

Les recherches récentes
sur le yoga et la méditation et leurs applications thérapeutiques.

Conférence d'introduction à la journée de congrès sur ce sujet

à l'Université Francophone de Beyrouth
le 25 juin 2019.

Transcrite par le Dr Jacques Vigne

Il y a un grand développement des recherches sur le yoga et la méditation, cette année 2019, nous avons pratiquement passé le cap des 5000 études dans chacun de ces deux domaines. C'est encourageant pour l'avenir de l'humanité de voir cette confluence intense et concrète de voies traditionnelles de développement intérieur et de la science moderne.

Commençons par définir les différents types de yoga : dans une présentation simple, le hatha-yoga fait partie d'un ensemble de pratiques physiques et psychiques qu'on appelle Raja-yoga. En plus, il y a le bhakti- yoga, yoga de la dévotion, le jñana-yoga, de la connaissance et le karma-yoga, de l'action. Du point de vue des méditations, la distinction la plus courante en pratique et celle entre méditations de focalisation où on suit un objet précis avec attention tout du long, et les méditations d'observation, où on observe en se mettant en dehors, si l'on peut dire, de son propre mental et on observe.

De façon plus moderne, citons Richard Davidson et Daniel Goleman, deux grands spécialistes de l'étude scientifique de la méditation que nous serons amenés à citer souvent, en particulier à travers leur livre *The Science of Meditation*¹, un ouvrage de 300 pages qui fait une étude précise du sujet, d'autant plus que les auteurs ont eux-mêmes dirigé un certain nombre des recherches qu'ils présentent. Ils répartissent les différents types de méditations en trois groupes :

- Les méditations fondées principalement sur l'attention, comme l'attention au souffle, la concentration sur un point, qu'ils soient dans le corps ou à l'extérieur, l'attention à une récitation comme un mantra.
- Les méditations de construction, comme par exemple des visualisations complexes de divinités qu'on développe progressivement.

¹ Davidson Richard, Goleman Daniel *The Science of Meditation-How to Change Your Brain, Mind and Body* Penguin, London, 2017. Ce livre n'est pas encore traduit en français, mais le sera peut-être un jour par les Editions les Arènes, qui vient de sortir de Davidson *Les profils émotionnels*. On trouve aussi de Davidson en collaboration avec Kabat-Zinn *L'esprit est son propre médecin* J'ai Lu, 2015.

- Les méditations de déconstruction, comme le vipassana qui s'attache à l'impermanence des phénomènes ou la non-dualité, où on cherche à voir derrière les manifestations mentales, en les déconstruisant, une fondation de lumière-conscience stable.

Les progrès de la recherche sur le yoga

Dans la tradition hindoue, le yoga était considéré comme une discipline plutôt ésotérique, dont les secrets étaient limités jalousement par le cadre de la relation gourou-disciple. Vivekananda avec ses enseignements sur les yogas pratiques, puis Shivananda avec son ouverture de médecin de profession, ont aidé à populariser ce yoga y compris en Occident. L'idée de recherches scientifiques et médicales sur le yoga a commencé depuis les années 1920 avec Swami Kuvalyananda qui a fondé le Kaivalyadham à Lonavla au Maharashtra, non loin de Mumbai.

En France, Thérèse Brosse a été la première à aller jusqu'à Bénarès dans les années 50 pour effectuer des ECG de yoguis. En 1986, lorsque j'ai fait mes recherches pour effectuer ma thèse de médecine sur une forme de méditation, j'ai trouvé par exemple le livre sur ce sujet de Walsh et Shapitro publié à New York dans les années 80, qui donnait déjà environ 700 références de recherches sur la méditation, publiées dans des journaux de médecine ou de psychologie. Cela incluait nombre d'études sur le yoga.

Pour donner une idée quantitative de l'augmentation de ses études, je me suis fondé sur un article de Marcy Mc Call

Marcy C Mc Call "In Search of Yoga: Research Trends in Yoga Database" 2013
<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC4097914/>

ainsi que directement sur les statistiques du site PubMed, l'organisme qui centralise les recherches médicales et a mis en ligne plusieurs milliers de résumés d'articles sur ces sujets. En mai 2019, donc ce mois-ci, 4956 études reliées au yoga, donc presque 5000 et 5415 reliées à la méditation. C'est considérable quand on sait qu'une seule étude publiée dans un journal médical occupe l'équipe qui la rédige en moyenne sur une durée de 7 ans, même si bien sûr il ne s'agit pas d'un travail continu. Il faut donc pour cela une grande persévérance et motivation. On peut relever un fort accroissement des études sur ces deux sujets depuis 2007, où par exemple pour le yoga leur nombre a passé le cap des 100 : en 2012, 290 articles ont été recensés. En 2017, 470 études ont été publiées. On peut donc dire que la croissance elle-même s'accélère. Notons de plus que cette source de PubMed ne recense pas les publications en hindi sur le sujet du yoga qui ont pourtant leur importance, ou les études en langues non-anglaises qui existent bel et bien.

