

Toiles @ penser

Cahiers d'éducation permanente de

La Pensée et les Hommes

***La méditation : une médecine
d'avant-garde ?***

Thierry JANSSEN

Dossier n° 2011 - 011 - 008

La Pensée et les Hommes

Émissions de philosophie et de morale laïque
pour la radio et la télévision – Publications

Fondateurs (1954)

Robert HAMAIDE, Georges VAN HOUT

Comité exécutif

Jacques CELS, Chemsî CHEREF-KHAN, Paul DANBLON, André DEJAEGERE,
Anne-Marie GERITZEN, Jacques Ch. LEMAIRE

Rubriques

Publications – Radio – Télévision

Publications – Abonnements

Christiane LOIR

(02) 650.35.90 – christiane.loir@ulb.ac.be

Secrétariat

Isabel MARTIN

(02) 640.15.20 – secretariat@lapenseeetleshommes.be

Adresse centrale

Avenue Victoria, 5 – 1000 Bruxelles
<http://www.lapenseeetleshommes.be>

La Pensée et les Hommes

Association reconnue d'éducation permanente par la Fédération Wallonie-Bruxelles

Connaissez-vous nos publications ?

Nous publions annuellement trois dossiers thématiques et un numéro « Varia ».

Dans sa nouvelle conception, notre revue paraît annuellement sous la forme de trois livres brochés qui comptent chacun environ cent pages et regroupent le point de vue d'une dizaine de spécialistes du sujet traité.

Chaque volume ambitionne de faire le point sur une question relative à la philosophie et à la morale de notre temps ou de traiter en profondeur un sujet qui intéresse les défenseurs des idéaux laïques.

Comment s'abonner à nos publications ?

En effectuant un versement au profit du compte :

000-0047663-36

de *La Pensée et les Hommes* Asbl

Le prix de l'abonnement annuel s'élève à 30 € (pour trois volumes thématiques et un numéro de « Francs-Parlers ») ou plus pour un abonnement de soutien. Si votre domicile implique un envoi par voie aérienne, majorerez s'il vous plaît votre versement de 5 €.

Pour en savoir plus, visitez notre site Internet

<http://lapenseeetleshommes.be>

Les numéros relatifs à l'abonnement pour l'année 2011 seront consacrés aux thèmes suivants (sous réserve) :

n° 81 – *Francs-Parlers n° 5*

n° 82-83 – *Les femmes et la franc-maçonnerie. Des Lumières à nos jours
(volume 1. Les XVIII^e et XIX^e siècles)*

n° 84 – *Une majorité musulmane à Bruxelles en 2030 :
comment nous préparer à « mieux vivre ensemble ? »*

Nos Toiles @ penser

disponibles sur demande et sur notre site <http://www.lapenseeetleshommes.be>

Projets d'action économique et sociale

- Aux grands mots les grands remèdes*, M. JUDKIEWICZ, 2010.
L'éthique de la sollicitude et la protection des personnes vulnérables, Ch. COUTEL, 2010.
La médecine et les responsabilités de l'homme, Dr. HUBINONT, 2009.
Plaidoyer pour une médecine « intégrative », Th. JANSSENS, 2009.
Un atelier d'improvisation pour les détenues de la prison de Berkendael, P. HOUYOUX, 2008.
Faut-il avoir peur des communautés immigrées ? A. MANÇO, 2008.
Quel avenir pour la recherche scientifique en Belgique ? J. C. BAUDET, 2008.
Article 27. Un réseau créatif, L. ADAM, 2007.
Les enfants dans les centres fermés pour illégaux, V. SILBERBERG, 2007.
Désirs éthiques et désirs critiques pour une politique culturelle de gauche, M. HELLAS, 2007.
D'un papillon à une étoile, J. CORNIL, 2007.
Complexité, identité, fraternité, citoyenneté : le quadrige de la reliance, M. BOLLE DE BAL, 2007.
Brèches, J. CORNIL, 2007.
Comment vivre à Bruxelles malgré le coût des loyers, N. CASTELIJN, 2006.

