

# La méditation de pleine-conscience (*mindfulness*), bases théoriques et pratique

---

TRINH Dinh Hy

Depuis la fin du siècle dernier, surtout dans les pays occidentaux, on assiste à un intérêt croissant pour la méditation, alors qu'auparavant celle-ci était considérée comme une pratique spirituelle ancienne, suivie principalement en Asie par des yogin, hindouistes et bouddhistes.

Grâce à son application médicale sur les troubles liés au stress, et à sa meilleure compréhension due aux études scientifiques modernes, la méditation de pleine-conscience (*mindfulness*) est devenue, en quelques dizaines d'années, à la fois une médecine "complémentaire et alternative" (comme le *Yoga*, le *Tai Ji*, le *Qi Gong*...), et une méthode d'entraînement mental ou de développement personnel, visant à faire face au stress, aux agitations et aux violences qui pèsent sur le monde d'aujourd'hui.(1)

D'origine religieuse et culturellement spécifique, la méditation est devenue une méthode laïque, universelle et accessible à tous.

Dans cet exposé, nous allons étudier successivement:

- la méditation de pleine-conscience (ou scientifique, ou laïque), son origine et sa définition, ses applications médicales et les résultats des études scientifiques,
- ses relations avec la méditation bouddhique (ou traditionnelle), et
- sa mise en pratique.

## **Origine du terme "*mindfulness*" (pleine-conscience)**

Le terme *mindfulness* (pleine-conscience) a été utilisé pour la première fois au début du 20<sup>e</sup> s. par l'indianiste anglais *T. W. Rhys Davids*, pour traduire le terme pali *sati*.

*Sati*, en pali, *smṛti*, en sanskrit, signifie "attention", avec une certaine connotation de "souvenir", de "récollecion", non pas en faisant appel à la mémoire épisodique de faits anciens, mais en se rappelant que l'on est engagé dans le moment présent. C'est cette notion particulière de "conscience du moment présent" qui est importante dans la définition de la pleine-conscience.

*Sati* en pali, est traduit par *niàn* en chinois, *nen* en japonais, *niêm* en vietnamien.

Le caractère chinois 念 *niàn* est composé du caractère supérieur 今 *jīn*, qui signifie « présent », et du caractère inférieur 心 *xīn*, qui signifie « coeur, mental »; il veut donc dire, étymologiquement, « garder le mental au présent ».

## **Définition de *mindfulness* (pleine-conscience)**

Celle-ci a été donnée par *Jon Kabat-Zinn*, Professeur de Biologie à l'Université du *Massachusetts*, dans les années 1980, et unanimement reconnue par les scientifiques:

"La pleine-conscience est l'état de conscience qui naît de l'attention portée intentionnellement au moment présent, sans jugement, à l'expérience se déroulant à chaque instant." Les termes essentiels étant: attention, intentionnellement, au moment présent, sans jugement et expérience.

## **Applications médicales de la méditation de pleine-conscience**

Inspiré par ses stages de *yoga* et de méditation avec des maîtres *Zen*, dont le Vénérable *Thich Nhat Hanh*, *Jon Kabat-Zinn* fonda en 1979 au sein de l'Université du *Massachusetts* la "Clinique de Réduction du Stress", puis le "Centre pour la Pleine-conscience en Médecine, Soins de santé et Société", et mit au point un programme de soins appelé MBSR (Réduction du Stress basée sur la Pleine-Conscience).(2)

Ce programme, qui s'adresse à des personnes souffrant de troubles divers liés au *stress* chronique (maladies cutanées, troubles cardio-vasculaires, digestifs, douleurs chroniques, asthme, insomnie, anxiété, dépression légère, etc.), consiste à leur faire pratiquer, pendant 8 semaines, la méditation de pleine-conscience, sous la forme d'une séance hebdomadaire de 2H-2H30 en groupe sous la direction d'un instructeur, et d'une séance quotidienne à domicile de 30-45 mn, clôturées par une journée de retraite.

