

Fabrice Midal

« Plus on dit aux gens "Soyez zen", plus on les rend malheureux »

À MÉDITER ! 116 Le philosophe fondateur de l'École occidentale de méditation explique comment cette pratique peut aider à se reconnecter au monde pour mieux affronter nos difficultés

ENTRETIEN

Comment ne pas se laisser miner par les angoisses du quotidien ? Comment se libérer de la pression sociale pour respirer à nouveau ? Philosophe, fondateur de l'École occidentale de méditation, Fabrice Midal pulvérise les clichés sur le bonheur et la « zen attitude ». Son livre *Traité de morale pour triompher des emmerdes* (Flammarion/Versilio, 192 pages, 17,90 euros) explore les pistes permettant d'agir plus justement face aux violences du quotidien. *Foutez-vous la paix ! Et commencez à vivre* (Pocket, 2018) invite à déculpabiliser et à se fier au ressenti. Il explique comment la pression que nous mettons conduit à une forme d'auto-exploitation, que la méditation peut aider à rompre. *Dans Sauvez votre peau ! Devenez narcissique* (Flammarion/Versilio, 144 pages, 6,70 euros), il revisite le mythe de Narcisse pour aider à se défendre des différentes formes de manipulation.

Vous vous insurgez contre l'injonction du « Soyez zen ». Pourquoi ?

Plus on dit aux gens « Soyez zen », plus on les rend malheureux. Lorsque quelqu'un est confronté à une grande difficulté, liée à la maladie, au stress professionnel, il faut commencer par reconnaître sa souffrance. C'est en acceptant cette douleur que l'on peut trouver les ressources pour l'affronter, la dépasser, la guérir. Or, l'injonction au zen pousse, à l'inverse, à la nier. En cela, elle est inhumaine. Elle est même monstrueuse, quand elle demande aux individus de s'écraser et, d'une certaine façon, de se plier aux violences qu'ils subissent au quotidien.

De quelles violences s'agit-il ?

La souffrance au travail, par exemple, qui est l'un des problèmes majeurs de notre société. En tant que philosophe, je suis convaincu que l'on ne peut pas parler de la méditation sans se livrer à une analyse profonde de la souffrance propre à notre époque. Aujourd'hui, on nous dit que notre problème est de ne pas nous gérer assez efficacement. Je crois au contraire que nous souffrons de vouloir tout gérer, de nous auto-exploiter jusqu'à l'épuisement. On dit des personnes en burn-out qu'elles n'en ont pas fait assez, qu'elles n'ont pas assez bien géré leur stress. C'est monstrueux ! Nous devrions leur dire : nous vous avons maltraitées, nous vous en avons trop demandé. Nous vous avons instrumentalisées sans vous respecter. Ceux qui souffrent de burn-out, ce ne sont pas des paresseux, au contraire, ce sont ceux les plus impliqués et motivés dans leur travail, qui ne veulent pas laisser tomber leurs collègues et les usagers.

Votre conception de la méditation n'est donc pas de fermer les yeux pour oublier ses problèmes, mais, au contraire, de plonger dedans.

J'ai peur qu'aujourd'hui la méditation devienne, dans de nombreux cas, un outil d'aliénation, et non de liberté. Je

m'engage pour cette raison à proposer des formes de méditation visant à une prise de conscience. Méditer ne devrait pas consister à rentrer dans sa bulle. Cela devrait au contraire nous apprendre à être davantage à l'écoute de ce qui se passe, pour savoir mieux affronter nos difficultés, personnelles et collectives. Mon fils rentre très angoissé de l'école. Je ne vais pas lui dire : « Allons méditer pour faire le vide dans ta tête et te calmer. » Non, je vais le réconforter. Et, peu à peu, il me confie que l'arrivée d'une nouvelle maîtresse l'inquiète beaucoup. Je comprends d'un seul coup pourquoi il était si inquiet, et je peux le réconforter. Voilà le sens de la méditation : c'est écouter le réel, le rencontrer pour voir comment le transformer.

Qu'est-ce que cela signifie, en matière de pratique ?

Méditer, c'est apprendre à être davantage présent. Trop souvent, nous courons, obnubilés par nos soucis. Nous perdons pied. Nous agissons comme des automates. La méditation nous permet d'être plus ouverts.

En quoi, alors, la méditation se différencie-t-elle de la réflexion ?

Méditer est une expérience d'ouverture à la réalité. Elle est un formidable préalable à la réflexion. Mais, au lieu de réfléchir de manière mécanique, on prend le temps de mieux considérer la réalité. On sort des injonctions qui nous asphyxient.

Ce qui signifie, en somme, arrêter de se soumettre à l'objectif d'être le meilleur au travail, dans le couple, dans sa vie de famille ?

Ici, il faut faire une distinction entre donner le meilleur de soi et l'hystérie de la performance, qui empêche, en réalité, toute efficacité. On voit cela à l'hôpital : au nom d'une prétendue efficacité, le personnel médical, pressurisé, n'a plus le temps de soigner correctement les patients. On comptabilise le nombre d'actes que fait un infirmier, mais la qualité de présence et d'écoute, qui n'est pas mesurable, ne compte pour rien. N'est-ce pas irrationnel ?

Votre dernier ouvrage s'intitule « Traité de morale pour triompher des emmerdes ». Quel sens donnez-vous, ici, à la morale ?

Si méditer n'est pas une technique pour mieux gérer notre capital bonheur, alors c'est une forme de morale : l'art de savoir naviguer entre les difficultés. Je suis parti de la pensée d'Aristote. Le philosophe distingue le monde supralunaire, au-dessus de nous, vivant dans une régularité parfaite, du monde sublunaire, le nôtre, marqué par la contingence et le hasard, où rien ne fonctionne comme on le voudrait : les trains arrivent en retard, on tombe malade... Dans ce monde imprévisible, la morale est centrale : elle aide, dans une situation complexe, à trouver la façon la plus juste de se comporter, à identifier la solution qui fera le moins de tort à l'un et à l'autre. A se débrouiller le mieux possible. C'est une pensée réaliste.



MARION LAURENT

C'est une conception assez éloignée de ce que l'on entend aujourd'hui par « morale »...

Oui : on la définit trop souvent comme un ensemble de règles à suivre aveuglément. Ce qui est très différent de la tradition philosophique occidentale ; à savoir celle de Pascal, qui expliquait que la vraie morale se moque de la morale – dès que l'on a figé des règles, on n'est plus dans la morale. Ou encore celle de Bergson, suivant la même ligne, qui opposait morale ouverte et fermée. Pourquoi cette tradition est-elle oubliée ? On a fait de la morale un dogmatisme. Et, du coup, on a voulu s'en débarrasser, mais c'est une catastrophe. Car, résultat, notre époque est dominée par l'idée que l'on peut tout régenter de façon technique, que les algorithmes pourront régler tous nos problèmes. C'est une illusion dangereuse. C'est empêcher l'exercice de la pensée. Il y a là la racine d'un nouveau totalitarisme.

La morale, telle que je la conçois, apprend à naviguer entre divers dangers, divers extrêmes, diverses erreurs. Votre fils vous annonce qu'il est harcelé à l'école et qu'il ne veut plus y aller. Que faire ? Il n'existe pas de solution clefs en main. Vous devez l'écouter, comprendre ce qu'il vit pour déterminer ce qui est le plus juste. C'est cela, la morale ! Il est temps d'en découvrir les trésors. Redécouvrir ce qu'est la morale, c'est apprendre comment avoir le courage de faire face aux difficultés et comment trouver la meilleure solution.

Comment les personnes opprimées par leurs obligations, incapables de faire une pause sans culpabiliser, peuvent-elles s'accorder un moment pour méditer ?

Mais, justement, ces obligations sont incessantes et nous poussent à bout. Il faut apprendre à s'arrêter. C'est une question de survie. Nous croyons à tort que, si nous nous arrêtons quelques instants, nous allons rater quelque chose, être un peu comme si nous étions morts. Et, à l'inverse, nous avons l'impression, quand nous courons, que nous sommes pleinement vivants. Or, la vie n'est pas l'action permanente, mais l'alternance de moments où l'on agit et où l'on s'arrête. Courir en permanence peut être synonyme de vie, mais aussi de mort, si cela conduit à l'épuisement. Faire une pause peut être un renoncement, mais aussi un temps pour se ressourcer. La méditation est une libération de cet aveuglement. Peu importe que vous méditez comme

ceci ou comme cela, que vous suiviez telle ou telle technique. Ce qui importe est cette expérience de confiance.

