

La méditation selon le Dr Jon Kabat Zinn

Propos recueillis par Catherine Barry

Plus de deux cents hôpitaux américains et des facultés de médecine aussi prestigieuses que Stanford, Duke ou Harvard pratiquent et enseignent les exercices de méditation préconisés par le Dr Jon Kabat-Zinn pour réduire le stress des traitements et les souffrances des malades.

Pour la première fois, le docteur Jon Kabat-Zinn est venu en France pour parler de la méditation de la pleine conscience et des méthodes qu'il a commencé à mettre au point il y a 30 ans maintenant, aux Etats-Unis. Il vient de fêter ses 65 ans. Son travail commence à peine à être découvert par les Européens, du moins dans le milieu médical, encore peu familiarisé avec les étonnantes capacités de transformation de l'esprit. Mais, les choses changent rapidement. En quelques jours, dès l'annonce de sa venue à Paris pour animer un séminaire, plus de 300 personnes se sont inscrites pour venir écouter cet homme, qui est à la fois médecin, scientifique, écrivain, enseignant de méditation et professeur émérite à la Faculté de Médecine de l'Université du Massachussets (le célèbre MIT), où il a fondé en 1979, la première clinique de réduction du stress, la Mindfulness Based Stress Reduction Clinic (MBSR = Méditation de la pleine conscience pour réduire le stress). Et en 1995, le Center for Mindfulness in Medecine, Health Care, and Society, un centre dédié au concept de pleine conscience dans les domaines de la médecine, de la santé et de la société. Il est aussi, membre du conseil d'administration du célèbre Mind and Life Institute, qui promeut le dialogue et la recherche, au plus haut niveau, entre les sciences modernes et les traditions contemplatives.

CB :Quelle fut votre motivation de départ, en 1979, pour associer méditation, thérapie et réduction du stress ? A l'époque, cette démarche devait apparaître inattendue de la part d'un professeur de médecine et docteur en biologie moléculaire comme vous !

Au départ, mon souhait était de faire un travail « proche de mon cœur » (en français dans l'interview : aussi souvent que possible, par souci d'être au plus près de la pensée de ces interlocuteurs français, JKZ utilise notre langue qu'il a appris quand il était élève au Lycée Henri IV de Paris). Je voulais partager avec mes patients, les bienfaits que j'avais expérimentés en faisant ce type de méditation. Leurs effets profonds, en relation avec la santé physique et avec celle du cœur, du mental et de l'esprit, m'apparaissaient clairement. Cela, je l'avais découvert en suivant l'enseignement d'un maître coréen, Seung Sahn, dans les années 70. Quand j'ai fondé, en 1979, la Clinique de Réduction du Stress, je n'ai pas pensé en termes de « thérapie » mais en termes d'éducation, de « self éducation », d'auto-éducation. Mais, c'est vrai que la pratique de la pleine conscience a de nombreux effets thérapeutiques, au plan physiologique et psychologique. C'est pourquoi, des méthodes issues de la MBSR existent maintenant. Le programme MBCT (Mindfulness Based Cognitive Therapy, ou thérapie cognitive basée sur la pleine conscience), par exemple, est une forme de thérapie particulièrement efficace dans la prévention des rechutes dépressives. Elle favorise la construction d'une nouvelle attitude à l'égard des pensées, émotions, comportements. Ce programme intègre la méditation de la pleine conscience et des méthodes

cognitives, qui aident à se centrer sur le moment présent, de manière à éviter les ruminations négatives et tout comportement qui conduit à générer des états d'esprit faits de tristesse, d'angoisse, de peur et de mal être. Le recours à la MBCT permet de diviser par deux le risque de récurrence après deux épisodes dépressifs sévères ou plus.

CB : C'était une manière d'aider vos patients à se prendre en charge ?

