

Approches de méditations occidentales



La philosophie grecque

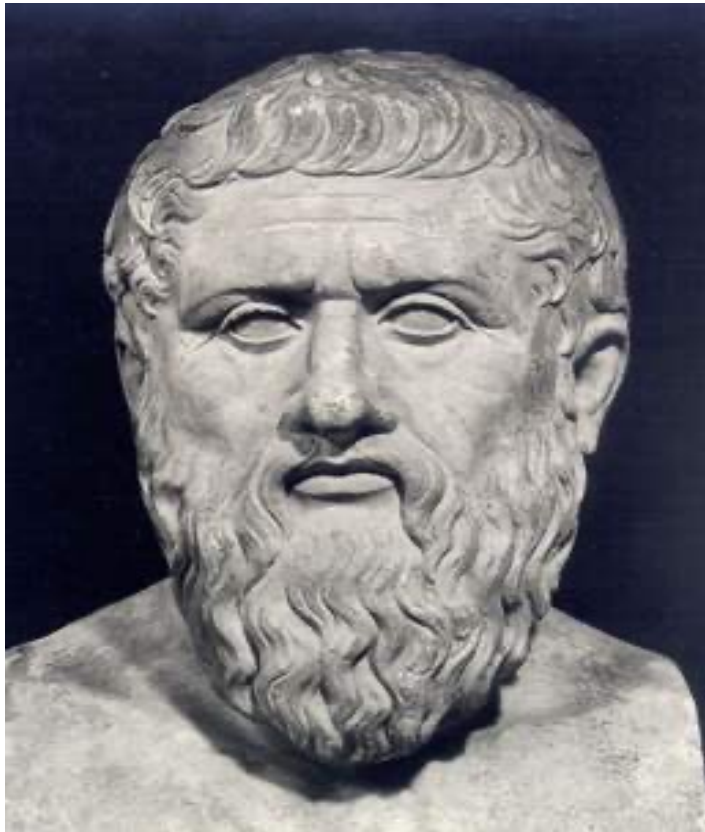
Platon

Platon, disciple de Socrate, (~428- ~348 avant notre ère) et le mythe de la caverne (La République, livre 7)

- 1. Éléments du mythe
 - a. feu/
 - b. procession de personnages affairés avec divers objets/
 - c. hommes enchaînés ne pouvant regarder que vers la paroi/
 - d. ombres des objets sur la paroi

Deux grands maîtres

Platon



Socrate



Platon et le mythe de la caverne (La République, livre 7)

2. «Les hommes dont telle est la condition ne tiendraient, pour être vrai, absolument rien d'autre que les ombres projetées par les objets fabriqués.»

3. Homme libéré de ses chaînes et sortant de la caverne au grand jour «Il aurait donc besoin d'accoutumance pour arriver à voir les choses d'en haut.» «Finalement, ce serait, je pense, le soleil qu'il serait capable de regarder, non pas réfléchi sur la surface de l'eau, pas davantage l'apparence du soleil en une place où il n'est pas, mais le soleil lui-même dans le lieu qui est le sien; bref, de le contempler tel qu'il est.»

4. «... la conversion de cet organe (le regard), jusqu'au moment où il sera enfin capable, dirigé vers le réel, de soutenir la contemplation de ce qu'il y a dans le réel de plus lumineux. Or c'est cela qu'est, déclarons-nous, le Bien.»

Platon et le mythe de la caverne

5. La philosophie...

- n'est pas construction d'un système théorique
- mais exercice de transformation et de réalisation de soi.

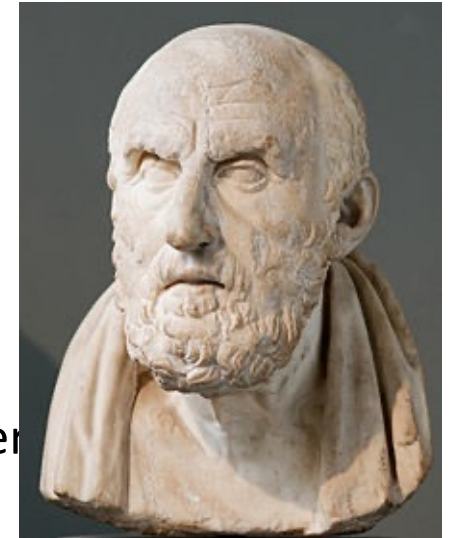
6. Par contre,

- accès élitiste
- pas de description claire de la pratique de la méditation dans les écrits de Platon.