Dans ces conditions, méditer correctement exige une préparation. Il ne suffit pas de télécharger une application sur mobile...

La question n'est pas là. Est-ce que la méditation que vous pratiquez vise à vous gérer, à exercer sur vous-même un contrôle encore plus grand, ou va-t-elle vous apprendre à vous foutre la paix, pour reprendre le titre d'un de mes livres ? Je crois que, faute de faire cette distinction, on ne sait pas de quoi on parle. Certaines méditations peuvent nous aider, d'autres nous aliènent et participent à la déshumanisation sociale actuelle. Mais il en va de même avec tout. Internet peut servir à la connaissance et à l'échange, mais aussi au fanatisme et à la propagation de la haine.

Vous qualifiez la méditation de force révolutionnaire. Que peut-elle apporter à la société ?

Sortir de l'illusion gestionnaire. Méditer, c'est sortir de la logique : « A quoi cela sert, que vais-je en retirer ? » C'est retrouver le sens du don, de l'échange, de l'écoute. La méditation réhumanise la société, au sens où elle contribue à retrouver la dimension humaine que l'on a perdue, la liberté par rapport aux réseaux sociaux. En cela, elle aide à se montrer plus juste dans le monde du travail.

Comment modifie-t-elle, aussi, le rapport à l'art et la culture ?

C'est un sujet qui me passionne. La démocratisation de la culture est identifiée aujourd'hui à l'idée de proposer un filtre explicatif, un peu prémâché, offrant une compréhension intellectuelle de l'œuvre. On donne aux visiteurs d'une exposition un casque débitant un grand nombre d'informations. Mais on oublie que voir un tableau, écouter un concert est d'abord une expérience de présence. Comment apprendre aux gens à écouter un concert de musique, à voir une toile ? Je participe souvent à des concerts avec des musiciens. En faisant pratiquer quelques minutes le public, chacun découvre qu'écouter, aimer la musique est plus simple et profond qu'il ne le pensait. Il est temps d'apprendre l'art d'être présent, ouvert, curieux. ■

PROPOS RECUEILLIS PAR
MARIE CHARREL

Prochain article Yasmine Liénard

Yasmine Liénard

La méditation m'a appris que le mal-être ne se guérit pas avec la tête, mais avec le corps

À MÉDITER ! 216 La psychiatre explique comment elle a décidé d'introduire la méditation dans le champ de la médecine afin d'accorder une place plus grande aux émotions et aux sensations corporelles des patients

J'ai découvert la méditation alors que j'étais en train d'effectuer mon clinat à l'hôpital Sainte-Anne, à Paris. En concentrant mon attention sur mon souffle et mon corps comme la pleine conscience m'y invitait, j'ai ressenti des bienfaits sur mon état de stress et mes relations professionnelles ou personnelles. Ce fut pour moi un choc, un réveil à ma vraie nature, à quelque chose que je connaissais déjà mais que j'avais enfoui au nom de mes diktats personnels de réussite, de performance, et qui créaient cette souffrance que je ne pouvais nommer.

Cette découverte m'a ouvert des pans de créativité et de joies immenses. J'ai compris alors que ce qui me faisait souffrir, c'était aussi la façon dont on traitait les malades en psychiatrie. Le corps, les émotions y étaient peu considérés. Nous appliquions des protocoles, nous prescrivions des médicaments ou faisons de la psychothérapie éducative, mais nous ne nous intéressions pas suffisamment, selon moi, aux sensations corporelles des patients, ne tenions pas compte de leurs émotions in situ, dans l'instant présent. Nous ne prenions pas le temps d'écouter, d'être disponibles, pressés nous-mêmes et désireux d'atteindre des objectifs plutôt que d'être réellement avec eux.

Les hospitalisations dans les services de psychiatrie étaient également souvent associées à de longues heures d'ennui, à plus de consommation de tabac, une nourriture peu agréable, et quasiment pas d'activité physique ou de massages du corps et des tensions.

C'est à la même époque, en 2006, que le recours à la méditation comme mode de soins en psychiatrie a commencé à être enseigné en Europe et diffusé dans les hôpitaux universitaires. Pour la première fois, un programme de méditation laïque baptisé « thérapie cognitive basée sur la pleine conscience » (en anglais : *Mindfulness Based Cognitive Therapy*) a été validé pour soigner les rechutes dépressives, qu'il réduit presque de moitié.

Dans la dépression, la rechute trouve souvent son origine dans le refus des émotions négatives, que le patient considère comme un problème à résoudre et non comme l'expression naturelle de la vie, avec ses inconforts. Il s'épuise à chercher par le mental une issue à son mal-être. Pour éviter ces émotions – et les manifestations physiques qui leur sont liées : gorge nouée, oppression dans le thorax... –, il rumine des pensées négatives.

Avec la méditation, il va réapprendre progressivement d'autres habitudes. Ici et maintenant, respiration après respiration, il est invité à sentir, goûter, toucher, respirer, bouger en pleine conscience et ne pas laisser le mental envahir le moment présent avec des pensées négatives. Il apprend à écouter son corps, à nourrir ses besoins – bien manger, faire du sport ou du yoga, boire un bon thé, marcher dans la nature –

en acceptant de ressentir les émotions, même inconfortables.

Il n'est pas simple de convaincre les confrères et les patients du bien-fondé d'une telle méthode, et surtout de la mettre en œuvre lorsque les personnes se sentent mal et cherchent une solution rapide et efficace à leur mal-être.

Accueillir l'inconfort va à contre-courant de la logique et des habitudes de la psychiatrie classique, qui considère les angoisses comme un symptôme à faire disparaître, par exemple avec des anxiolytiques. Cela demande donc aux médecins et aux psychothérapeutes de changer de perspective, c'est là encore une révolution culturelle ou philosophique.

Les résistances restent nombreuses et sont ancrées profondément. « *Avoir un corps, c'est la grande menace pour l'esprit* », écrivait Marcel Proust dans *Le Temps retrouvé* (1927). La difficulté à considérer le corps des patients a sûrement plusieurs causes. Les psychanalystes se méfient du transfert : toucher le corps des patients augmenterait le risque de créer une relation trop intime et confuse. Le cartésianisme quant à lui oppose la rationalité logique au monde des émotions et du corps, qui serait délétère pour appréhender la vérité. Les émotions dérangent, car elles se manifestent dans le corps et ne se contrôlent pas par la volonté.

Nombreux sont ceux qui pensent encore que dans une entreprise, par exemple, un employé émotif ne peut pas diriger une équipe, alors qu'il est démontré au contraire que l'accès à la vie émotionnelle rend plus créatif et empathique, et donc permet de mieux travailler en collectif.

La culpabilité liée au corps, siège du désir et du plaisir, peut aussi expliquer ces difficultés, de même que l'éducation à la performance qui coupe, dès le plus jeune âge, à l'école, les enfants de leurs besoins essentiels : dormir, manger, se reposer, ne rien faire, respirer, attendre, laisser faire le rythme naturel, jouer, rire, danser, créer... A l'âge adulte, il est très difficile de redonner sa place à cette écoute des besoins ordinaires.

Clé de la santé mentale

Malgré tout, l'approche corporelle en psychiatrie progresse. Les protocoles incluant la méditation sont désormais appliqués avec de bons résultats dans de nombreuses pathologies, en complément des approches classiques : troubles bipolaires, troubles anxieux, troubles alimentaires, addictions.

D'autres techniques, pour la plupart venues d'outre-Atlantique, comme le *focus* (thérapie centrée sur les émotions) ou le *somatic experiencing*, mettent les sensations corporelles au cœur de l'attention des sujets. Lorsqu'ils ressentent des émotions douloureuses, de la panique, par exemple, ils sont invités à explorer l'expérience physique plutôt que de réfléchir à ce qui pose problème.