Quand j'ai créé cette méthode, il y a 30 ans, en dehors de tout contexte bouddhique, c'était pour aider mes patients qui n'étaient pas satisfaits des traitements habituels. Il s'agissait de mettre en place une forme de médecine qui soit complémentaire au traitement médical qu'ils avaient. J'ai pu le faire sans rencontrer de problèmes particuliers avec mon administration et mes collègues. Mes diplômés représentaient une garantie aux yeux de mes interlocuteurs. Ce programme a eu tant de succès qu'il a fallu que je forme des instructeurs. La plupart ne sont pas médecins. À ce jour, 18 000 personnes ont suivi le programme de huit semaines, pratiqué dans plus de 200 hôpitaux aux États-Unis. Le programme se déroule sur 8 semaines, 6 jours par semaine, et aide les patients à faire tout un travail sur eux-mêmes, sur leur esprit et sur leurs relations à la souffrance. Le choix de participer à ces groupes montre que les patients se prennent en charge. Ils opèrent un changement de vie radical et immédiat grâce à la discipline quotidienne qu'ils suivent. Cela se voit très vite. Le soutien du groupe et les nombreuses interactions qui existent entre les personnes sont très importants dans ce processus. Dans un même groupe, tous ne pas les mêmes maladies ou problèmes. J'ai brisé en quelque sorte une loi médicale non écrite qui disait que tous les patients ayant un même type de maladie devaient être regroupés ensemble. Cela renforçait en réalité leur stress et leur angoisse. Ce qui compte ici, c'est de travailler ensemble, à développer la capacité de la conscience à l'attention.

CB : Quand vous parlez de stress dans la méthode MBSR, vous parlez de quoi ?

De toutes les formes de souffrance physiques et psychiques. La plupart des souffrances ressenties ont à voir avec notre manière de percevoir le monde. En général, on ne peut pas changer la réalité extérieure. Pour être en paix avec elle, la méditation est essentielle. Il ne s'agit pas de changer la situation mais d'habiter le domaine de l'être, de la conscience de soi, de la pleine conscience.

CB : Au départ, votre motivation était-elle aussi de vous libérer de vos souffrances ? De trouver un sens à votre vie ?

J'ai commencé à m'intéresser à la pleine conscience quand j'avais 22 ans et que j'étais étudiant à l'institut du MIT, en biologie moléculaire. Je me sentais « perdu », je ne savais pas comment me « rapprocher de la société ». Je me posais beaucoup de questions de nature existentielle. C'était l'époque de la guerre du Vietnam. J'ai alors commencé à pratiquer les arts martiaux et la méditation. J'ai très vite été étonné par la puissance et la simplicité de la pratique de la pleine conscience. Je découvrais la régulation de l'attention dans le moment présent. Je comprenais l'importance de ne pas passer à côté de la vie.

CB : Vous voulez dire que nous sommes en général dans la survie et non dans la vie ?

La majorité des gens qui viennent à notre clinique de réduction de stress, souffrent beaucoup. Mais, ce n'est pas la seule chose qui les motive à entreprendre ce travail de connaissance d'eux-mêmes. Ils se demandent aussi : qui suis-je ? Quelle est la valeur de ma vie ? Ils se rendent compte combien l'existence est précieuse. Souvent, la méditation les aide à vivre ces questions. À moins les penser. Il faut entrer dans l'expérience directe du moment présent tel qu'il est et laisser passer les questions.

CB : Quand on parle de méditation, on pense bouddhisme. Etes-vous bouddhiste ?

Je me décris comme un étudiant passionné par la méditation bouddhiste, mais pas comme un bouddhiste. De son temps, le Bouddha n'était pas non plus un bouddhiste. Ce n'est que vers le XVII^e ou XVIII^e siècles que ce terme est apparu. L'important n'est pas le bouddhisme en soi mais la voie montrée par le Bouddha historique en vue de se libérer de la souffrance et de toutes les formes de souffrance. L'unique instrument d'investigation du Bouddha était son esprit. C'est à partir de l'observation de son esprit et de ce qui l'entourait qu'il a compris ce qu'était la souffrance et qu'il a exploré la nature de l'esprit et de l'existence. Avec la méditation de la pleine conscience, nous faisons pareil, nous effectuons un vrai travail sur nous mêmes. C'est un travail quotidien, intemporel et difficile, que nous devons réaliser sans attendre, dès lors que nous en comprenons l'urgence et que nous en ressentons l'impérieuse nécessité. L'essentiel est de savoir si on a envie ou non de le faire. Ce n'est pas facile. Rien n'est jamais acquis. L'aventure intérieure commence à chaque instant, se poursuit tous les jours.

