

# **Le Yoga, la méditation**

## **et les thérapies du corps et de l'esprit**

**Par le Dr Jacques Vigne**

Je suis heureux d'être parmi vous aujourd'hui et de vous parler du rapport entre Yoga, méditation et les thérapies du corps et de l'esprit. En effet, le lien entre le yoga au sens large, y compris la méditation, et la thérapie occidentale, a été pour moi un fil directeur, y compris dans mes écrits qui représentent 17 livres. Une convergence certaine entre yoga et thérapies occidentales peut et doit être comprise dans un cadre plus large de l'Orient et de l'Occident au niveau des pratiques d'intériorisation, en particulier entre science et tradition.

Pour ma part, mon itinéraire en Inde m'a amené à travailler pendant 25 ans avec un yogui français en Inde, Swami Vijayânanda, qui avait exercé comme médecin durant dix ans avant de partir pour 60 ans d'affilée en Inde. Il avait une formation scientifique de base, et expliquait que le Yoga était une science, dans la mesure où, si l'on faisait les mêmes expériences dans les mêmes conditions, on obtenait les mêmes résultats.

Francisco Varela était chercheur dans les années 1980-90 à la Salpêtrière à Paris et aux Etats-Unis. Il a collaboré avec le Dalaï-lama pour organiser des rencontres entre méditants et scientifiques à travers le *Mind and Life Institute*. Ce mouvement a développé la notion de « science à la première personne » où le sujet est aussi l'objet, comme dans la méditation. Si celle-ci est bien pratiquée, on peut obtenir un bon niveau d'objectivité envers soi-même, d'où cette notion de science à la première personne. B Alan Wallace est dans ce mouvement, à la fois méditant, physicien et docteur en philosophie des sciences. Il a, entre autres, écrit un livre en anglais qui va dans ce sens et s'intitule "*En finir avec le tabou de l'objectivité*"

Depuis une vingtaine d'années émerge la notion de méditation laïque. C'est le sujet de mon dernier livre, paru à Paris il y a trois mois en février 2017. On dit qu'il y a environ vingt millions de gens qui la pratiquent aux Etats-Unis. La méditation laïque n'est pas contre la religion, mais en est indépendante. Un travail de fond à effectuer pour les voies traditionnelles, c'est d'extraire de leur ensemble de pratiques de méditation et d'amélioration intérieure, celles qui sont valables pour tous les êtres humains, quelles que soient leurs croyances. C'est en particulier ce qu'a fait le Dalaï-lama dans un de ses derniers ouvrages sur lequel il insiste : « *Au-delà de la religion* ». J'ai moi-même été amené à pratiquer une forme laïque de méditation lorsque je l'ai enseignée en psychiatrie, en prison et récemment à l'école.

La question de l'engagement personnel dans la pratique reste entière: beaucoup d'études sur la méditation montrent qu'elle est efficace seulement si elle est pratiquée régulièrement. On observe le même phénomène pour les méditations religieuses. En occident, les études sociologiques à propos de la méditation laïque, montrent que ceux et celles qui la pratiquent sont plus diplômés que la moyenne, et savent souvent dépasser le premier stade de recherche de bien-être pour en faire une recherche de l'Essentiel. C'est justement dans ce sens qu'ils souhaitent aller au-delà des formes et coutumes religieuses.

Certains critiqueront la méditation laïque en disant qu'elle ne peut être sérieuse, car ceux qui la pratiquent ne sont pas prêts à mourir en martyrs pour elle, comme dans le cas de la croyance chrétienne ou musulmane. Cependant, on peut inverser l'argument en disant que c'est justement un des grands avantages de la méditation laïque de bien séparer la question de la pratique individuelle du besoin de mourir en martyr pour une croyance ou un groupe social. Vu sous cet angle, cela représente un réel progrès pour l'humanité. Rappelons que les religions de l'Inde, hindouisme, bouddhisme et jaïnisme ne croient pas que mourir pour une croyance prouve quoi que ce soit sur la validité de cette croyance. Même au sein du christianisme, les protestants ont laissé tomber le culte des martyrs, car ils ont bien perçu que celui-ci pouvait facilement dévier vers quelque chose de pas très sain psychologiquement, comme l'entretien d'idées de persécution, celles-ci faisant à long terme le lit de la paranoïa religieuse.