MARION LAURENT



LE PATIENT EST INVITÉ À SENTIR, GOÛTER, TOUCHER, RESPIRER, BOUGER EN PLEINE CONSCIENCE ET NE PAS LAISSER LE MENTAL ENVAHIR LE MOMENT PRÉSENT AVEC DES PENSÉES NÉGATIVES

Lorsqu'il y a eu traumatisme, menace sur la survie, les informations ne sont pas toujours accessibles à la pensée et à la conscience. La narration et la réflexion « intellectuelle » ne peuvent alors pas guérir les souffrances profondes, qui sont source de répétition de comportements inappropriés. Stockées de façon inconsciente, elles se manifestent par des émotions. C'est par l'accueil des manifestations physiques des émotions, par des postures, des mouvements, voire par la réexposition aux épisodes traumatiques, que de nouveaux messages de sécurité vont s'imprimer dans la mémoire et libérer du figement engendré par l'événement.

Cette intelligence basée sur l'écoute du corps et des émotions est pour moi la clé de la santé mentale, car beaucoup de troubles sont liés à une déconnexion du corps et font écho très souvent à des stress précoces de l'enfance. La part biologique des problèmes psychiatriques est réelle, mais cela ne doit pas réduire la chance d'une psychothérapie basée sur le corps et la méditation, dont l'efficacité est vérifiée par de nombreuses études.

Ces thérapies ont révolutionné ma pratique. Enfin, nous avons un moyen de connecter les patients à leur corps, de mettre plus de douceur dans le soin, en prenant le temps. Le mal-être ne se guérit pas avec la tête mais avec le corps, voilà la révolution que la méditation introduit dans le champ du soin.

Effets collatéraux

La méditation et ces thérapies ne sont toutefois pas des méthodes miracles. Elles demandent un véritable engagement de la part des patients, qui sont actifs dans le soin. Et elles ont parfois des effets collatéraux. Ces techniques peuvent augmenter la vulnérabilité : en levant des mécanismes de protection, on peut se sentir en danger, apeuré, paralysé, comme dans les situations liées à l'origine du trauma.

Pour des personnes très déprimées, ne rien faire d'autre que développer une attention au moment présent peut augmenter la tendance à ruminer et précipiter parfois un épisode dépressif. On recommande la méditation lorsque la personne ne traverse pas un épisode aigu. Un traitement médicamenteux est dans ce cas nécessaire et parfois le seul recours.

La méditation est a priori contre-indiquée en cas de schizophrénie, car le délire et l'appréhension biaisée du corps et de la réalité peuvent s'amplifier avec des techniques qui tendent à déconstruire les

concepts servant de repères. Nous devons donc rester prudents et adapter nos pratiques aux individus et au diagnostic.

Les psychiatres qui voudraient travailler avec ces outils doivent être formés, informés et pratiquer eux-mêmes, avoir traversé leurs propres émotions et traumatismes s'ils veulent accompagner efficacement.

La méditation et cette place faite au corps dans la thérapie transforment le soin, mais aussi la posture du médecin. En mettant l'accent sur le caractère normal et acceptable de toutes les émotions, nous reconnaissons qu'elles nous concernent. Elle change aussi le rapport des médecins entre eux. Redonner une place au corps en psychiatrie, c'est introduire plus de douceur dans les équipes, plus d'empathie envers les malades. Le burn-out des soignants peut y trouver une réponse, dans la pratique de contemplation quotidienne. Une menace, la méditation ? Plutôt un immense bénéfice pour l'esprit névrotique, celui qui pense trop, entretient des peurs infondées et peut nous rendre malheureux. ■

Prochain article *Les sociologues*
Noa Berger et Myrtille Picaut

Yasmine Liénard est psychiatre. Après des études de médecine puis de psychiatrie avec une spécialisation en addictologie et en thérapie cognitive-comportementale, elle a travaillé à l'hôpital Sainte-Anne et mené les premiers groupes de méditation de pleine conscience pour la rechute dépressive en France en 2006. Elle fait partie de ceux qui se sont engagés pour l'introduction de la méditation dans le champ de la médecine. Elle a exploré divers courants contemplatifs et spirituels pour rechercher des voies de guérison pour ses patients. Elle enseigne les enjeux et les applications de la pleine conscience dans le soin, forme des professionnels à la méditation et est auteure de plusieurs ouvrages aux éditions Odile Jacob, dont « Pour une sagesse moderne. Les psychothérapies de 3^e génération » (2011), et « A la recherche de son vrai soi. Méditer pour trouver sa véritable nature » (2015), et coauteure dans « Les psys se confient » (2015) et « Méditez avec nous » (2017), sous la direction de Christophe André.

Assise à mon bureau, je fixe mon écran d'ordinateur, malgré les cris et les rires chez mes voisins qui pendent leur crémaillère et dont la musique s'accorde mal au tambour de ma machine à laver en plein essorage. La date limite (ce soir minuit!) de rendu d'un dossier approche dangereusement et il faut absolument que je termine à temps, mon prochain contrat de travail en dépend. Impossible de se concentrer et d'atténuer l'angoisse: je suis au bord de la crise de nerfs. Je dégaine mon téléphone portable, sélectionne l'une des 500 applications de méditation et teste les séances gratuites, une voix relaxante me guidant sur le chemin du vide. Hélas, les pensées négatives ne me quittent pas! Au détour d'un clic, je repère enfin le remède idéal: une séance payante intitulée «Je suis débordé(e)». Je sors ma carte bancaire triomphalement, me croyant sauvée. Malheur à moi! Mon téléphone me notifie alors: « Paiement échoué en raison d'un solde insuffisant. »

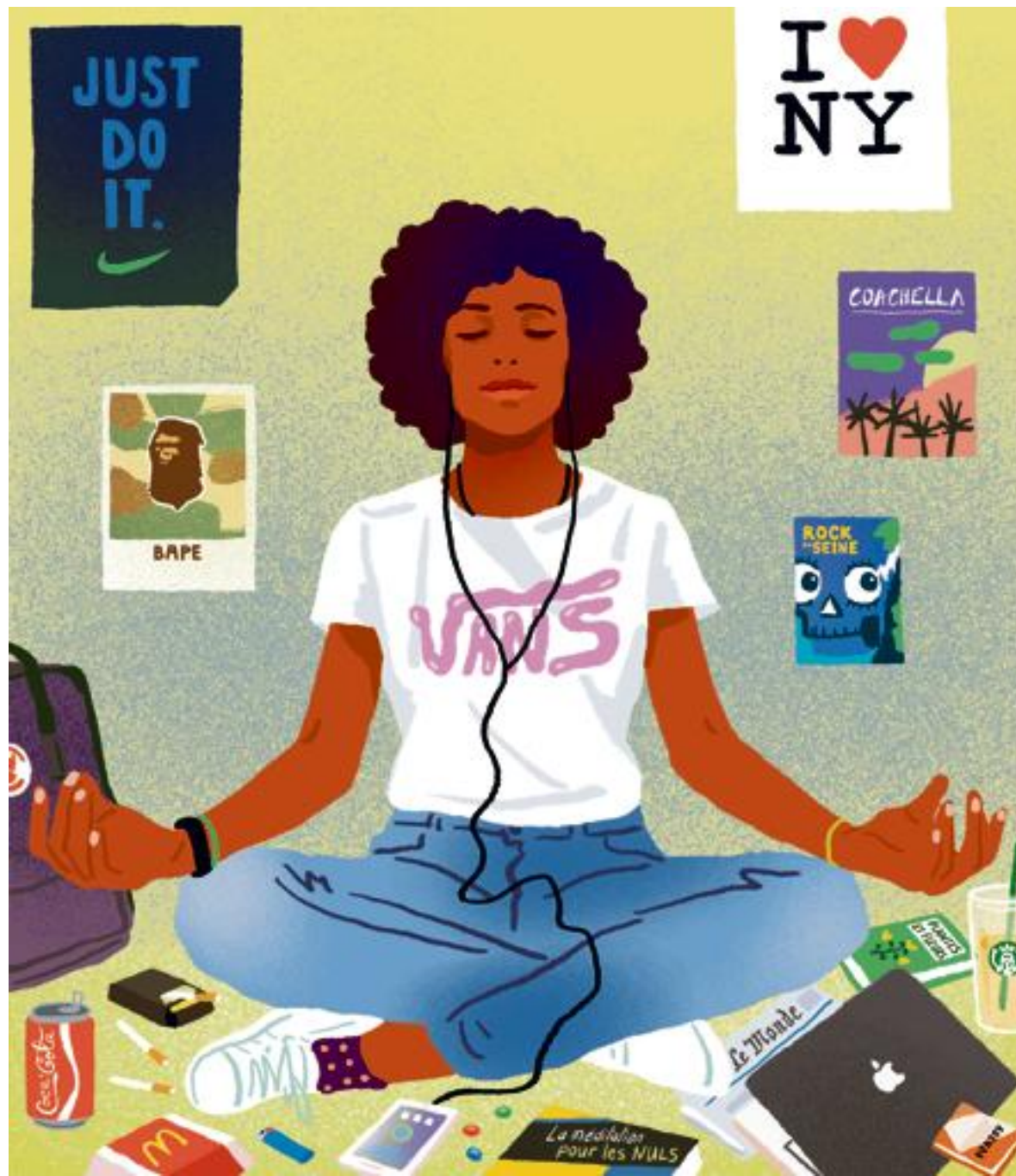
La méditation aujourd'hui est partout: cours, stages et même applications mobiles dédiées. Des centaines de ces dernières sont disponibles, parmi lesquelles Méditer avec Petit Bambou, installée plus de 1 million de fois selon Google Store, et dont l'abonnement est même remboursé par certaines complémentaires santé. S'y ajoutent les milliers de vidéos visibles sur YouTube, les 167 praticiens actifs recensés par la seule Association pour le développement de la mindfulness en France ou encore les plus de 220 instructeurs que l'Association méditation dans l'enseignement affirme avoir formés depuis 2015.