CB : Mais alors, qu'est-ce que la méditation pour vous ?

Bien qu'étant le cœur de la méditation bouddhiste, la pleine conscience est une pratique universelle qui mène à la libération de la souffrance. Cette méditation n'a rien à priori d'extraordinaire ou de spécial. Mais en réalité, elle l'est, parce qu'elle nous transforme incroyablement. Elle nous permet d'accéder à des parties ignorées de nous même de manière spontanée, chaleureuse et neutre. C'est une façon d'être et non une technique. Elle consiste simplement à prêter attention à ce qui se passe dans votre vie, afin de ne plus passer à coté d'elle. À laisser les choses être ce qu'elles doivent être. Il s'agit de considérer que votre existence est réellement importante, d'« entrer en amitié » avec tout ce qui se présente à vous, tout ce que vous avez à vivre, sans chercher à le modifier mais en l'accueillant simplement, sans jugement. Quand celui qui pratique vit son existence comme si elle lui importait vraiment, alors, son entourage, sa famille, l'ensemble de la société sont inclus dans ce processus. La méditation est à la fois une pratique personnelle et universelle et impersonnelle et particulière.

CB : Quel est le défi de la pleine conscience ?

Il est de nous inviter à atteindre la pleine dimension de notre humanité, qui nous demeure encore inconnue. L'instant présent est pour nous une dimension cachée de notre humanité. Pour y accéder, nous devons aussi prendre conscience de notre corps. Le plus souvent, nous en sommes coupés. Nous sommes en général, dans notre tête, dans nos pensées et on ne se soucie du corps que quand il souffre. Nous devrions le faire avant afin de revenir au cœur de notre être, au cœur de notre ADN. Notre vie, entière, est notre pratique. Le fait de prendre la posture assise tous les jours est un acte radical de pleine santé. C'est l'affirmation que l'on s'établit dans le monde de l'être. On entre en amitié avec soi-même, tel que l'on est, avec ses émotions et pulsions les plus profondes, y compris avec la colère, l'avidité, l'orgueil... Sans avoir pour objectif de s'améliorer, car nous sommes déjà fondamentalement complets. Du point de vue ultime, il n'y a rien à transformer, ni à réparer ni à poursuivre. L'état auquel nous souhaitons accéder est déjà là. Il s'agit simplement de regarder amicalement ce qui se passe en nous, sans forcer, sans juger, sans vouloir réaliser quelque chose, sans rejeter quoique ce soit. « Juste » regarder. La conscience est quelque chose de très spécial. On ne sait pas comment elle procède. Grâce à elle nous pouvons équilibrer, en nous, pensées et émotions. Et devenir libre. En général, on se focalise sur ce qui ne va pas et sur notre désir d'être heureux. Nos pensées nous ramènent au passé ou nous projettent dans le futur et il ne reste plus d'espace pour le moment présent. Nous l'oblitérons. En revanche,

quand nous sommes dans la pleine conscience du moment présent, nous pouvons habiter, vivre et incarner notre vie. Nous ne passons plus à coté. Nous pouvons déployer les beautés qui demeurent en nous plutôt que d'attendre, le jour hypothétique, où les bonnes conditions seront enfin réunies pour le faire. Ce qui n'arrivera peut-être jamais.

CB : N'est-ce pas dangereux pour l'égo, de dire que nous sommes déjà complets ? Que nous n'avons pas à nous transformer ? Certains risquent de ne pas souhaiter faire l'effort de la pratique ?

