

Méditer c'est créer: pour une perspective renouvelée de la transmission du savoir

Dalila Zeghar
Université d'Alger 2

Abstract

The aim of this paper is to show how and why Transcendental Meditation is a potential method in the neuropsychological treatment. It is the spirit training for mental transformation (Kabat-Zinn, 1982). It can be related to the activity of learning how to learn (Zeghar, 2011). It develops brain potentialities such as intelligence, creativity, memory and other intellectual potentialities.

It ameliorates behaviors and relationships by amplifying self actualisation, autonomy and independence.

Keywords : transcendantal meditation ; neuropsychology ; neurosciences ; mental ; physical healing ; self actualisation ; autonomy.

Nous devons être le changement que nous voulons voir dans le monde.
Gandhi

Introduction

Ma participation au colloque de l'URNOP (Université Alger 2, Novembre 2014) m'a poussée à traiter le thème de la méditation transcendantale comme outil cognitif au service d'une amélioration de la santé. En effet, la popularité de sa pratique a ouvert un champ d'analyse inscrit dans la perspective des neurosciences.

Dans la rééducation neuropsychologique, Nacira Zellal et Denis Legros ont mis l'accent sur le rôle de l'enseignant (technicien ou clinicien) et son désir de rendre l'apprenant autonome d'un point de vue cognitif. Il s'agit de lui apprendre à apprendre, grâce à des stratégies cognitives et métacognitives, à créer du sens et du savoir en général. Ainsi son autonomie établie lui permettra de passer à la performance.

Le système cognitif est actif ; il est en construction. De ce fait, comprendre c'est produire de la signification et non pas l'assimiler passivement. L'essentiel est de travailler sur les représentations en facilitant au sujet leur accès. Il s'agit donc de consolider le processus d'accès par des aides pédagogiques et didactiques.

Mais parfois, le sujet a des inhibitions ou des difficultés à formuler des représentations. Zellal et Legros proposent alors de préconiser la relaxation comme moyen de traiter les patients. Elle leur faciliterait l'accès aux représentations pour les troubles d'addiction, la pathologie vocale, le retard de langage, et l'aphasie. De ce fait, la relaxation restructurerait le sujet dans le temps et dans l'espace.

Je propose ici, dans la continuité de la relaxation de parler de la méditation transcendantale, un entraînement de l'esprit pour une transformation intérieure de soi. En effet, c'est l'esprit qui fait l'expérience du monde et le traduit sous forme de bien-être ou de souffrance.

L'aspect fondamental de la conscience est de connaître; le Bouddhisme le nomme « lumineux » parce qu'il rend possible et sous-tend toute perception quelle que soit sa

nature. Il éclaire le monde extérieur et le monde intérieur des sensations, des émotions, des raisonnements, des souvenirs en nous les faisant percevoir. Ces événements mentaux trouvent alors l'espace nécessaire grâce au fond neutre et lumineux de la conscience pour être observés afin d'être transformés.

Nous menons une vie tellement rapide et teintée d'insatisfaction que nous n'arrivons plus à trouver les sources fondamentales du bien-être. Nous nous imaginons que plus nous multiplions nos activités, plus nos sensations s'intensifient et plus notre sentiment d'insatisfaction disparaît. Or, nous ne savons pas que nous avons tout le potentiel pour nous transformer, en éliminant les états mentaux qui entretiennent nos souffrances et celles des autres. Cela nous permet de trouver la paix intérieure et de contribuer au bien être d'autrui.

Il s'agit ici de définir la méditation en révélant son rapport avec l'esprit et les effets qu'elle a sur la santé mentale et physique. Et puisqu'en transformant notre façon de percevoir les choses, nous transformons la qualité de notre vie, il est question d'expliquer en quoi consiste sa pratique.