Comment comprendre l'attrait pour la méditation?

La méditation recouvre une diversité de pratiques et de croyances. Son succès peut être rapporté à trois éléments. D'abord, elle s'inscrit dans la tendance plus globale, à partir des années 1970, de l'importation de pratiques d'Asie de l'Est (entre autres, le yoga, le shiatsu et le feng shui), toutes présentées comme des formes authentiques d'une quête de spiritualité. Ensuite, la méditation rejoint l'intérêt croissant pour le développement personnel, devenant un outil de recherche de soi. Enfin, elle s'insère aussi dans les transformations récentes du monde du travail, certaines entreprises enjoignant par exemple à leurs employés de méditer afin de renforcer leurs capacités de concentration.

La popularité de la méditation peut aussi s'analyser dans le contexte de la mise en place d'un véritable « marché émotionnel ». La sociologue Eva Illouz relève la marchandisation croissante de biens et de services proposant l'altération d'émotions, d'humeurs ou d'ambiances émotionnelles, que ce soit des thérapies qui modifient les sentiments, ou bien l'excitation et la peur commercialisées par les parcs d'attractions. A cet égard, la méditation représente un cas particulier: ce n'est pas tant une émotion particulière qui est recherchée, que justement le vide émotionnel ou l'anti-émotion. C'est ce que vend, par exemple, l'application américaine Headspace (« espace mental »), qui propose des méditations intitulées « Je suis débordé(e) » ou encore « Dénouer ».

La recherche de vide peut être comprise comme une réponse au sentiment d'être submergé: intensification des rythmes de travail, infinité des choix de consommation, sollicitation des différents réseaux informationnels ou encore potentialité apparemment infinie des relations personnelles, amicales ou amoureuses. Après une longue journée de travail, alors que l'on doit récupérer son enfant, choisir entre dix pizzas au supermarché, se décider sur l'une des 500 séries disponibles



MARION LAURENT

Noa Berger et Myrtille Picaud Vertu de la méditation ou tyrannie du bien-être ?

À MÉDITER ! 316 Pour les sociologues, si le besoin de « lâcher prise » révèle un point de rupture des sociétés néolibérales, celles-ci ont su trouver la parade jusqu'à constituer un véritable « marché » de l'émotion

en VoD et répondre au groupe WhatsApp familial, l'idée de se vider l'esprit peut effectivement séduire. A cela s'ajoute, plus généralement, l'injonction permanente à être heureux et à développer son expression émotionnelle, qui engage un travail constant de production et de représentation de ses émotions. La méditation n'offre donc pas seulement un moment de calme, destiné à ne rien faire, mais ouvre aussi un espace dans lequel on ne ressent rien. Elle semble ainsi proposer une solution au stress induit par la multiplication des injonctions, des choix et des distractions dans notre vie professionnelle et personnelle.

Injonction à l'autonomie

Pourtant, la diffusion de cette pratique peut aussi être interprétée comme une continuité de la logique néolibérale à laquelle elle semblait initialement apporter une solution. La dérégulation des marchés, la flexibilisation du travail et la réduction de la place de l'Etat ont entraîné une croissance des risques et de l'incertitude, notamment sur le marché du travail. Or, cette augmentation est allée de pair avec une injonction à l'autonomie, accompagnée de la prolifération de dispositifs de responsabilisation. Ceux-ci traduisent le retrait de l'Etat, notamment dans le domaine des politiques sociales, les individus étant sommés de se responsabiliser quant au déroulement de leur

vie, y compris de prendre en main leur propre bonheur. La psychologisation des rapports sociaux contribue à la retranscription des inégalités en « incapacité » à être heureux. En se donnant comme objectif de réduire le stress ou l'épuisement mental des individus, la méditation contribuerait ainsi à détourner l'attention des causes structurelles et sociales à la racine des sentiments négatifs. Ce dont le procès en lien avec les suicides à France Télécom s'est fait l'écho tragique.

Remède et soupape de sécurité contre les émotions négatives, la méditation permettrait aussi, du même coup, d'augmenter la productivité et les capacités de concentration des employés. La Fondation d'entreprise MMA propose ainsi sa propre application, Mindful Attitude. Les nombreuses enquêtes scientifiques attestant de « l'efficacité » de la méditation et de ses effets sur le cerveau apportent la légitimité nécessaire à cette pratique, critique initiale du capitalisme désormais absorbée par son marché dans les pays occidentaux.

La popularisation de la méditation s'inscrit par ailleurs dans un ensemble plus vaste de pratiques dont le but est d'atteindre un « vide » émotionnel et physique: les cures alimentaires ou les jeûnes; la méthode KonMari, conçue par la gourou japonaise Marie Kondo, qui apprend à se débarrasser d'objets inutiles chez soi; les retraites à la campagne ou dans des pays lointains, ou encore les stages de décon-

nexion (d'Internet). Ces pratiques diversifiées ont en commun des formes de contrôle du corps et d'ascétisme. Elles promeuvent un retour à l'authenticité, pour se départir d'une culture de surconsommation érigée en contre-modèle.

« Vide émotionnel »

A l'instar de la méditation, de telles pratiques proposent, elles aussi, des formes de « vide émotionnel ». Or, si elles sont souvent associées au style de vie de membres des classes supérieures bénéficiaires de la « mondialisation heureuse », elles attirent rarement les mêmes critiques sur la marchandisation d'une authenticité supposée que la méditation – critiques popularisées par l'essor des applications sur téléphone. « Partir se ressourcer à la campagne », pourquoi cela n'attire-t-il pas les mêmes dénonciations? Le vide émotionnel ici recherché n'est-il pas permis par la détention d'une résidence secondaire, bien commercialisée sur le marché immobilier? N'est-ce pas là aussi (même s'il ne s'agit pas de la commercialisation directe d'une expérience émotionnelle) la récupération par le capitalisme d'une critique qui lui était adressée?

On ne peut nier que la méditation s'inscrit dans la marchandisation des émotions et le développement du capitalisme. On peut toutefois s'interroger sur les critiques vives dont elle fait aujourd'hui l'objet. Finalement, n'est-ce pas la démocratisation d'une pratique de vide émotionnel, autrefois apanage et marqueur distinctif des classes supérieures, qui est visée? Plus que leur inscription dans des rapports marchands, ce qui différencie aujourd'hui la méditation sur smartphone d'autres pratiques de vide émotionnel, comme les retraites, c'est l'authenticité qui leur est conférée. Dès lors qu'elle devient accessible à « trop » de personnes et non aux *happy few*, qu'elle est dupliquée et standardisée, une pratique perd en « authenticité ». C'est dans les luttes autour de cette notion que se recomposent les frontières de la distinction de classe. La marchandisation du vide émotionnel, en se développant, semble ainsi se segmenter, entre des expériences dévaluées et commerciales, contre d'autres qui seraient, elles, « réellement » authentiques, maintenant ainsi les frontières sociales qui sous-tendent la consommation. Ainsi va le capitalisme, prospérant sur la diversification et la hiérarchisation des produits, y compris ceux qui portent en germe sa propre critique.

