

# SAGESSE ET MÉDITATION

ASHLEY GILBERTSON/VTI/REDDUX/REA



Méditante dans  
le labyrinthe  
de la clinique  
de Cleveland.

*Méditer, c'est bon pour la santé. L'hôpital l'a compris depuis plusieurs années. Mais les vertus de cette pratique ne sont pas seulement thérapeutiques. Elle nous permet d'atteindre d'autres buts, dont la sagesse... une forme de recherche du bonheur qui tente de ne pas nier le réel*



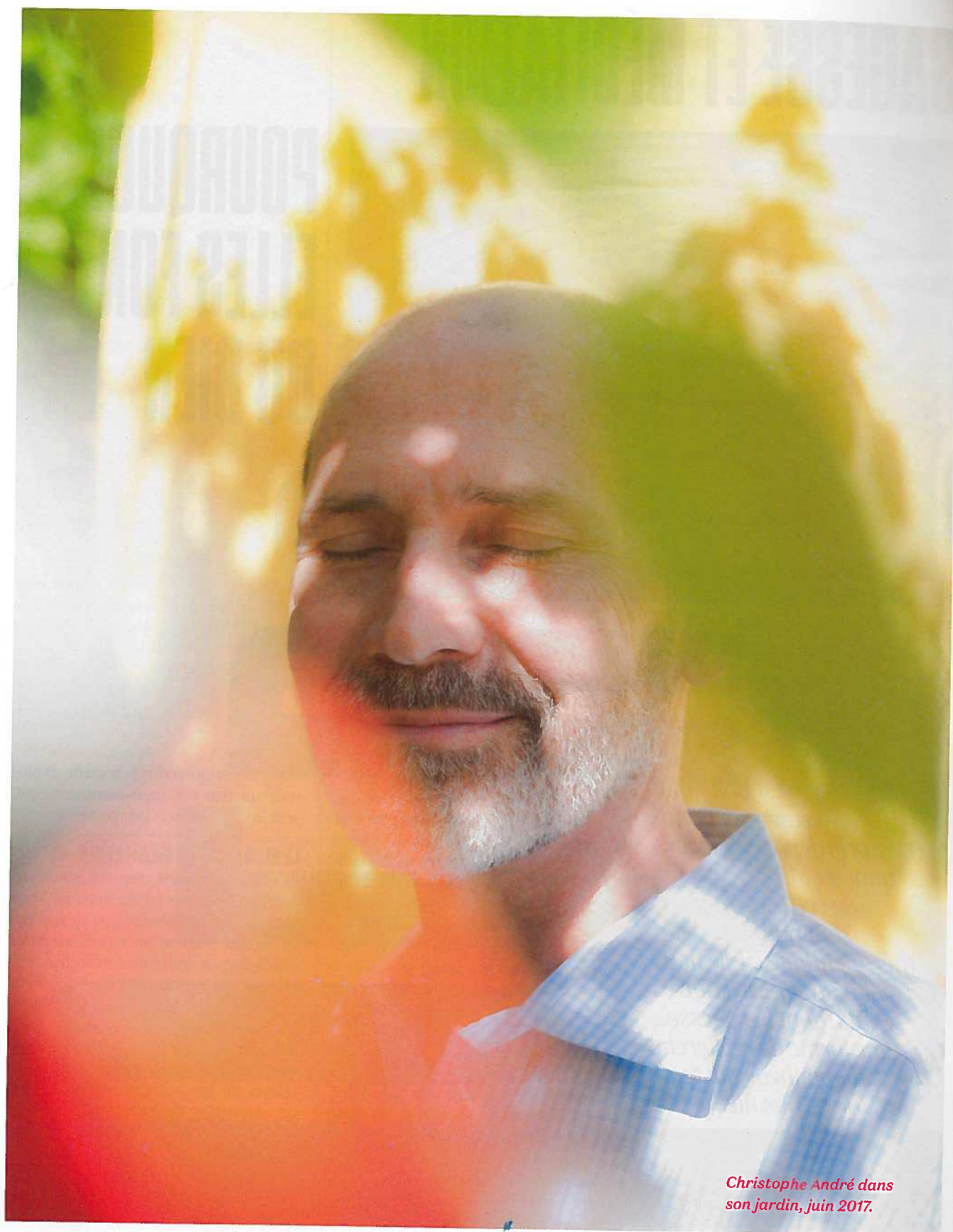
L'imaginaire populaire associe volontiers sagesse et méditation. Pour l'Occident, il existe ainsi dans un recoin du Louvre un délicieux petit tableau de Rembrandt, le *Philosophe en méditation*, montrant un vieux monsieur dans un recoin de pièce : il s'est écarté de son bureau encombré de grimoires, a repoussé sa chaise, et regarde dans le vague, absorbé par une réflexion profonde sur quelque grand thème existentiel. Pour l'Orient, il existe d'innombrables représentations du Bouddha, assis en tailleur, les yeux clos, lui aussi en pleine méditation, celle-ci étant sans doute de nature différente, plus contemplative, mais tout aussi sage. Au-delà de ces clichés, une vérité : sagesse et méditation ont partie liée. Mais