Laisser s'exprimer la pleine dimension de l'être est difficile : un engagement absolu qui demande que l'on suive une discipline, un entraînement quotidien, sans se montrer rigide pour autant. En général nous sommes en « pilotage automatique » et nous nous laissons emporter par notre manière habituelle de voir et de saisir les choses, par nos désirs et nos impulsions et tout tourne autour de « je », « moi », « mes », « mon ». Ce qui renforce en nous l'idée que nous sommes le centre de l'univers et nos égoïsmes. Pourtant, « il n'y a rien à s'accrocher qui soit de l'ordre du moi, du je, du mien », comme l'a enseigné le Bouddha au moment de sa mort. Nous sommes en réalité bien plus vastes que ce que nous croyons être, mais nous ne savons pas toujours le reconnaître et l'exprimer.

CB : Mais, comment ça marche ? Comment fonctionne la pleine conscience ?

« Grâce au non agir tout se met en place », dit Lao Zi. Lao Zi et Tchouang Zi sont deux de mes « amis ». Je les lis régulièrement. Ils sont très inspirants. Tout est dit dans leurs œuvres. Lorsque notre attention, notre conscience se portent sur ce que l'on ressent, pense... il importe de faire attention aux mots que l'on utilise mentalement pour prendre conscience de ce qui se passe en nous. Souvent, ils font obstacle à la présence en nous. Quand on est dans le passé ou le futur, il importe donc de le noter simplement et de revenir au présent. Nos pensées, les bruits, les sensations, les douleurs... ne sont pas nos ennemies. Ils sont là, c'est tout. C'est normal de les percevoir. Méditer ne signifie pas ne rien percevoir, avoir l'esprit vide. Nous sommes des humains, nous avons des pensées. Le contraire serait inquiétant. C'est la manière dont nous nous attachons ou pas à ces pensées, à ces perceptions, à ces sensations et ce que nous en faisons qui va déterminer la qualité de notre présence à l'instant. L'esprit se ballade et c'est normal. La pratique consiste à revenir, sans cesse, au moment présent. C'est un entraînement. Elle est affinée en fonction de chacun. Nous sommes à la fois uniques et différents. Nous devons apprendre à revenir à nous même de manière intime et authentique.

CB : La pleine conscience est donc faites à la fois d'attention et d'expansion de la conscience ?

C'est ça, c'est comme la double hélice de l'ADN. L'une des hélices représente l'attention, la concentration et l'autre l'expansion de la conscience. Elles se soutiennent mutuellement. Nous avons besoin des deux. Il n'y a pas possibilité d'accéder à la sagesse à partir de la seule concentration. L'expansion de la conscience nous aide à développer la sagesse, à comprendre les choses. Le point de rencontre entre les deux hélices, c'est le « vide médian » dont parle Lao Zi, la vacuité bouddhiste, le lieu où tout se crée et où tout retourne. Quand on commence à faire attention à ses pensées, c'est comme si on observait un flot de voiture qui passe. Entre les pensées, il y a cet espace. On n'est pas très doué pour le reconnaître. La pratique aide à voir cet espace entre les pensées et l'espace en dessous des pensées qui est la pleine conscience elle-même. C'est pourquoi, il ne faut pas fermer le robinet des pensées. C'est une énorme erreur de penser que l'esprit est vide, sans pensées. C'est très important de le comprendre. L'idée est de parvenir à demeurer stable intérieurement même en présence des pensées, des émotions quelles

qu'elles soient. On peut alors voir que l'agitation qui les meut est vide, sans substance. On se rend compte qu'habituellement, ces riens qui sont vides de substance nous manipulent totalement. Ils conduisent nos vies, nous rendent fou. Ce sont des tyrans. Réaliser que nous ne sommes pas nos pensées, nos émotions, nos peines, nos colères, nos souffrances, est une expérience de libération. On ne l'oublie jamais. Cette expérience demeure accessible en nous 24 h sur 24... si on ne cherche pas à la retrouver ! En revanche, si on s'en saisit, on est alors dans l'avidité et il est impossible de la retrouver.

CB : Les bouddhistes disent que c'est l'esprit qui crée le monde dans lequel nous sommes...