Je vais d'abord parler des effets scientifiquement prouvés de la méditation, puis sur la notion de méditation pour l'amélioration de la personne.

### **La recherche scientifique sur les effets de la méditation : deux mondes se rencontrent.**

Comme je l'ai dit, j'ai pu assister au congrès de Denver en avril 2012 sur méditation et neurosciences. Il était organisé par le *Mind & Life Institute* qui gère les relations du Dalaï-lama avec les scientifiques, et plus précisément encourage et coordonne des études scientifiques sur la méditation. Le congrès a été inauguré par Jon Kabat-Zinn. Il a développé la méthode de méditation de pleine conscience, qui est une forme de *vipassana*, et la conclusion a été assurée, entre autres, par Richard Davidson, de l'Académie des sciences américaines. Il est un spécialiste du lien cerveau-émotion et aussi cerveau-méditation. Il voit dans cette dernière une bonne illustration de la neuroplasticité cérébrale : « Ces travaux semblent démontrer que le cerveau peut être entraîné et modifié physiquement d'une manière que peu de gens auraient imaginée ». Par exemple, un méditant qui s'est entraîné pendant des dizaines de milliers d'heures, peut produire des quantités d'ondes rapides « gamma » qui sont typiques de l'attention, et donc de la capacité d'apprentissage et de mémoire. On n'en avait jamais relevé autant dans les neurosciences, sans doute parce qu'on n'avait jamais pris soin de recruter et étudier des sujets qui ont eu une pratique intense pendant des dizaines d'années. Grâce à l'imagerie cérébrale, on a pu cartographier le continent inconnu du cerveau en méditation. Nous pouvons maintenant résumer les résultats de ces études en reprenant les points suivants :

- Les effets de la méditation sont notables seulement si la pratique est régulière.
- La méditation modifie durablement le fonctionnement du cerveau, en diminuant en particulier l'activité de l'amygdale qui est un des centres principaux du stress et de l'anxiété (étude réalisée par les chercheurs de l'hôpital général du Massachusetts, où travaille Jon Kabat-Zinn, et publiée en novembre 2012 dans la revue *Frontiers in Human Neurosciences*)
- elle augmente la matière grise dans la partie gauche de l'hippocampe, impliquée dans les mécanismes de la mémoire (Revue *Psychiatry Research Neuroimaging*, janvier 2011)
- elle agit sur le système hormonal et vasculaire : des adolescents obèses voient leur niveau d'hypertension artérielle baisser de cinq points grâce à trois mois de pratiques de méditation (étude réalisée au collège d'Augusta, en Géorgie)

- elle lutte contre l'insomnie (hôpital Northwestern Memorial, Evanston, Illinois)
- elle stimule le cortex cingulaire antérieur, et diminue donc la sensibilité à la douleur, et confère une plus grande résistance physique (2010, UCAM, université du Québec à Montréal)
- elle amplifie la masse musculaire : si on demande à des gens de se concentrer en état de relaxation comme s'ils soulevaient un poids à bout de bras, ils ont une augmentation physique du biceps par rapport au groupe témoin. La méditation « muscle » donc non seulement le cerveau, mais les muscles eux-mêmes et ce, sans entraînement physique... (Cleveland clinique, Ohio)
- elle augmente les réactions immunitaires. Un des mécanismes de cela est sans doute la production accrue d'endorphines et d'ocytocine, qui elles-mêmes stimulent l'immunité. On a montré qu'après huit semaines de méditation, la vaccination anti-grippale produisait davantage d'anticorps et de lymphocytes T chez les porteurs du virus du sida (Claude Berghmans)
- elle favorise l'expression des gènes. Ernest-Lawrence Rossi a effectué une étude pionnière qui lui a inspiré un petit livre qu'on peut trouver en anglais et français sur son site. Herbert Benson de l'Université d'Harvard a montré comment une pratique régulière de méditation pouvait modifier la manifestation de certaines dispositions génétiques et héréditaires.
- elle améliore systématiquement et significativement la qualité de vie chez des personnes atteintes de pathologies chroniques, comme la sclérose en plaques, les pneumopathies, le cancer du sein et toutes sortes de douleur à long terme. Chez les cancéreux, on remarque une diminution des symptômes du stress, de la sensation de fatigue et une amélioration significative de l'humeur (Michael Speca, Université de Calgary, Canada)
- *last but not least* : elle entretient les télomères : il s'agit de l'extrémité des chromosomes, dont la diminution signe le vieillissement. L'équipe de Clifford Saron en Californie a montré que la réduction des télomères était freinée par la méditation, et Perla Kaliman à Barcelone a prouvé que même un seul jour de méditation de pleine conscience permettait de réduire l'expression des gènes impliqués dans l'inflammation. Nous touchons du doigt la cure de jeunesse dont l'humanité rêve depuis toujours...