1. Définitions et pratique de la méditation

En temps qu'enseignante, je ne réalisais pas toujours les divers niveaux cognitifs et métacognitifs que j'interpellai dans l'exercice de ma profession. J'avais cependant conscience de ma responsabilité à doter mes étudiants non seulement du savoir à transmettre mais aussi des moyens qui leur faciliteraient l'accès à ce savoir, pour leur apprendre à apprendre avec plaisir (Zeghar, 2011). Leur bien-être me semblait nécessaire à une bonne harmonie dans le rapport dialectique de notre relation au travail. Et, depuis ma découverte de la méditation, j'ai eu souvent l'idée de leur proposer une relaxation avant de commencer mon cours pour éviter un gaspillage d'énergie employée à régler les modes de communications souvent, pour des raisons diverses, conflictuels.

Il y a encore une trentaine d'années, la pratique millénaire de la méditation née en Inde était ignorée, voire dédaignée. En 1968, les Beatles annonçaient publiquement qu'ils pratiquaient la méditation avec Maharishi Mahesh Yogi (fondateur du courant transcendantal) (Scorsese, 2011), les médias étaient perplexes. Voir les Beatles méditer était perçu comme une mode passagère favorisant une fuite du réel. Durant ces vingt dernières années, le pouvoir de l'intériorisation a été remis au goût du jour. En décembre 1999, dans une enquête BVA (étude d'opinions et sondages) pour le magazine *Psychologies* (BVA, 1999, p.66.), un tiers des Français déclarait prier ou méditer régulièrement.

Si la méditation a longtemps été considérée comme une pratique religieuse, elle est aujourd'hui avant tout pratiquée pour ses vertus mesurables sur le bien-être mental et sur la santé. Réservée hier aux seuls initiés, la méditation transcendantale (Kabat-Zinn, 1982) séduit de plus en plus car elle contribue au développement de qualités telles que l'attention, l'équilibre émotionnel, l'altruisme et la paix intérieure.

Les mots en sanskrit et tibétain, traduits en français par « méditation », sont respectivement « bhavana », qui signifie « cultiver », et « gom », qui signifie « se familiariser » (Ricard, 2008, p. 19.). Il s'agit de se familiariser avec une vision claire de la réalité, et de cultiver des qualités qui demeurent à l'état latent aussi longtemps que l'effort de les développer n'est pas fait. En effet, les recherches scientifiques dans le

domaine de la neuroplasticité ou plasticité neuronale montrent que toute forme d'entraînement induit des réorganisations importantes dans le cerveau, au niveau fonctionnel comme au plan structurel.

Le mot méditation peut être trompeur, à plusieurs titres. D'abord parce qu'il est perçu par beaucoup de personnes comme une activité intellectuelle, comme une réflexion profonde sur un sujet particulier, alors que la pratique méditative passe par un procédé plus innocent, et par là très simple. Ensuite, parce que l'on associe volontiers la méditation à un ensemble de pratiques religieuses découlant de convictions religieuses, alors qu'elle peut parfaitement se pratiquer dans un cadre laïque ou thérapeutique.

Ralph Waldo Emerson, Henry David Thoreau et Walt Whitman, fondateurs du courant transcendantaliste américain au 19^{ème} siècle (Myerson *et al.*, 2010), définissent déjà toutes sortes d'activités comme propices à un état d'élévation ou de sérénité profonde (marche, promenade, observation du paysage). Pourtant, leurs écrits n'abordent pas la méditation, qui reste avant tout un exercice délibéré, plus ou moins prolongé et renouvelé.

Une fois que l'individu est initié, il prend des dispositions pour s'isoler, s'asseoir confortablement, fermer les yeux et par un retour sur soi, inviter l'attention à se tourner vers l'intérieur. En d'autres termes, répéter un mantra sans aucun effort, comme en atteste le réalisateur et méditant américain (David Lynch, 2011) : « ...La Méditation Transcendantale est la transcendance sans effort. Ce n'est pas une technique difficile : pas de concentration, pas de contemplation... Il émerge de la conscience des qualités positives : l'intelligence, la créativité, le bonheur, l'amour, l'énergie, la force et la paix... ».