Les sujets des études sur le yoga sont principalement le stress, l'anxiété, la dépression, les douleurs, les maladies cardiovasculaires dont l'hypertension, les suites d'infarctus et l'asthme. On ose aussi maintenant effectuer des études sur yoga et cancer : on est passé de 7 en 2005 à 41 en 2012 et 58 en 2017. Rappelons à ce propos que le gouvernement indien vient d'investir la somme

non négligeable d'environ 100 millions d'euros pour un hôpital ayurvédique contre le cancer, qui sera couplé à Mumbai avec le centre actuel allopathique, le *Tata Memorial Cancer Institute*. De plus, il y a depuis 2014 à Delhi un ministère indépendant de la médecine allopathique pour le Yoga et l'Ayurveda appelé *Ayush*, qui effectue ses propres recherches et centralise celles effectuées par les autres. Par exemple, sur l'ayurvéda, ils ont établi une liste de 1200 publications parues dans des journaux de pharmacologie ou médecine, indiens ou internationaux. Pour ceux qui veulent je pourrai leur envoyer le document, je mets une liste à disposition à la sortie. Il y a moins de publications pour l'instant recensées par ce ministère sur le yoga et la naturopathie.

Nous avons dit qu'on trouve en tout 4956 études sur le yoga et 5415 sur la méditation recensées à ce jour (18 mai 2019) sur PubMed. Parmi les études sur la méditation, 1904 sont sur la MBSR, 41 sur le Sudarshan Kriya, sur le site du mouvement on parle de 70 recherches. La TM a été le premier mouvement à faire à grande échelle des études scientifiques sur leur méditation fondée sur le mantra. Je m'en suis servi en 1983 pour faire ma thèse de médecine qui était sur l'efficacité de la répétition en général et du mantra en particulier. Ce sont maintenant ceux qui persistent à dire que le Yoga et la méditation ne sont qu'une question de croyance qui se trouvent repoussés dans le camp plutôt des obscurantistes.

Les effets prouvés de la méditation selon le niveau de pratique

Nous nous inspirerons pour cette synthèse du livre *The Science of Méditation* de Goleman et Davidson².

Chez les débutants, avec seulement quelques heures, jours ou semaines de méditation, on peut déjà voir émerger plusieurs résultats favorables. Déjà, leur cerveau montre moins de réactions de l'amygdale au stress. L'amygdale est le centre qui réagit à la peur et à la menace. Des améliorations de l'attention après simplement deux semaines de pratique incluent une meilleure focalisation, moins de vagabondage mental, et une mémoire fonctionnelle qui s'améliore – avec chez les élèves des résultats concrets bien meilleurs lors des examens d'entrée à l'université. Certains résultats se manifestent aussi avec les méditations de compassion. Ils incluent une meilleure connectivité dans les circuits de l'empathie. Par ailleurs, les marqueurs biologiques de l'inflammation diminuent quelque peu avec simplement 30 heures de pratique. (L'inflammation est une cause profonde à la fois du cancer et des maladies cardio-vasculaires, chacune faisant périr 40 % de la population : ainsi, tout ce qui peut la traiter à long terme est plus que bienvenu, c'est salvateur !) . Ces avantages ressortent même avec quelques modestes heures de pratique, ils seront probablement fragiles, et ont besoin d'être soutenus par des séances de pratique quotidienne. Les méditants motivés diront que si on ne trouve pas le temps de méditer, il faut le créer !