7. La MPC laïque rend ces idéaux accessibles

La philosophie grecque

Le stoïcisme*



- Une école de philosophie hellénistique
- Fondée par Zénon de Kition au début du III^e siècle avant notre ère à Athènes.
- Zénon de Kition a étudié à l'académie de Platon. À partir de 301 avant notre ère
- Le stoïcisme est une philosophie de l'éthique personnelle.
- Zénon est le premier à diviser la philosophie en trois disciplines : la logique, la physique, soit une certaine conception du monde, et l'éthique: concept de sage comme modèle d'excellence humaine.
- La voie du bonheur et de la prospérité pour les humains consiste à accepter le moment tel qu'il se présente, à ne pas se laisser contrôler par le désir du plaisir ni la peur de la douleur, à utiliser son esprit pour comprendre le monde et à faire sa part dans le plan de la nature, à travailler ensemble et à traiter les autres de manière juste et équitable.
- L'adjectif « stoïque » désigne communément un comportement traduisant une indifférence à la douleur, au plaisir, au chagrin ou à la joie.

*<https://fr.wikipedia.org/wiki/Sto%C3%AFcisme>

La philosophie grecque

Le stoïcisme*

- « Les stoïciens sont particulièrement connus pour leur enseignement moral, selon lequel « la vertu est le seul bien » pour les êtres humains et que les choses extérieures telles que la santé, la richesse et le plaisir ne sont ni bonnes ni mauvaises en soi, n'ayant de valeur qu'en tant que « matière sur laquelle la vertu peut agir ».
- Grande rigidité: Par elle seule la vertu suffit à procurer le bonheur.
- Avec l'éthique aristotélicienne, la tradition stoïcienne constitue l'une des principales approches fondatrices de l'éthique occidentale de la vertu.
- Les stoïciens considèrent également que certaines émotions destructrices résultent d'erreurs de jugement, estimant que les gens doivent viser à maintenir une certaine volonté ou intention appelée prohairesis (« προαίρεσις ») qui soit « en accord avec la nature ».
- « Ils pensent que la meilleure preuve de la qualité philosophique d'un individu est la manière dont il se comporte. Pour mener une vie bonne, il faut, pour les stoïciens, comprendre les règles de l'ordre naturel, car selon eux tout est enraciné dans la nature. »
- Le stoïcisme s'épanouit dans la Rome antique et la Grèce romaine jusqu'au III^e siècle de notre ère. Le dernier grand philosophe stoïcien de cette période est l'empereur romain Marc Aurèle.
- « Le stoïcisme se fait moins présent après que le christianisme fut, au IV^e siècle, devenu religion d'État, il connaît un regain d'intérêt notable à la Renaissance (néo-stoïcisme) et à l'époque contemporaine (stoïcisme moderne). »

*<https://fr.wikipedia.org/wiki/Sto%C3%AFcisme>

Méditation d'observation et d'assimilation dans la philosophie antique

- Épicure (~341-~270);
- Zénon de Citium (~335 -~264);
- **Sénèque** (~4 s. avant notre ère - 65 de notre ère);
- **Épictète** (50 -130 de notre ère);
- **Marc Aurèle** (121-180 de notre ère)
- Plotin (205 - 270 de notre ère)

Épictète



«Certaines choses dépendent de nous, d'autres choses ne dépendent pas de nous. Ce qui dépend de nous, ce sont nos jugements, nos tendances, nos désirs, nos aversions, en un mot tout ce qui est opération de notre âme; ce qui ne dépend pas de nous, c'est le corps, la fortune, les témoignages de considération, les charges publiques, en un mot tout ce qui n'est pas opération de notre âme.» (Manuel 1)

«Ce qui trouble les hommes, ce ne sont pas les choses, ce sont les jugements qu'ils portent sur les choses.» (Manuel 5)

«Ainsi, à toute idée rude, exerce-toi à dire aussitôt: 'Tu es une idée, et tu n'es pas tout à fait ce que tu représentes'. Puis examine-la, applique les règles que tu sais, et d'abord et avant toutes les autres celle qui fait reconnaître si quelque chose dépend ou ne dépend pas de nous; et si l'idée est relative à quelque chose qui ne dépende pas de nous, soit prêt à dire: 'Cela ne me regarde pas.'» (Manuel 1)

«Ne demande pas que ce qui arrive, arrive comme tu désires; mais désire que les choses arrivent comme elles arrivent, et tu seras heureux.» (Manuel 8)

Épictète (2014). *Manuel*. Paris: Éditions J'ai lu.