Cette méthode MBSR s'est depuis largement répandue dans le monde, et a été appliquée dans de nombreux hôpitaux et maisons de santé et enseignée dans des Facultés de Médecine (en France à *Strasbourg* et *Montpellier*). D'autres méthodes dérivées visent, comme le MBCT (Thérapie cognitive basée sur la pleine-conscience)(3) à empêcher la survenue de rechute après une dépression aiguë, ou à traiter les troubles de l'appétit d'origine psychologique, ou l'addiction aux drogues. Toutes ont été groupées sous le terme de MBI, interventions basées sur la pleine-conscience.

### **Les études scientifiques sur la méditation de pleine-conscience**

A partir des années 1970, des scientifiques, notamment des neuroscientifiques, des biologistes et des psychologues, ont joint leurs efforts dans l'étude de la méditation de pleine-conscience, avec le soutien de l'Institut "*Mind and Life*", fondé en 1967 par un groupe de chercheurs réunis autour du 14<sup>e</sup> *Dalai Lama*.

Ainsi, depuis une trentaine d'années, les progrès spectaculaires des neurosciences, notamment au niveau de l'imagerie médicale, ont permis de voir fonctionner le cerveau en *temps réel*, et de prendre des mesures avec une grande précision.

Le nombre de publications scientifiques sur la méditation *mindfulness* a progressé de façon exponentielle: depuis 12 publications en 2000, on est arrivé à près de 700 en 2015, et plus de 1500 par an aujourd'hui.

Les études scientifiques ont permis de classer la méditation de pleine-conscience en 2 types :(4)

1) L'attention focalisée (*focused attention*, FA), où l'attention est fixée sur un objet de perception, comme une image fixe ou un point lumineux, ou bien sur une activité cyclique, comme le souffle respiratoire alternant inspiration et expiration.

Ce type d'attention demande un effort de concentration, c-à-d de centrer l'attention sur un objet.

2) La surveillance ouverte (*open monitoring*, OM), où l'objet de l'attention change d'un instant à l'autre, mais reste dans le même domaine perceptuel, par exemple l'attention sur les sons qu'on entend, ou bien sur les sensations de différentes parties du corps, ce que l'on appelle un "scanning du corps".

L'objet peut être complètement ouvert, c-à-d que l'on note tout ce qui se passe dans son mental, sans conceptualiser, sans juger.

C'est ce qu'on appelle la *métaconscience*, ou la *métacognition*. On s'observe soi-même, on se regarde soi-même, comme dans un miroir.

Ce type d'attention n'exige pas de concentration sur un objet limité, mais au contraire un esprit ouvert, réceptif et attentif à ce qu'il perçoit.

## Les effets de la méditation de pleine conscience sur la santé sur l'esprit et le corps

Les effets thérapeutiques bénéfiques de la méthode MBSR et des autres MBI sur les patients ont été confirmés et validés par les études scientifiques.

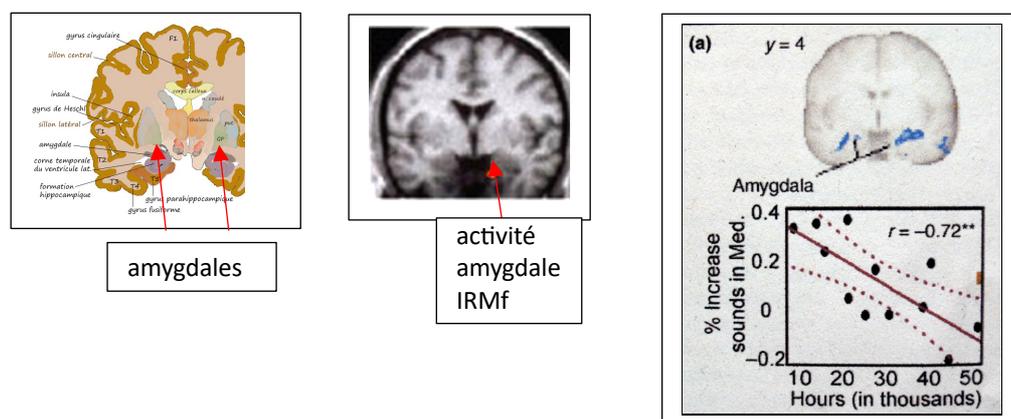
Les recherches scientifiques ont aussi permis d'établir un certain nombre d'effets sur la méditation de pleine-conscience chez le sujet sain:

- Sur le plan *cognitif*, la pratique de la méditation améliore nettement l'attention et le traitement de l'information par le cerveau.