Pour des méditants à long terme, ceux qui ont accompli à peu près 1000 heures ou plus de pratique, les résultats positifs bien étayés scientifiquement par rapport à ceux trouvés auparavant sont plus robustes, et certains nouveaux sont additionnés à tout ce mélange. Il y a des indicateurs

² Voir en particulier les pages 273-274

cérébraux et hormonaux d'une moindre réactivité au stress et d'une moindre inflammation, un renforcement des circuits neuronaux pour mieux gérer la détresse, et un moindre taux d'une hormone de stress comme le cortisol, traduisant une réactivité au stress atténuée en général. La méditation de compassion à ce niveau apporte une mise en résonance neuronale plus grande avec ceux qui sont dans la souffrance et une probabilité plus élevée de faire quelque chose pour les aider. (Dans ce sens, une bodhisattva féminine de la tradition tibétaine comme Tara, est représentée les jambes croisées avec le pied droit un peu en avant, montrant qu'elle est prête à tout moment à bondir pour aider les êtres. Le père du bouddhisme tibétain, Padmasambhava, est la plupart du temps représenté dans la même posture).

Quand on en vient à l'attention, il y a une série de bienfaits de la pratique sous forme d'une attention sélective plus forte, de trous d'attention qui diminuent lorsqu'on doit faire une tâche pendant un certain temps, une plus grande facilité à soutenir l'attention, une vivacité plus élevée permettant de mieux répondre à tout ce qui peut arriver et moins de vagabondage mental. En plus de tout cela avec moins de pensées obsédées par son petit ego, les pratiquants ont un affaiblissement des circuits liés à l'attachement. On pourrait dire que le rapport entre le centre préfrontal qui contrôle par exemple le cortex cingulaire préfrontal (en bref le centre du bavardage mental et de toute une partie de l'ego) est comme celui de l'éducateur et de l'enfant éduqué. Au début, il est plutôt strict, et au fur et à mesure que l'enfant intègre la discipline, il peut détendre le contrôle. Ainsi, chez les débutants en méditation l'activité préfrontale est forte pendant les sessions, chez les pratiquants plus avancés, elle redevient presque habituelle. Comme on dit, l'habitude est une seconde nature. D'autres changements biologiques cérébraux incluent un taux respiratoire plus lent (qui indique un ralentissement du taux métabolique. Quelqu'un qui a médité 10 000 heures, et en particulier qui a fait de longues retraites, aura un cycle respiratoire 1,6 fois plus lent que quelqu'un du même âge et du même sexe. Ce dernier sur un an aura 800 000 respirations environ de plus que le méditant, ce qui ne sera pas bon pour sa santé. Même une seule journée de retraite augmente le système immunitaire, et les signes positifs des états méditatifs continuent à se manifester même pendant le sommeil. Tous ces changements suggèrent l'émergence de « traits altérés » à la fois du caractère et du fonctionnement du cerveau à long terme.

Yoga, méditation et psychothérapie

Une efficacité fondamentale de la psychothérapie, qui est exprimée clairement dans les thérapies comportementales et cognitives mais qui ne se limite pas à elles, c'est la désensibilisation : on se met dans un état de bien-être autant que possible réel et profond, et on fait ressortir un problème intérieur, par exemple une phobie des chiens noirs : celle-ci nous provoque des tensions d'une façon ou d'une autre, on se relaxe alors de nouveau en revenant le plus vite et le plus complètement possible à l'état de bien-être de fond, et on recommence en rendant la phobie plus intense par l'imagination. Cela crée une nouvelle association, on se déconditionne de l'association image phobique-tension musculaire, pour avoir l'association contraire image phobique-détente. Cela contribue considérablement au processus de guérison.

Dans ce sens, le bien-être pratiqué par les postures de yoga beaucoup, et les différentes formes de relaxations, de respiration et de méditation.

En France, il y a eu un intérêt déjà assez ancien pour rapprocher les pratiques orientales de la psychologie, après la seconde guerre mondiale, il s'agissait surtout de la psychanalyse. Maryse Choisy par exemple, que j'ai pu connaître lors de ses réunions à Paris peu de temps avant sa mort, avait été psychanalysée par Freud lui-même et a fondé un journal de psychanalyse qui a duré de 1947 à 1975 environ. En parallèle, elle est partie rencontrer Shivananda en Inde à Rishikesh, et puis le Dalai-lama qui à l'époque était peu connu. Dans les années 70, elle a eu des dialogues avec lui et en a tiré un livre intitulé 'Potala est dans le ciel'. Par ailleurs, un livre qui a fait référence pendant longtemps sur le sujet méditation et psychologie a été écrit par trois auteurs dont un japonais et un médecin français, Hubert Benoît, *Zen et psychanalyse*³.

