

# Lettre ouverte aux enseignants et aux pratiquants de la méditation.

## La méditation du calme mental versus distraction

Comprendre aujourd'hui en quoi consiste la méditation est chose impossible pour le néophyte, tant les pratiques que recouvrent ce vocable divergent. Le débat visant à définir ce qu'est la méditation étant séculaire, cet article n'est pas destiné à y mettre un point final, mais bien d'apporter des éléments de discernement utiles pour les personnes à la recherche de calme dans leur esprit, la plupart des demandes allant dans ce sens aujourd'hui.

Je laisserai de côté les méditations plus ou moins avancées reliées à une tradition spirituelle dont le propos peut être de se reconnecter à la dimension éveillée de notre conscience et d'en goûter les qualités inhérentes. Chaque tradition a en effet son chemin, ses exercices et son propre vocabulaire.

L'objectif recherché ici est seulement d'établir une distinction entre les pratiques permettant de calmer le mental, et celles qui a contrario nourrissent son mouvement, y compris pour de vertueuses raisons.

La confusion quant à cette pratique du calme mental semble alimentée par 4 principales sources : L'étymologie du mot français, les enseignants dont la qualification n'est pas avérée, certains enseignants ancrés dans la tradition tibétaine et le néologisme « méditation de pleine conscience ».

Voyons ces 4 points en détail ;

### **1 - L'étymologie du mot français :**

La racine latine (*meditatio*) du mot méditation et l'utilisation qui s'en suit font appel à une forme de réflexion profonde, de cogitation, dans laquelle le mental est sollicité. Le Littré multiplie les définitions dans ce sens...

Cependant, le sens hérité principalement de la tradition bouddhique (zen, theravada ou tibétaine) sous-entend le contraire : lâcher les pensées, ne pas alimenter les incessantes sécrétions de notre mental.

Nous avons donc à la base une ambivalence liée au français, deux sens opposés sous le même vocable, ce qui forme la première source de confusion.

### **2 - Les enseignants dont la qualification n'est pas avérée :**

La plupart n'ont pas eu de guide pour border un chemin authentique de pratique, menant à une profonde expérience. Pour ces enseignants, dont certains surfent sur la vague juteuse de la méditation, la différence entre agiter le mental et se libérer de son emprise ne leur apparaît pas. Toutes sortes de « méditations » germent au gré de leur inventivité, qui ne mèneront pas à une évolution durable de la relation que nous entretenons avec nos pensées et émotions : la confusion est entretenue dans l'esprit de ceux qui cherchent à apprendre à méditer.

Dans ce groupe, nous trouvons les enseignants pour qui toute pratique qui engage le mental peut être qualifiée de méditation. Il se peut qu'un bienfait temporaire soit ressenti (calme,

**François Granger** Enseignant MBSR et de méditation

contact@meditation-mbsr.fr

☎ 06.38.51.39.83

www.meditation-mbsr.fr

SIRET : 788 686 293 00036

APE : 8559A

Pour la formation continue, sous-traitant de la Sté Euthymia, déclaration d'activité de formation enregistrée sous le N° 75 24 01786 24 auprès du Préfet de la région Aquitaine

détente...), mais la capacité attentionnelle nécessaire au lâcher-prise en conscience des événements mentaux ne sera pas cultivée. Il s'agit pourtant là d'un entraînement sur lequel on ne peut pas faire l'impasse. Ces pseudo-méditations agissent comme une aspirine pour une migraine : la solution est recherchée hors de soi et son effet reste temporaire.

Ainsi, proposer des visualisations (autres que celles issues des grandes traditions spirituelles) et qui ne font encore qu'occuper l'esprit - pas de calme, distraction -, « guider » avec un minimum de pauses pour ne pas dire enseigner (pas de temps accordé pour qu'une expérience prenne place), glisser des injonctions thérapeutiques, induire des objectifs (augmenter la confiance en soi, trouver son animal totem...), confondre relaxation-sophrologie-PNL et méditation, chercher à travers cette pratique à « se connecter à ses guides intérieurs » (ou son Moi supérieur...) ou attendre des réponses à diverses questions qu'ils se posent (le comble), reprogrammer son subconscient, chercher à vider l'esprit d'un contenu (qu'il n'a pas !) ou générer des pensées « positives » à la place des « négatives », n'est pour ces enseignants autoproclamés pas un problème, pour ne citer que quelques exemples piochés sur le bazar florissant de l'internet.

Le cadre dans lequel a lieu l'enseignement du calme mental n'importe pas : agiter le mental, ou ne pas l'agiter, telle est la question. Or la grande majorité des guidances proposées incitent à réfléchir, visualiser, imaginer, bref à encore faire plutôt qu'à voir et lâcher ce qui naturellement et presque sans trêve s'élève dans notre esprit et nous cause tant de soucis. Toutes ces soi-disant méditations en deviennent des baumes pour l'esprit, voire des thérapies dissimulées, mais n'aident pas à long terme à retrouver naturellement l'espace qu'expérimente un esprit libre de ses productions.