La lutte contre les fausses croyances et les fausses sciences

- La grande intelligence, illusion ?*, P. J. MAINIL, 2010.
L'âme existe-t-elle ?, P. J. MAINIL, 2010.
Et Dieu dans tout cela, R. DEJAEGERE, 2010.
Les fausses sciences, J. PIRON, 2010.
Effets pervers de la morale chrétienne, B. MILHAUD, 2010.
Les erreurs de la science comme indices de sa valeur, J. C. BAUDET, 2010.
L'évolution et la notion de vie, O. PIRON, 2010.
Les théories physico-chimiques, M. FLORKIN et J. BRACHELET, 2010.
Les fausses sciences. Les pièges de la représentation, J. PIRON, 2010.
Les fausses sciences. L'« explication » unique et le savoir total, J. PIRON, 2010.
Science et foi. Problème périmé ou problème éternel ? P. ROBIN, 2009.
Science et foi. Les croyants devant la science, P. ROBIN, 2009.
Science et foi. La solution moderniste, P. ROBIN, 2009.
Foi contre science, Ph. MAASEN, 2009.
Les droits humains, ici et maintenant, P. GALAND et B. VAN DER MEERSCHEN, 2008.
Que penser de l'intégrisme féministe ? J. GABARD, 2008.
Deux voix de témoignages : Rwanda et Shoah, A. GOLDSCHLÄGER, 2008.
« Tyrannie de la majorité » selon Tocqueville et « Droits des minorités », Ch. COUTEL, 2008.
Égalité, discrimination, diversités : des constats aux actions, A. MANÇO, 2008.
Actualité des Protocoles, J. JAMIN, 2007.
Droits et recours de la victime de prétendus voyants, gourous, mages, guérisseurs et autres charlatans invoquant le paranormal, N. DE BECKER, 2006.
Les complots : sujet de la littérature populaire, A. GOLDSCHLÄGER et J. LEMAIRE, 2006.
Le cinéma, la télévision et les jeux vidéos illustrent la peur des conflits, A. GOLDSCHLÄGER et J. LEMAIRE, 2006.

La lutte contre les extrémismes politiques

- J'exècre les révisionnistes, fulminait Dominique*, P. J. MAINIL, 2010.
Deux voix de témoignages : Rwanda et Shoah, A. GOLDSCHLÄGER, 2010.
La franc-maçonnerie en terre d'islam, R. Y. DAJOUX, 2009.
L'homme qui ne portait pas de chaussettes ou Quel Einstein célébrons-nous ? P. MARAGE, 2008.
La sociologie est-elle une science ? Cl. JAVEAU, 2008.
Le rôle de l'expérience en philosophie, D. SERON, 2008.
Un modèle d'univers, J.-F. PONSAR, 2008.
Le truchement majeur, J. CELS, 2008.
Propos d'un libertaire sur l'éthique, P.-J. MAINIL, 2008.
Égalité, discrimination, diversités : des constats aux actions, A. MANÇO, 2008.

- Les limites de la liberté*, J. JAMIN, 2007.
Nature, culture et extrême droite, J. JAMIN, 2007.
Pour un personnelisme pluraliste, M. BOLLE DE BAL, 2007.
Les religions meurtrières, E. BARNAVI et Ch. CHEREF-KHAN, 2007.
Réflexions sur la montée de l'islamisme, E. BARNAVI et Ch. CHEREF-KHAN, 2007.
Récits de Colombie, J. CORNIL, 2007.
Le totalitarisme, M. HELLAS, 2007
Les otages politiques, Fr. VANDEN DRIESCH, 2007.
Einstein et la politique, M. VOISIN, 2006.
Extrême droite et éducation permanente, M. MAESSCHALK, 2006.
Après quarante-cinq ans de présence musulmane en Belgique : « Sire, il n'y a pas d'islam belge »,
 Ch. CHEREF-KHAN, 2006.
Les tabous de l'immigration, J. CORNIL, 2006.

Avancées en faveur de l'éducation

- La dernière énigme de Léopold II*, G. TELLIER, 2010.
L'orientation sexuelle : biologie ou éducation, J. BALTHAZART, 2010.
Bye Bye l'unilinguisme, J. REYNAERS, 2010.
Quelques réflexions sur l'homme, V. DAUMER, 2010.
Nos têtes sont plus dures que les murs des prisons, L. BOVY, 2009.
Propos d'un libertaire sur les religions, P.-J. MAINIL, 2009.
Introduire le cours de philosophie dans le secondaire, V. DORTU, 2009.
Bonheur et humanisme, Fr. DE GREEF, 2009.
Éducation permanente et philosophie pour enfants, M. VOISIN, 2007.
L'alimentation intelligente, A. BURONZO, 2007.
Prison-sanction et prison-éducation, J.-Cl. DE POTTER, 2007.
Trente propositions pour une école de la réussite, A. DESTEXHE, 2006.
L'avenir de l'université, J.-Fr. BACHELET, 2006.
Ce que montre PISA 2003 : les inégalités sociales dans l'enseignement en Belgique, N. HIRTT, 2006.
Les francs-maçons à la naissance de l'enseignement universitaire des sciences, J. LEMAIRE, 2006.
L'immersion linguistique, R. BRIQUET, 2006.
Coexistence des langues et des cultures. Entre utopie et réalités, R. RENARD, 2006.