Les thérapies humanistes comme la Gestalt ont introduit des idées de méditation zen dans la psychothérapie à partir déjà des années 60. Le mouvement de psychologie transpersonnelle, qui a eu une branche en France depuis les années 80 et dont je fais toujours partie, a permis de se poser la question de l'au-delà de l'ego qui est central pour les traditions spirituelles et a été un grand tabou pour la psychologie du XXe siècle. Aux États-Unis, Herbert Benson dans son livre *The relaxation response*, a préparé le terrain pour les études sur la méditation, il a lui-même aussi fait des recherches sur la méditation transcendantale. Jack Kornfield a été plusieurs années moine en Thaïlande, en particulier avec Ajahn Chah en Thaïlande près d'Uban Thani. Il a passé sa thèse de doctorat en psychologie à Harvard avec, dans le jury, Richard Davidson. Ensuite, il est devenu un des auteurs les plus connus pour articuler la sagesse et pratique méditative bouddhiste avec la psychologie occidentale, étant lui-même devenu psychothérapeute. Dans la même mouvance, le psychiatre Mark Epstein a écrit plusieurs livres sur la méditation et la psychanalyse, et maintenant, c'est ce sujet des rapports entre méditation et psychologie qui fleurit.

Du point de vue des études scientifiques de laboratoire, on observe depuis cinq ans une augmentation rapide des études sur la MBCT (Mind Based Cognitive Therapy) c'est une combinaison de thérapies fondées sur la pleine conscience et de thérapies cognitives. La pleine conscience favorise un retour au corps des actions de détente très précises à l'intérieur de lui, associées à des images mentales éclairantes, la thérapie cognitivo-comportementale s'occupe plus du rapport à l'extérieur et déjà de la correction des comportements maladroits qui entretiennent la pathologie. Dans une vision plus globale, on pourrait dire qu'elle a le rôle du gourou dans la tradition indienne, qui surveille le disciple et l'amène à corriger ses comportements erronés. Dans les deux cas, cela fait un équilibre avec la méditation elle-même. Régulièrement, on a tendance quand on est méditant à se croire à un niveau supérieur à celui auquel on est. Les difficultés et imprévus de la vie quotidienne nous amènent régulièrement à des retours à la réalité. En France, je connais un professeur de psychiatrie, David da Fonseca, qui est chef de tout le pôle psychiatrique pour Marseille et qui est aussi responsable du congrès des thérapies cognitives et comportementales pour le Sud-Est. Il m'a dit que tous les ans, sur trois jours de congrès, il réserve une journée pour la méditation.

Mon maître Vijayânanda a commencé la méditation à 19 ans, et il est mort à 95 ans, il a donc pratiqué pendant 76 ans, dont 50 ans en Inde de façon intensive, peut-être dix heures par jour pendant un demi-siècle, cela fait en compte cumulatif peut-être de 180000 heures, c'est difficile de faire plus. Il disait deux choses clés sur le rapport entre méditation et psychologie.

³ Au PUF

D'une part, que la meilleure des psychologies, c'était celle qu'on faisait par soi-même sur soi-même grâce à la psychologie. Deuxièmement, il expliquait que pour lui, le yoga et la méditation sont une science, car quand on fait les mêmes expériences dans les mêmes circonstances, on obtient les mêmes résultats. On pourrait rajouter que dans le monde intérieur, il y a aussi la loi de la conservation de l'énergie : quand on débloque une tension physique avec l'attention méditative, l'énergie qui y était piégée se remet à circuler et à arriver à des zones du corps qui étaient en faiblesse, et cela permet de guérir des déséquilibres chroniques fondés sur ces faiblesses. Au niveau psychique, quand on abandonne des pensées qui nous bloquent, l'énergie libérée également n'est pas perdue, mais se met à circuler et redevient disponible pour développer par exemple des qualités de fond.

