

Toulouse, 19 & 20 mars 2016



# La Méditation :

Au confluent de la philosophie, de la santé et des neurosciences

## PARTIE 1



Thomas Busigny & Leily Blondeau

# Méditation ?

Selon vous ?

Quels sont les 3 premiers mots qui vous viennent en tête ?

# Méditation, ou plutôt méditations...

## APAISEMENT



## INTROSPECTION



## SPIRITUALITE



## EXPERIENCE



## SANTE



## La Méditation : aux origines...



# La méditation, tradition spirituelle et philosophique

## Méditation

- Sanskrit

***Bhavana** = prendre soin*

- Tibétain

***Gom** = se familiariser*

- Grec

***Méléte** = s'exercer*

- Latin

***Meditatio** = porter attention*

S'entraîner

Prendre soin

# La méditation, tradition spirituelle et philosophique

## Méditation en Asie

### Bouddhisme

Méditation = au centre des enseignements bouddhistes

Le Bouddha historique a atteint l'Eveil en méditant sous l'arbre de la Bodhi



# La méditation, tradition spirituelle et philosophique

## Méditation en Asie

### Bouddhisme

Deux grandes classes de méditation :

- *Shamatha* : calme mental

Développer la capacité de focaliser son attention en un seul point

Objectif : développer un esprit clair, calme, attentif

- *Vipassana* : vision pénétrante

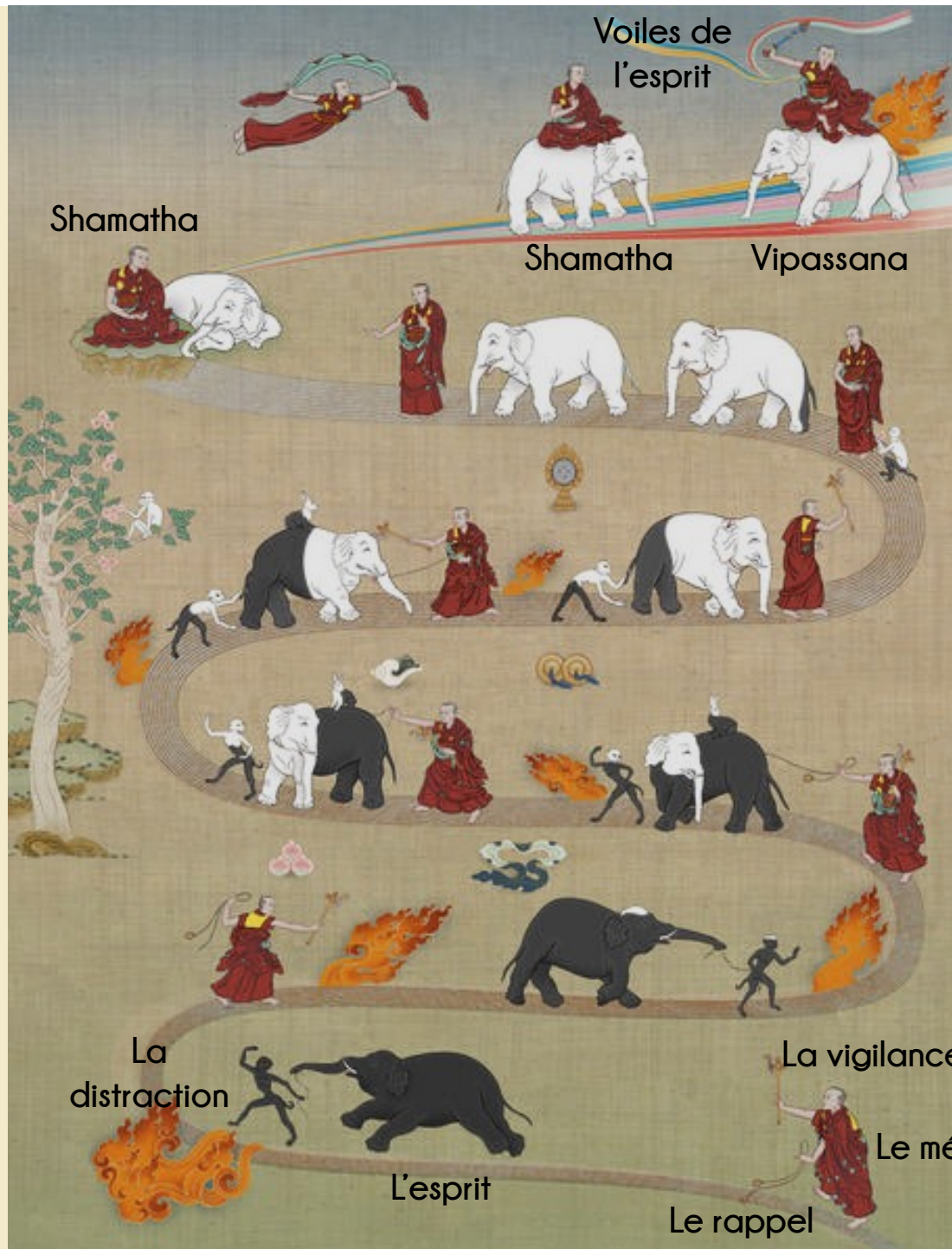
Examiner tout ce qui surgit en soi, sans se focaliser sur quelque chose en particulier