Retour à la case départ. Toujours assise à mon bureau, il ne semble pas y avoir une véritable solution à ma situation. J'avais espéré que la méditation atténuerait mon angoisse, mais elle s'avère encore un objet de débats qui ne se laisse saisir qu'à partir d'angles multiples: encore une prise de tête. Hélas, la situation n'a pas changé: rendu, ce soir, minuit. Mais je crois que le rendu aura une ou deux heures de retard – je vais plutôt faire un tour à la fête de mes voisins d'abord. ■

Prochain article *Le philosophe Alexandre Jollien*

Noa Berger, sociologue, effectue ses recherches à l'EHESS (Ecole des hautes études en sciences sociales), à Paris.
Myrtille Picaud, chercheuse à Sciences Po, travaille, avec Noa Berger, sur un projet de recherche sur la méditation. Toutes deux participent aux séminaires d'Eva Illouz à l'EHESS, autour d'approches comme la marchandisation des émotions en régime capitaliste.



DÈS LORS
QU'ELLE DEVIENT
ACCESSIBLE
À « TROP »
DE PERSONNES ET
NON AUX « HAPPY
FEW », QU'ELLE
EST DUPLIQUÉE
ET STANDARDISÉE,
UNE PRATIQUE
PERD EN
« AUTHENTICITÉ »

Alexandre Jollien

« Méditer, c'est se délester de la quête d'un gain »

À MÉDITER ! 416

Pour le philosophe, la méditation peut apporter une paix profonde, mais elle ne doit pas être envisagée comme une sorte d'orthopédie mentale, une recette miracle pour se réconcilier avec ses imperfections

ENTRETIEN

Alexandre Jollien est un philosophe et écrivain né à Savièse, en Suisse, en 1975. Après des études de lettres et de philosophie à l'université de Fribourg, il publie, en 1999, son premier livre, *Eloge de la faiblesse* (réédité chez Marabout, 2014), où il raconte comment la philosophie l'a aidé à vivre avec le handicap dont il souffre depuis la naissance. Avec *Le Métier d'homme* (Seuil, 2002) (préfacé par Michel Onfray), puis en 2010, *Le Philosophe nu*, il continue d'explorer les voies intérieures qui mènent à une plus grande liberté. En 2013, il part vivre trois ans en Corée du Sud pour approfondir sa recherche spirituelle, qu'il raconte dans *Vivre sans pourquoi* (Seuil, 2015). Depuis 2018, il publie une fois par mois une chronique dans « Le Monde des livres ».

Dans votre parcours, c'est d'abord la philosophie qui vous a conduit à écrire votre premier livre, « Eloge de la faiblesse ». A quel moment avez-vous découvert la méditation ?

Je suis entré en philosophie un peu comme on rentrerait dans les ordres. Un jour, paumé, je suis tombé nez à nez avec une citation de Socrate qui, en substance, invitait à vivre meilleur plutôt qu'à vivre mieux. J'ai quitté la librairie où j'étais avec un projet, une vocation quasiment : il fallait sauver ma peau, donner du sens à mon existence de handicapé.

Pourtant, même après des années d'études, la lecture des grands textes n'a pas réussi à déraciner mon mal-être, mon insatisfaction coriace. J'ai donc tenté de m'intéresser aux traditions d'Orient. J'ai essayé des retraites pour me donner les moyens de tordre le cou aux mille et un tiraillements qui me minaient. Ne voulant pas tourner le dos à la foi de mon enfance, je me suis inscrit à des sessions consacrées au zen et aux Évangiles. J'ai aimé dans le zen la voie du silence, de l'apophatisme, cette ascèse rigoureuse qui, loin de tout concept, nous ramène au fond du fond. J'ai connu pour la première fois en l'espace d'un instant une paix profonde, inédite. Aujourd'hui, philosophie et méditation sont comme une respiration, deux mouvements essentiels de la vie. Entre les deux, je ne saurais choisir tant elles se nourrissent.

Vous êtes parti en Corée du Sud avec femme et enfants pour vous initier à la méditation zen. La méditation peut-elle s'apparenter à une fuite, à un refuge ?

J'ai foncé en Corée du Sud comme on court à l'hôpital pour se soigner. Il fallait trouver un remède à mes tourments. Je n'entrevois pas la possibilité de me débrouiller avec mon paquet de traumatismes et mes névroses sans l'appui d'un maître, d'un guide expérimenté, d'un devancier qui me forme, me rééduque. Avec le recul, je me dis que je me suis mis en quête d'une sorte d'orthopédie mentale.

Autant dire que, hanté par l'espoir d'un mieux, j'ai dégringolé de haut. Cet atterrissage forcé a été des plus salvateurs, des plus libérateurs.

Quelles ont été pour vous les leçons de ce voyage ?

J'ai peu à peu dû renoncer à trouver dans l'ascèse une sorte de baguette magique, une recette miracle pour apprendre à se réconcilier avec l'imperfection. La morale de ce périple tient peut-être dans une acceptation sobre et gaie : guérir de l'idée de guérir, ne plus être ligoté à l'illusion qu'un jour j'aurais atteint l'autre rive. Sur ce chemin, Nietzsche, Maître Eckhart, Chogyam Trungpa m'ont peu à peu rapproché d'une spiritualité de la réconciliation, de la pacification. Ils m'ont aidé à dire adieu à mes vellétés de lutte, de conquête. Nietzsche m'apaise considérablement lorsqu'il écrit dans son Zarathoustra : « Il faut encore porter du chaos en soi pour accoucher d'une étoile qui danse. »

Des sportifs pratiquent la méditation pour être plus concentrés pendant les compétitions, des chefs d'entreprise pour être plus efficaces. Existe-t-il un risque d'instrumentaliser la pratique pour répondre à une exigence de productivité ?

Il existe toujours un danger à instrumentaliser la pratique, à en faire un atout, une compétence, que ce soit pour briller, pour accroître son rendement ou sa compétitivité, alors qu'il s'agit précisément de s'en extraire. Une ascèse qui serait déracinée du cœur, de la bienveillance, de l'altruisme, ne vaudrait pas une heure de peine. Un sniper qui méditerait serait sans doute encore plus efficace, moins parasité par les émotions, les doutes. En deviendrait-il plus humain ?

Il est indéniable que le bulldozer de la société de consommation détruit presque tout. Un individualisme forcené peut aussi récupérer la méditation pour en faire une marchandise, un objet. Si la méditation vire au narcissisme, si elle ne conduit pas au don de soi, elle ne remplit pas, du moins je le crois, sa vocation. Méditer, ce n'est pas ajouter une corde à son arc, mais se convertir en profondeur, oser un art de vivre, un rapport au monde, plus libre et généreux. Je ne voudrais mettre personne sur la touche. Je crois simplement que si la méditation ne nous rend pas meilleurs, elle ne vaut pas le détour. Dans le même temps, il faut le répéter, toute pratique procède d'un acte gratuit, sans pourquoi. Méditer, c'est se délester de cette insatiable quête d'un gain, du profit.

Vous avez choisi de vous initier à la méditation zen auprès d'un moine chrétien. La pratique de la méditation est-elle différente selon que l'on est croyant ou pas ?

Méditer, c'est précisément tenter de se départir des étiquettes, dire adieu aux catégories mentales. L'essentiel, à mes yeux, repose dans la disposition intérieure, dans la douce résolution de se



MARION LAURENT

déprendre de soi et de se donner au monde. Le danger existe de se réfugier dans une religion bien confortable et douillette, de faire du Très-Haut une assurance-vie, un airbag géant. Le zen a ceci de radical qu'il décape et dézingue toute illusion. Pourquoi ne passerait-il pas aussi notre conception de Dieu au Kärcher, rejoignant ainsi des mystiques chrétiens ? Maître Eckhart ne prononçait-il pas cette extraordinaire prière : « Dieu, libérez-moi de Dieu » ?

Certains déplorent le risque de syncrétisme lié à la diffusion des pratiques de méditation. Qu'en pensez-vous ?