Tania Singer est avec son mari Wolf une grande spécialiste de la neurophysiologie de la conscience à l'institut Max Planck de Leipzig. Elle a enregistré Matthieu Ricard en train d'effectuer en particulier trois pratiques de méditation : la compassion universelle, l'attention focalisée et la présence ouverte. Leurs signatures neurologiques sont différentes. Etant elle-même spécialiste de l'empathie, elle a remarqué que les centres de la souffrance qui sont stimulés par l'empathie, ne le sont pas par la compassion universelle. Par contre, l'inverse l'est. C'est un centre moteur, cela prouve donc que le méditant réagit à la souffrance des autres en déclenchant son propre système musculaire en miroir, mais sans ressentir de souffrance. Il est par conséquent capable de cette dissociation.

Matthieu Ricard parle de « pleine conscience bienveillante » pour attirer l'attention sur des dérives possibles. Par exemple un pervers manipulateur est très attentif à la personne qu'il veut induire en erreur, mais manque d'altruisme et a donc une action globalement négative. Le Bouddha distinguait déjà l'attention *yoniso* et *ayoniso*, c'est-à-dire féconde et stérile.

## **Yoga, méditation laïque et amélioration de la personne.**

La réflexion éthique de base est fondée sur la prise de conscience que nous sommes en miroir des autres, et que nous ne devons pas faire aux autres ce que nous ne voudrions pas qu'ils nous fassent. C'est ce qu'on appelle la règle d'or, fondée sur ce qu'on pourrait appeler une symétrie éthique. Au-delà, l'approche spirituelle ou mystique bien comprise permet de transcender complètement l'ego, quel que soit le nom qu'on donne à cet au-delà de l'ego.

L'éthique et l'amélioration personnelle sont des sujets trop importants pour les laisser dépendre parfois entièrement, dans certaines cultures, de l'approche religieuse et des nombreuses croyances non vérifiables qui l'accompagnent. Ce genre de prise de conscience est à la base des divers mouvements de psychologie transpersonnelle. Les voies spirituelles, qu'elles soient théistes ou non théistes comme le bouddhisme et le jainisme, veulent aller au-delà de l'ego. Quand on s'observe soi-même et qu'on voit des milliers de fois comment l'ego retombe dans de mêmes ornières, on en est fatigué et on a envie de l'abandonner. Cela incite à envisager et à pratiquer l'aspect transpersonnel de l'expérience humaine. C'est aussi cette aspiration qui fonde la large expansion du yoga et des méditations de type pleine conscience.

Le rapport entre yoga, méditation et psychologie spirituelle a été le fil directeur de mon travail. Dans mes principaux livres, j'ai abordé différentes facettes de la question, en insistant dans le dernier livre où je parle beaucoup de la respiration pour le rééquilibrage du système autonome et par là de la base émotionnelle de la personnalité.