Marc Aurèle

«Passer sa vie de la meilleure manière: le pouvoir de le faire réside dans l'âme, si l'on est capable d'être indifférent aux choses indifférentes.» (*Pensées*11.16)

Entreprendre la connaissance «physique» des choses en examinant

- L'élément matériel de la chose
- Ses parties physiques vs les significations reçues

Sa cause

- Enchaînement nécessaire des causes dans la Nature et qui dépasse les significations humaines
- Son rapport avec le cosmos
- Petitesse, valeur limitée, ouvrant sur l'infinité du cosmos

Sa durée naturelle

- Évanescence

«Voilà ce qui suffit: le jugement fidèle à la réalité que tu émetts dans l'instant présent, l'action communautaire que tu accomplis dans l'instant présent, la disposition naturelle à accueillir avec bienveillance dans l'instant présent tout événement que produit la cause extérieure.» (*Pensées*9.6)



Plotin et la méditation d'apaisement

- philosophe grec, qui a fondé une école à Rome
- principale figure du néoplatonisme
- influence majeure en Occident et dans le christianisme

«Ce que l'âme doit voir, c'est la lumière par laquelle elle est illuminée. (...) Comment cela se réalisera-t-il? Retranche toutes choses.» (Ennéades V 3, 17, 28) «Il faut donc (...) que la conscience se tourne vers l'intérieur et qu'elle oriente son attention vers le transcendant.» (Ennéades V 1, 12, 12)

Plotin et la méditation d'apaisement

«Lorsque l'âme ressent pour Lui (le Bien) un amour passionné, elle se dépouille, elle aussi, de toutes formes, et même de la forme spirituelle qui pourrait être en elle. (...) il faut que l'âme n'ait rien d'autre présent à l'esprit, ni quelque chose de mauvais, ni même quelque chose de bon, afin de le recevoir. Lui seul, elle seule. (...) Et elle ne craint plus que quelque chose puisse lui arriver, car elle ne voit absolument rien, lorsqu'elle est avec Lui. » (Ennéades VI 7, 34, 1-25)

Plotin et la méditation d'apaisement

Quatre étapes de la démarche

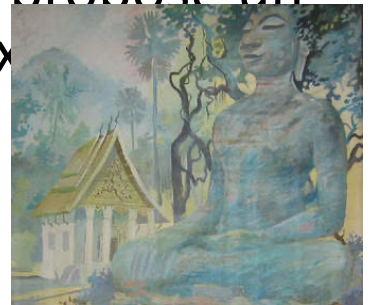
1. Purification par la pratique de la vertu
2. Intériorisation et apaisement de l'attention vers la conscience (la lumière)
3. Transcendance de l'activité mentale dans l'expérience du Tout (Bien, Un)
4. Détachement et liberté intérieure complète grâce à l'expérience permanente du Tout

Rares instructions précises sur la méditation: visualisation de l'ensemble de l'univers + présence à cette «sphère transparente» (Ennéades V.8. 9.1-6)



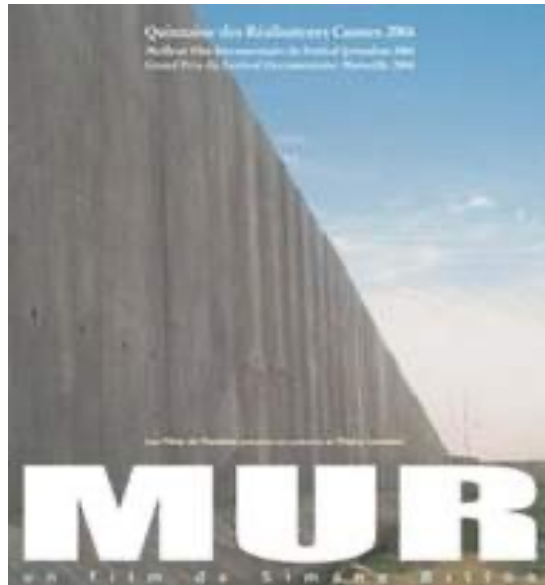
Méditation d'observation et d'assimilation dans la philosophie antique