Oser un dialogue, s'ouvrir à une altérité, ce n'est assurément pas dégringoler dans une soupe, à condition de revenir aux sources, aux racines, à une pratique approfondie d'une tradition. Les autres religions viennent heureusement nous interroger sur notre identité. Qui suis-je ? Qu'est-ce qu'une tradition ? Comment réellement entrer en dialogue ?

Il est urgent de créer des liens, des carrefours existentiels, au-delà des murs et des ghettos. Cela me plaît que le Bouddha et le Christ invitent tous les deux à la conversion, ce retour à soi qui s'incarne en un changement radical d'orientation. Sommairement, je dirais que le Bouddha me nourrit, qu'il m'apaise – et Dieu sait s'il y a du boulot – et que le Christ, son évangile, son message, me console. Et Nietzsche, enfin, vient décapier l'image d'un Dieu expert-comptable, culpabilisant, sévère et tyrannique, pervers en un mot, pour me conduire comme par la main vers ce redoutable *amor fati*. Pour ma part, je ne saurais choisir un camp. Il est des valeurs qui transcendent la simple appartenance à une tradition. Ce patrimoine commun, universel, nous ouvre. Il nous aide à devenir de plus en plus ce que nous sommes, et à vivre meilleurs.

La méditation a-t-elle aussi renouvelé votre approche de la philosophie ?

Entrer en dialogue avec les traditions d'Orient, cette école du non-attachement, c'est être radicalement interrogé sur notre vision du monde et, peut-être, redécouvrir « nos penseurs maison » sous un nouveau jour. La lecture du Sutra du diamant fut dans mon parcours un formidable choc, une révélation. Un refrain jalonne ce texte sublime, qui pourrait se résumer ainsi : « Le Bouddha n'est pas le Bouddha, c'est pourquoi je l'appelle le Bouddha ». Il y a là une intuition pour le moins inouïe, une lumineuse invitation à décoller les étiquet-

tes et à repérer toutes les projections que l'on plaque sur les êtres, les choses, le monde, pour les retrouver, les rejoindre dans leur réalité dynamique, en constante évolution. Voilà un exercice spirituel qui décoiffe : ne pas constamment tout ramener à nos vieilles catégories mentales. Ce petit texte est un coup de fouet philosophique qui peut, à lui seul, refaçonner notre rapport quotidien aux autres. « On ne se baigne jamais deux fois dans un même fleuve », disait aussi le bon Héraclite. Chaque instant est neuf, d'une nouveauté infinie.

Comment méditez-vous aujourd'hui et quels conseils donneriez-vous à quelqu'un qui souhaiterait apprendre à méditer ?

Au fond, je pratique tous les jours, dans les grandes lignes, la méditation qu'un de mes enfants avait proposée lors de notre périple à Séoul, à savoir commencer par dédier le moment à tous les êtres vivants et particulièrement à ceux qui souffrent, puis prendre conscience de son corps, de cet instrument de l'éveil, de ce véhicule pour y trouver le silence, la paix et la joie. Je regarde aussi passer les pensées en tentant, sans but ni esprit de profit, la non-fixation. Tout passe, laissons donc passer !

Piètre pratiquant, je serais mal avisé de donner des conseils. Quelle prouesse de persévérer, de se maintenir à la hauteur des aspirations qui nous habitent ! Précisément, le défi est de s'y mettre, d'inscrire le quotidien dans une dynamique et de pratiquer chaque jour cinq, dix, vingt minutes, une heure... Consolider sa pratique, se livrer à l'ascèse, c'est partager ses hauts et ses bas, ses difficultés, faire route ensemble, avec des compagnons, en communauté. Il est aussi des lectures qui nous requinquent, nous portent, qui sont de véritables carburants. A mon chevet, Chogyam Trungpa, Nietzsche, Maître Eckhart, Spinoza, Swami Prajnanpad et tant d'autres me prêtent sans cesse main-forte. Sacrée ressource pour s'extraire des psychodrames qui nous plombent !

Enfin et surtout, il s'agit de se tourner vers l'autre et d'inscrire notre pratique dans la solidarité. Nous sommes tous des coéquipiers embarqués sur le même bateau. Dans *Humain trop humain*, Nietzsche propose que chaque jour, au réveil, on se demande qui l'on peut aider. Salutaire conseil ! ■

PROPOS RECUEILLIS PAR CLAIRE LEGROS

Prochain article Antonio Pele, professeur de droit et de libertés publiques



PHILOSOPHIE
ET MÉDITATION
SONT COMME
UNE RESPIRATION,
DEUX
MOUVEMENTS
ESSENTIELS
DE LA VIE

Antonio Pele L'attrait pour la méditation est une réponse aux exigences du capitalisme

À MÉDITER ! 5 | 6 Professeur de droit et de libertés publiques à l'université pontificale catholique de Rio de Janeiro, adepte de la méditation, Antonio Pele voit dans l'engouement pour cette pratique une réponse à l'accélération du néolibéralisme

ENTRETIEN

Antonio Pele est professeur à l'université pontificale catholique de Rio de Janeiro (PUC-Rio), où il enseigne les libertés publiques et la théorie critique du droit. Diplômé de l'Institut d'études politiques de Bordeaux, l'auteur de *Direitos humanos e neoliberalismo* (Rio de Janeiro: Lumen, 2018, non traduit) a préalablement été en poste à l'université Carlos-III de Madrid, dont il est docteur en droit. Ses recherches portent sur les droits fondamentaux, la dignité humaine et le néolibéralisme.

Comment vous êtes-vous intéressé aux relations entre la méditation et le capitalisme ?

Une partie de mes recherches portent sur les relations de pouvoir et la question des inégalités à travers le développement du capitalisme contemporain. Or on constate une synchronie entre l'engouement pour des techniques comme le yoga ou la méditation et le développement d'un capitalisme de plus en plus exigeant. On assiste à une sorte de captation de ces techniques pour les recycler au service de l'efficacité et de modes de productivité toujours plus contraints. Des entreprises comme Google créent des centres de méditation pour que leurs employés puissent être plus concentrés dans leurs activités. A notre insu, l'engouement pour la méditation conduit à mieux répondre aux vicissitudes de notre société et aux exigences les plus aiguës du capitalisme contemporain.

Est-ce contradictoire avec la façon dont la méditation a été pensée à l'origine ?

Le développement des pratiques aujourd'hui n'est pas contradictoire avec les fondements de la méditation mais il en limite la finalité. La méditation consiste, par l'observation de ses sensations et de ses émotions, à créer un espace de liberté qui conduit à moins réagir, par l'envie ou l'aversion, aux événements. Elle permet d'apprendre à mieux se connaître, à avoir conscience que le bonheur est accessible maintenant et pas dans une vie future ou passée, ou dans la dépendance au travail. En la réduisant à une source de concentration dans le cadre professionnel, on en reste à la première phase, nécessaire pour commencer à méditer, mais partielle.

On peut se demander si, de la même façon que pour l'économiste Max Weber le protestantisme était à la base du capitalisme, la méditation ne serait pas aujourd'hui un prolongement de l'éthique protestante et une nouvelle stratégie du capitalisme. Le philosophe slovène Slavoj Žižek, qui consacre un chapitre de son livre *Event* (en anglais, 2014) au rapport entre

bouddhisme, méditation et capitalisme, soutient avec humour que si Max Weber devait réécrire son ouvrage *L'Éthique protestante et l'esprit du capitalisme*, cela deviendrait aujourd'hui « *l'éthique bouddhiste et l'esprit du capitalisme global* ».

Pourtant, les pratiques méditatives préexistaient au capitalisme, notamment dans les grandes religions.

C'est vrai que ces techniques sont millénaires et que leur pratique existe dans de nombreuses religions : on les trouve dans le bouddhisme, l'islam avec le soufisme, le christianisme avec Loyola... Dans la philosophie classique, Epicure, Marc Aurèle ou Sénèque enseignaient eux aussi des pratiques pour apprendre à vivre mieux, bien avant que le capitalisme ne se développe. Mais ces techniques, historiquement, étaient réservées à une élite. Il fallait appartenir à une communauté religieuse ou à une partie éduquée de la société ; aujourd'hui la méditation se démocratise, il y a un effet de massification, non seulement dans la pratique – au travail, à l'école... –, mais également dans la façon dont elle se vend, par exemple à travers les propositions marchandes ou les applications qui, sur smartphone, aident à méditer. Il s'agit de la « *McMindfulness* », la méditation McDo.