Ambitions de la laïcité

- La laïcité et les laïcités : deux versions, un idéal*, M. BOLLE DE BAL, 2010.
Conscience athée, N. RIXHON, 2010.
Jean Meslier, curé et athée : un paradoxe ?, N. RIXHON, 2010.
Réflexions d'un libre examinateur ou d'un homme qui, du moins, croit l'être, P. J. MAINIL, 2010.
Peut-il exister une spiritualité laïque ?, J. RIFFLET, 2010.
Âme : Esprit/Doute/Foi, E. DE BEUKELAER et B. DECHARNEUX, 2010.
Religion/Théologie : Dogme, E. DE BEUKELAER et B. DECHARNEUX, 2010.
Athéisme : Agnosticisme/Cléricalisme, E. DE BEUKELAER et B. DECHARNEUX, 2010.
Nsr Abou Zeid et Mondher Sfar, J. WILLEMART, 2009.
De la difficulté d'être athée aujourd'hui, A. PIRLOT, 2009.
Humanisme et laïcité : Condorcet, précurseur de la loi de 1905 ? Ch. COUTEL, 2009.
Propos d'un libertaire sur les religions, P.-J. MAINIL, 2009.
De la tolérance à la reconnaissance ? J. PELABAY, 2009.
Artes Moriendi : comment aborder la fin de vie ? St. NELISSEN, 2009.
La dépénalisation de l'euthanasie a été un combat laïque, R. LALLEMAND, 2009.
Questions sur la laïcité en Europe, Cl. VAILLANT, 2009.
Science et foi. Problème périmé ou problème éternel ? P. ROBIN, 2009.
Science et foi. Les croyants devant la science, P. ROBIN, 2009.
Science et foi. La solution moderniste, P. ROBIN, 2009.
Héritier des Lumières, Condorcet « traducteur » de Voltaire, Ch. COUTEL, 2008.
Les médecines parallèles, P. DEBUSSCHERE, 2008.
Six années d'euthanasie légale : bilan, M. ENGLERT, 2008.
Le conseiller laïque serait-il un semeur d'interrogations dès qu'il centre son action sur l'écoute de l'autre ? M. MAYER, 2008.
La franc-maçonnerie est-elle une secte ? C. BRYON-PORTET, 2008.

- La laïcité française et la loi sur le port de signes religieux dans les écoles publiques*,
A. DUMOULIN, 2008.
- Lettre ouverte sur la tolérance*, G. HOTTOIS, 2008.
- Tiberghien, précurseur d'un idéal oublié*, V. DORTU, 2008.
- Islamophobie et culpabilité*, A.-M. DELCAMBRE, 2008.
- Un catholique face à l'euthanasie*, J.-J. JAEKEN, 2008.
- Euthanasie : le débat parlementaire*, Ph. MONFILS, 2008.
- « Tyrannie de la majorité » selon Tocqueville et « Droits des minorités », Ch. COUTEL, 2008.
- Égalité, discrimination, diversités : des constats aux actions*, A. MANÇO, 2008.
- Divin et humain : religion et reliance*, M. BOLLE DE BAL, 2007.
- Bio-éthique et thanato-éthique*, M. BOLLE DE BAL, 2007.
- Vers une éthique de l'environnement*, J. CORNIL, 2007.
- La crémation : une éthique pour notre temps*, M. MAYER, 2006.
- La loi de dépénalisation de l'euthanasie : une démarche citoyenne*, J. HERREMANS, 2006.
- La laïcité dans la vie sociale*, Ph. GROLLET, 2006.
- Cent ans parès une loi mémorable de séparation des Églises et de l'État. Favoriser dans les sociétés plurielles les dialogues interculturel et interreligieux*, R. RENARD, 2006.
- 2.500 ans de pensée libre : 1^{ère} partie*, A.-M. HANSENNE, 2006.
- 2.500 ans de pensée libre : 2^e partie*, A.-M. HANSENNE, 2006.
- La laïcisation de l'art*, Ch. LOIR, 2006.
- Laïcité et diversité culturelle*, R. RENARD, 2006.

Réflexions sur l'éducation permanente

- Éducation permanente et philosophie pour enfants*, M. VOISIN, 2007.
- Prison-sanction et prison-éducation*, J.-Cl. DE POTTER, 2007.
- Extrême droite et éducation permanente*, M. MAESSCHALK, 2006.
- La FORel*, A. SCHLEIPER, 2006.
- La culture, une généreuse éducation permanente*, J. CELS, 2006.
- Le rôle charnière du cardinal Bellarmin*, J.-J. DE GHEYNDT, 2006.
- Jonas et la liberté. Dimensions théologique, ontologique, éthique et politique*, M.-G. PINSART, 2006.
- La rhétorique, moyen de convaincre*, M. MEYER, 2006.
- Représenter le zéro : un problème philosophique*, J.-J. DE GHEYNDT, 2006.
- Écrire en Belgique sous le regard de Dieu. La littérature catholique belge dans l'entre-deux-guerres*,
C. VANDERPELEN-DIAGRE, 2006.
- Réalisations de la Communauté française de Belgique, en matière d'éducation à la citoyenneté*,
P. DUPONT, 2006.
- Rêveries d'un promeneur solitaire. Vagabondages imaginaires autour du nouveau siècle*,
J. CORNIL, 2006.