- Plus étonnants encore sont les effets de la méditation sur les fonctions *affectives*, avec une augmentation de la sensibilité aux émotions d'autrui, favorisant le développement de l'empathie et de la compassion.

- Autre point important: elle diminue le déclenchement des émotions *négatives* chez le méditant, comme la peur, la colère, la tristesse.

On constate une nette diminution de l'activité des amygdales cérébrales, - qui sont des noyaux pairs situés dans la région antéro-interne du lobe temporal, et le point de départ des émotions *négatives* (peur, colère...) -, au fur et à mesure que s'accroît l'expérience de la méditation (Figure ci-dessous). (5)



- Inversement, la pleine-conscience augmente les émotions *positives*, c-à-d l'impression de bien-être, de joie, de sérénité.

- Des modifications à long terme des *structures cérébrales* ont aussi été mises en évidence par des mesures précises à l'IRM cérébrale (6). On constate une augmentation de 15% environ de l'épaisseur du cortex cérébral, surtout dans les zones antérieures, et une augmentation des *connexions* entre des zones cérébrales (7). Il a aussi été démontré que la méditation ralentit le *vieillessement* du cerveau, en diminuant l'atrophie naturelle due au vieillissement (8).

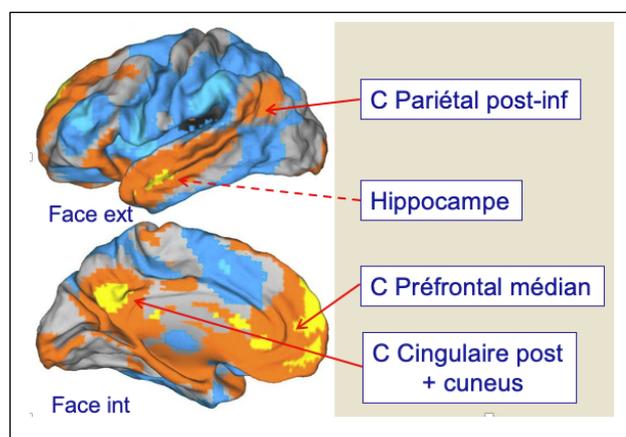
- Enfin, des *effets biologiques* généraux ont été rapportés: la régulation du système *neuro-végétatif* (stimulation du système para-sympathique, inhibition du système sympathique), la diminution de la *cortisolémie* (qui s'élève en cas de *stress* chronique), l'amélioration des *défenses immunitaires* contre l'infection et les cancers, et également le ralentissement du *vieillessement des cellules*.

Un élément remarquable est que ces effets bénéfiques apparaissent *précocément*, en quelques semaines, et persistent *au-delà des séances* de méditation, de façon *durable*, mais sont beaucoup plus nets chez les méditants expérimentés.

## Quel est le mécanisme d'action de la méditation de pleine-conscience ?

C'est récemment que l'on commence à mieux le comprendre, grâce à la mise en évidence il y a une vingtaine d'années, par un neuroscientifique américain *Marcus Raichle*, d'un réseau de neurones appelé *Réseau Mode par Défaut* (DMN) (9).

