



Semaine du Cerveau, 18 mai 2017

Méditation, douleur et neurosciences



Thomas Busigny

Méditation ?

Selon vous ?

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

Méditation, ou plutôt méditations...

APAISEMENT



INTROSPECTION



SPIRITUALITE



SANTE



EXPERIENCE



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



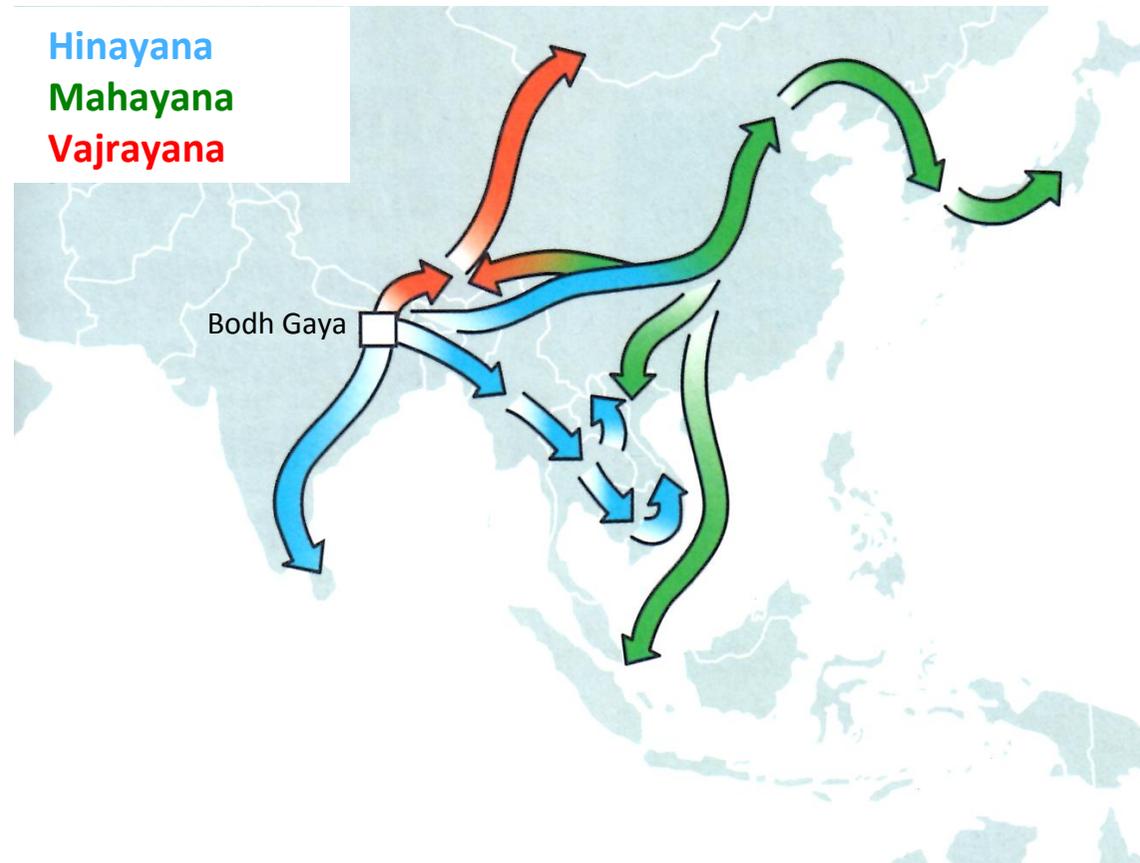
Fermez les yeux ...



