

## La méditation de pleine conscience comme « moyen habile » (*upâya*) ?

L'émission « Les Racines du ciel », animée par Frédéric Lenoir et Leili Anvar sur France Culture (en podcast, <http://www.franceculture.fr/podcast/4486149>), était consacrée le 20 janvier 2013 à « L'art de méditer ». L'invité, Christophe André, est médecin psychiatre à l'hôpital Sainte-Anne à Paris. Auteur de nombreux ouvrages scientifiques et de vulgarisation, son livre intitulé « Méditer jour après jour. 25 leçons pour vivre en pleine conscience » propose un apprentissage de la méditation de pleine conscience, illustré de tableaux et accompagné d'un CD de méditations guidées.

Au cours de l'émission, Christophe André a expliqué ce qui l'avait amené à pratiquer la méditation de pleine conscience en milieu hospitalier, les applications et limites de cette méthode, et les bienfaits que chacun peut en retirer, quel que soit son chemin de vie.

Il a également été question du rapport entre la méditation de pleine conscience et les pratiques de la méditation dans un contexte de quête spirituelle (bouddhiste, chrétienne, etc.). Comme le rappelle Christophe André, la méditation de pleine conscience ou « Mindfulness » est une méthode qui s'inspire des pratiques bouddhiques de la méditation, mais qui a été codifiée et laïcisée par Jon Kabat-Zinn. Il s'agit de se rendre attentif à l'ici et maintenant, dans une attitude d'ouverture de la conscience, non réactive. Face à cette application « thérapeutique » de la pleine conscience, dont les études scientifiques démontrent aujourd'hui les effets bénéfiques sur les plans physique et psychique, Leili Anvar pose la question de la dimension spirituelle de la méditation : si l'on se place dans une perspective de recherche de mieux-être ou d'équilibre psychique, ne risque-t-on de vider la méditation de son essence ? La méditation, sécularisée, est-elle encore « méditation » ? Très justement, elle suggère que « pour pallier le manque d'incarnation, on a oublié l'âme ».

Christophe André admet que la méthode développée par Kabat-Zinn et d'autres à sa suite (Zindel Segal, etc.) est un outil très simplifié par rapport à la richesse des traditions contemplatives orientales et chrétiennes. Néanmoins, il souligne, d'une part, que cette simplification a permis de rendre accessible au plus grand nombre un ensemble de pratiques qui serait autrement resté limité à la sphère religieuse, et, d'autre part, que l'expérience de la méditation, même sécularisée, mène aux portes de la spiritualité. À chacun de persévérer ou non sur cette voie... Ce questionnement spirituel ne relève pas de la responsabilité du thérapeute.

Il relate alors une anecdote intéressante : lors d'une retraite de méditation de pleine conscience, destinée aux thérapeutes, les moines zen observèrent que l'approche était simple, et que, par là même, elle rendait accessible, sans trop le dénaturer, un ensemble de doctrines et pratiques devenu complexe, par la richesse de la tradition bouddhique. Cette réflexion m'amène à me demander si la méditation de pleine conscience ne serait pas une sorte de « moyen habile » (*upâya*), dans l'esprit de l'enseignement du Bouddha. En effet, le Bouddha cherchait à rendre son enseignement accessible à chaque interlocuteur. Pour y parvenir, il recourait aux « moyens habiles » : il s'adaptait à l'univers conceptuel de ses disciples, utilisait des images, des histoires, faisant écho à leur expérience quotidienne. Cette démarche « pédagogique » donne parfois une image contrastée des enseignements du Bouddha, qui peut être déroutante si on oublie ce mode de transmission de maître à disciple.

Si les thérapeutes et le monde médical en général ont, semble-t-il, laïcisé et simplifié la méditation bouddhique pour l'adapter aux besoins de l'Occident, ne peut-on pas aussi

considérer la pleine conscience comme un « moyen habile » pour poursuivre la transmission en Occident, même si l'expérience spirituelle vient par surcroît ?

Christophe André, *Méditer jour après jour. 25 leçons pour vivre en pleine conscience*, Éditions Iconoclaste, 2011.

Jon Kabat-Zinn, *L'éveil des sens. Vivre l'instant présent grâce à la pleine conscience (Pocket Évolution)*, Paris : Édition des Arènes, 2009 (pour la traduction française)