## POURQUOI ELLES FONT DU BIEN

avant de comprendre comment, explorons un peu ces mots-continentes qui sont la méditation et la sagesse.

### LE MONDE DE LA MÉDITATION

La méditation n'a rien de nouveau : vieille pratique et vieille histoire. Voilà plus de deux millénaires qu'on médite, en Orient comme en Occident. Mais c'était dans le cadre de démarches religieuses ou spirituelles. Une première inflexion a lieu dans les années 1960 avec la vogue de la méditation transcendante, dont les Beatles étaient friands. Mais la démarche est encore teintée de spiritualité new-age, encore accompagnée de quelques coups de gong et de fumées d'encens ou autres substances. Un second changement radical se produit dans les années 1980, lorsque Jon Kabat-Zinn, biologiste et adepte du yoga, comprend que les



*Christophe André dans  
son jardin, juin 2017.*

Philosophe en méditation,  
par Rembrandt (1632).

Les immenses bienfaits des pratiques méditatives ne pourront être accessibles au plus grand nombre que si ces pratiques sont laïcisées et simplifiées. Il s'inspire donc de la pratique du *vipassana*, une forme de méditation bouddhiste, pour élaborer une méthode qu'il baptise *mindfulness* (« pleine conscience »). Kabat-Zinn codifie également l'initiation à cette pratique en un protocole bref de huit séances sur huit semaines, permettant un enseignement progressif et adapté aux habitudes occidentales. Ce triple mouvement (laïcisation, simplification, codification) permet l'entrée de la méditation de pleine conscience dans les hôpitaux, facilite les études de validation scientifique et, ces dernières s'avérant très favorables, aide à sa diffusion dans le monde des soins. La caution médicale ainsi obtenue facilite ensuite son adoption dans l'éducation, l'entreprise et l'ensemble de la société.

### LE MODE D'EMPLOI

La méditation est une démarche dans laquelle on tourne son attention vers un certain nombre de variables : corporelles, sensorielles, mentales. Ce mouvement de l'esprit est volontaire : même si des états de présence apaisée à soi et au monde peuvent naître spontanément en nous (face à un feu de bois ou aux vagues de l'océan), ce que l'on nomme méditation relève d'exercices délibérés, prolongés et répétés.

Le mot méditation est trompeur à plusieurs titres. D'abord parce que méditer



est souvent perçu comme une activité intellectuelle (réfléchir profondément sur un sujet), alors que la plupart des pratiques méditatives passent majoritairement par le corps. Ensuite parce qu'il ne désigne pas une démarche unique, mais une multitude de pratiques : certaines consistent à focaliser son attention, d'autres au contraire à l'ouvrir largement ; parfois la pratique requiert l'immobilité, parfois le mouvement. Enfin parce qu'on associe volontiers la méditation à un ensemble de convictions religieuses, alors qu'elle peut parfaitement se vivre dans un cadre laïque.

Pour autant, il existe un certain nombre de points communs à toutes les pratiques méditatives : 1) on cesse d'agir, 2) pour s'accorder un temps de retrait, de silence, de lenteur, de continuité, 3) durant lequel on va laisser se stabiliser son attention, 4) sans réagir aux stimulations externes (bruits) ou internes (pensées, émotions), 5) mais en les observant de manière attentive et détachée.