Percevoir les choses telles qu'elles sont

Objectif : découvrir la véritable nature de l'esprit et des phénomènes

Doit être accompagnée de l'Etude et de la Compréhension pour atteindre l'Eveil

# Sentier de Shamatha





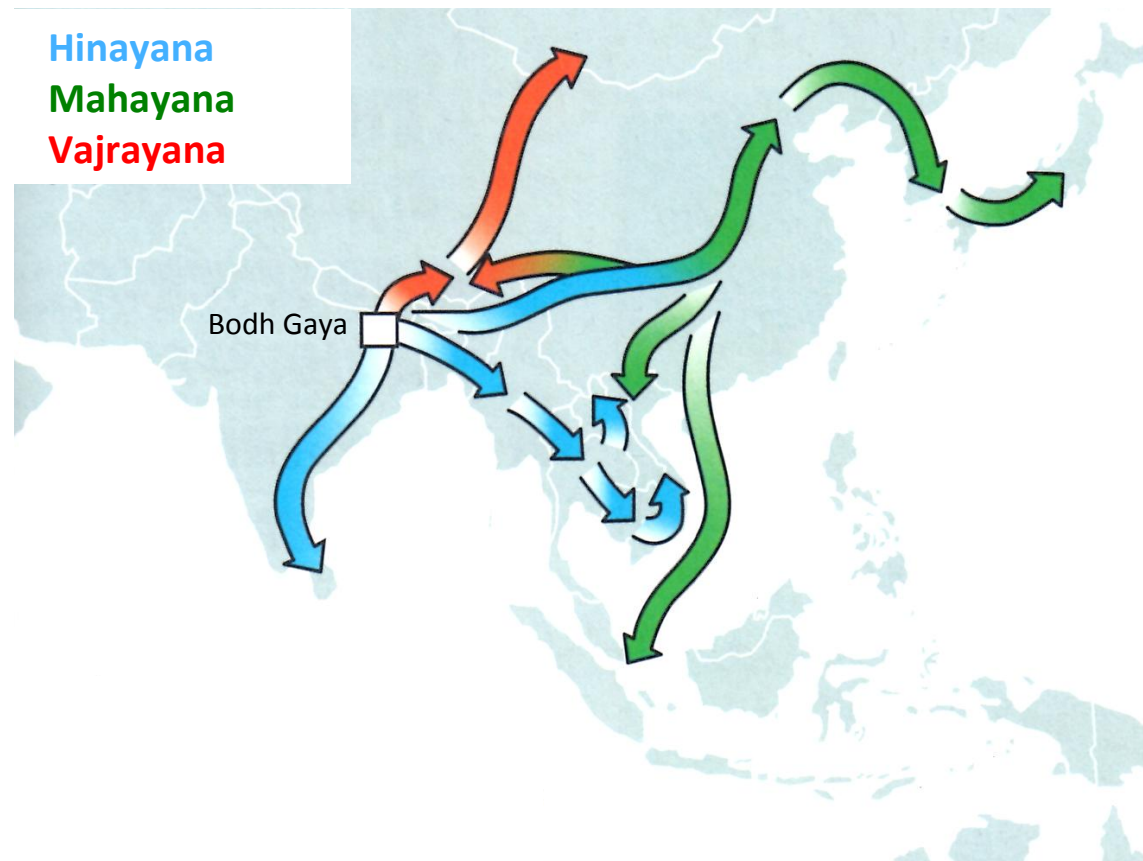
Fermez les yeux ...