Comprendre aujourd'hui au travers des miroirs culturels

- Le petit monde d'outre-tombe*, A. CHABOT, 2010.
- L'existentialisme de Martin Heidegger*, G. AISEAU, 2010.
- Pôle Santé de l'ULB : histoire de lieux, de personnages, de découvertes*, S. LOURYAN, 2010.
- Les noms de famille*, J. GERMAIN, 2010.
- Bruxelles néoclassique : mutation d'un espace urbain (1775-1840)*, Ch. LOIR, 2010.
- L'existentialisme. Le rôle de la phénoménologie*, G. AISEAU, 2010.
- La liberté et l'histoire : la liberté et ses valeurs*, M.-J. LEFEBVE, 2010.
- La liberté et l'histoire : l'évasion du temps*, M.-J. LEFEBVE, 2010.
- Jean-Jacques Rousseau et la naissance de l'autobiographie*, R. TROUSSON, 2010.
- La Flandre aux Flamands*, P. STÉPHANY, 2010.
- Vision de la mort dans le judaïsme*, A. GOLDSCHLÄGER, 2010.
- Le Coran est-il authentique ?* J. WILLEMART, 2009.
- Le pain des oiseaux*, Y. NAMUR, 2009.
- La vision de la mort dans le judaïsme*, A. GOLDSCHLÄGER et J. LEMAIRE, 2009.
- La forme de la terre : des conceptions primitives à Aristote*, D. BOCKSTAEEL, 2009.
- L'architecture néoclassique à Bruxelles, reflet d'une société en mutation*, Ch. LOIR, 2009.
- Nietzsche, précurseur du nazisme ?* ANONYME, 1^{ère} partie, 2009.
- Nietzsche, précurseur du nazisme ?* ANONYME, 2^e partie, 2009.
- Nietzsche, précurseur du nazisme ?* ANONYME, 3^e partie, 2009.
- Kierkegaard, le père de l'existentialisme*, G. AISEAU, 1^{ère} partie, 2009.

- Kierkegaard, le père de l'existentialisme*, G. AISEAU, 2^e partie, 2009.
Kierkegaard et l'ascétisme, G. AISEAU, 2009.
Kierkegaard et l'incroyance, G. AISEAU, 2009.
La Belgique, un anachronisme d'avenir ? Ch. VAN DEN EYNDE, 2008.
La spiritualité, ANONYME, 2008.
L'Europe méditerranéenne, entre l'Occident et l'Orient, Ch. COUTEL, 2008.
L'évolution du freudisme, W. SZAFRAN, 2007.
La question rousse, V. ANDRÉ, 2007.
La valeur du temps dans un monde qui accélère, M. DE KEMMETER, 2007.
Le récit de vie, pierre d'angle de la sociologie existentielle, M. BOLLE DE BAL, 2007.
Le Centre de culture européenne, M. IMBERECHTS, 2006.

Relais du monde associatif

- Les leçons de l'histoire et nous*, F. BRODSKY, 2010.
Mutilations génitales, J. CHEVALIER, 2010.
Présentation du réseau Financement Alternatif, A. BROUYAUX, 2008.
La Ligue de l'Enseignement, V. SILBERBERG, 2007.
Les enfants dans les centres fermés pour illégaux, V. SILBERBERG, 2007.
Mal au fesses pour le Congo, H. BOKHORST, 2007.
Ni putes ni soumises : un mouvement international pour libérer la parole et les initiatives,
F. SIDIBE, 2006.
Le GRIP et ses activités, 2006.
Infor-Drogues. 1971-2006, trente-cinq ans déjà !, Ph. BASTIN, 2006.
*Les conseillers moraux laïques en milieu hospitalier,
en maisons de repos et en maisons de repos et de soins*, N. BOLLU, 2006.
Les Maisons médicales et la Fédération des Maisons médicales et des Collectifs de soins de santé, 2006.

Interrogations et projets d'action sur quelques données sociologiques

- Multiculturalisme ou interculturalité : Tour de Babel ou cathédrale des Lumières ?*,
G. VERZIN, 2010.
Problèmes de la drogue, C. SOMERHAUSEN, 2009.
La liberté : un concept entre gris clair et gris foncé, F. ANDRÉ, 2008.
Est-il nécessaire d'établir une censure sur le Web ? M. BRODSKY, 2008.
Parents de toxicomanes..., A.-M. LEGRAND et D. CRACCO, 2008.
L'argent des fourmis : religions - migrations - développement, A. MANÇO, 2008.
Le jeu pathologique, une maladie de la modernité, S. MINET, 2007.
Déliance, reliance, alternance, M. BOLLE DE BAL, 2007.
Fraternité et/ou amitié : deux « relies » à relier, M. BOLLE DE BAL, 2007.
Pour un personnalisme pluraliste, M. BOLLE DE BAL, 2007.
Des valeurs réinterrogées. Penser ou dépenser. Marchandisation des valeurs et valeur d'usage,
J. CORNIL, 2007.
Questions de sexualité, J.-L. GÉNARD, 2006.
Le travail : une valeur à réhabiliter, M. BOLLE DE BAL, 2006.
Violence, passions et guerres : cris des hommes, silence des dieux, M. BOLLE DE BAL, 2006.
Bribes réflexives sur la nouvelle divinité mercantile, J. CORNIL, 2006.
Conte le turbocapitalisme : taxe Tobin et enquête sur les sociétés de clearing, J. CORNIL, 2006.
Travers et valeurs de l'individualisme, J. CORNIL, 2006.