- Une partie importante des exercices spirituels de l'antiquité occidentale apparentés à la méditation est axée sur les fonctions de l'observation et de l'assimilation.
- Ces pratiques visent une sorte d'autorégulation cognitive et émotionnelle (filiation avec la psychothérapie moderne).
- Cette autorégulation est basée sur l'acceptation de ce qui est incontrôlable, l'autonomie et l'usage équilibré du plaisir.
- En contraste avec cette démarche est le néoplatonisme de Plotin, qui propose un accès à des états de conscience transcendants et une méditation axée sur l'apaisement



Autres influences

- La méditation juive
- Méditation chrétienne
- Méditation musulmane



modernité

Influence du bouddhisme et de l'hindouisme dans
et la contre-culture des 19e s au 21e s



- Diffusion de la Méditation Transcendantale par Maharishi Mahesh Yogi (1918-2008)

Publication des articles de Keith Wallace (UCLA) et Herbert Benson (Harvard):

- Wallace, R. K. (1970). Physiological effects of Transcendental Meditation. *Science* 167, 1751-1754.
- Wallace, R. K., Benson, H., & Wilson, A. F. (1971). A wakeful hypometabolic physiologic state. *American Journal of Physiology*, 221, 795-799.
- Wallace, R. K., & Benson, H. (1972). The physiology of meditation. Is the meditative state that is achieved by Yogis and other far Eastern mystics accompanied by distinct physiological changes? A study of volunteer subjects in the U.S. indicates that it is. *Scientific American*, 226, 84-90.
- Dr Hans Selye et Maharishi Mahesh Yogi, symposium sur la science de l'intelligence créatrice, Université Queen's, Kingston, Ont., 1972

Rayonnement international de maîtres bouddhistes Dalai Lama, Thich Nhat Hanh et Satya Narayan Goenka



Bilan que fait Roger Marcaurelle de cette histoire très abrégée de la méditation

- Sous quelles formes la MPC est-elle présente dans diverses traditions spirituelles de l'humanité?



Bilan que fait Roger Marcaurelle de cette histoire très abrégée de la méditation

- La MPC paraît présente surtout sous la forme de principes et de techniques qui visent
 - l'apaisement: c.-à-d. le retrait et l'intériorisation de l'attention en vue de faire le vide, de dénuder consciemment la conscience
 - l'assimilation de contenus véhiculant les croyances de la tradition.
- Quand la fonction observation est présente, elle est généralement accompagnée par la fonction assimilation des principes de la tradition. Donc, la présence de la pure fonction observation (sans jugement) est plutôt rare dans l'histoire de la méditation. Elle semble même être la contribution particulière de Kabat Zinn.
- Elle semble s'expliquer surtout par le souci de laïcisation (vs utiliser les vérités bouddhistes) et l'influence Zen (généralisation de la simple présence ou shikantaza).
- Souvent, dans les traditions spirituelles, on innove au nom de la conformité avec la tradition (ou avec une partie de la tradition perçue comme plus authentique).
- Kabat-Zinn, lui, innove au nom de la conformité avec le pérennialisme.

Bilan que fait Roger Marcaurelle de cette histoire abrégée de la méditation

C'est peut-être son accent innovateur sur la pure observation qui a favorisé le plus la diffusion de la MPC.

Observation sans jugement. Laïcisation. Affinité avec la psychothérapie. Acceptation scientifique et clinique. Diffusion

L'héritage des approches orientales

Approche orientale (principalement Bouddhiste)	Approche occidentale
Acceptation	Attention
Non-jugement	Observation
Sans-réactivité	Conscience
Intention	Méta-cognition
Présence	Non-jugement
Compassion	Acceptation
Détachement	Intention
Moment présent	Non réactivité
Principes éthiques	Détachement
Développement spirituel et transcendance de la souffrance	Présence
	Compassion

