

## Le bêtisier 4 : La Méditologie !



Étymologie du mot : de méditation (du latin *meditatio*) et de logie (du latin *logia*), la science. « La science de la méditation » ; enfin quelqu'un qui va mettre de l'ordre dans ce domaine où la confusion gangrène cette pratique multi millénaire ? Je suis curieux de l'apport d'une telle science, alors que le bouddhisme offre déjà une connaissance parfaite du sujet depuis 2500 ans. Nous allons voir qu'en réalité, on y parle un peu... de tout.

(Le texte original de l'auteur est en gras)

### « La méditologie : origine

**Au commencement, il y avait une personne, un soignant pour être plus précis. En effet, c'est dans le cadre de mon activité en cabinet que la méditologie a pu voir le jour. »**

La science de la méditation ne serait donc pas née en Orient comme je le croyais, mais récemment, et en France !

« Au commencement était le Verbe, et le Verbe était en Dieu, et le Verbe était Dieu.

... Tout par lui a été fait, et sans lui n'a été fait rien de ce qui existe. » *Evangile selon St Jean*

Le Messie nouveau est arrivé, bénis soit cet humble soignant de partager ses secrets d'alcôve.

### « La méditologie : un nouveau Métier

**De quoi s'agit-il exactement ?**

**Il s'agit clairement d'une méthode de soin élaborée à partir d'outils croisés afin de décupler son efficacité. »**

Première déception, on ne parle pas de méditation, mais de soin.

Et là rien de neuf, bien des thérapeutes croisent différents outils pour soigner plus efficacement.

Je ne manque d'ailleurs jamais de dire que la méditation peut d'une certaine façon être vue comme le lubrifiant de toutes les autres approches, tant un esprit qui acquiert du recul sur ses propres productions se facilite la tâche, quelle qu'elle soit.

**« Quand on est soignant, au même titre que dans la pratique avancée du bouddhisme, on tente d'appliquer les 4 nobles vérités.**

**On constate les symptômes,**

**On diagnostique le déséquilibre,**

**On élabore le principe de traitement,**

**On applique le remède. »**

Rappel des 4 nobles Vérités que le Bouddha a énoncé il y a plus de 2500 ans, dans son tout premier enseignement à Sarnath en Inde (et non dans les pratiques avancées, toutes les écoles s'appuyant sur ce socle) :

- La Vérité de la Souffrance (en Skt. Duhkha) = **On constate les symptômes**
- La Vérité de l'origine de la Souffrance = **On diagnostique le déséquilibre**
- La Vérité de la cessation de la Souffrance = **On élabore le principe de traitement**
- La Vérité du chemin qui mène à la cessation de la Souffrance = **On applique le remède.**

D'où la pertinence de l'approche de ce Messie moderne, puisqu'elle s'enracine dans l'enseignement d'un avatar, qui lui heureusement n'a pas mis de Copyright sur son sermon après son Eveil. Une différence probablement due à la motivation de départ, je vous laisse attribuer à l'un et à l'autre celle qui vous vient...

**« Qu'enseigne la Méditologie ?**

**Tout d'abord, prérequis à tous les prétendants à sa formation : un état d'esprit**

**L'apprentissage d'une forme de méditation laïque**

**Des outils issus de la psychologie**

**L'apprentissage des principes de l'énergétique**

**Des savoir-faire en cabinet, fruits de l'expérience**

**Une formation à l'installation en cabinet**

**Une supervision de la pratique patient/thérapeute »**

Qu'enseigne la Méditologie ? Très bonne question ! Beaucoup de choses en plus de la méditation, on s'éloigne clairement de l'étymologie...

Donc là on se rend bien compte que dans cette palette de moyens utilisés (liste non exhaustive je suppose, pendant qu'on y est...), la méditation a une place toute relative dans cette « nouvelle profession »... Mais elle doit être à ses yeux plus importante que la psychologie ou l'énergétique, puisque c'est à elle que revient la priorité dans ce néologisme ?! A moins qu'une autre motivation se profile insidieusement derrière ce label, ce qui nous reste à découvrir...

**« La méditologie : à qui s'adresse-t-elle ?**

**A toutes personnes désireuses d'apprendre une méthode efficace dans le but de venir en aide et d'apporter des solutions à ceux qui souffrent. »**

Mais dans cette méthode spécifique, il vous faudra d'abord apprendre à méditer jusqu'au « niveau d'expert », puis « apprendre des outils issus de la psychologie » et « apprendre des principes d'énergétique », etc. : voilà bien un fourre-tout vague et commode.

**« Il existe deux niveaux de formation**

- **Le coach en méditologie est un expert en méditation formé à la pédagogie et aux techniques de groupe pour enseigner la méditation en collectivité. Il peut intervenir dans les clubs de sport, dans des associations, dans les écoles ou centre de loisirs, (selon les règles internes à chaque organisme), voire en coaching individuel. »**

Qui va déterminer à quel moment on est un « expert en méditation » ?!!

Quand on a fait quelques stages, comme on le croit parfois ? => Je crains le pire...

Quand on a fait une ou deux petites retraites ? En silence ? => Ça restreint le cercle...

Qu'on a lu tous les livres qui parlent du sujet ? => Dont la plupart sont à côté du sujet ?!...