# La méditation, tradition spirituelle et philosophique

## Méditation en Asie

### Bouddhisme



# La méditation, tradition spirituelle et philosophique

## Méditation en Asie

### Bouddhisme

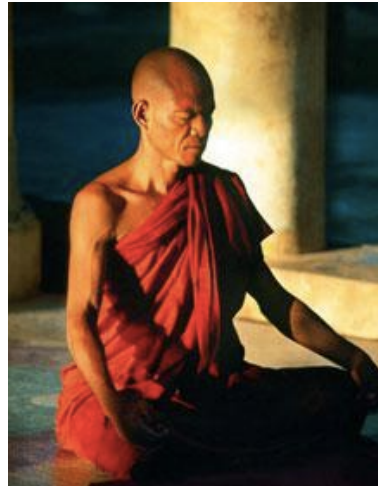
*Theravada (Hinayana)* (V<sup>ème</sup> AC) :

- *Samatha bhavana*

Développement de la tranquillité

- *Vipassana bhavana*

Introspection, 18 contemplations (ex : l'impermanence)



# La méditation, tradition spirituelle et philosophique

## Méditation en Asie

### Bouddhisme

#### *Mahayana :*

- *Chan* (Chine, V<sup>ème</sup> PC ) :
  - méditation assise
  - koan (propos énigmatiques destinés à être médités)
- *Zen Soto* et *Zen Rinzai* (Japon, XIII<sup>ème</sup> PC )
- *Thien* (Vietnam, VI<sup>ème</sup> PC )
- *Seon* (Corée, VIII<sup>ème</sup> PC )



*Qui excelle au tir ne touche pas le centre de la cible*

*Les mains vides, je tiens une bêche*

*Le bambou existe au-dessus et en dessous de son nœud*

# La méditation, tradition spirituelle et philosophique

## Méditation en Asie

### Bouddhisme

*Bouddhisme tibétain (Vajrayana)* (IV<sup>ème</sup> PC) :

- Chiné (calme mental)

Posture en 7 points (*vairocana*)

3 étapes :

Tourner l'attention vers un objet (ex : souffle, image mentale)

Maintenir l'attention sur cet objet

Être pleinement conscient de ce qui le caractérise

- Lhaktong (vision pénétrante)

- Méditation sur des mantras (ex: Om Mani Peme Houg)

- Tonglen (méditation sur la souffrance et la compassion)

- Les 4 illimités (amour bienveillant, compassion, joie, équanimité)



# La méditation, tradition spirituelle et philosophique

## Méditation en Asie

### Hindouisme

*Yoga-Sutra* (II<sup>ème</sup> AC) : discipline corporelle, morale et respiratoire

- contrôler l'agitation psychique
- rejoindre sa nature ultime

*Hatha Yoga* (XV<sup>ème</sup> PC) : exercices psychocorporels

- 4 axes : postures, souffle, gestes symboliques, réalisation



# La méditation, tradition spirituelle et philosophique

## Méditation en Asie

### Taoïsme (Chine, VI<sup>ème</sup> AC)

- Intention : travail sur le Qi, l'énergie interne fondamentale
- Entraînement à la concentration et la contemplation
- Exercice de respiration, visualisations
- Assis, debout, couché, en marchant
- Objectifs : renforcement de la santé, de la longévité, circulation du Qi
- Dérivés : Tai-chi-chuan & Qi Gong



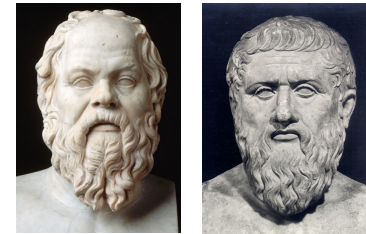
# La méditation, tradition spirituelle et philosophique