Depuis Kabat-Zinn

- 1979: Jon Kabat-Zinn fonde la clinique de réductions du stress à la Faculté de médecine de l'Université du Massachussetts. Début du MBSR (Mindfulness Based Stress). Programme de réduction du stress basé sur la MPC
- 1982: Thich Nhat Hanh crée le village des Pruniers. Il y enseigne l'art de vivre en PC au quotidien
- 2002: Segal, Williams et Teasdale créent le MBCT (Mindfulness Based Cognitive Thérapie). Thérapie cognitive basée sur la MPC.
- 2011: Alan Marlatt met en place le programme de rechute pour la prise en charge des dépendances par la MPC (Mindfulness Based Relapse Prevention) et plus de 6 000 médecins ou autres professionnels de la santé y ont référés leurs patients.
- 2019: plus de 22 000 personnes ont participé au programme MBSR et Le village des pruniers rassemble 150 moines et accueille 4 000 retraitants par année.

Définitions de la pleine conscience occidentale

«État de conscience qui résulte du fait de porter son attention, intentionnellement, au moment présent, sans juger, sur l'expérience qui se déploie moment après moment» Jon Kabat-Zinn

« Être conscient-e-s et pleinement présent-e-s dans ce qui est en train de se passer en ce moment en se calant dans l'instant présent » Mindfulness Educators

« C'est l'attention portée à l'expérience vécue et éprouvée sans filtre (on accepte ce qui vient), sans jugement (on ne décide pas si c'est bien ou mal, désirable ou non), sans attente (on ne cherche pas quelque chose de précis). »

Christophe André

« La pleine conscience est une énergie que nous générons lorsque nous ramenons notre esprit à notre corps et que nous entrons en contact avec ce qui se passe dans le moment présent, en nous et autour de nous. Nous prenons conscience de notre respiration et revenons à notre corps, pleinement présent pour nous-mêmes et pour tout ce que nous faisons. »

« Je suis arrivé, je suis chez moi » signifie : Je ne veux plus fuir. J'ai couru toute ma vie, et je ne suis arrivé nulle part. Maintenant, je veux m'arrêter. Ma destination est l'ici et maintenant, le seul moment et le seul endroit où la vraie vie est possible. »

Thich Nhat Hanh

« Vivre est la chose la plus rare au monde. La plupart des gens existe et rien de plus. »

Oscar Wilde

Pleine conscience ou mindfulness

- Vient du mot Sati (langue pali) souvent traduit par « prise de conscience » ou « attention présente et active »

Les avantages à pratiquer la méditation de pleine conscience

- Augmentation de notre prise de conscience
- Se soustraire aux jugements envers soi et envers les autres
- Vivre pleinement et harmonieusement notre vie telle qu'elle est
- Faire la part des choses entre ce qui est essentiel et ce qui ne l'est pas
- Se libérer de nos automatismes
- Reprendre du pouvoir sur notre vie en faisant des choix conscients et assumés
- Passer du faire, du avoir, du connaître à ÊTRE

La MBSR (Mindfulness-Based Stress Reduction) Réduction du stress basée sur la pleine conscience

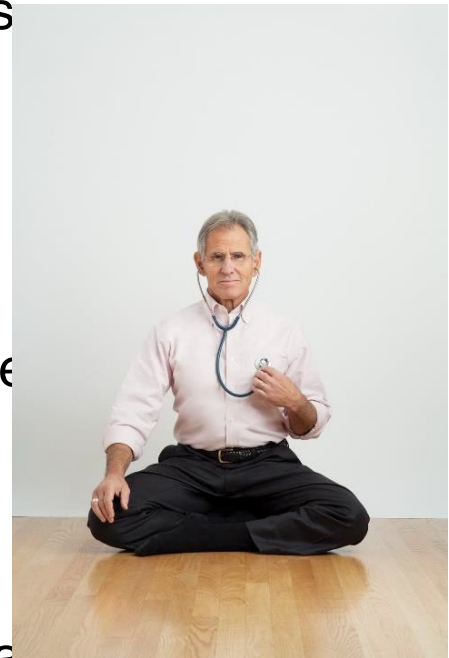
Jon Kabat-Zinn, PhD. (MIT en biologie moléculaire)

MBSR 1979, Clinique de réduction du stress. Centre hospitalier du Massachusetts
Maintenant Center for Mindfulness in Medicine, Health Care, and Society.

Objectif initial: réduire le stress dû à la maladie, aux douleurs chroniques et à des traitements difficiles.