Trois exemples d'application du yoga et de la méditation à la thérapie

1) Les troubles du sommeil

On s'aperçoit que la plupart des insomnies sont dues à une hypertonie sympathique, c'est-à-dire du système stimulant, qu'on ne peut déconnecter ou combattre par une stimulation parasympathique opposée. Le hathayoga effectué de façon bien tempérée et la plupart des méditations stimulent le parasympathique, qui est relaxant, et aident donc à l'endormissement quand le moment est venu. En pratique, le yoga de l'ouverture des canaux d'énergie, le svara-yoga, donne des clés concrètes pour aider à l'endormissement. C'est un système peu connu pour induire le sommeil, mais que j'enseigne depuis près de 20 ans à des milliers de personnes, et les élèves disent que cela les aide vraiment. Vous savez sans doute qu'au repos, il y a en général une narine fermée et l'autre qui est ouverte. Si on se couche sur le côté de la narine fermée, le poumon de ce côté sera comprimé par la résistance du lit, par contre le poumon du côté plafond sera libre et pourra se dilater plus. Par réflexe, quand les bronches se dilatent plus, la narine a tendance à s'ouvrir. Or, dans cette configuration que nous avons choisie, la narine vers le plafond était déjà ouverte, il n'y a donc pas de changement. Le cerveau donne alors la permission pour s'endormir. Dans la configuration inverse, la narine fermée a tendance à s'ouvrir, et même si elle ne le fait pas complètement, cela garde en alerte le cerveau, car il a l'impression qu'un effort intense va survenir. En effet, quand on monte les escaliers ou qu'on se met à courir quelques dizaines de mètres, immédiatement, la narine fermée s'ouvre, pour que le corps puisse facilement prendre plus d'oxygène par les deux narines ouvertes et ainsi se préparer à cet effort intense. Et il est clair que si le cerveau sent qu'une dépense d'énergie forte arrive, il ne va pas donner en même temps l'ordre de s'endormir. On peut s'étonner qu'une sensation aussi discrète et ténue que la perception d'un début d'ouverture dans la narine fermée puisse empêcher de s'endormir, mais qu'on se souvienne du bruit du moustique : il est aussi très atténué, et pourtant, il peut nous gâcher toute la nuit !

2) Le développement de l'altruisme.

Nous sommes enfermés dans notre égocentrisme, souvent à cause des peurs. Le yoga nous aide à dépasser déjà les peurs corporelles, puis les peurs plus psychologiques et affectives. Dans une méta-analyse sur la méditation de pleine conscience, MBSR, on a montré qu'un de ses avantages était de développer de meilleures relations humaines. Cela peut sembler étonnant pour une pratique qui consiste principalement à revenir sur soi-même. Cependant, il faut se souvenir à ce propos d'une des définitions de la méditation dans la tradition zen, sur laquelle on peut

réfléchir pendant longtemps : « Méditer, c'est étudier l'ego, étudier l'ego, c'est l'abandonner ». En effet, l'ego est stupide à vouloir toujours être le meilleur et toujours et encore écraser les autres. Quand on a compris ce mécanisme automatique, on n'a de cesse de s'en débarrasser, donc on devient moins égoïste, et donc les relations avec les autres s'améliorent. Dans nos sociétés modernes, il y a toutes sortes de croyances mélangées, et la majorité des gens n'ont plus de pratiques religieuses. Pourtant, nous devons développer pour nous-même ces qualités humaines que nous aimons chez les autres, générosité, patience, humour, c'est la moindre des choses ! Pour développer ces qualités en particulier d'altruisme, certaines méditations traditionnelles ou de facture plus récente peuvent nous aider considérablement.

La souffrance des patients en psychiatrie fait qu'ils se murent en eux-mêmes. J'ai constaté cela durant mes années de pratique, et cette observation est confirmée par bien d'autres soignants. La méditation altruiste est alors un élément beaucoup plus important qu'on ne pense pour agir comme une sorte d'antidote à cette tendance. Une étude pionnière a été celle de Barbara Frédérickson⁴. Elle a fait faire des séries de méditation de compassion à des schizophrènes qui en ont été notablement améliorés. Une des raisons de cela est probablement qu'ils ont obtenu de façon inattendue une meilleure image d'eux-mêmes : enfin, on leur permettait de faire quelque chose d'utile pour les autres, même si c'était seulement sur le plan subtil ! On peut rapprocher ceci du fait que pour notre cerveau, simplement prévoir un mouvement active la même zone que le mouvement lui-même. Ce qui est valable pour les schizophrènes l'est au fond pour nous tous : la tendance de notre ego est de nous emmurer en nous-mêmes, la méditation altruiste abat les murs ! Ce travail de transformation intérieure orienté vers la bienveillance dépasse de beaucoup les différences de croyances religieuses, ou l'absence de telles croyances chez les agnostiques. On peut voir dans ces recherches sur l'altruisme un signe de maturité de l'humanité, qui ne fait plus dépendre exclusivement quelque chose d'aussi important que la bienveillance, de livres sacrés anciens composés dans des contextes très différents du nôtre.