## Méditation en Occident

### Antiquité

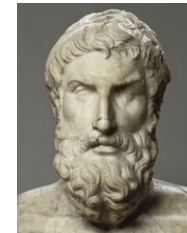
*Socrate* et *Platon* (V-IV<sup>ème</sup> AC) :

- Méditation = instrument de la philosophie
- Méditer pour se connaître soi-même, pour se préparer à la mort



*Epicurisme* (III<sup>ème</sup> AC) :

- Amener l'âme à la tranquillité et la détente
- Mémorisation et répétitions de courtes sentences



*Stoïcisme* (I<sup>ère</sup> PC) :

- Se concentrer sur le moment présent qui est seul réel
- Maximes brèves à apprendre par cœur et à répéter





# La méditation, tradition spirituelle et philosophique

## Méditation en Occident

### Catholicisme



*Saint-Bernard de Clairvaux* (Cistercien, XII<sup>ème</sup> PC) :

- Contemplation : saisie du vrai au-delà de tout doute
- Méditations sur ce qui est au-dessus, autour, en dessous et en nous



*Henri Suso* (Dominicain, XIV<sup>ème</sup> PC) : "*Horloge de la sagesse*"

- Apprendre à bien vivre et à bien mourir
- Les 100 méditations de la Passion



*Ignace de Loyola* (Jésuite, XVI<sup>ème</sup> PC) : "*Exercices spirituels*"

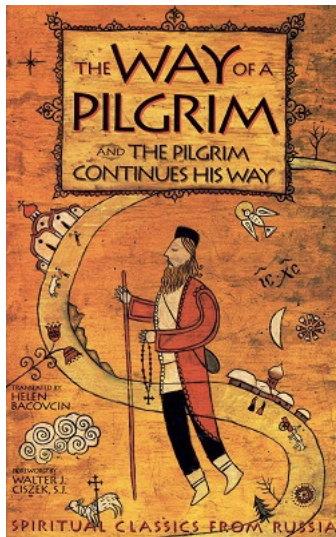
- Programme en 378 points - 18 règles - retraite de 4 semaines
- Méditations sur : le mal, le périple du Christ, la Passion, la Résurrection
- Objectif = se vaincre soi-même
- Accorde le rythme de la prière sur celui de la respiration

# La méditation, tradition spirituelle et philosophique

## Méditation en Occident

### Orthodoxie

*Récits d'un pèlerin russe* (XIX<sup>ème</sup> PC) :



- *Hésychasme* : prière du cœur (= tranquillité, silence)
- Attention accordée aux postures du corps et au rythme de la respiration
- Désinvestir la conscience du flot des images et des pensées
- Récitation de la prière de Jésus
  - "Seigneur Jésus, Fils de Dieu, aie pitié de moi, pécheur"
- Objectif = atteindre le cœur et prendre conscience de l'énergie divine

# La méditation, tradition spirituelle et philosophique

## Méditation en Occident

### Judaïsme

*Kabbale* (XII<sup>ème</sup> PC) :



- Méditation sur les lettres de la Torah
- Se concentrer par la pensée sur les lettres et les réciter comme un mantra
- En accord avec le rythme de la respiration
- Yihud = focaliser sur la vocalisation des Noms Divins
- Objectif : purification de l'âme

*Hassidim* (XVI<sup>ème</sup> PC) :

- Méditation sur la recherche de la solitude intérieure
- Récitation de formules (ex : *Na, Nah, Nahma, Nahman, Me-Uman*)
- Objectif : se purifier de l'intérieur et se connecter à Dieu

# La méditation, tradition spirituelle et philosophique

## Méditation en Occident

### Islam

*Soufisme* (Vème PC) :



- Coran : invitation à observer et à réfléchir

- Pratique du *shahid-bazi*

Objet de contemplation : une rose épanouie ou le visage d'un adolescent

Objectif : méditer sur la Beauté

- Pratique du *dhikr*

Invocation intensive des noms d'Allah

Avec la présence du cœur

Objectif : sortir les hommes de leurs illusions

# La méditation, tradition spirituelle et philosophique

**Méditation** : nombreuses traditions spirituelles et philosophiques

- Tradition asiatique

*Accéder à l'Eveil*

- Antiquité

*Meilleure vie, meilleur soi-même*

- Traditions chrétienne, orthodoxe, juive, musulmane

*Atteindre Dieu*

Objectif : la transformation de l'homme

Approche **sotériologique** (but = salut de l'âme, levée de la souffrance)

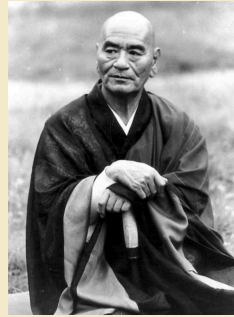
## La Méditation : au XXème siècle...