Construire l'Europe

- Le cheval de Troie. Sectes et lobbies religieux à l'assaut de l'Europe*, M. CONRADT, 2008.
Trois rêves évanouis, M. BOLLE DE BAL, 2007.
Le Centre de culture européenne, M. IMBERECHTS, 2006.

Éduquer à la citoyenneté

- Les droits de l'homme et le droit international public*, F. RYZIGER, 2010.
L'argent dans le monde moderne selon Charles Péguy, Ch. COUTEL, 2009.
Quelques réflexions sur les origines de l'homme, V. DOUMEN, 2009.
La liberté : un concept entre gris clair et gris foncé, F. ANDRÉ, 2008.
L'origine de la liberté, A. VAN KERCKHOVEN, 2008.

- Valorisation des compétences et co-développement*, A. MANÇO, 2008.
- Quelle place pour l'expression des convictions religieuses à l'école ?* N. GEERTS, 2007.
- Faits de société*, M. BOLLE DE BAL, 2007.
- Les discriminations et la démocratie de l'identité*, A. MARTENS, 2007.
- Les otages politiques*, FR. VANDEN DRIESSCH, 2007.
- Brèches*, J. CORNIL, 2007.
- Chronique d'un cours de philo. Intermède*, H. VAN CAMP, 2006.
- Réalisations de la Communauté française de Belgique, en matière d'éducation à la citoyenneté*,
P. DUPONT, 2006.
- Quelques références du Conseil de l'Europe en matière de citoyenneté*, P. DUPONT, 2006.
- Évolution du statut de la femme. L'époque de la déesse-mère*, CLAV, 2006.
- Évolution du statut de la femme. La réconciliation des sexes*, CLAV, 2006.
- Évolution du statut de la femme. L'éveil de la conscience politique des femmes*, CLAV, 2006.

La méditation : une médecine d'avant-garde ?

Thierry JANSSEN¹
Médecin, chirurgien et psychothérapeute

En direct de Washington...

Du 8 au 10 novembre 2005, plusieurs scientifiques de renommée internationale rencontraient le dalaï-lama et d'autres personnalités du monde spirituel pour débattre des bases scientifiques et des applications cliniques de la méditation. Organisées par le *Mind and Life Institute*, ces trois journées se déroulaient à Washington, juste avant l'ouverture du Congrès annuel de la *Society for Neuroscience* où le dalaï-lama était invité à prendre la parole.

Synergies

Il n'existe sans doute pas de meilleur exemple d'interdisciplinarité et de complémentarité que celui du *Mind and Life Institute*. Au départ, deux hommes : Adam Engle, avocat et homme d'affaires américain, et Francisco Varela, neurobiologiste chilien, diplômé de Harvard et directeur de recherche au CNRS (Centre national de la recherche scientifique) à Paris. Rien ne les prédestinait à se rencontrer, si ce n'est le fait que, chacun de leur côté, ils s'étaient convertis au bouddhisme et que, tous les deux, ils avaient entendu parler de l'intérêt du dalaï-lama pour la science occidentale. C'est une femme, Joan Halifax, enseignante bouddhiste zen, qui, en 1985, eut la bonne idée de les réunir. Le *Mind and Life Institute* était né. L'esprit et la vie. Avec un objectif : établir un dialogue entre la science et le bouddhisme. Deux cultures qui, chacune à leur manière, tentent de comprendre la nature de la réalité afin d'améliorer la condition humaine. Un projet ambitieux, donc. Puisque rien n'est plus difficile que réussir un dialogue constructif entre deux cultures. Deux ans plus tard, une première rencontre fut organisée entre le dalaï-lama et des chercheurs, dans les appartements privés du chef spirituel des Tibétains, à Dharamsala. Une dizaine d'autres réunions se déroulèrent en petit comité jusqu'en

¹ Auteur des livres *Le Travail d'une vie*, Robert Laffont, 2001, *Vivre en paix*, Robert Laffont, 2003 et *La Solution intérieure. Vers une nouvelle médecine du corps et de l'esprit*, Fayard, 2006.

