

Méditation

Pleine conscience : 700 études vous implorent d'essayer

Dans un monde où tout n'est que bruits et mouvements, la méditation de pleine conscience est presque devenue indispensable. En mettant l'organisme sur pause, elle peut augmenter vos performances et même vous ouvrir les clefs d'une autre dimension. Elle est si puissante qu'aujourd'hui, plus de 700 études scientifiques attestent de ses bienfaits sur votre santé !



Christian Miquel *Christian Miquel est psychosociologue, philosophe. Il a été initié à la méditation zen - qu'il pratique depuis plus de 20 ans - par le maître bouddhiste japonais Deshimaru. Il enseigne le programme de Pleine conscience MBSR de Kabat Zinn aux particuliers et en entreprise et est l'auteur de nombreux ouvrages sur la méditation.*

Les trois-quarts de notre vie quotidienne se passent en pilotage automatique, 90 % de nos actes quotidiens se déroulent même, selon les neurosciences, sur le mode « réflexe ». C'est ce qui explique que plus de 70 % des accidents de voiture ont lieu sur des trajets courts et habituels, au moment où l'habitude prend le dessus et où nous ne sommes pas véritablement vigilants.

D'où l'importance de pouvoir débrancher son pilotage automatique et reprendre le pilotage manuel de sa propre vie. C'est le premier sens de la "pleine conscience" : sortir de ses habitudes et du mode réflexe pour reprendre conscience de ce que nous sommes en train de vivre et de

faire sur le moment. Pour favoriser ce retour réflexif de la conscience sur elle-même, rien de mieux que de cesser de se projeter perpétuellement dans le futur ou de ressasser le passé.

Au contraire, rien de tel que de se rendre pleinement présent à chaque instant qui passe, comme le conseillaient déjà les Latins : *Carpe diem*, cueille et cultive le moment pour en profiter pleinement, pour en goûter chaque saveur avant qu'elle ne glisse dans le passé et disparaisse.

Ainsi définie, la pleine conscience n'a rien de mystérieux : chacun de nous a déjà eu des expériences de pleine conscience, des moments privilégiés où il s'est senti dans sa

vie pleinement présent à ce qu'il faisait et était sur le moment, centré et apaisé, sans besoin de revenir au passé, sans se projeter non plus dans le futur – sans même besoin de parler.

À chacun de retrouver de tels moments privilégiés dans sa vie : une promenade dans la nature, une activité physique ou intellectuelle, de la musique ou de la lecture, des moments de complicité avec son enfant, son conjoint, son amoureux ou un ami – les moments de grâce et les circonstances où l'on a l'occasion de vivre et de profiter pleinement du moment présent ne manquent heureusement pas !

Le cerveau se remet tout seul en « mode automatique »

Si tout le monde a cette capacité de pleine conscience, il faut bien constater que la plupart du temps nous ne sommes pas en *pleine conscience*, nos automatismes reprenant le pas.

Selon Kahneman, prix Nobel d'économie pour son livre *Système 1, système 2*, notre système 1 automatique prend en charge la plupart de nos actions par principe d'économie, le système 2 du contrôle réflexif par la conscience consommant plus d'énergie et étant naturellement paresseux.

Comment ramener son attention ?

La bonne nouvelle, c'est qu'il est possible de cultiver son attention pour vivre mieux et plus souvent dans le moment présent. Comment ? En apprenant comment revenir et se recentrer sur ce que l'on vit à chaque instant lorsqu'on s'aperçoit qu'on est en train de partir ailleurs – dans un jugement critique, dans une émotion ou une rumination mentale, dans le passé ou dans le futur. C'est le deuxième sens de la pleine conscience, définie par Jon Kabat-Zinn, le fondateur de la pleine conscience laïque et non religieuse dans les années 1970, comme « *une manière de ramener intentionnellement son attention, moment après moment, sur le moment présent, sans jugement* ».