La solution à une vie frénétique voire anxiogène, faite d'impératifs de tous types, est un sujet privilégié de la littérature américaine des années 1920. Néanmoins, les romanciers américains ne proposeront pas de solution thérapeutique viable. Le romancier Francis Scott Fitzgerald propose une solution drastique dans la nouvelle « Gretchen endormie » (Scott, 1922), dont le personnage principal, publiciste au bord du *burn out*, choisit d'épargner son épouse en lui administrant une dose bien forte de somnifères, qui l'endorment pendant plusieurs jours.

Comment se dégager de la frénésie ambiante sans en recourir aux tranquillisants ou aux excitants ? Bien sûr, il y a le sport. Mais il renforce davantage les muscles que l'équilibre intérieur. Les loisirs sont aussi là pour se détendre après le travail ou durant le week-end. Mais cela sert-il à faire complètement disparaître le stress, ce mal si répandu du 21^{ème} siècle ? La pratique de la méditation transcendantale propose de s'écarter du trop plein d'activités, pour plutôt faire une pause dans le tumulte quotidien.

Dans une perspective purement laïque, on pourrait intégrer la méditation dans ses pratiques d'hygiène quotidienne. L'idée est de s'asseoir chez soi vingt minutes, le matin et en fin d'après-midi, dans une posture confortable.

Tout ce qui pourrait distraire et maintenir volontairement l'attention en alerte doit être écarté : il est recommandé de débrancher son téléphone, d'éviter de s'installer dans un lieu de passage, et de ne pas utiliser de musique.

2. Les effets de la méditation

La popularité de cette pratique a ouvert un champ d'analyse inscrit dans la recherche en neurosciences (Dillbeck *et al.*, 1981). De fait, les approches sont très diverses, et les plus récentes tournent beaucoup autour des vertus thérapeutiques de la méditation sur la santé mentale et physique. Un article de 2004 du *Time* (Park, 2003) faisait le point sur les premières utilisations de la méditation dans les écoles, les prisons et hôpitaux américains.

2.1 La méditation favorise le développement des capacités cognitives

Selon Matthieu Ricard (2008), depuis une dizaine d'années, des universités américaines et européennes réputées mènent des recherches poussées sur la méditation et son action à court et à long terme sur le cerveau. Elle développerait les potentialités telles que le niveau d'intelligence, la créativité, la mémoire, la compréhension élargie et la capacité de focalisation. Cela contribuerait à améliorer les résultats universitaires, et à diminuer les taux d'absentéisme et d'abandon des études.

Des méditants expérimentés ont démontré qu'ils avaient acquis des capacités d'attention pure que l'on ne trouve pas chez les débutants. Ils sont capables, par exemple, de maintenir une vigilance quasi parfaite pendant quarante-cinq minutes sur une tâche particulière, alors que la plupart des gens ne dépassent pas cinq ou dix minutes, au terme desquelles ils multiplient les erreurs.

2.2 Elle favorise l'amélioration de la santé physique et mentale

Chez des sujets en bonne santé, la pratique de la méditation améliore globalement les indicateurs du niveau de stress ou d'anxiété. Chez des personnes souffrant de pathologies diverses, il a été aussi constaté une régression des symptômes tels que l'hypertension artérielle et les maladies auto-immunes, par exemple chez des malades cardio-vasculaires. A cela s'ajoutent l'inversion des effets délétères du vieillissement.

En outre, on observe une amélioration de la santé mentale si l'on considère le paradigme des émotions. Il est prouvé que les émotions peuvent être délibérément cultivées par un entraînement mental. Cela concerne les pensées négatives nourries par la colère, l'avidité, la jalousie ou la malveillance, mais aussi les pensées positives telles que la bonté, le contentement, la générosité ou la patience. David Lynch aborde ces effets dans son témoignage sur la méditation :

En pratiquant régulièrement la Méditation Transcendantale...La disparition de la négativité en est l'effet secondaire. Le stress, l'anxiété, les tensions, le mal-être, la dépression, la haine, la colère et la peur commencent à s'éliminer... Je ressentais de plus en plus de plaisir dans mon activité. Les idées semblaient venir avec plus de fluidité. J'avais plus d'énergie dans le travail et j'ai commencé à considérer les autres gens avec de plus en plus d'affection. Je me sentais en meilleure forme physique et très à l'aise dans mon corps. Le monde entier m'apparaissait plus beau¹.