Richard Davidson et Daniel Goleman remarquent avec bon sens que simplement apprendre à propos de la compassion n'augmente pas nécessairement le comportement compassionne⁵l. Dans ce sens, Atisha reprochait déjà au Xe siècle au peuple tibétain être une nation où on méditait sur la compassion, mais on ne la pratiquait pas !... Cependant, les exercices de méditation de bienveillance aident dans une certaine mesure à combler le fossé entre le premier élan d'empathie avec quelqu'un qui souffre et une aide effective qu'on lui apporte, ceci a été prouvé par des séries d'expériences. Lorsque j'ai assisté au congrès du Mind and Life Institute sur 'Méditation et Neurosciences' en 2012 à Denver au Etats Unis (c'était à l'époque le plus grand congrès sur ce sujet qui ait jamais eu lieu dans l'histoire), on avait des tables rondes et des salles qui étaient entièrement consacrées à discuter des résultats d'études sur la compassion, avec leurs auteurs qui les présentaient. Il y a trois formes d'empathie – cognitive, émotionnelle et l'intérêt empathique. Souvent, les gens ont une empathie émotionnelle en face d'une personne en souffrance mais ensuite se défilent pour atténuer leurs sentiments d'inconfort. Au contraire, la méditation de compassion augmente l'intérêt empathique, active les circuits neuronaux pour les bons sentiments et l'amour, en même temps que les circuits qui enregistrent la souffrance des autres, et prépare une personne à agir contre la souffrance. La compassion et la bienveillance augmentent l'activation de l'amygdale en face de la souffrance, tandis que l'attention focalisée sur quelque chose de neutre comme le souffle, diminue cette activité. La bienveillance agit rapidement, en moins de huit heures de pratique ; la réduction de préjugés et d'habitudes bien enracinés se

⁴ Citée dans le livre de Matthieu Ricard *Plaidoyer pour l'altruisme*, Pocket, 2014.

⁵ Davidson *op.cit.* p.121

développe après seulement 16 heures de pratique. Après une plus longue durée à s'exercer, les tendances vers la compassion dans le cerveau et dans le comportement s'intensifient. La rapidité de survenue de ses effets, dès les premiers jours de pratique, est possiblement le signe de notre préparation contenue dans notre héritage biologique pour être de bonnes personnes.

On cite à ce propos une expérience assez connue et simple dans son idée : on prend un groupe de plusieurs centaines de très jeunes enfants qui ne savent pas encore parler, et on leur montre en dessin animé un petit garçon antipathique en haut d'un escalier qui donne des coups de pieds et fait retomber un autre enfant qui essaie de monter, alors que dans le second dessin animé, l'enfant en haut aide au contraire celui qui est dans les escaliers à arriver en haut. On donne ensuite des bonbons aux petits qui participent à l'expérience et on leur fait comprendre de les donner à celui des deux enfants qu'ils préfèrent. Sur plusieurs centaines d'enfants testés, tous donnent les bonbons à celui qui a aidé. Certes, certains intellectuels et philosophes essaient d'argumenter que l'altruisme n'est qu'une construction sociale, mais il y a beaucoup d'éléments d'études de psychologie bien menée, qui vont indiscutablement contre cette idée. Même les dauphins, les primates et finalement les fourmis ont un comportement altruiste à leur niveau.

Les gens superficiels imaginent aussi que l'évolution n'est que le résultat d'une loi de la jungle, mais il est clair que si l'humanité a pu autant se développer sur la planète depuis son origine, c'est grâce à sa capacité de réussir à vivre en famille, en société et à s'entraider. La science elle-même n'est-elle pas une manière de collaborer en se passant les uns aux autres les méthodes qui fonctionnent ? Pour une argumentation détaillée de l'inscription fondamentale de la tendance altruiste dans l'être humain, et la réfutation de ceux qui prétendent qu'il ne s'agit que de constructions mentales, on pourra lire l'analyse de Matthieu Ricard dans sa synthèse de taille, *Plaidoyer pour l'altruisme*⁶.

Un paradoxe quand on s'intéresse aux effets de la méditation sur le corps, c'est que d'une part, elle augmente l'immunité, chaque heure de pratique quotidienne en plus améliorant les marqueurs biologiques de l'immunité ; par contre, le fait d'être assis augmente la sédentarité, et celle-ci est de plus en plus considérée comme toxique pour le corps, autant que le tabagisme. La manière de sortir de ce paradoxe est de pratiquer une alternance entre la méditation assise, la méditation marchée et des périodes d'exercices franchement dynamiques. D'après de nouvelles recherches en cardiologie, il peut suffire de faire un exercice de quelques minutes bien dynamiques toutes les deux heures, pour augmenter pendant deux heures ce qu'on appelle l'index métabolique du corps, c'est-à-dire la vitesse à laquelle on brûle les calories. Quand celui-ci est élevé, il représente un bon antidote aux effets négatifs de la sédentarité.