Prenez le temps de vous recentrer sur vous

Méditation et yoga pour se recentrer

La méditation va être un outil précieux pour apprendre à mieux focaliser son attention sur le moment présent. Utilisée de manière purement laïque et non confessionnelle, elle apprend d'abord à focaliser son attention de manière stable sur un objet : son souffle, ses sensations corporelles, ses pensées, voire les sons qui nous entourent.

À chaque fois que l'esprit vagabonde et nous emporte ailleurs, on revient à ce qu'on est en train de vivre sur le moment, en entraînant ainsi progressivement son attention à se stabiliser, à être plus calme. L'attention peut alors devenir plus vaste, laisser place à une dimension de *présence* ouverte au monde, que ce soit lors de méditations sans support qui invitent à accepter avec curiosité et bienveillance tout ce qui se présente à chaque instant, ou dans des activités informelles de la vie quotidienne.

Pour le moine bouddhiste Thich Nhat Han, qui invite à cultiver la pleine conscience dans la méditation et dans la vie quotidienne, prendre son thé, sa douche, cuisiner, faire la vaisselle, deviennent autant d'occasions de cultiver sa présence attentive et douce au monde, à chaque instant. Jon Kabat-Zinn y ajoutera la pratique du yoga en pleine conscience, une autre manière complémentaire de cultiver sa présence à son propre corps, en intégrant le mouvement.

Cette deuxième définition de la pleine conscience comme exercice de l'attention renoue avec les techniques ancestrales de la méditation et du yoga, mais décontextualisées de leur cadre religieux. C'est ce que reflète d'ailleurs l'étymologie du mot : pleine conscience, en anglais

mindfulness, est en effet la traduction des mots sanskrits *pali sati* et *smirti*, « présence », « attention juste ». Or ces mots décrivent à l'origine l'un des huit moyens préconisés par Bouddha pour se libérer de ses souffrances et pour atteindre l'éveil : méditer en ramenant sans cesse son attention au moment présent – à son souffle, à ses sensations corporelles, aux cinq sens et à ses pensées.

Ces exercices de l'attention peuvent se pratiquer seul ou en groupe¹. Autant de manières de « *muscler son cerveau, muscler son attention* », comme le dit métaphoriquement le célèbre psychiatre et chantre de la pleine conscience Christophe André, pour qui c'est aussi important que de muscler son corps avec des exercices physiques.

Cette réappropriation de notre faculté d'attention et de présence est d'autant plus urgente que, de nos jours, tout est fait à l'inverse pour aliéner la capacité d'attention de l'individu : d'abord avec le multitâches qui incite à faire plusieurs choses à la fois au risque d'une dispersion et d'un éclatement épuisant de la personnalité ; ensuite avec les réseaux sociaux et les applications qui captent de manière focalisée et appauvrissante l'attention de l'utilisateur, pour mieux lui imposer des stimuli commerciaux correspondant à ses goûts et paramètres inconscients qui lui auront été dérobés par la même occasion.

Si le bénéfice principal de la pleine conscience est d'amener chacun à stabiliser son attention en étant à chaque instant plus présent à soi, aux autres et au monde, d'innombrables études scientifiques témoignent de ses multiples bienfaits sur le corps et l'esprit, notamment en situation difficile de stress et de souffrance.

1. Dans mon livre *Pratiquer la pleine conscience et la méditation en 7 étapes* (éditions Jouvence), j'invite chacun à découvrir par lui-même, progressivement, les bienfaits de la pleine conscience grâce à des exercices et des méditations courtes de 2 minutes à 20 minutes, avec l'appui de fichiers audio à télécharger.

Le programme de huit semaines MBSR², fondé par Kabat-Zinn, est appliqué dans le monde entier depuis plus de quarante ans dans des hôpitaux, des entreprises, des universités et grandes écoles, mais aussi pour des sportifs et pour le grand public. Il a fait ses preuves pour réduire significativement le stress et pour apprendre aux participants à mieux réguler leurs douleurs, leurs émotions et leurs ruminations mentales.