2003, lorsque le prestigieux *Massachusetts Institute of Technology* (MIT), invita Engle à organiser une réunion à Boston, en présence d'un public plus large. Entretemps, Francisco Varela était décédé au mois de mai 2001. Il aurait certainement apprécié de constater à quel point, aujourd'hui, les dialogues du *Mind and Life Institute* suscitent l'intérêt de la communauté scientifique.

Qui aurait pu imaginer vingt ans plus tôt que, pour leur treizième édition, ces rencontres scientifico-spirituelles seraient parrainées par deux institutions aussi sérieuses que la Johns Hopkins University de Baltimore et la Georgetown University de Washington ? « Notre mission est d'aborder des territoires inexplorés et de comprendre ce qui nous paraît encore incompréhensible. Nous devons rester ouverts à de nouvelles questions pour apporter de nouvelles réponses », résumait fort bien Edward Miller, le doyen de la Faculté de Médecine de Johns Hopkins, dans son allocution inaugurale. Cette fois, il s'agissait d'évaluer les bases scientifiques et l'efficacité clinique de la méditation. Des questions que les chercheurs occidentaux se posent depuis longtemps. Mais ce n'est que depuis les récents progrès des neurosciences qu'ils commencent à y apporter des réponses. Une évolution que le parcours de Jon Kabat-Zinn et de Richard Davidson, les responsables du programme scientifique de ces journées, illustre parfaitement.

Une manière de vaincre le stress

Depuis le début des années 1970, le biologiste Jon Kabat-Zinn, s'intéresse aux interactions du corps et de l'esprit. Très vite, il comprend l'intérêt de recourir à des techniques méditatives basées sur la notion de la « pleine conscience » (*mindfulness*). Apaiser l'esprit pour relâcher le corps. Débarrassée de toute connotation religieuse, exotique ou orientale, la méthode qu'il propose prend alors le nom scientifique *mindfulness-based stress reduction* (*MBSR*). « Une manière de rassurer les suspicieux. Un moyen d'intégrer la méditation dans la pratique clinique », commente Kabat-Zinn. L'approche consiste avant tout à développer une attention, instant après instant, dans le présent. Une pratique méditative « allégée » qu'il enseigne au sein de la Clinique de réduction du stress de l'Université du Massachusetts. Son programme d'apprentissage est simple : une séance de deux heures et demie, une fois par semaine, durant huit semaines, plus une heure par jour d'entraînement chez soi. Depuis vingt-cinq ans, plus de quinze mille personnes en ont bénéficié pour aider au traitement de troubles aussi divers que des problèmes cardiaques, le sida, des douleurs chroniques, des dysfonctionnements gastro-intestinaux, des migraines, de l'hypertension artérielle, des troubles du sommeil, de l'anxiété ou de la panique. Forte de ses succès, la *MBSR* est aujourd'hui enseignée aux étudiants dans vingt-neuf Facultés de Médecine à travers les États-Unis. « Cela change les rapports

que les médecins entretiennent avec leurs patients », expliquait Jon Kabat-Zinn au dalaï-lama. De plus en plus d'études cliniques démontrent l'intérêt de la méthode. L'une d'elle, rapportée au cours des journées du *Mind and Life*, montre qu'en cas de psoriasis, la photothérapie à base de rayons ultraviolets obtient des résultats nettement supérieurs si elle est associée à la pratique de la *MBSR*. « Par son action sur le stress, la méditation pourrait jouer un rôle essentiel dans la prévention et la guérison de nombreuses pathologies », concluait Kabat-Zinn. Une opinion que partageaient Robert Sapolsky, professeur de biologie et de neurologie à Stanford, John Sheridan, professeur d'immunologie à l'Ohio State University, et Esther Sternberg, directrice du programme de recherche neuro-immunologique au *National Institute of Health* (équivalent du CNRS français).

Des moines au labo

Ami de Kabat-Zinn depuis longtemps, Richard Davidson a adopté une démarche nettement moins empirique. Et pour cause : professeur de psychologie et de psychiatrie à l'Université du Wisconsin, il est aussi à la tête d'un laboratoire ultramoderne où capteurs électriques et imagerie par résonance magnétique fonctionnelle lui permettent d'enregistrer l'activité du cerveau en temps réel. Ainsi, il a pu montrer que le fait de méditer régulièrement augmentait l'activité de la partie antérieure du cerveau gauche (appelée cortex préfrontal), laquelle est associée à la gestion des émotions positives et, de là, à une meilleure qualité des défenses immunitaires. Après deux mois, un test de vaccination mettait en évidence une production d'anticorps nettement supérieure chez les sujets ayant pratiqué la méditation de manière régulière par rapport à des personnes n'ayant jamais médité.

