventure intérieure commence à chaque instant, se poursuit tous les jours.

**Mais alors, qu'est-ce que la méditation pour vous ?**

Bien qu'étant le cœur de la méditation bouddhiste, la pleine conscience est une pratique universelle qui mène à la libération de la souffrance. Cette méditation n'a rien *à priori* d'extraordinaire ou de spécial. Mais en réalité, elle l'est, parce qu'elle nous transforme incroyablement. Elle nous permet d'accéder à des parties ignorées de nous-même de manière spontanée, chaleureuse et neutre. C'est une façon d'être et non une technique. Elle consiste simplement à prêter attention à ce qui se passe dans votre vie, afin de ne plus passer à côté d'elle. Quand celui qui pratique vit son existence comme si elle lui importait vraiment, alors son entourage, sa famille, l'ensemble de la société sont inclus dans ce processus. La méditation est à la fois une pratique personnelle et universelle.

**Quel est le défi de la pleine conscience ?**

Il est de nous inviter à atteindre la pleine dimension de notre humanité, qui nous demeure encore inconnue. Pour y accéder, nous devons aussi prendre conscience de notre corps. Le plus souvent, nous en sommes coupés. Nous sommes en général dans notre tête, dans nos pensées, et on ne se soucie du corps que quand il souffre. Notre vie, entière, est notre pratique. Le fait de prendre la posture assise tous les jours est un acte radical de pleine santé. C'est l'affirmation que l'on s'établit dans le monde de l'être. On entre en amitié avec soi-même, tel que l'on est, avec ses émotions et pulsions les plus profondes, y compris avec la colère, l'avidité, l'orgueil... Sans avoir pour objectif de s'améliorer, car nous sommes déjà fondamentalement complets. Du point de vue ultime, il n'y a rien à transformer, ni à réparer ni à poursuivre. L'état auquel nous souhaitons accéder est déjà là. Il s'agit simplement de regarder amicalement ce qui se passe en nous, sans forcer, sans juger, sans vouloir réaliser quelque chose, sans rejeter quoi que ce soit. « Juste » regarder. La conscience est quelque chose de très spécial. On ne sait pas comment elle procède. Grâce à elle, nous pouvons équilibrer en nous pensées et émotions. Et devenir libre. En général, on se focalise sur ce qui ne va pas et sur notre désir d'être heureux. Nos pensées nous ramènent au passé ou nous projettent dans le futur, et il ne reste plus d'espace pour le moment présent. Nous l'oblitérons. En revanche, quand nous sommes dans la pleine conscience du moment présent, nous pouvons habiter, vivre et incarner notre vie. Nous ne passons plus à côté.

Nous pouvons déployer les beautés qui demeurent en nous plutôt que d'attendre le jour hypothétique où les bonnes conditions seront enfin réunies pour le faire. Ce qui n'arrivera peut-être jamais.

**N'est-il pas dangereux pour l'ego de dire que nous sommes déjà complets ? Que nous n'avons pas à nous transformer ? Certains risquent de ne pas souhaiter faire l'effort de la pratique ?**

Laisser s'exprimer la pleine dimension de l'être est difficile : un engagement absolu qui demande que l'on suive une discipline, un entraînement quotidien, sans se montrer rigide pour autant. En général nous sommes en « pilotage automatique » et nous nous laissons emporter par notre manière habituelle de voir et de saisir les choses, par nos désirs et nos impulsions, et tout tourne autour de « je », « moi », « mes », « mon ». Ce qui renforce en nous l'idée que nous sommes le centre de l'univers et nos égoïsmes.

Pourtant, « il n'y a rien à quoi s'accrocher qui soit de l'ordre du moi, du je, du mien », comme l'a enseigné le Bouddha au moment de sa mort. Nous sommes en réalité bien plus vastes que ce que nous croyons être, mais nous ne savons pas toujours le reconnaître et l'exprimer.

**La pleine conscience est donc faite à la fois d'attention et d'expansion de la conscience ?**

C'est ça, c'est comme la double hélice de l'ADN. L'une des hélices représente l'attention, la concentration et l'autre l'expansion de la conscience. Elles se soutiennent mutuellement. Nous avons besoin des deux. Il n'y a pas possibilité d'accéder à la sagesse à partir de la seule concentration. L'expansion de la conscience nous aide à développer la sagesse, à comprendre les choses.