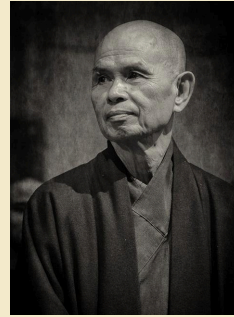
# La méditation au XXème siècle



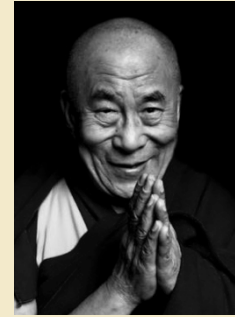
CHOGYAM TRUNGPA



TAISEN DESHIMARU

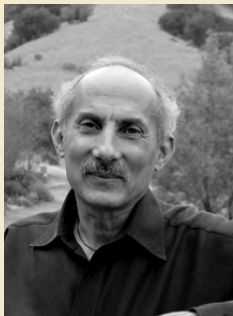


THICH NHAT HANH

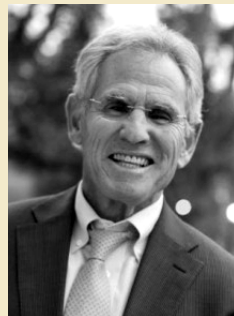


TENZIN GYATSO

Maître spirituels



JACK KORNFELD



JON KABAT ZINN



CHRISTOPHE ANDRE



JEAN-GERARD BLOCH

Médecins  
Psychologues



FRANCISCO VARELA



RICHARD DAVIDSON



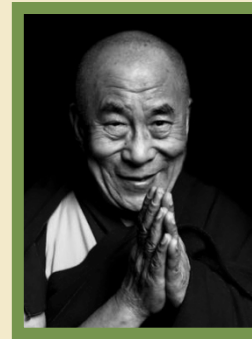
MATTHIEU RICARD



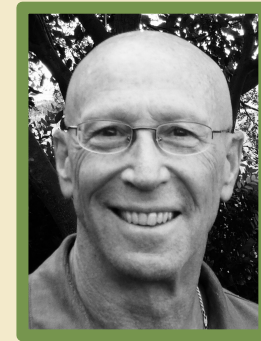
ANTOINE LUTZ

Neurosciences

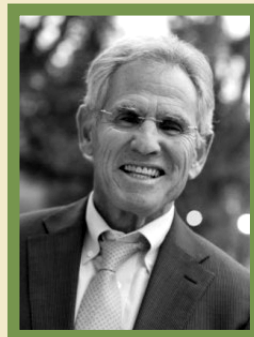
# La méditation au XXème siècle



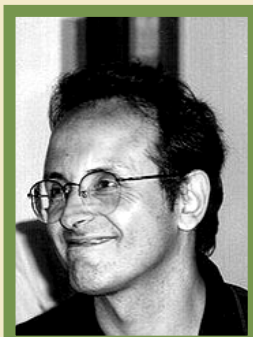
TENZIN GYATSO



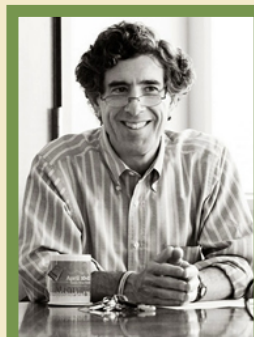
ADAM ENGLE



JON KABAT ZINN



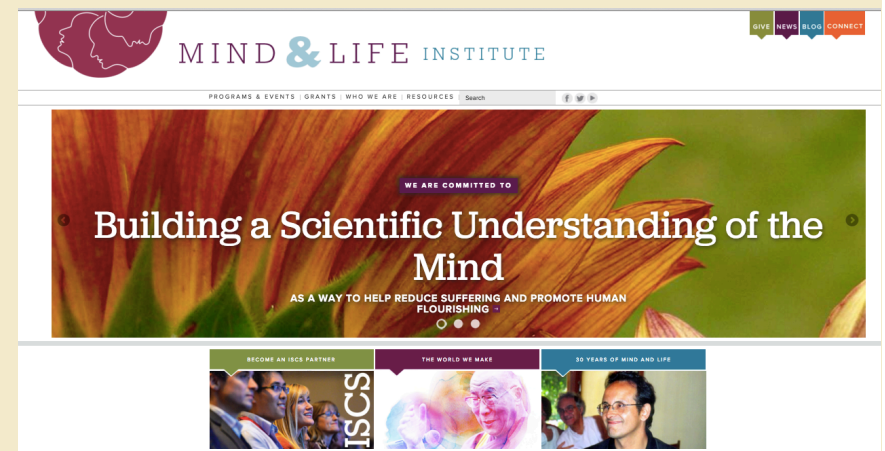
FRANCISCO VARELA



RICHARD DAVIDSON



MATTHIEU RICARD





# La méditation au XXème siècle

Méditation dans l'Occident du XXème siècle :

- Se poser
- Respirer
- S'apaiser
- Se concentrer sur l'instant présent

*Accéder à la connaissance de soi, par la prise de conscience de ses sensations, de ses automatismes de pensées, de ses émotions envahissantes.*

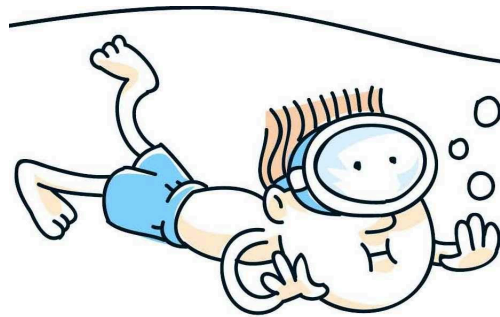
# La méditation au XXème siècle

## Méditation de Pleine Conscience (Mindfulness Meditation)

= " Processus cognitif intentionnel caractérisé par la régulation de son attention vers le moment présent, dans une attitude d'ouverture et d'acceptation de l'expérience subjective " (Bishop et al., 2004)