La méditation, tradition spirituelle et philosophique

Méditation en Asie

Bouddhisme



La méditation, tradition spirituelle et philosophique

Méditation en Asie

Bouddhisme

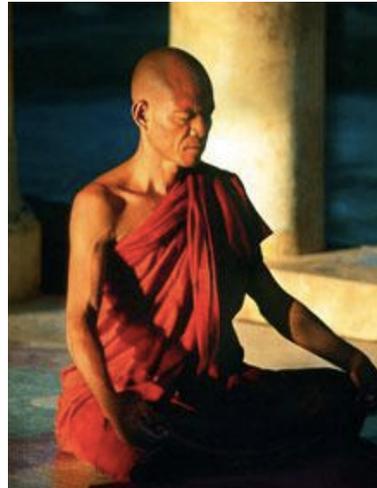
Theravada (Hinayana) (V^{ème} AC) :

- *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^{ème} PC) :
 - méditation assise
 - koan (propos énigmatiques destinés à être médités)
- *Zen Soto* et *Zen Rinzai* (Japon, XIII^{ème} PC)
- *Thien* (Vietnam, VI^{ème} PC)
- *Seon* (Corée, VIII^{ème} 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^{ème} 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^{ème} AC) : discipline corporelle, morale et respiratoire

- contrôler l'agitation psychique
- rejoindre sa nature ultime

Hatha Yoga (XV^{ème} PC) : exercices psychocorporels

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



La méditation, tradition spirituelle et philosophique

Méditation en Asie

Taoïsme (Chine, VI^{ème} 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



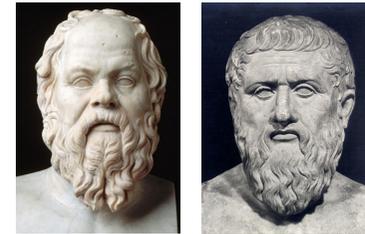
La méditation, tradition spirituelle et philosophique

Méditation en Occident

Antiquité

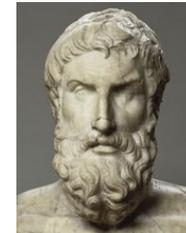
Socrate et *Platon* (V-IV^{ème} AC) :

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



Epicurisme (III^{ème} AC) :

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



Stoïcisme (I^{ère} 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^{ème} 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^{ème} PC) : "*Horloge de la sagesse*"

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



Ignace de Loyola (Jésuite, XVI^{ème} PC) : "*Exercices spirituels*"

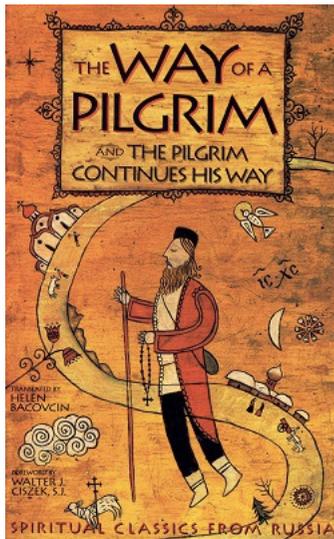
- Programme en 378 points - 18 règles - retraite de 4 semaines
- Méditations sur : le mal, le périple du Christ, la Passion, la Résurrection
- Objectif = se vaincre soi-même
- Accorde le rythme de la prière sur celui de la respiration

La méditation, tradition spirituelle et philosophique

Méditation en Occident

Orthodoxie

Récits d'un pèlerin russe (XIX^{ème} 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^{ème} 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^{ème} 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...