Dans une autre étude, à laquelle participait le moine bouddhiste français Matthieu Ricard, Richard Davidson et Antoine Lutz (un autre Français, ancien élève de Francisco Varela) ont montré que, par rapport à l'activité cérébrale de personnes peu habituées à méditer, celle de moines ayant passé plus de dix mille heures en méditation génère beaucoup plus d'ondes gamma. Ondes gamma qui d'après Wolf Singer, directeur de l'Institut Max Planck de Francfort, également présent à Washington, augmentent la cohérence de l'activité cérébrale, permettant ainsi à plusieurs aires du cerveau de synchroniser leur fonctionnement et, donc, d'accroître le niveau de conscience des sujets habitués à méditer. Évidemment, on peut imaginer que ces particularités sont à l'origine de la vocation des moines au lieu d'être une conséquence de leur assiduité à la méditation. Pour répondre à cette hypothèse, Lutz et Davidson ont comparé les « performances » de moines ayant médité durant quarante mille heures à celles de moines n'ayant pratiqué que dix mille heures. Les résultats sont éloquentes : plus les moines ont passé du temps à méditer, plus ils manifestent des ondes gamma, et ce indépendamment de leur âge. « Il semble donc qu'un entraînement mental

permette d'atteindre un état de conscience plus ouvert et une meilleure clarté de l'esprit », concluait Wolf Singer.

Par ailleurs, des images obtenues par la résonance magnétique fonctionnelle ont montré, chez les moines aguerris, une nette augmentation de l'activité de leur cortex préfrontal gauche, en relation avec les émotions positives. Et, lorsque des photographies représentant la souffrance leur étaient montrées, les régions cérébrales responsables du mouvement planifié s'activaient immédiatement. Comme si la pratique méditative les incitait à passer à l'action pour aider ceux qui en ont besoin. « Passer du temps à méditer loin du monde prépare sans doute à une action plus juste et plus altruiste dans le monde », commentait Matthieu Ricard.

Entraîner le cerveau

Le concept central de ces journées du *Mind and Life Institute* fut donc celui de la plasticité du cerveau. La découverte est relativement récente : en fonction de leur utilisation, les connexions neuronales disparaissent ou, au contraire, se créent ou se renforcent. Et comme le faisait remarquer Richard Davidson, les résultats obtenus avec la méditation semblent prouver que des signaux purement mentaux suffisent à déclencher le phénomène. Certains changements apparaissent en quelques minutes ou quelques heures. D'autres, plus profonds, prennent davantage de temps. Ainsi, la discipline et la pratique – éléments essentiels de toute démarche spirituelle – n'influencent pas seulement la pensée, elles provoquent de véritables remaniements dans l'agencement des cellules du cerveau et, inévitablement, ceux-ci finissent par rejaillir sur le fonctionnement du corps. La démonstration ne pouvait que réjouir le dalaï-lama, Thomas Keating (moine cistercien américain), Ajahn Amaro (psychologue et moine bouddhiste anglais), Jan Chozen Bays (pédiatre et nonne bouddhiste américaine), Joan Halifax et toutes les autres personnalités du monde spirituel éparpillées au milieu des deux mille cinq cents participants à ces trois journées de dialogues.

Comme le faisait remarquer Jack Kornfield, psychologue, moine bouddhiste et auteur du succulent *Après l'extase, la lessive* (éditions de la Table Ronde, 2001), lui aussi présent aux côtés du dalaï-lama, il y a des milliers de façons de pratiquer la « pleine conscience ». L'une d'entre elles, la *mindfulness-based cognitive therapy* (MBCT) est particulièrement adaptée à notre culture médicale occidentale. Apprendre à observer sans attachement, instant après instant, les sensations du corps et les pensées de l'esprit. Inspirée de la *MBSR* de Jon Kabat-Zinn, cette méthode rivalise avec les thérapies cognitives et comportementales utilisées pour traiter la dépression et ses récives. Les résultats présentés par Zindel Segal, professeur de psychiatrie à l'université de Toronto, sont éloquentes : comparée à un

traitement placebo qui prévient les récives de dépression dans dix-neuf pourcent des cas, la *MBCT* améliore ce score à soixante pour cent, un bénéfice proche des septante-cinq pourcent enregistrés avec les thérapies cognitives classiques où les patients apprennent à changer leurs croyances et leur manière de réagir aux événements de leur existence. Néanmoins, une étude présentée par Helen Mayberg, professeur de psychiatrie et de neurologie à l'Emory University d'Atlanta, semble indiquer que, au niveau du cerveau, le mode d'action de la méditation et de ses dérivés type *MBCT* diffère de celui des thérapies cognitives classiques. Des images obtenues par scanner à émission de positrons (PETScan) laissent penser que l'état de « pleine conscience » agit directement sur l'équilibre entre les zones cérébrales en relation avec le fonctionnement du corps et celles orientées vers l'élaboration de la pensée. La méditation et la *MBCT* apparaissent donc comme de véritables médecines du corps et de l'esprit.