Le laboratoire de Richard Davidson est associé à *'Institute for a Healthy Mind* « l'Institut pour un esprit sain », fondé à l'instigation du Dalai-lama, qui s'occupe aussi de développer par des méditations simples les valeurs humaines chez les enfants. Ils ont par exemple conçu un jeu vidéo pour développer la capacité d'attention chez les jeunes adolescents⁷. On sait que le déficit de l'attention chez les jeunes est une urgence sociétale. Le principe est simple, à chaque fois qu'on inspire il faut taper l'écran du jeu avec un doigt, et au bout de cinq cycles, il faut le taper avec deux doigts. Quand la pratique est effectuée correctement, il y a une récompense sous forme de fleurs qui apparaissent sur l'écran, ou de déserts qui se mettent à reverdir... Les chercheurs ont montré que cette simple pratique augmentait l'attention focalisée et l'empathie. Pour cette dernière, le moyen d'évaluation consiste à voir combien de temps le sujet peut rester

⁶ Ricard Matthieu *Plaidoyer pour l'altruisme* Pocket, 2014.

⁷ Davidson, *op.cit.*p. 281

fixé sur le visage de quelqu'un d'autre malgré des bruits distrayants qui surviennent. De façon générale, une manière d'introduire les bénéfices de la méditation pour le grand public pourrait être de parler de gymnastique du cerveau et de « mental fitness », puisque les gens valorisent et comprennent l'utilité de la « fitness » pour le corps. « Nous avons la vision d'un monde où notre culture traitera l'esprit de la même manière qu'elle traite le corps, avec des exercices pour prendre soin de l'esprit qui deviendront partie intégrante de notre emploi du temps quotidien ».

L'Institut pour un Esprit Sain favorise la popularisation dans les écoles d'applications sur téléphone portable qui encouragent également à développer l'altruisme. On peut montrer maintenant du point de vue scientifique, qu'effectivement, certaines 'apps' développent ce sentiment d'altruisme chez les enfants de façon claire et objective. L'usage de ces applications devrait donc devenir standard dans le domaine éducatif. À l'époque ancienne, on s'attendait à ce que ce soit surtout les parents qui s'occupent de cette éducation de valeurs altruistes. Il est clair que parfois ils le font, mais parfois ils ne le font pas. L'école doit donc y contribuer aussi, et cela est possible de façon laïque grâce aux nombreuses études qui sont maintenant réalisées sur les formes de méditations altruistes en dehors d'un contexte religieux fixé.

3) La pratique de la méditation dans des maladies graves.

J'ai parmi mes amies une psychologue qui a travaillé neuf ans dans le service des cancers du sang à l'hôpital Saint-Antoine, là où j'ai fait mes études de médecine et de psychiatrie pendant 10 ans. Elle voyait à cette époque beaucoup de cas graves, y compris des patients qu'elle devait aller visiter dans les chambres stériles car ils se remettaient d'une greffe de moelle osseuse, etc. Au début, elle était réticente à enseigner à ces patients graves des pratiques de méditation qu'elle avait apprises, par exemple, dans mes stages et qu'elle-même avait eu un peu de mal à faire. Et pourtant, elle s'est aperçue qu'ils y adhéraient souvent plus vite que les autres patients, car en fait ils en avaient vraiment besoin, d'une part pour diminuer leurs douleurs, et d'autre part pour atténuer la peur d'une mort peut-être toute proche.

Même si la méditation ne guérissait pas vraiment les maladies, elle améliorerait par contre considérablement leur vécu, et cela fait une différence énorme. Elle a certainement aussi un pouvoir de prévention important, qu'il reste à prouver de façon indubitable par des études scientifiques rigoureuses. Dans le domaine de la psychothérapie et psychiatrie, elle a prouvé son efficacité contre la dépression et l'anxiété, et l'étude de son action sur d'autres pathologies est en cours, en particulier combiné avec des thérapies cognitives ou comportementales. Comme d'habitude en médecine, il faut être prudent et ne pas attribuer par erreur diagnostique trop rapidement au stress et à ce genre de troubles accessibles à la méditation, des pathologies somatiques sous-jacentes.