Quels risques ces guides font-ils courir aux pratiquants ? En fait bien peu, si ce n'est celui de leur faire perdre des mois voire des années dans une assise éventuellement nourrie d'attentes ou de motivations erronées et non corrigées dès le début : la dispersion est entretenue et ces pratiquants sont en droit de se dire un jour : « La méditation ne marche pas pour moi ». Les fruits de la méditation ne sont pas dus au hasard, mais viennent - comme pour tout apprentissage - d'une rencontre entre un pratiquant assidu et un guide compétent.

### **3 - Certains enseignants ancrés dans la tradition tibétaine :**

Pour eux, l'étymologie sanskrite du mot méditation (skt. Bhavana ; tib. Sgom) fait bien appel à un entraînement de l'esprit, qui pourrait se subdiviser en 2 grandes chapitres :

- Le premier recouvre le développement des qualités de l'esprit (tib. Lodjong), entre autres la bienveillance, l'amour inconditionnel et la compassion, la stabilité émotionnelle, l'éthique... Cette phase est à juste titre considérée comme nécessaire au bon développement de la méditation dans le courant de la conscience. L'entraînement passe ici par une réflexion, une analyse de nos comportements défectueux et l'application d'antidotes pour y remédier. En bref, l'activité mentale est mise au service d'un développement personnel positif.

- Le second chapitre recouvre les deux étapes de la méditation proprement dite, celle du calme mental (tib. Chiné - skt. Samatha), puis l'observation profonde de l'esprit (tib. Lhaktong - skt. Vipasyana) afin d'en découvrir la nature ultime, éveillée.

A ce stade, le mental n'a donc plus sa place. Après l'avoir calmé, on opère une investigation consciente libre d'intellection. Une introspection fine est menée, permettant à la conscience de se reconnaître dans sa dimension ultime. Elle devient alors consciente d'elle-même, comme

**François Granger** Enseignant MBSR et de méditation

contact@meditation-mbsr.fr

☎ 06.38.51.39.83

www.meditation-mbsr.fr

SIRET : 788 686 293 00036

APE : 8559A

Pour la formation continue, sous-traitant de la Sté Euthymia, déclaration d'activité de formation enregistrée sous le N° 75 24 01786 24 auprès du Préfet de la région Aquitaine

étant à la fois la source et l'expérimentateur de ses incessantes créations (l'imagerie mentale, l'identification au soi...), sensations et perceptions. C'est la fin de la dualité.

Il s'agit là du cheminement balisé que propose par exemple le bouddhisme tibétain, emprunté par les pratiquants engagés sur le chemin de l'Éveil. L'investigation incessante du soi comme le propose Ramana Maharshi est une autre voie possible, la voie de l'Amour des soufis...

Selon donc à quoi on se réfère, la méditation peut ici inclure ces deux chapitres bien distincts (développement des qualités humaines ou méditation). Mais si un enseignant met sous le même vocable chacun d'eux, sans préciser la distinction, on pourrait penser de façon générale qu'un chemin de développement personnel consistant à développer des qualités apportera le même calme mental que la méditation consistant à lâcher les pensées qui naissent d'instant en instant. Or le résultat, que l'on suive l'une ou l'autre de ces approches, ne sera pas du tout le même !

Cette déclaration d'un enseignant largement médiatisé illustre le propos en alimentant la confusion : « Méditer, c'est cultiver les qualités humaines fondamentales en vue de devenir un meilleur être humain ».

Il est entendable qu'à notre époque nous ayons plus besoin de « bons êtres humains » doués de bienveillance et de compassion, comme dirait le Dalai Lama, que de grands pratiquants de la méditation. Mais en n'exposant pas correctement les bases de la méditation, n'alimentons-nous pas à court terme la souffrance d'une confusion déjà bien établie ?

#### **4 - Enfin, le néologisme et pléonasme « méditation de pleine conscience » :**

La méditation par nature a toujours permis de devenir plus conscient de notre vie intérieure, par le simple fait d'être présent et attentif d'instant en instant à ce qui se passe en soi, dans un accueil dépourvu de jugement envers tout ce qui est perçu. Accoler ce « de pleine conscience » à « méditation » suggère qu'on aurait là une nouvelle méditation. Que certains la qualifient en plus de « laïque » ou de « moderne - remise au goût du jour (dixit C.André) », est un comble pour une pratique issue d'un courant vieux de plus de 2500 ans et né en Inde !