La dernière enquête réalisée en France³ montre ainsi une réduction significative du score de stress de 37 % avant et après le stage. À l'issue du stage, plus de 90 % des participants se déclarent satisfaits d'avoir appris à utiliser des outils pour mieux gérer leur stress sans se faire emporter par leurs émotions ou par leurs schémas comportementaux habituels. Cela leur a permis de découvrir une nouvelle manière d'être plus présents à leur propre vie.

700 études scientifiques démontrent ses bienfaits

Plus de 700 études scientifiques existent désormais sur les bienfaits plus généraux de la méditation et des programmes de pleine conscience comme le MBSR. Parmi les résultats les plus marquants notons :

- Une attention plus soutenue et plus stable.
- Une amélioration de la mémoire.
- Une meilleure régulation de ses fonctions vitales, notamment tension et rythme cardiaque.
- L'élévation significative des défenses immunitaires.



Une étude de l'université de Harvard a démontré que 8 semaines de méditation de pleine conscience suffisaient à changer la structure du cerveau et à réduire le vieillissement cérébral

- L'augmentation en méditation et même après, pour les méditants confirmés, des ondes cérébrales alpha, thêta et gamma, notamment associées à la relaxation profonde.
- L'augmentation de la durée de vie cellulaire, grâce à l'augmentation de taille des télomères responsables de son maintien, lesquels télomères raccourcissent à l'inverse sous l'effet du stress.
- Une meilleure capacité à faire « stop » pour ne pas se laisser embarquer par le stress, en n'utilisant pas le circuit court stimulus/réflexe mais le circuit long passant par l'hypothalamus lié à la mémoire et à l'apprentissage.
- Une meilleure mobilisation parallèle du cortex préfrontal et de ses zones de bien-être ; l'augmentation de la matière grise du cerveau.
- Des reconnexions neuronales, avec l'installation de nouveaux circuits de l'attention.
- Le développement de l'activité de l'insula, avec une empathie contrôlée et le développement de la bienveillance, comme le montrent notamment les travaux de Matthieu Ricard.

Avec ces multiples effets positifs, la pratique de la pleine conscience peut devenir un allié précieux dans le traitement de nombreuses pathologies et dysfonctionnements : pour éviter des rechutes dépressives, aider face à des maladies graves comme le cancer, réduire les douleurs chroniques, l'anxiété, les insomnies, les troubles de l'humeur, voire les acouphènes.

Elle se révèle également utile pour sortir des différentes formes de dépendance et d'addiction, alimentaires ou autres (programmes « Manger en pleine conscience »).

Mais l'essentiel ne se trouve pas dans ces résultats ponctuels, si impressionnants soient-ils. Plus globalement, la pleine conscience s'intègre, d'après Jon Kabat-Zinn, dans l'essor de ce vaste et nouveau courant de médecine intégrative et humaniste qui invite à repenser d'une nouvelle manière notre rapport à notre santé, à notre corps et à notre esprit.

En prenant soin de soi, en acceptant de se mettre à l'écoute de son corps et de ses émotions, en adoptant un mode de vie juste et naturel, l'individu découvre comment le mental agit sur le corps et réciproquement, mais aussi comment le fait de prendre soin de soi avec douceur et bienveillance permet au corps-esprit que nous

2. MBSR = Mindfulness Based Stress Reduction, ou en français : Réduction de stress par la méditation en pleine conscience

3. Enquête réalisée par mes soins avec Claude-Emmanuelle Couratier de l'institut d'enquête Vox Populi et Quali Quanti

sommes de se réparer et de se guérir souvent en se réconciliant avec soi-même, en cherchant un équilibre juste avec son environnement.

Les potentialités de la pleine conscience ne s'arrêtent donc pas à la seule prise de conscience réflexive de soi en train de vivre et d'agir, de faire telle ou telle chose, même si l'on commence souvent par cette phase. Certes, de nombreuses personnes peuvent en rester à ce seul stade primaire de la pleine conscience et l'utiliser pour vivre plus intensément chaque instant agréable de leur vie en relativisant les événements désagréables, voire en profitant des exercices de l'attention pour devenir plus performants dans leur travail ou dans leur quête de réussite personnelle. La pleine conscience risque alors de devenir une technique de développement personnel de son ego, comme en témoignent ses utilisations par des traders, des hommes d'affaires et entreprises voulant améliorer leur efficacité ou celle de leurs employés, ou encore des militaires et même des *snipers* soucieux d'améliorer leurs performances !