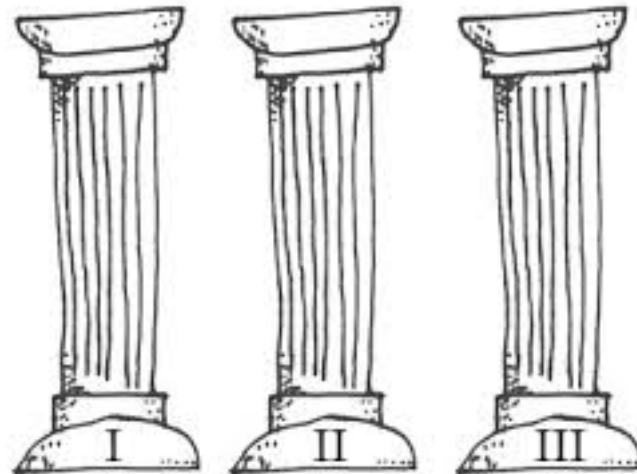
# La méditation au XXème siècle

## Un entrainement !



# La méditation au XXème siècle

**Un entrainement !**



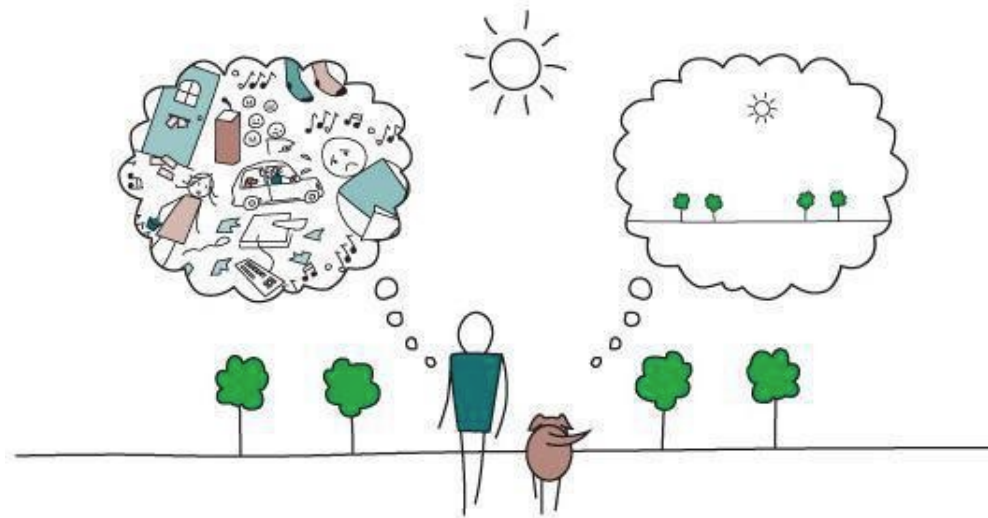
**3 piliers**

# La méditation au XXème siècle

## ⊙ **Concentration** et **placement de l'attention**

On s'entraîne à poser son attention sur une seule chose à la fois (souffle, partie du corps, son, ...).

On apprend à ne pas se laisser distraire par ses pensées, ses émotions.



**Mind Full, or Mindful?**  
(Esprit saturé)      (Esprit attentif)

# La méditation au XXème siècle

## ⊙ **Ouverture** et **pleine conscience**

On apprend à être pleinement présent dans chaque instant.

On s'ouvre à toutes les sensations, quelles qu'elles soient, en décrochant du flux quotidien d'impératifs et de performances.



# La méditation au XXème siècle

## ⊙ **Non-jugement**

On apprend à abandonner nos jugements, nos idées préconçues, nos interprétations.

On s'entraîne à observer les choses telles qu'elles sont.



# La méditation au XXème siècle

Un triple entraînement :