De plus, la méditation améliore les pratiques comportementales. Elle permet une meilleure confiance en soi, plus de stabilité et de maturité émotionnelles, moins

¹ Interview de David Lynch, in www.huffingtonpost.com - 22 novembre 2011.

d'impulsivité, un meilleur raisonnement moral. Ces qualités renforcent les rapports sociaux cordiaux, en donnant lieu à une plus grande tolérance et sensibilité aux sentiments des autres. Cela impacte la vie familiale et la vie professionnelle, et favorise une meilleure appréciation du temps passé avec les autres. Une expérience menée dans une prison de l'Alabama et consignée dans le documentaire « The Dhamma Brothers » (2008) prouve ainsi que la population de détenus à perpétuité pratiquant la méditation enregistre un taux de violence plus faible en milieu carcéral².

Conclusion

Cet article entendait explorer la pratique de la méditation transcendantale en tant que cas d'étude qui s'inscrit dans le champ des neurosciences. Il propose de faire l'état des lieux des recherches qui ont été menées sur les trente dernières années pour tenter de mesurer l'apport d'une pratique méditante sur le plan physique, cognitif et comportemental. La méditation transcendantale ne doit certes pas être confondue avec d'autres méthodes de relaxation, mais elle en dit aussi long sur leurs potentialités.

Quel que soit l'angle que l'on prend, le développement personnel, le développement de l'amour altruiste ou le développement de la santé physique, il serait intéressant d'explorer plus en détail les apports d'une pratique méditante, à la fois sur le plan individuel et sociétal.

Pratiquée avec régularité, la méditation permettrait à la personne qui s'y prête de s'inscrire dans une expérience naturelle de contact avec soi pour construire, au sortir de ses séances, une présence au monde plus intégrée et harmonieuse. Au-delà des effets individuels, il s'agit de croire que la méditation puisse avoir un effet plus global, à l'échelle de sociétés entières, et de le prouver en étudiant des cas d'études puisés dans des contextes géographiques différenciés.

Bibliographie

1. Dillbeck, M., Bronson, C., Edward, C. (1981), Short-term longitudinal effects of the Transcendental Meditation technique on EEG power and coherence, *International Journal of Neuroscience*, n° 14.
2. Fitzgerald, Scott, F. (1922), *Tales of the Jazz Age*, New York, Charles Scribner's Sons, *Sondage Psychologies/BVA, Psychologies*, Décembre, n° 181.
3. Kabat-Zinn, J. et al. (1985), The clinical use of Mindfulness Meditation for the Self-regulation of Chronic pain, *Journal of behavioral medicine*, June, Volume 8, Issue 2, 163-190.
4. Myerson, J., Herbert Petrolionus, S., Dassaw Walls, L. (2010), *The Oxford Handbook of Transcendentalism*, New York, Oxford University Press.
5. Park, A. (2003), *Calming the Mind*, *Time*, Vol. 162, n° 5, August 4.
6. Ricard, M. (2008), *L'art de la méditation*, Paris, Nil Éditions.
7. Zeghar, D. (2011), Learning how to Learn: a Classroom Experience. *Cognisciences: Linguistique-traduction-TICetTAL, Revue SHE*, Laboratoire SLANCOM, Université d'Alger 2, n° 7, Juin, 114-120.

²www.dhammabrothers.com

Sitographie

Interview de Lynch, David, in www.huffingtonpost.com- 22 novembre 2011.
www.dhammabrothers.com

Filmographie

Scorsese, Martin. George Harrison- Living in the Material World, 2011, 1h31
(visionné sur ARTE, 22.08.2015).