En quoi ce phénomène de démocratisation est-il gênant si méditer permet au plus grand nombre de ralentir face à l'accélération des rythmes de vie ?

Il est important de préciser que le but de mon travail n'est pas de critiquer la méditation. Je médite moi-même et suis venu à la méditation par la philosophie. Il y a beaucoup d'aspects positifs dans la pratique de la méditation, notamment dans son rapport au temps ou dans les relations qu'elle nous aide à construire avec les autres.

Mais elle peut aussi conduire à accepter le monde tel qu'il est, à s'adapter à cette accélération et aux inégalités qui se creusent, sans vouloir les remettre en cause. Elle peut induire chez certaines personnes l'idée que c'est en se changeant soi-même que l'on va changer le monde. Et que, si l'on n'y parvient pas, c'est à cause d'un « mauvais karma ». C'est en quelque sorte une façon de faire le jeu du capitalisme, ou en tout cas de ne pas le remettre en cause. Or la méditation seule ne peut pas changer le monde. Ce n'est pas en méditant qu'on va résoudre les inégalités dans le monde ou lutter contre le réchauffement climatique. De tels changements réclament un engagement politique. Le danger de certaines approches méditatives, c'est de dépolitiser les individus en faisant passer l'éthique de soi avant le politique.

Que voulez-vous dire ?

Le capitalisme est entré dans une phase néolibérale depuis les années 1980. C'est



MARION LAURENT

un mot fourre-tout, sur la définition duquel on n'est pas tous d'accord. Mais une des caractéristiques qui fait l'unanimité est que le néolibéralisme incite l'individu à gérer sa vie, toutes les composantes de son existence. Michel Foucault a montré que le néolibéralisme ne se définit pas seulement par la primauté du marché, la privatisation ou un moindre Etat, mais qu'il se fonde aussi sur l'idée que l'humain devient « entrepreneur de soi », il doit gérer ses dettes, ses aptitudes, son employabilité, mais aussi ses émotions, ses compétences et sa conscience.

Nous sommes tous devenus les gestionnaires des petites entreprises que sont nos vies. Nous devons apprendre à gérer nos émotions avec l'aide de ce que Michel Foucault appelle les « technologies de soi », une terminologie née dans les années 1980 qui désigne le fait que la philosophie grecque et romaine, au-delà des écrits, consiste aussi et avant tout en des pratiques, un apprentissage pour mieux se comprendre, faire en sorte que notre vie soit, par exemple, une œuvre d'art.

La pratique de la méditation nous aiderait à mieux gérer notre « capital humain » ?

L'idée de capital humain, modélisée par l'économiste Gary Becker et le courant sociologique de l'école de Chicago aux États-Unis, suggère que l'individu ne peut se résumer à son rôle économique de travailleur dans la société, et que l'autorité publique, l'Etat, doit investir massivement pour son bien-être, notamment par l'éducation.

Mais elle nous renvoie aussi à une dimension plus individuelle. Nous disposons d'aptitudes innées et acquises qu'il faudrait apprendre à gérer pour mieux s'adapter aux exigences de la société. Les méthodes vont être différentes selon le milieu social. Comme le souligne Maurizio Lazzarato dans *La Fabrique de l'homme endetté* (Amsterdam, 2011), il y a l'accompagnement à Pôle emploi pour les employés et les chômeurs, le « coaching » pour les cadres supérieurs, la pratique de la méditation ou du yoga ou le recours à la psychologie pour les classes moyennes.

Chacun devient responsable de la gestion de son aptitude au bien-être ?

C'est l'un des apports de Michel Foucault d'avoir eu cette clairvoyance, pour certains un peu polémique, de voir dans le néolibéralisme, alors qu'il était à peine en train de se développer, non seulement la privatisation de nos vies, mais la responsabilisation

des individus. Il nous faut investir dans un capital, décider ce qui sera le plus rentable en fonction d'un bilan coût-bénéfice : vais-je faire une retraite ou une psychanalyse ? En cas d'erreur, de mal-être, on peut toujours consulter des experts pour apprendre de nos échecs et nous aider à rebondir... L'idée centrale, c'est que, lorsque cela va mal, rien ne sert de changer la société ou de remettre en cause le système, mieux vaut se changer soi-même. C'est encore plus juste depuis la crise de 2008, après laquelle on a vu un redéploiement du capitalisme. On aurait pu alors imaginer une autre voie, mais pas du tout ! L'augmentation des inégalités n'a fait que croître depuis lors, de même que la demande faite aux individus d'une résilience toujours plus grande.

On constate néanmoins que ces pratiques ouvrent aussi à une plus grande liberté vis-à-vis de la société de consommation. La méditation peut-elle être une porte d'entrée à des engagements plus politiques ?

Toutes les « technologies de soi » restent en effet, au fond, des pratiques de résistance. Ces pratiques ne peuvent pas être réduites à des techniques d'adaptation ou de concentration. Apprendre à méditer, c'est mettre une certaine distance vis-à-vis de l'acte de consommer ou de l'idée de compétitivité, en cultivant l'empathie avec les êtres humains. La méditation peut aussi transformer notre relation à la nature, la conscience de notre responsabilité vis-à-vis des autres êtres vivants et du fait que l'humain n'est pas plus important que les autres.

Dans leur diffusion aujourd'hui, on peut donc aussi voir le germe d'un changement, les prémices d'une société différente, plus égalitaire et respectueuse de l'environnement. Des expériences d'autres modes de vie se mettent en place, et le défi consiste à allier la méditation et le politique. Fredric Jameson, critique littéraire américain et théoricien politique marxiste, a écrit un jour qu'il est plus facile d'imaginer la fin du monde que la fin du capitalisme. Et, aujourd'hui, il me semble que l'on préfère sauver le capitalisme au détriment du monde. Tout n'est peut-être pas joué si l'on continue à inventer de nouveaux rapports à soi et aux autres. ■

PROPOS RECUEILLIS PAR
CLAIRE LEGROS

Prochain article Kahina Bahloul, islamologue et première femme imame en France



LA MÉDITATION SE DÉMOCRATISE, DANS LA PRATIQUE – AU TRAVAIL, À L'ÉCOLE... –, MAIS AUSSI DANS LA FAÇON DONT ELLE SE VEND. IL S'AGIT DE LA « *MC-MINDFULNESS* », LA MÉDITATION MCDO

Kahina Bahloul

La méditation soufie réunit femmes et hommes dans la même fraternité

À MÉDITER ! 6 | 6 Islamologue et première femme imame en France, Kahina Bahloul, soufie, explique comment la pratique méditative du soufisme dans l'islam, où femmes et hommes prient côte à côte, abolit les considérations de genre



MARION LAURENT

La méditation est au cœur de nombreuses spiritualités et religions dans le monde. Les plus connues sont celles apparentées au bouddhisme, à l'hindouisme, ou au taoïsme. Mais les pratiques méditatives existent également dans les trois religions monothéistes.

Vécue et expérimentée par les mystiques depuis l'époque du prophète Mahomet et encore aujourd'hui, elle est une pratique centrale dans la tradition spirituelle de l'islam en général, et dans le soufisme en particulier. Elle est désignée par le mot arabe «*dhikr*» qui signifie «remémoration», souvenir, rappel, invocation, mention («*Remémore-toi ton Seigneur quand tu auras oublié*», Coran 18, 24). Ce rappel permet à l'être humain, oublieux par nature, de se relier à sa source et de maintenir présent à sa mémoire son origine divine. Pour y parvenir, seul l'amour, but ultime de la création, peut pousser l'être humain à maintenir la permanence du souvenir et de l'invocation du bien-aimé.

Pour les soufis, la méditation est supérieure à tous les autres rituels et à toute autre forme d'adoration, car elle peut se pratiquer à tout moment. Il suffit de revenir à son intériorité, quels que soient le lieu et le moment, de prendre conscience de son souffle et de son être. Cette pratique est la clé de la paix intérieure et de l'épanouissement dans la vie ici-bas : «*Les cœurs ne s'apaisent-ils pas au souvenir de Dieu ?*» (Coran 13, 28). Le prophète Mahomet incite les croyants à pratiquer le *dhikr* car «*les cœurs rouillent comme rouille le fer*», disait-il à ses compagnons.