**Calmer le mental, stabiliser l'attention**



**Lâcher prise, investir l'instant présent**



**Observer avec bienveillance, sans jugement**



# La méditation au XXème siècle

Méditer ce n'est pas : quelque chose de magique



## La méditation au XXème siècle

**Méditer ce n'est pas : bloquer les pensées**



# La méditation au XXème siècle

**Méditer ce n'est pas : bloquer les pensées**



# La méditation au XXème siècle

**Méditer ce n'est pas : se relaxer**



## La méditation au XXème siècle

**Méditer ce n'est pas : éliminer nos problèmes**



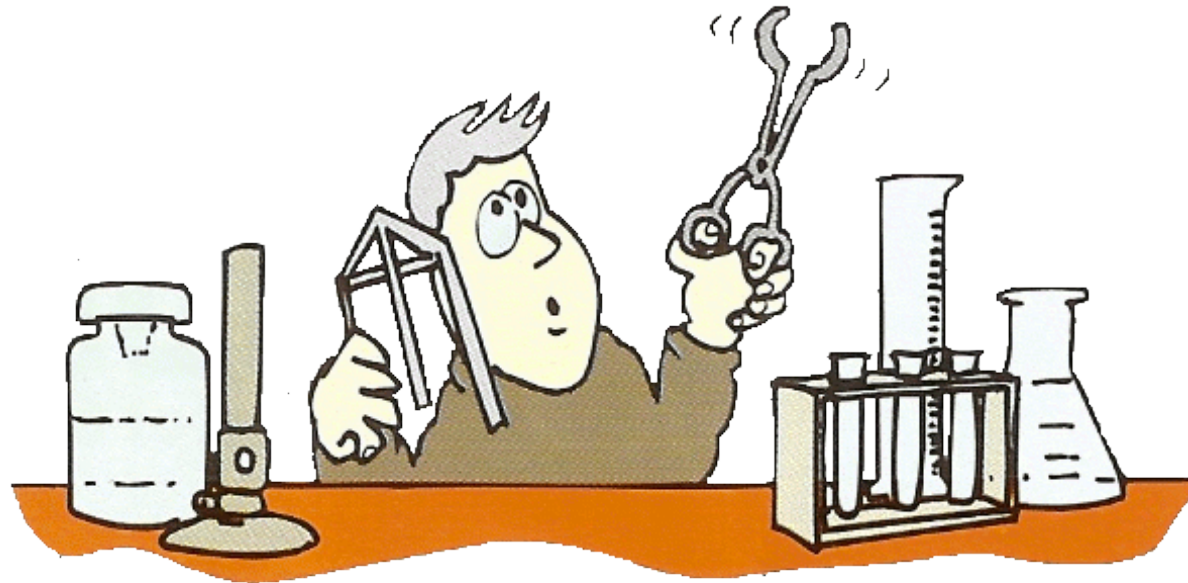
# La méditation au XXème siècle

**Méditer, c'est changer notre regard**



# La méditation au XXème siècle

**La méditation = un laboratoire**



# La méditation au XXème siècle

La méditation = Apprendre pas à pas...





# La méditation au XXème siècle

## **JOHN KABAT-ZINN**

Psychiatre américain, années 70'

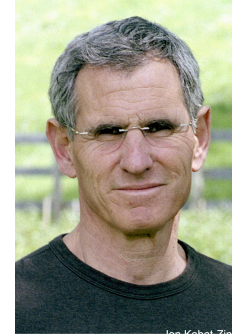
Mindfulness-Based Stress Reduction (MBSR) :

Programme d'entraînement à la méditation de 8 semaines

Stress, anxiété, douleur

Fondateur de la Clinique de Réduction du stress (Massachusetts)

700 centres dans 44 pays !



# La méditation au XXème siècle

## JOHN KABAT-ZINN

### Programme MBSR

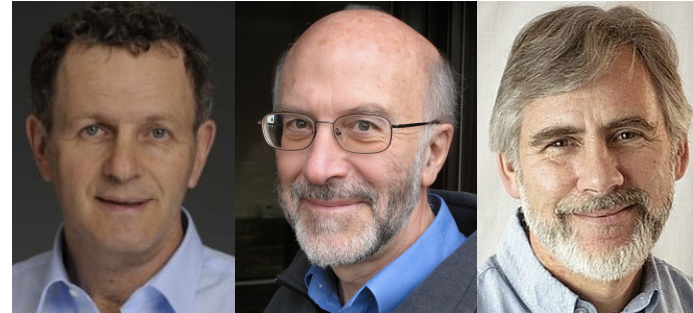
- 8 semaines (séance hebdomadaire 2h30 + 1h d'exercices à la maison)
- Méditations sur le souffle, les sensations, les sons, les pensées, les émotions,...
- Statiques (assis, debout, couché) ou actives (en mangeant, en marchant, mouvements yoga,...)
- Exercices formels et informels (activités de tous les jours)