Maintenant: intégrer et appliquer la pratique au quotidien pour faire face aux différents défis de la vie.

- Depuis...
- Des dizaines de milliers de personnes ont complété leur formation MBSR.
- Des milliers de médecins et autres professionnels de la santé physique et mentale réfèrent leurs patients à ce programme.



Ce que permet la méditation pleine conscience selon Jon Kabat-Zinn

- « La pleine conscience fournit des outils simples et puissants afin de rester connecté-e avec notre sagesse et notre vitalité. C'est une façon de prendre en charge la direction et la qualité de notre propre vie, incluant nos relations avec notre famille, nos collègues de travail et l'élargir au monde entier et à la planète. Et plus fondamentalement la relation avec soi en tant que personne unique et complète. »

D'où origine le MBSR?

D'inspiration Bouddhiste.

- "Mindfulness" est une traduction anglaise de Vipassana
- Vipassana: combinaison de deux mots Vi (d'une manière spéciale) et Passanna (voir, observer)
- Cette approche se veut une vision laïque de la méditation et porte une vision humaniste

La méditation MBSR

Composantes

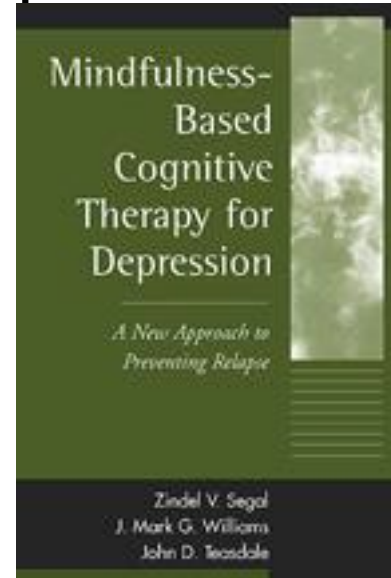


Pratiques formelles et informelles:

- Formelles:
 - Méditation assise (tous les jours, attention à la respiration, aux pensées et émotions, aux sensations corporelles).
 - Balayage corporel.
- Informelles:
 - Présence attentive aux activités quotidiennes (ex: manger, se brosser les dents, marcher, laver la vaisselle, douche, conduire, etc.).
 - Méditation en action:
 - Yoga en pleine conscience
 - Méditation en marchant.
- 8 semaines de rencontres de 2.5 heures chacune et une retraite silencieuse de 7 à 8 heures entre la session 6 et 7.
- Composantes additionnelles: visualisation (imagerie mentale); CD audio; lectures notamment de Jon Kabat-Zinn, 1990).
- Exercices hebdomadaires.
- Pratique quotidienne de 45 min (pratique formelles et informelles au moins 6 jours\7).

Composantes complémentaires au fil du temps

(non nécessairement reconnues par Kabat-Zinn)



Psychoéducation, stratégies cognitives, discussions de groupe

- Interventions cliniques:

- **MBCT (Segal, Williams et Teasdale)** : A été conçu pour remédier à la dépression majeure réfractaire: 8 semaines; 2 heures par semaine. Apprentissages: méditation sur les pensées, émotions, sensations corporelles; méditation assise; méditation en marchant; méditation en mangeant; balayage du corps; étirements/hathayoga. C: réfère au détachement des pensées. Pratique à la maison: environ 30 minutes par jour (6 à 7 jours par semaine).

- **MMRP** : (Mindfulness Meditation Relapse Prevention). Contient des stratégies de la MBSR et de la MBCT et conçu pour la prévention de la rechute dans la dépendance/l'abus de l'alcool. De nombreux protocoles ont été développés et testés pour des populations cliniques et non-cliniques.

9 attitudes à adopter

1. Le non-jugement
2. La patience
3. L'esprit du débutant (découvrir, curiosité, abandonner les automatismes, attention aux biais cognitifs)
4. La confiance (au corps, à soi)
5. Sans effort
6. Absence de performance
7. L'acceptation
8. Le non agir, la non réactivité
9. Compassion/compréhension, bienveillance
10. Laisser être ou laisser aller (lâcher-prise)

On sait bien maintenant que

La MBSR sert à améliorer de manière plus générale que prévue la qualité de vie des personnes souffrantes physiquement ou psychologiquement.

Fin de la 2^{ième} partie

Scan corporel