La méditation par le *dhikr* est une pratique très répandue dans les milieux soufis. Encore aujourd'hui, en région parisienne par exemple, je participe à des groupes composés de femmes et d'hommes de tous âges, qui s'organisent pour pratiquer le *dhikr* ensemble, un soir dans la semaine. Il n'y a, bien entendu, aucune différence de prédisposition dans l'islam, à cette pratique par une femme ou un homme. Après une semaine d'efforts physiques et intellectuels, nous nous retrouvons dans un espace en retrait pour revenir à une sphère intime, loin du tumulte du monde extérieur.

Le groupe est souvent accueilli chez l'un d'entre nous à tour de rôle. Nous sommes entre amis de la voie spirituelle, membres d'une même famille réunis pour revivifier notre lien au divin et à nous-mêmes. Les femmes et les hommes se retrouvent dans la fraternité, pour partager ces moments de prière. Les soirées se terminent par des moments conviviaux d'échanges, de partage et de débats intellectuels, où chacun

est d'abord accueilli en tant qu'être humain, où les considérations de genre, au lieu d'être un critère de discrimination sont, au contraire, célébrées car elles constituent la complémentarité sur laquelle la vie se fonde.

Ces espaces m'ont permis d'acquérir la conviction que l'harmonie et le respect entre les femmes et les hommes sont possibles et nécessaires. S'il est possible de prier côte à côte dans un espace privé ou une *zawiya* – lieu autour duquel la confrérie soufie se structure –, alors il est possible de reproduire cette harmonie partout ailleurs, et notamment dans les mosquées devenues depuis quelques décennies des lieux de ségrégation contre les femmes.

Etat d'ascèse et de retraite intérieure

La pratique peut être individuelle ou collective. L'aspirant doit se préparer intérieurement et adopter une attitude qui lui permette de tirer tous les bénéfices de cette expérience. Il est recommandé d'être en état de pureté rituelle, pour ainsi dire, d'avoir fait ses ablutions pour se préparer à rentrer progressivement dans un état de sacralité, d'avoir des habits propres, de préférence de couleur blanche pour sa symbolique de pureté. Nous sommes, en effet, dans un domaine où les symboles ont une grande importance, en raison de l'impact qu'ils exercent sur nous.

Le lieu doit être soigneusement choisi, calme, un peu sombre et isolé. La disposition du cercle dans le *dhikr* collectif est soigneusement étudiée par le maître spirituel qui le guide. Lorsqu'il pratique seul, le chemin s'assoit en tailleur, face à La Mecque, les bras posés sur les cuisses, les paumes de mains tournées vers le ciel, les yeux fermés ou mi-clos. Avant de commencer, il doit orienter son cœur vers Dieu et lui demander pardon pour son état de distraction. Il doit préparer son âme à être dans un état d'ascèse et de retraite intérieure. Les traités de soufisme détaillent de manière précise les formules à répéter et le protocole à respecter. Ils varient en fonction des traditions, des confréries et de l'étape spirituelle atteinte par le disciple.

Les formules majeures sont la profession de foi musulmane «*La ilaha illa Allah*», «*il n'y a de divinité que Dieu*», et le nom de Dieu lui-même «*Allah*» et de ses 99 attributs divins. Elles permettent de sortir de l'état de dualité ou de fragmentation qui peut affecter l'individu : un attachement excessif aux biens matériels, une addiction... Tout le sens du *dhikr* est d'amener l'individu à retrouver l'unité, ne plus faire qu'un avec son créateur et la création tout entière. Les sources scripturaires de l'islam

sont nombreuses sur les bienfaits de la répétition de petites formules incantatoires, de prières, de noms divins. D'après les soufis, elle produit des vibrations rythmiques qui se répandent dans différents niveaux de conscience de l'être et l'amènent à s'absorber dans le nommé Dieu ou l'un de ses noms divins. La répétition d'oraisons ou de petites formules de prières est une pratique enseignée dans diverses traditions spirituelles car elle a une valeur universelle. Le *dhikr* peut être mis en parallèle avec la «*prière de Jésus*» chez les chrétiens orientaux, les méthodes de l'hésychasme chez les moines du Sinaï et du mont Athos, ou également le *yapa yoga* de l'Inde et le *nembutsu* japonais.

Plusieurs grands maîtres de la tradition mystique soufie, dont Al-Kalabadhi (m. 990), Al-Ghazali (m. 1111) et Ibn Ata Allah d'Alexandrie (m. 1309), ont décrit les étapes de cette expérience spirituelle : la première est «*l'invocation de la langue*» avec la prononciation et la répétition de la formule, qui produit énergie et chaleur. Puis vient «*l'invocation du cœur*» où le martèlement de la formule suit le rythme des battements du cœur et la pulsation du sang dans le corps de l'aspirant. L'état de conscience cède à un état de passivité. Dans la troisième étape, «*l'invocation de la conscience intime*», toute trace de dualité disparaît et l'unification à Dieu se réalise. Certains mystiques reconnaissent en cette étape l'état d'«*al isan*», l'excellence et la beauté spirituelles.

La durée de l'expérience est rythmée, selon les cas, soit par le maître spirituel lorsqu'elle est effectuée en groupe, soit avec l'aide d'un chapelet. La répétition de l'oraison peut devenir perpétuelle sans se soucier du nombre.

Source de réforme religieuse

La littérature soufie nous apprend beaucoup sur les expériences méditatives des grands maîtres, mais elle n'a pas pour but de nous mener à atteindre des objectifs bien précis ou à essayer de reproduire à l'identique leurs états mystiques. L'essence même de la méditation est d'apprendre à être dans l'instant, relié à soi, recentré, en paix, sans chercher à atteindre des états extraordinaires.

Comme les autres formes de méditation spirituelle ou de pleine conscience, le *dikhr* a des effets bénéfiques indéniables sur la santé mentale et physique des personnes qui la pratiquent, car elle a pour caractéristique d'être une pratique holistique prenant en compte les différents niveaux de l'être. En plus d'être bénéfique sur le plan individuel, cette pratique a des

effets positifs sur la communauté entière, car les individus épanouis dans leur spiritualité composent forcément un groupe social harmonieux et constructif. Le travail d'introspection mené individuellement par un retour sur soi, dans la perspective de mieux se connaître et de trouver son chemin et sa place dans le monde, aboutit à une prise de conscience de la nécessité de faire ce même travail d'introspection sur le plan collectif, et à prendre en compte avec amour et bienveillance le monde qui nous entoure et auquel nous sommes liés.

Source d'épanouissement spirituel de l'individu, la méditation est aussi une source de réforme religieuse collective. Elle a, pour moi, toute sa place dans notre projet de création d'un nouveau lieu de culte, une mosquée libérale. Être présent à soi, accueillir la vie et le souffle en nous, telle est l'attitude fondamentale pour retrouver notre état d'unité, qui nous permet de prendre conscience de ce qui nous entoure, de vivre les expériences de la vie de tous les jours avec gratitude et amour. L'amour de l'autre commence dans la paix intérieure du cœur de chacun. ■

FIN



S'IL EST POSSIBLE DE PRIER CÔTE À CÔTE DANS UN ESPACE PRIVÉ, ALORS IL EST POSSIBLE DE REPRODUIRE CETTE HARMONIE PARTOUT AILLEURS, ET NOTAMMENT DANS LES MOSQUÉES DEVENUES DES LIEUX DE SÉGRÉGATION CONTRE LES FEMMES

Kahina Bahloul, première femme imame en France, est islamologue et engagée dans le projet de création d'une mosquée libérale en France, la mosquée Fatima, ainsi que dans le dialogue interreligieux. Née à Paris en 1979, de père algérien et de mère française, elle a grandi et a fait toute sa scolarité en Algérie. Après une maîtrise de droit, en arabe littéraire, elle a travaillé en tant que cadre dans les assurances à Paris, avant sa reconversion dans le domaine de l'islamologie. Diplômée en islamologie à l'École pratique des hautes études avec une spécialisation en mystique, elle prépare une thèse sur la doctrine juridique du philosophe soufi Ibn Arabi. La théologienne s'intéresse également à l'universalité du message de l'islam et à la cosmologie akbarienne. Engagée sur le rôle de la femme dans les lieux de culte en islam, elle défend l'idée que, dans la future mosquée Fatima, femmes et hommes prient dans le même espace, et que le prêche soit tenu alternativement par une imame et un imam.