Mon maître Vijayânanda qui a vu passer des Occidentaux en recherche en Inde pendant 50 ans, expliquait que la vraie méditation était déjà un niveau élevé dans le yoga de Patanjali, Dhyâna, juste avant le samâdhi. C'est le septième des huit stades. Dans ce sens, elle demande une préparation à la fois éthique et pratique, en effectuant longuement des exercices divers et variés. Ce n'est pas une panacée universelle, mais en même temps, c'est un instrument puissant non seulement pour alléger la souffrance et développer nos qualités humaines, mais pour nous relier à cette lumière au-delà de l'ego, qui peut transformer notre existence et celle de ceux qui sont en relation avec nous en profondeur et pour le bien.

Méditation traditionnelle, méditation occidentale

Par rapport aux cadres traditionnels, nous pouvons maintenant donner et commenter une liste de ce qui manque dans l'approche occidentale des techniques de la méditation⁸ :

- 1) Une position éthique claire, si elle n'est pas là, l'énergie acquise petite à petit par la méditation est aussi dispersée petit à petit par les erreurs de comportement. C'est comme essayer de remplir un seau percé, malgré tous ses efforts, le niveau d'eau ne montera pas.
- 2) Les intentions altruistes : méditer juste pour son bien-être est une perspective limitée, qui donnera des résultats limités. Quand on ne recherche que son petit bonheur, on avance « au petit bonheur la chance »... Les bienfaits que peut donner la méditation sont comme la pluie du ciel, disponibles en très large quantité, mais si on n'a qu'un petit bol, on en aura qu'une petite partie, et si on retourne ce bol, on n'aura plus rien.
- 3) Une foi et confiance bien enracinée : non pas une foi aveugle, mais une confiance dans ce travail traditionnel qui a porté ses fruits durant des centaines de générations.
- 4) Une guidance personnalisée : les livres, ou maintenant les applications sur la méditation par Internet, ainsi qu'une pratique isolée dans son coin ne sont pas suffisants. Il ne suffit pas d'étudier les maîtres, il faut aussi en arriver à un point où un maître nous étudie. Certes, le psychothérapeute peut aider, mais le travail avec un vrai maître reste très important à partir d'un certain niveau, ou dès le début pour ceux qui ont la chance d'en rencontrer un au départ. Tenzin Palmo dit que la tragédie du Tibet actuel, c'est la grande diminution du nombre de maîtres authentiques. Le *Vishuddhi marga*, la « Voie de la purification », un grand texte de synthèse de la voie du bouddhisme ancien, dit avec bon sens que le mieux, c'est d'avoir un maître qui soit un arahat, c'est-à-dire qui soit arrivé au bout du chemin de la tradition du théravada, mais que si on n'en trouve pas, on peut être aidé par toute personne qui en sait plus que nous.
- 5) *La dévotion* : non sans raison, elle est considérée comme pouvant facilement dévier vers l'esprit de chapelle, cependant, elle est essentielle pour un progrès intérieur harmonieux. Dans ce sens-là, dans une des premières réunions du *Mind and Life Institute* où les scientifiques invités pour dialoguer avec le Dalai-lama avaient une position complètement matérialiste et présentaient les résultats de leurs recherches uniquement dans ce sens, le Dalai-lama s'est soudain exclamé : « Mais au fond, aimez-vous le cerveau ? » Si on est concentré toute sa vie sur le même objet, autant l'aimer, sinon notre développement sera uniquement de la tête, et non du cœur.
- 6) *La communauté* : nous sommes équipés de neurones miroirs, c'est un des traits neurologiques et évolutifs de notre humanité, et donc nous pouvons nous en servir dans le bon sens en fréquentant une communauté où il y a beaucoup de gens plus évolués que nous : il ne nous restera plus alors qu'à les imiter. L'imitation consciente et choisie est un moteur à la fois naturel et puissant de transformation.
- 7) *Le potentiel de développer des « traits transformés »*. Les neuroscientifiques utilisent maintenant ce terme-là. C'est le couronnement de l'évolution, une transformation stable de l'esprit et du comportement, dans la bonne direction bien sûr. Dans ce sens par exemple, St Jean de la Croix disait : « Les vieux amis de Dieu ne peuvent plus guère le tromper ».

⁸ Davidson *op.cit.* p.270