C'est vrai à un niveau absolu. Mais sur le plan relatif, penser ainsi peut nous rendre « dingue » et n'aide pas toujours à se libérer de la souffrance. La pleine conscience c'est, découvrir en profondeur, à l'intérieur de soi, cette capacité que l'on a et qui s'appelle la conscience. Parfois, nos pensées nous rendent fou. La conscience est la seule méthode qui permet de contenir les pensées de manière à ce qu'elles cessent de nous tyranniser. C'est vrai aussi pour les émotions. Pensées et émotions sont imbriquées les unes dans les autres. Elles créent un univers à elles et on finit par croire à la réalité de cet univers. C'est ce que le bouddhisme tibétain appelle une fabrication de l'esprit. Je ne veux pas dire que le monde n'existe pas, mais qu'on ne le voit pas tel qu'il est. On ne voit que celui que l'on crée dans notre esprit.

CB : Est-ce que les Occidentaux développent facilement cette capacité de la conscience ?

Notre programme s'est répandu dans le monde entier et montre que les Occidentaux sont aussi à l'aise que des canards dans une mare pour le pratiquer. Depuis des années maintenant, la plupart des maîtres orientaux passent la plupart de leur temps en Occident, car c'est là que « l'énergie » est maintenant. Si les enseignements sont présentés selon un dharma authentique, les Occidentaux se donnent à fond dans ces pratiques. Le dharma n'est pas seulement l'enseignement bouddhique, c'est la loi, le mouvement naturel de la vie. C'est une vérité universelle. Le dharma existait bien avant la naissance du Bouddha.

CB : Comment définissez-vous ce qu'est la nature fondamentale de l'esprit ?

Je ne la définirais pas, cela serait trop limitant. La magie réside dans le mystère de la question : qu'est-ce que l'être humain ? Ce qu'est ce mystère, nous le découvrons peu à peu grâce à la méditation. Notre conscience englobe tout ce que nous sommes, des parties belles, des pensées sombres. Notre pratique est d'accueillir avec bienveillance l'ensemble de ces états.

CB : C'est le début de la sérénité ?

Oui. L'impulsion qui nous pousse à suivre cette voie est déjà une forme de compassion de soi. Il importe de garder à l'esprit cependant que rien n'est tracé d'avance. Cette aventure dure toute la vie. Elle est un engagement à comprendre qui on est. On ne sait pas où cela nous amène, mais une chose est certaine, en approchant la vie ainsi on est beaucoup moins prisonnier de nos conditionnements et de nos émotions destructives et si réactives.

CB : Quel est le sens de la vie pour vous ?

Aimer.

CB : Quelle est votre définition du bonheur ?

C'est être bien quelles que soient les conditions. Etre heureux ne dépend pas de conditions intérieures ou extérieures. Le bonheur ne se possède pas. Ce n'est pas « mon » bonheur. C'est un

bonheur qui se réjouit de la beauté et du bonheur des autres ; qui reconnaît leurs souffrances et qui est lié à l'impulsion d'agir en vue de les aider, de les soulager.

CB : Quelle est la place de la gratitude dans votre vie ?

Elle est totale et permanente. Sans limite. J'éprouve de la gratitude pour mes enfants, ma femme... pour tous les êtres que je rencontre. Pour les moments heureux ou difficiles. Éprouver de la gratitude, c'est se souvenir que l'on est en vie.

CB : Un message pour ceux qui vous liront ?

Ne renoncez jamais. Ne vous abandonnez pas vous-même, jamais.

À lire de Jon Kabat-Zinn

L'Éveil des sens, éd. Les Arènes, 2009.

Au Cœur de la tourmente, la pleine conscience, éd. De Boeck, 2009.

Où tu vas, tu es, éd. J'ai Lu, 2005.

Pour tout renseignement

Le site de l'association francophone sur la pleine conscience : www.association-mindfulness.org

Et aussi sur le net : www.pleineconscience.net, association pour le développement de la mindfulness.