- Attention focalisée et Présence ouverte
- Recadrage cognitif (les mécanismes du stress, les émotions, la communication, les schémas de pensées,...)

# La méditation au XXème siècle

**Zindel Segal**

**John Teasdale**

**Mark Williams**



Psychologues canadiens et américains

Mindfulness-Based Cognitive Therapy (MBCT) :

Programme d'entraînement à la méditation de 8 semaines

Rechutes dépressives

Même base que MBSR, mais avec plus d'exercices cognitifs

Pensées négatives, ruminations,...

# La méditation au XXème siècle

## Thérapies cognitivo-comportementales de 3<sup>ème</sup> vague

Recadrage cognitif, travail sur les processus attentionnels, dépistage des pensées automatiques.

Modifier l'attitude de l'individu par rapport à ses pensées et ses émotions plutôt que modifier le contenu des idées et des émotions.

## ACT

**Steven Hayes, Kelly Wilson** (en France : **Benjamin Schoendorff**)

Thérapie d'acceptation et d'engagement

Travail d'acceptation des expériences (corporelles, émotionnelles, . . .)

Engagement dans des actions concrètes en réponse à ses valeurs

Basé sur des exercices de méditation

# La méditation au XXème siècle

## Dérivés :

MB-Chronique Pain Management (douleurs chroniques)

MB-Relapse Prevention (addictions)

MB-Childbirth (naissance et parentalité)

MB-Elder Care (personnes âgées)

MB-Eating Awareness Training (troubles du comportement alimentaire)

MB-Breathing (insuffisance respiratoire)

Mindfulness Meditation for Adults with ADHD (troubles attention / hyperactivité)

...

Fermez les yeux ...