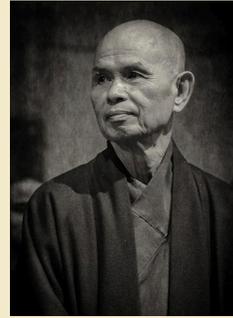
La méditation au XXème siècle



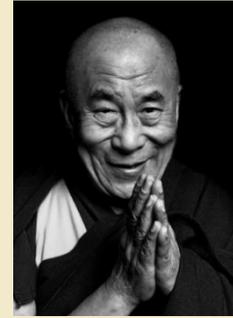
CHOGYAM TRUNGPA



TAISEN DESHIMARU

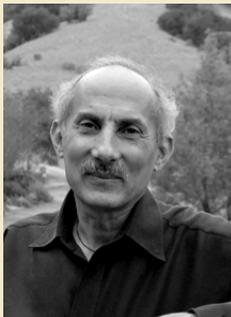


THICH NHAT HANH

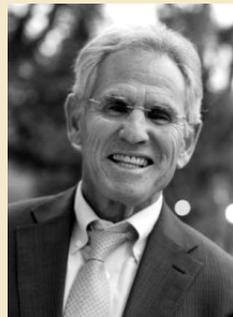


TENZIN GYATSO

Maître spirituels



JACK KORNFELD



JON KABAT ZINN



CHRISTOPHE ANDRE



JEAN-GERARD BLOCH

Médecins
Psychologues



FRANCISCO VARELA



RICHARD DAVIDSON



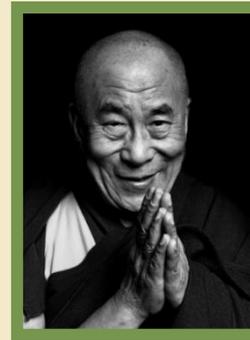
MATTHIEU RICARD



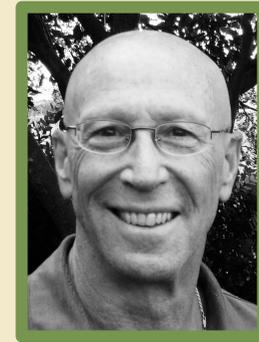
ANTOINE LUTZ

Neurosciences

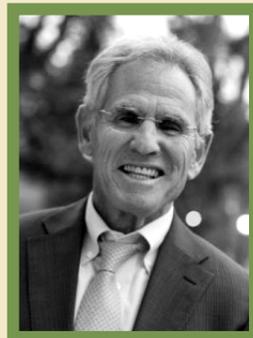
La méditation au XXème siècle



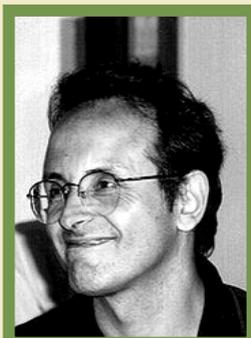
TENZIN GYATSO



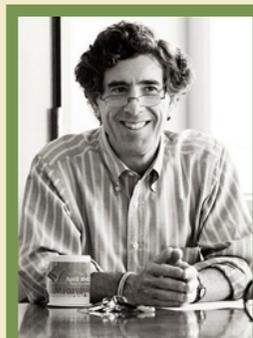
ADAM ENGLE



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.

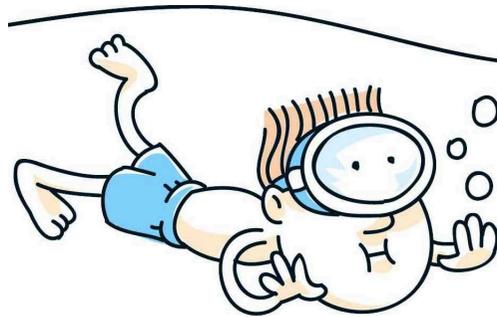
La méditation au XXème siècle

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)

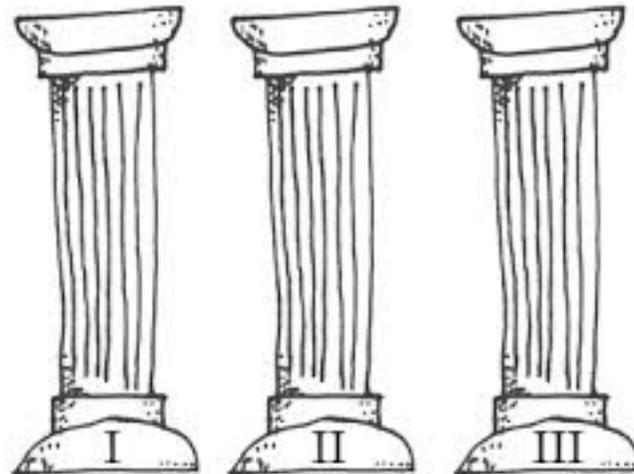
La méditation au XXème siècle

Un entrainement !



La méditation au XXème siècle

Un entrainement !