### EFFETS BÉNÉFIQUES SUR LA SANTÉ

Les vertus soignantes de la méditation sont pressenties depuis longtemps : au fondement du bouddhisme, la libération de la souffrance est un enjeu central. Il est

donc logique que la méditation intéresse désormais le monde de la médecine et de la psychologie. Le mot « méditer » vient d'ailleurs du latin *meditari*, fréquentatif de *mederi*, « donner des soins à ».

Chez les personnes en bonne santé, les pratiques méditatives améliorent globalement le niveau de stress, la réponse immunitaire, la tension artérielle ou la tolérance à la douleur. Chez les malades, la méditation améliore systématiquement et significativement la qualité de vie : c'est le cas dans la sclérose en plaques, le cancer du sein, les pneumopathies obstructives. On a pu aussi démontrer une régression des symptômes dans les pathologies chroniques comme l'hypertension artérielle, le psoriasis, les maladies auto-immunes. Il est probable que la méditation est bénéfique par son impact sur le stress. Loin d'être négligeable, cet effet est capital car le stress est en médecine le « grand aggravateur » de toutes les pathologies. Notamment les pathologies chroniques, douloureuses, ou dans lesquelles l'efficacité des traitements classiques est limitée. Chez ces patients, la pratique de la méditation entraîne de nombreux bénéfices au plan psychologique : on a pu montrer par exemple qu'elle augmentait la fréquence des

**CHRISTOPHE ANDRÉ** est médecin psychiatre à l'hôpital Sainte-Anne à Paris. Il a été, en 2004, l'un des premiers médecins français à utiliser officiellement la méditation dans la prise en charge de ses patients. Il a écrit sur ce thème un manuel de référence, best-seller dans de nombreux pays : *Méditer jour après jour* (L'Iconoclaste). Dernier ouvrage paru : *Trois Minutes à méditer* (L'Iconoclaste 2017). Vous pouvez le retrouver sur internet ([www.christopheandre.com](http://www.christopheandre.com)).

||

**MÉDITER, C'EST BON POUR LA SANTÉ. MAIS LA SANTÉ N'EST FINALEMENT INTÉRESSANTE QUE PARCE QU'ELLE NOUS PERMET D'ATTEINDRE D'AUTRES BUTS, DONT LA SAGESSE.**

||

ressentis émotionnels positifs, ce qui est remarquable dans la mesure où la méditation ne se rattache pas du tout au champ de la psychologie positive (elle ne cherche pas à susciter directement des émotions positives). Mais le seul fait de prendre du recul et de se rendre présent à sa vie semble permettre d'accroître le sentiment de bonheur.

La réduction du stress permise par la méditation intéresse beaucoup les chercheurs, car elle peut être étudiée à un niveau biologique, dans le cadre notamment de la discipline nommée neuro-psych-immunologie, qui étudie les connexions étroites et réciproques entre état psychologique et activité des systèmes nerveux et immunitaires (ce qu'on nommait autrefois « médecine psychosomatique »). On a ainsi pu montrer que quelques semaines de pratique méditative régulière suffisaient à améliorer la réponse immunitaire après une injection de vaccin anti-grippal, ou à augmenter la quantité de lymphocytes T chez les patients porteurs du VIH. Mais l'impact de la méditation va encore plus loin, en modifiant l'expression génique, c'est-à-dire la manière dont nos gènes vont ou non s'exprimer (et influencer notre santé) en fonction de facteurs extérieurs. Voilà plusieurs années qu'on a démontré que notre capital génétique ne représente en rien une fatalité, puisque son influence peut être modifiée par exemple par nos émotions : le stress peut activer certains gènes, les émotions positives peuvent à l'inverse les désactiver. Une étude conduite à Harvard a ainsi comparé vingt sujets, méditant depuis en moyenne neuf ans, à vingt autres sujets non méditants mais de même profil. Les chercheurs ont retrouvé des différences significatives en termes d'expression génique. Chez les méditants, plus de 2000 gènes impliqués notamment dans les mécanismes de la réactivité au stress (inflam-

mation, cortisol, mort cellulaire...) étaient désactivés, contrairement aux sujets non méditants. Puis ces derniers ont été à leur tour entraînés à méditer, et on a comparé leur profil « avant-après » : on a retrouvé alors chez eux le même genre de modifications de l'expression génique, avec un affaiblissement de l'expression des gènes liés au stress. Quel que soit notre capital génétique, la méditation (à condition tout de même d'être régulière et intensive, du moins d'après cette étude) pourrait donc limiter ou compenser nos fragilités héréditaires.