- psychologie transpersonnelle

- *Le maître et le thérapeute*, sur la comparaison de la relation maître-disciple dans l'hindouisme avec la relation thérapeute-patient.
- *Soigner son âme* où sont abordées les différentes actions de la méditation sur notre système intérieur, que ce soit au niveau physique, psychique ou spirituel.
- *La faim du vide*, un ouvrage qui explique comment le yoga, la méditation et de façon plus général les pratiques psychocorporelles peuvent aider à sortir du cercle vicieux de l'anorexie mentale. J'ai aussi contribué sur le même sujet à deux chapitres dans le livre sur les troubles du comportement alimentaire, dans la collection de pédiatrie pour étudiants en médecine de chez Elsevier-Masson qui s'appelle Pédia.
- Dans *Pratique de la méditation laïque*, mon dernier ouvrage, j'ai abordé différents thèmes qui sont importants dans le sens de la thérapie, y compris de l'autothérapie :
  1. La marche méditative
  2. La respiration, en me servant en particulier des découvertes du Pr Stephen Porges, qu'il a présentées dans son livre *The Polyvagal Theory*. Il y dit ceci de remarquable : si on prenait au sérieux la pacification du système autonome par les thérapies et pratiques psychocorporelles, une bonne partie des pathologies psychiatriques pourraient être soignées, même si leurs causes semblent séparées. En effet, la souffrance psychique mène au "goulot" de la perturbation du système autonome, et donc, si on agit directement sur cette perturbation, on améliore les signes de ces pathologies, et ce faisant on a, de plus, des

aperçus profonds sur leurs causes.

3. La variabilité cardiaque consiste dans le fait physiologique que les battements de cœur sont un peu plus rapides à l'inspiration et un peu plus lents à l'expiration. Le respect de la variabilité cardiaque par des respirations spécifiques a une action préventive et thérapeutique qui est maintenant bien documentée. Si celle-ci est absente chez les prématurés et les nourrissons, ils ont beaucoup plus de problèmes de santé physique et psychique par la suite.
4. Rôle de l'épigénétique. Des modifications de comportement, par exemple plus d'anxiété dans la première année de la vie, induisent un changement de la manifestation des gènes dans le sens, par exemple, d'une production excessive chronique des hormones du stress. Le résultat à long terme sera une personnalité anxieuse.
5. Dans mon livre, je souligne, pour une transformation profonde de la personnalité, l'importance du souffle en général, et de l'observation du souffle naturel en particulier. Il existe une différence au départ entre les deux types de pratiques, le souffle volontaire, c'est-à-dire le *pranayama* est plus spectaculaire. Il est utilisé pour des groupes particuliers avec succès, par exemple dans la dépendance aux drogues. Le *pranayama* est très utile pour une action rapide en clientèle, je l'ai par exemple utilisé pour la désintoxication des drogues à l'hôpital. Le mouvement du *sudarshan yoga* de Shri Shri Ravi Shankar, l'utilise à grande échelle dans ce contexte. J'ai parlé une fois dans un congrès mondial de « breathworkers », qui s'étaient réunis une fois dans l'Himalaya. C'était une manière symbolique de reconnaître leur dette envers le yoga. Ils étaient très orientés vers les exercices actifs de souffle, dans une perspective bien occidentale d'activisme, si l'on peut dire. Je leur ai expliqué, pour rééquilibrer leur approche, l'importance de l'observation du souffle naturel de façon différente : c'est seulement légèrement relaxant au début mais très libérateur à long terme, car on s'affranchit du besoin même de toujours faire. Dans le contexte bouddhiste, la focalisation est reliée aux méditations de *shamata*, d'apaisement. L'observation est reliée à celles de *vipassana*, de claire vision intérieure. Dans le contexte hindou, la focalisation correspondra au yoga, et l'observation au *védanta*.

Pour approfondir sa méditation, il est bon de renforcer la motivation altruiste qu'on a pour pratiquer. Méditer est au fond comme se laver les dents. On ne le fait pas seulement pour soi, pour éviter d'avoir mal si des caries se développent, mais aussi pour les autres, pour ne pas les empester avec une mauvaise haleine. Dans ce sens, on dit parfois avec sagesse que la meilleure des religions, c'est celle qui nous rend meilleur. Il en va de même pour la méditation, je vous souhaite donc de trouver la forme de méditation qui vous rend réellement meilleur et de la pratiquer avec diligence.

Merci de votre attention.

Jacques Vigne, Byblos, le 3 mai 2017