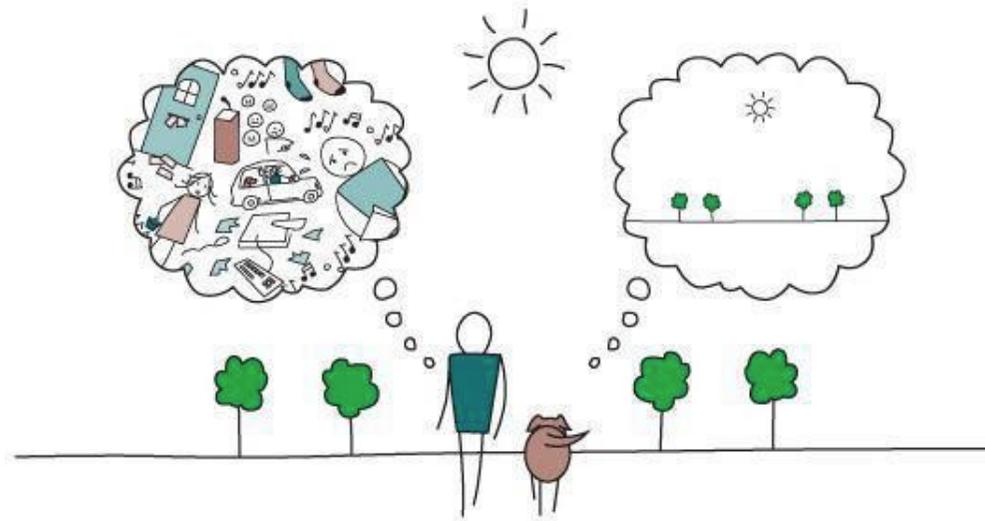
3 piliers

La méditation au XXème siècle

⊙ **Apaiser l'agitation de l'esprit**

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

⊙ **Pleine présence dans l'instant présent**

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

⊙ **Observation et Non-jugement**

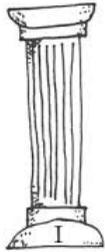
On s'entraîne à observer les choses telles qu'elles sont, mêmes les pensées, comme des phénomènes éphémères.

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



La méditation au XXème siècle

Un triple entraînement :



Calmer le mental, stabiliser l'attention



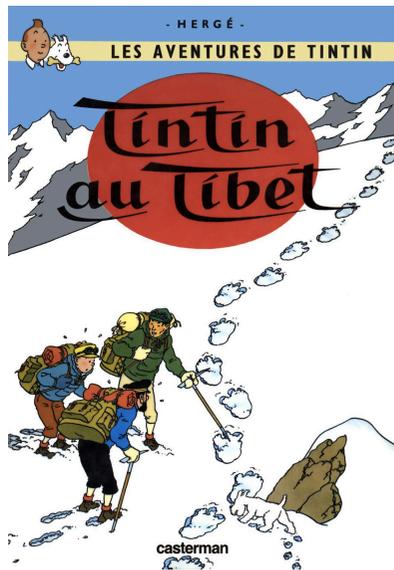
Lâcher prise, investir l'instant présent