Autre modification biologique de taille : l'impact de la méditation sur les télomères. Il existe en effet au bout de nos chromosomes des télomères, sortes de capuchons protecteurs qui freinent l'usure qui se produit à chacune des duplications chromosomiques en jeu tout au long de notre vie. Les télomères sont sensibles au stress, qui les endommage. Ils peuvent à l'inverse être réparés par une enzyme, la télomérase. Une très importante étude, conduite sous le nom de Projet Shamatha par une équipe de l'Université de Californie, a montré que la méditation stimulait l'activité de la télomérase et pouvait donc freiner le vieillissement cellulaire, et de ce fait améliorer la longévité.

Méditer, c'est donc bon pour la santé. Mais la santé n'est finalement intéressante que parce qu'elle nous permet d'atteindre d'autres buts, dont la sagesse.

### QU'EST-CE QUE LA SAGESSE ?

La sagesse, c'est une forme de recherche du bonheur qui tente de ne pas nier le réel. Une de ses plus belles définitions est peut-être celle d'André Comte-Sponville (*lire p. 94*) : « *Le maximum de bonheur dans le maximum de lucidité.* » Autre regard, celui d'un maître zen, Suzuki Daisetsu : « *Le savoir regarde au de-*

*Espace de ressourcement à l'hôpital Purpan de Toulouse.*

*hors, la sagesse en dedans.* » En dedans : c'est que la sagesse ne peut se passer de la connaissance de soi, une connaissance humble et exigeante. C'est pourquoi nul n'ose se dire sage devant ses proches. On peut toujours le faire croire devant un public qui ne partage pas notre intimité, mais pas à ceux qui vivent avec nous au quotidien : ils nous ont vus tant de fois ne pas être sages ! Une dernière définition, dont j'ai oublié l'auteur : « *Le savoir : accroître ses connaissances sur soi. La sagesse : savoir comment les utiliser.* » La sagesse n'est pas seulement un discours, elle est aussi et surtout une pratique. Elle ne se juge pas au brillant du verbe et de la rhétorique, mais sur le terrain. Ou plutôt sur le chemin, comme Proust l'écrit dans *À l'ombre des jeunes filles en fleur* : « *On ne reçoit pas la sagesse, il faut la découvrir soi-même, après un trajet que personne ne peut faire pour nous, ne peut nous épargner.* » Il reprend la position de Montaigne : « *Quand bien même nous pourrions être savants du savoir d'autrui, au moins sages ne pouvons-nous être que de notre propre sagesse.* » La sagesse ne peut se contenter de cours, il lui faut aussi des travaux pratiques. Comme la musique ou le sport, ou finalement, n'importe quel apprentissage. Et comme la méditation.

Du point de vue des psychologues qui s'y intéressent, la sagesse est une capacité intégrative, une sorte de « système expert » de gestion de nos connaissances, de nos perceptions, de nos souvenirs, qui va nous aider à affronter les problèmes, bénins ou complexes, du quotidien. Parmi les critères de ce qui compose la sagesse au regard des recherches en psychologie positive, trois sont non spécifiques : avoir des connaissances, accumuler de l'expérience et cultiver son esprit d'ouverture.

Les connaissances nous aident à mieux

LYDIE LECARPENTIER, REA



comprendre les situations complexes ou déconcertantes : par exemple, savoir que les personnes timides peuvent être agressives lorsqu'elles se forcent à demander quelque chose peut m'aider à avoir la sagesse de ne pas me sentir agressé moi-même par leur agressivité.

L'expérience non seulement me donne des repères, comme le fait la connaissance, mais aussi des réflexes : si j'ai déjà eu à apaiser des personnes en colère, je sais qu'il faut commencer par les écouter, sans les laisser dépasser certaines limites, et leur montrer que je souhaite résoudre ce qui leur apparaît comme un problème, etc. Si je l'ai déjà fait, je ne serai pas « perdu » et pourrai éviter de réagir trop émotionnellement, ou de manière trop rigide.