Quand on est resté 10 ans en retraite, et qu'on cumule plus de 50000 heures de méditation ?

=> On ne va pas être nombreux à pouvoir postuler...

Le cadre dans lequel se déroule l'enseignement importe peu, la méditation reste la même, et faire des différences entre les contextes n'a aucun sens. Une fois transmise, c'est aux élèves ou aux patients d'en découvrir les bienfaits dans le cadre de leur vie.

J'enseigne la méditation exactement de la même manière dans le cadre du DU « Préparation mentale intégrée » dans le domaine sportif, que dans une salle de yoga. La méditation ne change pas et ne changera pas, et on n'a pas besoin d'un titre professionnel farfelu puisque seule l'expérience compte pour un enseignement de qualité. Et là, point de diplôme, juste « l'épaisseur de la corne sous les fesses attestant des heures d'assise », aurait dit Milérépa\* !

- **« Le méditologue certifié est un expert en méditation formé aux méthodes de méditologie (écoute, empathie, traduction des comportements inconscients, etc...) afin d'aider une personne recherchant à régler certains maux ou à s'épanouir au mieux. Cette thérapie se pratique en suivi individuel en cabinet mais il peut, par son niveau supérieur, intervenir également en tant que coach en méditologie. »**

L'écoute et l'empathie font partie intégrante des qualités de bases d'un enseignant de méditation. Quant à la méditation, même si elle a un effet thérapeutique avéré, elle ne peut être considérée comme une thérapie à part entière. Sauf au sens ultime où l'entend le Bouddha (« Le Grand Médecin ») quand il parle de sortir de notre Souffrance fondamentale (l'Ignorance) - du Samsara -, mais là nous glissons sur le chemin spirituel où les « coach » sont loin de leurs bases et inopérants...

La visée thérapeutique de cette « méditologie » est ici clairement montrée dans ce terme générique. Il n'y a rien de nouveau à adopter une approche éclectique pour soigner. Bien des thérapeutes aujourd'hui donnent par ailleurs des éléments de méditation à leurs patients, sans pour autant être des « experts », tout simplement parce que le cadre dans lequel sont donnés ces rudiments de pratique ne requiert pas une formation poussée, et que les patients ne viennent pas en soin pour être coaché en méditation !

Les « experts » sont là pour enseigner la méditation, et non pour devenir des thérapeutes. C'est donc un non-sens d'en faire une « nouvelle profession », là où rien de tel n'est requis. Mais pour ce Géo Trouvetout\*\*, ça semble faire tellement bien, « méditologue » !

La question pourrait à la rigueur se poser pour endiguer la floraison fantasque d'enseignants de méditation, incapables de faire la différence entre générer de l'activité mentale ou la calmer. Mais là aussi, il faudrait une instance supérieure et juge, d'autres problèmes arrivent...

**« Pourquoi méditologue et méditologie ont des petits ® derrière leur nom ?**

**Tout simplement par ce qu'il s'agit d'une marque déposée juridiquement, de manière que ne se prétende pas méditologue une personne n'ayant pas suivi de formation en méditologie. »**

La méditation par l'agrégation, il fallait s'y attendre...

Nous arrivons ici au comble de l'arrogance : faire de cette compilation arbitraire de techniques une approche soi-disant innovante, saluée comme l'avènement d'une nouvelle profession à part entière, et la protéger jusqu'à en déposer la marque ! Quelle dose de suffisance faut-il pour en arriver là ?

La motivation ne serait-elle pas plutôt de s'assurer, avec cette marque déposée (on croit rêver...), l'exclusivité d'un cursus ayant des référents sélectionnés devinez par qui, de se placer sur un marché en pleine expansion où la reconnaissance et bien sûr les revenus nous appellent ?! La réponse je crois est contenue dans la question...

### « Le futur de la méditologie et le métier de méditologue. »

Puisque par ailleurs l'auteur semble (sur le papier) avoir une certaine conscience de ce qu'est la méditation et des qualités fondamentales nécessaires à un accompagnement thérapeutique de qualité, peut-être lui suffirait-il d'approfondir ces deux registres complémentaires, sans se préoccuper du futur, ni de chercher à fédérer dans ce pseudo-cadre thérapeutique auto-labellisé et agicheur les praticiens qui ne l'ont pas attendu pour incarner ce qu'il veut encadrer ?

A propos, que devient le chirurgien sans une certaine maîtrise de son flot mental pendant l'intervention : doit-on lui aussi le labelliser pour s'assurer qu'il ne pense pas à autre chose et prend les bonnes décisions au bloc opératoire ? Quant à l'hypnothérapeute sensé observer les micromouvements du corps de ses patients pendant que leur inconscient travaille, est-il bien présent pendant ces longues heures statiques en cabinet, s'il n'est pas « méditologue » ?! Et que dire du psychanalyste à qui on tourne le dos et qui parfois s'endort....?!

La liste est sans fin...

### François Granger

\* Milarépa : le grand yogi et poète tibétain (1132-1135), considéré comme un des principaux maîtres historiques de la tradition Kagyüpa du bouddhisme tibétain.

\*\* Géo Trouvetout : inventeur prolifique mais pas toujours de choses utiles ou efficaces ; personnage de fiction de l'univers des canards (Picsou) créé en 1952 par Carl Barks pour les studios Disney.