La « Mindfulness » (un ensemble de pratiques menant à l'état de pleine conscience) ou « pleine attention, voire présence attentive », improprement traduite par « pleine conscience », forme le socle de tout autre démarche, qu'elle soit psychologique, méditative ou spirituelle. Rassembler un esprit dispersé est un prérequis pour fluidifier l'action ou la pensée dans laquelle on s'engage, quelle qu'elle soit. Ainsi, dans les enseignements bouddhiques, nous retrouvons celui sur « les 4 placements de l'attention », en rapport avec le corps, les sensations, l'esprit puis les phénomènes (dharma). Il s'agit d'un examen approfondi intellectuel puis en méditation pour étudier la nature de ces 4 objets et la relation que nous établissons avec. Cette investigation a pour objet de nous libérer de la confusion duelle issue de notre ignorance.

Même s'il est vrai qu'être attentif à ses sensations par exemple requiert de ne pas être dans ses pensées (c'est l'un ou l'autre), le propos premier n'est pas de se libérer de l'emprise des élaborations que notre mental opère sur notre esprit.

Cette « méditation » dite « de pleine conscience » propose donc d'être attentif à ses sensations, ses perceptions et ses pensées, ce qui en fait bien une « pratique » « de pleine conscience », afin de devenir pleinement présent à l'ensemble de l'expérience vécue. Elle peut procurer de nombreux bienfaits, notamment dans le cadre de la gestion du stress. Mais elle n'est pas à proprement parler une pratique destinée à se libérer de l'agitation mentale perturbante, même si elle aide. Toute pratique d'attention orientée en un point n'est pas forcément une méditation : elle est d'abord un exercice d'attention, voire de concentration. Sinon toute activité engageant

**François Granger** Enseignant MBSR et de méditation

contact@meditation-mbsr.fr

☎ 06.38.51.39.83

www.meditation-mbsr.fr

SIRET : 788 686 293 00036

APE : 8559A

Pour la formation continue, sous-traitant de la Sté Euthymia, déclaration d'activité de formation enregistrée sous le N° 75 24 01786 24 auprès du Préfet de la région Aquitaine

l'attention peut potentiellement devenir une méditation. Ceci peut être vrai à la condition que la personne veille en même temps à l'activité de son mental pour qu'il n'envahisse pas l'expérience « de pleine conscience ». On cherche à être conscient d'une expérience, sans pour autant laisser nos pensées, commentaires, jugements... envahir l'espace de notre esprit.

### **Quelle solution pour clarifier cette confusion des genres ?**

On ne peut pas endiguer l'afflux de propositions fantaisistes des enseignants peut-être sincères, mais visiblement incapables de saisir la différence entre une pratique utilisant le mental et une méditation permettant de nous en désengager. Mais les enseignants pour qui c'est clair pourraient par exemple appeler « pratiques » tout ce qui requière une utilisation plus ou moins subtile du mental, et « méditation », tout ce qui ne l'utilise pas et permet l'entraînement nécessaire à la libération de ses mouvements.

Autrement dit, il n'y aurait qu'une seule « méditation », une seule technique menant aux instants de lâcher-prise grâce auxquels on retrouve une distance envers les pensées, les émotions et toute notre imagerie mentale. Et la méditation serait complétée d'une myriade de « pratiques » permettant d'arriver à cette étape puis de la soutenir, par exemple en développant l'amour et la compassion.

Il s'agit bien de deux chapitres séparés et complémentaires.

- Le premier demande à être assidu et patient, ce qui le rend peu vendeur car il nous confronte à la frustration aiguë du non-faire. L'abandon du mental induit souvent de fortes émotions, particulièrement chez les pratiquants qui l'utilisent beaucoup et donc résistent.

- Le second est plus attirant, car actif, varié et créatif, pour ne pas dire valorisant du point de vue de l'égo, selon de quelle pratique il s'agit.

Il serait souhaitable qu'un consensus soit trouvé quant à ce terme, afin que les pratiquants s'exerçant à la méditation n'espèrent pas apaiser leur mental tout en continuant de l'utiliser. Même bien motivé, on peut entretenir un flou artistique autour de la méditation, qui entretient une subtile mais réelle source de confusion et donc de souffrance.

Il est donc de notre responsabilité d'enseignants de distinguer les intentions qui sont les nôtres et de transmettre clairement la méditation afin qu'elle permette d'expérimenter les précieux fruits qu'elle apporte.

Réflexions dédiées à l'apaisement des cœurs et des esprits !

Le 18 septembre 2018

François Granger

**François Granger** Enseignant MBSR et de méditation

contact@meditation-mbsr.fr

☎ 06.38.51.39.83

www.meditation-mbsr.fr

SIRET : 788 686 293 00036

APE : 8559A Pour la formation continue, sous-traitant de la Sté Euthymia, déclaration d'activité de formation enregistrée sous le N° 75 24 01786 24 auprès du Préfet de la région Aquitaine