Enfin, l'ouverture me permet de rester attentif même aux paroles ou aux faits qui contredisent mes habitudes de pensée. Le chercheur en psychologie Jonathan Haidt rappelle ainsi malicieusement : « *Un bon endroit où chercher la sagesse est, par conséquent, là où vous attendez le moins à la trouver : dans l'esprit de vos opposants.* » Savoir écouter ce qui nous dérange est ainsi une preuve et un outil de sagesse.

Mais on considère que connaissance, expérience et ouverture, même utiles à la sagesse, ne lui sont pas spécifiques, car elles sont en fait nécessaires à l'ensemble

des activités humaines.

Trois critères sont par contre plus spécifiques à la sagesse : le contextualisme, d'abord, qui consiste à être capable, avant de rendre un jugement ou de s'engager dans une action, de tenir compte du contexte. Deuxième critère, le relativisme des valeurs : accepter que ce qui me semble pertinent et adapté ici et maintenant ne le sera pas forcément ailleurs ou en d'autres temps. La sagesse, c'est la capacité de transposer sa pensée : à d'autres personnes, d'autres lieux, d'autres temps. Enfin, le troisième critère est la tolérance à l'incertitude : la sagesse implique de ne pas avoir un appétit trop grand pour les certitudes et les avis tranchés, si souvent remis en question par les faits. Michel Foucault rappelle ainsi : « *Paix aux faits et guerre aux généralités.* » Parole de sagesse ! comme on le dit dans la Bible.

### MÉDITATION ET SAGESSE

Il est capital de ne pas percevoir la méditation seulement comme une démarche de gestion du stress, sorte de tranquillisant psycho-spirituel. Il existe ainsi deux voies dans la méditation bouddhiste : certes, celle de l'apaisement, appelée *Shamatha* (« calme mental ») est importante ; mais les enseignants insistent sur le fait qu'elle doit être associée à celle du discernement, appelée *Vipassana* (« vision pénétrante »). Et cette dernière est

bien proche de la sagesse telle que nous la définissons.

En effet, lorsqu'on étudie les mécanismes psychologiques d'action de la méditation, on s'aperçoit que nombre de capacités utiles à la sagesse y sont développées. La méditation apprend par exemple à ne pas se fixer sur les pensées préoccupantes, mais à tolérer leur présence sans y adhérer. On rappelle souvent à ce propos le proverbe chinois : « *Tu ne peux pas empêcher les oiseaux de voler au-dessus de ta tête, mais tu peux les empêcher de faire leur nid dans tes cheveux.* » De même, il nous est impossible d'empêcher pensées ou émotions négatives d'apparaître à notre esprit, mais nous pouvons garder nos distances avec elles. C'est ce à quoi on s'entraîne notamment dans la pleine conscience : prendre les pensées pour des pensées, non pour des certitudes ; garder du recul envers elles, pour mieux les examiner. D'autres formes de méditation sont clairement dirigées vers la culture de la bienveillance (on n' imagine guère un sage malveillant) et de la compassion (pas davantage un sage égoïste et insensible aux souffrances humaines) et les études montrent que ça marche, même pour des débutants : les méditations de bienveillance modifient effectivement les comportements d'aide et d'ouverture à autrui (*lire l'entretien avec Matthieu Ricard p. 44*).

### CONCLUSION

Pascal disait qu'il y a « *deux excès : exclure la raison, n'admettre que la raison* ». Ne pas exclure la raison : c'est pourquoi nous avons besoin de la philosophie. Ne pas tout réduire à la raison : c'est pourquoi nous avons besoin de la méditation. Sagesse et méditation sont bien plus proches qu'il n'y paraît, la seconde permettant à la première, notamment en Occident, d'étendre et d'approfondir son champ. Notre vision occidentale de la sagesse a peut-être trop longtemps mis l'accent sur le seul intellect, là où les sagesse orientales sont plus attentives au préalable de l'équilibre émotionnel et corporel, comme voie vers plus de discernement. Ainsi, la méditation pourrait donc bien enrichir nos habitudes de réflexion philosophique – et de réflexion tout court – en y revalorisant la place des émotions, du corps, de l'intuition et de la contemplation. □