Intégration

Ainsi, la méditation, pratique spirituelle millénaire, est en train de devenir un remède pour soigner les maux de nos sociétés modernes. Loin d'être une méthode démodée, elle est peut-être tout simplement en avance sur son temps. « En tibétain, il n'existe pas de mot pour traduire le "stress" », faisait remarquer Esther Sternberg. Or, c'est précisément ce stress qui est à l'origine d'un grand nombre de nos souffrances psychologiques et physiques. Peur, angoisse, tension, douleur, agressivité et violence. « Il y aurait un réel intérêt à apprendre aux gens à réguler leur attention, calmer leurs craintes et développer une attitude neutre par rapport aux événements de la vie », constatait John Teasdale, psychologue et chercheur à Cambridge. Car « le but principal des dialogues du *Mind and Life Institute* c'est d'aider l'humanité en proie à la violence », rappelait le dalaï-lama. « Une violence nourrie par les médias », s'inquiétait Jan Chozen Bays en relevant le fait que « nos cerveaux ne sont probablement pas conçus pour ingurgiter tant de souffrance. Jadis, il fallait faire face aux difficultés de sa petite tribu. Aujourd'hui, c'est au malheur du monde entier que la télévision nous oblige de répondre. »

De l'avis des nombreux spécialistes présents à Washington, la compréhension des mécanismes neurologiques de la méditation permettra d'inclure ses principes dans nos attitudes préventives et dans nos stratégies curatives. « Nous avons tous emprunté des chemins différents pour arriver jusqu'ici, constatait Ralph Snyderman, professeur de médecine et ancien président de la Duke University. Cependant, nous souhaitons tous trouver des moyens pour diminuer la souffrance. Et nous savons tous que la technologie n'y suffira pas. » Loin de renier les acquis de la médecine scientifique, il paraît donc opportun de lui adjoindre des méthodes issues de l'expérience séculaire de notre humanité. « S'il est prouvé qu'une retraite

méditative peut aider à guérir une dépression, il n'en reste pas moins vrai que, parfois, un médicament antidépresseur est nécessaire pour permettre au patient de sortir du gouffre et envisager la possibilité d'entreprendre un programme de méditation », faisait remarquer Jan Chozen Bays, dont la double culture, scientifique et spirituelle, lui permet de jeter la passerelle indispensable à cette approche médicale « intégrée ».

« Face aux problèmes d'attention et d'agressivité que nous rencontrons dans nos écoles, il faudrait peut-être y introduire l'enseignement de la méditation dès les petites classes », me disait un fonctionnaire de l'*U.S. Department of Education*, assis à mes côtés tout au long de ses journées. C'est sans doute ce qu'espère Richard Davidson lorsqu'il déclare qu'« un jour, en plus de leur programme d'« éducation physique », nos enfants bénéficieront peut-être d'une initiation à l'« éducation mentale et spirituelle » ». Qui sait ?

En tout cas, il paraît important de préciser que la spiritualité n'est envisagée ici que dans sa conception la plus pure, débarrassée de ses préjugés religieux. « Il ne s'agit pas d'une affaire de foi et de croyance, précisait le dalaï-lama, mais plutôt d'une préoccupation éthique et morale. Il est de notre responsabilité d'être humain d'utiliser notre intelligence pour comprendre la nature et le fonctionnement de notre esprit. » Cette précision rassurera peut-être les scientifiques suspicieux qui insistent pour que la science reste indépendante de toute forme d'influence religieuse. Car le débat est passionné. Pour preuve, la pétition signée par des médecins et des chercheurs pour protester contre l'invitation faite au dalaï-lama par la *Society for Neuroscience* afin qu'il prononce le discours inaugural du Congrès qui se tenait à Washington, quelques jours après les rencontres du *Mind and Life Institute*. « Si la science prouve que certaines croyances du bouddhisme sont fausses, alors le bouddhisme les changera », confiait le dalaï-lama à la docte assemblée. Force est de constater que, à ce jour, les conclusions issues de l'expérience millénaire du bouddhisme rejoignent celles qui découlent de la méthode scientifique. Et, les deux approches nourrissant le même désir d'aider l'évolution de l'humanité, il paraît logique de les voir unir leurs efforts. Isaac Newton n'a-t-il pas écrit « les hommes construisent trop de murs, pas assez de ponts » ?

**Vous souhaitez être tenu(e) au courant
de nos publications
et de nos programmes d'émissions
télévisées et radiophoniques ?**

Rien de plus simple,
consultez notre site internet
<http://www.lapenseeetleshommes.be>

ou

renseignez-nous votre adresse de courriel
et nous vous enverrons mensuellement nos programmes détaillés



La Pensée et les Hommes ASBL

Avenue Victoria, 5 – 1000 Bruxelles
Tél. 02/640.15.20 – 02/650.35.90
secretariat@lapenseeetleshommes.be
christiane.loir@ulb.ac.be

Visitez notre site

www.lapenseeetleshommes.be

Association reconnue d'éducation permanente
par la Communauté française