La clef d'une véritable « spiritualité »

La « spiritualité de la pleine conscience » invite à dépasser ce stade trompeur et narcissique de l'ego, tenté de cultiver sa conscience de soi égoïste, pour déployer pleinement sa dimension spirituelle latente, laquelle se trouve totalement en phase avec la médecine intégrative. Car en développant sa capacité d'accueillir chaque événement de la vie avec curiosité et bienveillance, la pleine conscience fait naturellement grandir en soi cette faculté de bienveillance que Matthieu Ricard⁴ dit exister potentiellement en chacun de nous.

Sauf à se recroqueviller sur son ego, ce qui est toujours possible, la pleine conscience ouvre en effet spontanément le cœur, amène à découvrir un nouveau mode d'être plus serein et plus ouvert à soi, aux autres et au monde en général. Elle invite à se mettre en phase avec la vie, de manière harmonieuse, en ressentant de la gratitude pour le mystère de

cette vie et de ce souffle vital qui nous anime de l'intérieur – le mot spiritualité ne vient-il pas de *spiritus*, ce souffle vital auquel il s'agit de se reconnecter dans la méditation, pour revenir à sa source ?

Plusieurs moyens permettent traditionnellement de déployer pleinement cette dimension spirituelle plus profonde de la pleine conscience. Dans l'hindouisme, il s'agit de dépasser l'illusion du moi pour retrouver son véritable Soi. Pour le bouddhisme, qui propose une spiritualité non religieuse sans croyance en l'âme ou au Soi, la pleine conscience *sati* ou *smirti* ne représente que l'un des huit moyens à cultiver sur la voie de l'éveil⁵. Il faut en plus développer une éthique juste et des capacités de bienveillance altruiste envers les autres, une quête de sagesse, de connaissance et de vision clairvoyante des choses sans y surimposer ses craintes ou ses désirs, mais aussi des pratiques de méditation avancées ouvrant à des états de conscience plus profonds⁶.

Christian Miquel

Actualités

→ Cette nouvelle étude sonne le glas de votre salière

On savait que l'apport élevé de sel est l'une des principales causes d'hypertension et un facteur indépendant de risque pour les maladies coronariennes et l'AVC. On sait désormais, grâce à une étude⁷ finlandaise fondée sur l'observation de 4630 personnes, qu'un apport trop élevé de sel est également responsable du développement de l'insuffisance cardiaque, l'une

des principales maladies cardiovasculaires en Europe et dans le monde. Les scientifiques ont en effet constaté que les personnes qui consomment plus de 13,7 g de sel par jour ont 2 fois plus de risques de développer une insuffisance cardiaque que celles qui consomment moins de 6,8 g de sel par jour.

Si vous voulez réduire votre consommation de sel, n'oubliez

pas que seulement 20 % du sel que nous consommons provient de la salière, le reste correspondant au sel de constitution des aliments, et surtout au sel ajouté lors de leur fabrication (en particulier le pain, le fromage, les charcuteries et les produits industriels). Évitez au maximum ces aliments pour le bien de votre palpitation !

4. Matthieu Ricard, *Plaidoyer pour l'altruisme*

5. Christian Miquel, *Les 4 nobles vérités et le sentier octuple du Bouddha, Jouvence*

6. Ce sont ces différentes pratiques, découvertes lors de mes retraites d'approfondissement depuis une dizaine d'années, que je présente dans mon livre *Spiritualité de la pleine conscience*, en les ayant laïcisées de façon à les inscrire dans un cadre laïc, ouvert à tout le monde, quelle que soit sa religion –ou non religion

7. P. Jousilahti et al. Salt intake and the risk of heart failure. European Society of Cardiology 2017 congress. August 27, 2017, Barcelona, Spain. Abstract 1192