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



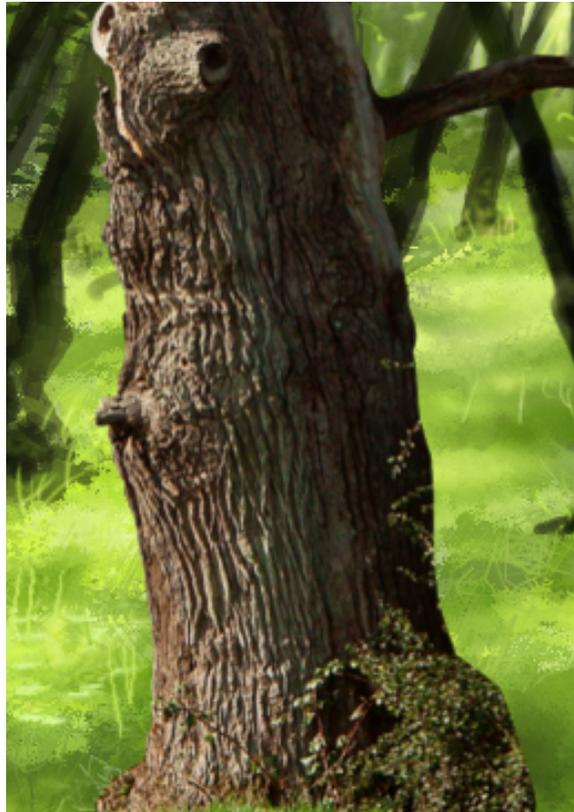
La méditation au XXème siècle

Méditer ce n'est pas : se relaxer



La méditation au XXème siècle

Méditer ce n'est pas : éliminer nos problèmes



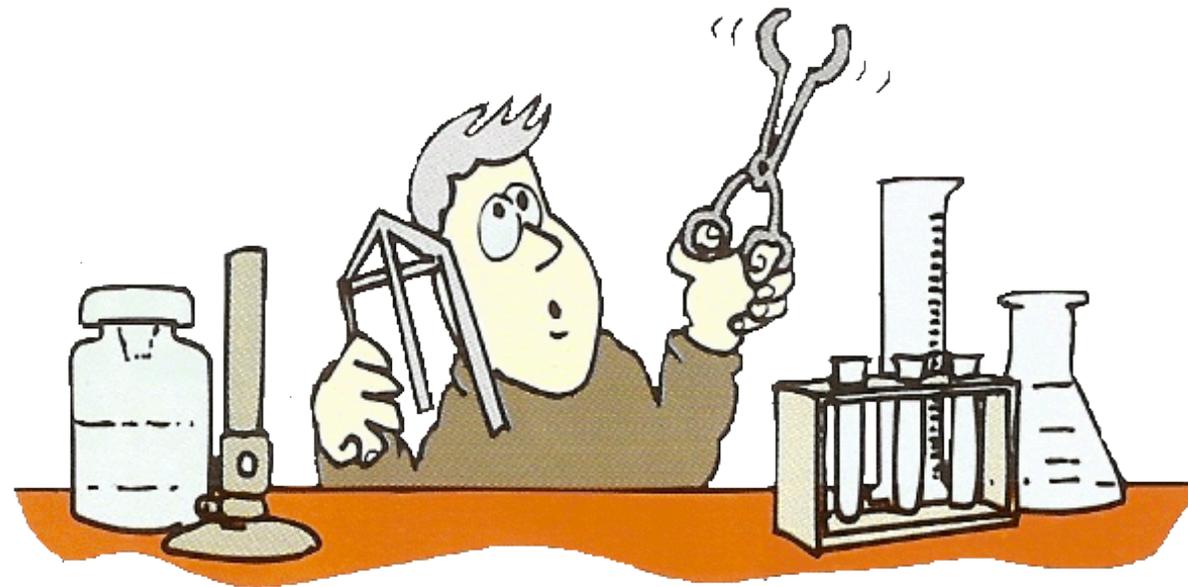
La méditation au XXème siècle

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...

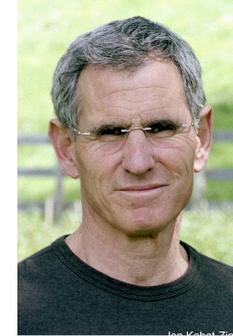


La méditation au XXème siècle

Mindfulness-Based Stress Reduction

MBSR

JOHN KABAT-ZINN



Thèse en biologie moléculaire au MIT

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

Mindfulness-Based Stress Reduction

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
- Groupes de 15-20 personnes

La méditation au XXème siècle

Mindfulness-Based Cognitive Therapy

MBCT



ZINDEL SEGAL, JOHN TEASDALE, MARK WILLIAMS

Psychologues canadiens et américains

Programme d'entraînement à la méditation de 8 semaines

Rechutes dépressives

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

Pensées négatives, ruminations, signes de rechute,...

La méditation au XXème siècle

Thérapie d'Acceptation et Engagement ACT



STEVEN HAYES, RUSS HARRIS, KELLY WILSON

Thérapie d'acceptation et d'engagement

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

Engagement dans des actions concrètes en réponse à ses
valeurs

Accompagnée d'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-Eating Awareness Training (troubles du comportement alimentaire)

MB-Breathing (insuffisance respiratoire)

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

...

Fermez les yeux ...