Le point de rencontre entre les deux hélices, c'est le « vide médian » dont parle Lao Zi, la vacuité bouddhiste, le lieu où tout se crée et où tout retourne. Quand on commence à faire attention à ses pensées, c'est comme si on observait un flot de voitures qui passe.

Entre les pensées, il y a cet espace. On n'est pas très doué pour le reconnaître. La pratique aide à voir cet espace entre les pensées et l'espace en dessous des pensées qui est la pleine conscience elle-même. C'est pourquoi il ne faut pas fermer le robinet des pensées. L'idée est de parvenir à demeurer stable intérieurement même en présence des pensées, des émotions qu'elles soient. On peut alors voir que l'agitation qui les meut est vide, sans substance. On se rend compte qu'habituellement, ces riens qui sont vides de substance nous manipulent totalement. Ils conduisent nos vies, nous rendent fou. Ce sont des tyrans.

Réaliser que nous ne sommes pas nos pensées, nos émotions, nos peines, nos colères, nos souffrances est une expérience de libération. On ne l'oublie jamais.

**Les bouddhistes disent que c'est l'esprit qui crée le monde dans lequel nous sommes...**

C'est vrai à un niveau absolu. Mais sur le plan relatif, penser ainsi peut nous rendre « dingue » et n'aide pas toujours à se libérer de la souffrance. Pensées et émotions sont imbriquées les unes dans les autres. Elles créent un univers à elles et on finit par croire à la réalité de cet univers. C'est ce que le bouddhisme tibétain appelle une fabrication de l'esprit. Je ne veux pas dire que le monde n'existe pas, mais qu'on ne le voit pas tel qu'il est. Nous ne nous voyons que celui que nous créons dans notre esprit.

**Est-ce que les Occidentaux développent facilement cette capacité de la conscience ?**

Notre programme s'est répandu dans le monde entier et montre que les Occidentaux sont aussi à l'aise que des canards dans une mare pour le pratiquer.

**Quel est le sens de la vie pour vous ?**

Aimer. Et ne renoncez jamais. Ne vous abandonnez pas vous-même, jamais.

**Quelle est votre définition du bonheur ?**

C'est être bien quelles que soient les conditions. Être heureux ne dépend pas de conditions intérieures ou extérieures. Le bonheur ne se possède pas. Ce n'est pas « mon » bonheur. C'est un bonheur qui se réjouit de la beauté et du bonheur des autres ; qui reconnaît leurs souffrances et qui est lié à l'impulsion d'agir en vue de les aider, de les soulager. ●

1. MBSR – *Mindfulness Based Stress Reduction*, ou réduction du stress basée sur la pleine conscience (Jon Kabat-Zinn).
  2. MBCT – *Mindfulness Based Cognitive Therapy*, ou thérapie cognitive basée sur la pleine conscience (Zindel Segal, Mark Williams et John Teasdale).
- Il y a d'autres applications de la *Mindfulness* telles que la thérapie dialectique (Marsha Linehan) et la thérapie ACT ou *Acceptance and Commitment Therapy* (Steven Hayes).

**À lire de Jon Kabat-Zinn :**

- *L'Éveil des sens*, éd. Les Arènes, 2009.
- *Au cœur de la tourmente, la pleine conscience*, éditions De Boeck. Cet ouvrage reprend intégralement et commente le programme de réduction du stress basée sur la pleine conscience, MBSR.
- *Où tu vas, tu es*, éd. J'ai Lu, 2005.

**Pour tout renseignement :**

Le site de l'association francophone sur la pleine conscience : [www.association-mindfulness.org](http://www.association-mindfulness.org)  
Et aussi sur le net : [www.pleineconscience.net](http://www.pleineconscience.net), association pour le développement de la mindfulness.  
[www.ecsa.ulac.be](http://www.ecsa.ulac.be) : site de l'université de Louvain en Belgique qui donne des infos pratiques.