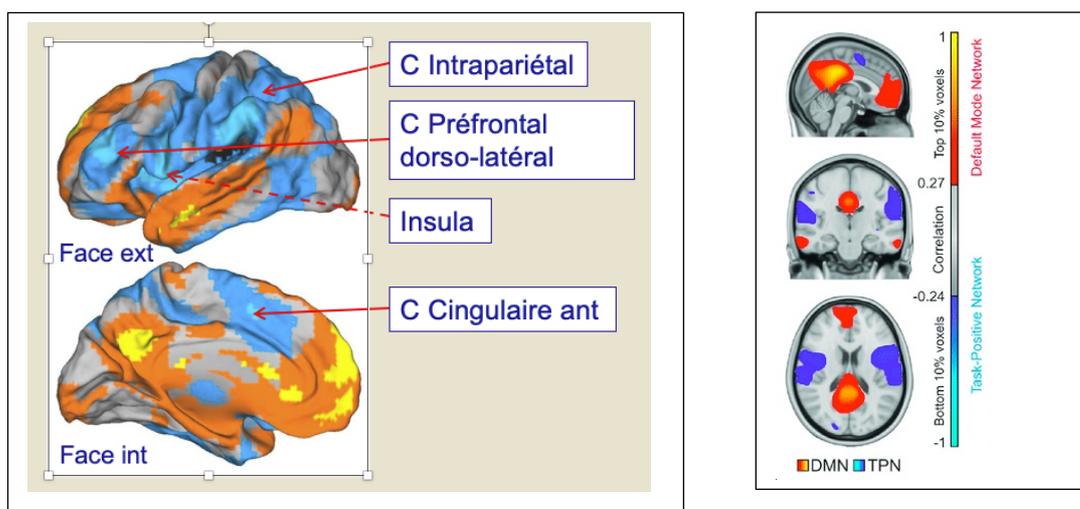
Celui-ci comprend essentiellement deux structures sur la ligne médiane, le *cortex préfrontal médian*, et le *cortex cingulaire postérieur*, avec le *precuneus* attenant, mais aussi d'autres structures sur la convexité cérébrale, dont le *cortex pariétal postéro-inférieur*, l'*hippocampe*.(Figure ci-dessous, DMN en rouge-jaune).



Ce *Réseau Mode par Défaut* s'active lorsque l'on est apparemment au repos, sans qu'il y ait d'action sensitive ou motrice. C'est l'état de distraction, de rêverie, appelé *vagabondage mental* (*mind-wandering*), dans lequel se mêlent les souvenirs, les suppositions, les projets...

Il est actif pendant environ la moitié de notre temps éveillé. Son apport *positif* est l'imagination, la créativité, la planification, la révision du passé pour améliorer le futur. Par contre, son aspect *négatif* l'emporte lorsqu'il est excessif, avec apparition de toutes sortes d'émotions négatives, comme l'anxiété, l'obsessionnalité, la dépression.

Le *Réseau Mode par Défaut* est en balance avec un autre réseau, le *Réseau de Tâche Positive* (TPN), qui comprend des structures responsables de l'attention (*cortex préfrontal dorso-latéral*, *cortex cingulaire antérieur*) et de la perception des sens et du corps (*insula*, *cortex intrapariétal*). (Figure ci-dessous, TPN en bleu).

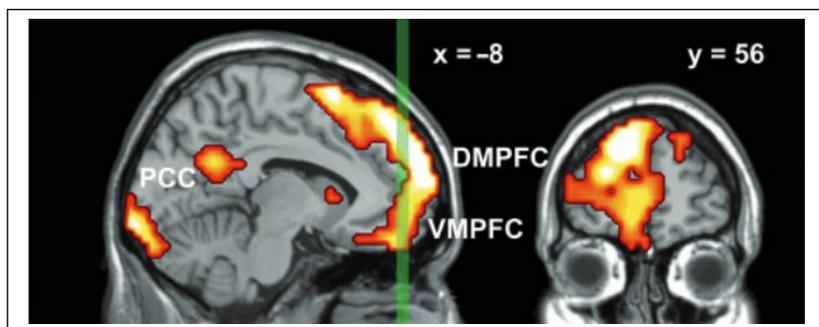


Fait essentiel, les deux *Réseaux* DMN et TPN sont *antagonistes* ou *mutuellement exclusifs*: quand l'un est activé, l'autre ne l'est pas, et vice-versa.

Or, le *Réseau de Tâches Positives* est justement le réseau qui est activé au cours de la méditation de « pleine-conscience ». C'est lui qui commande l'*attention au présent*, et la

*perception du corps*. Le fait qu'il est activé va désactiver le *Réseau Mode par Défaut*, d'où l'arrêt du *vagabondage mental*, des ruminations avec regret du passé, des suppositions, et de l'anxiété du futur. (10, 11)

Ce qui est intéressant de noter aussi, c'est que les aires corticales médianes, appartenant au DMN, sont également associées à ce qu'on appelle la "référence au Soi *narratif*" ou la "conscience de Soi" ou la "préoccupation de Soi" (Figure ci-dessous, aires activées en rouge-jaune).(12)



La méditation *mindfulness*, par l'inactivation du DMN, fait donc disparaître la "préoccupation de Soi", la "conscience du Soi *narratif*" du vagabondage mental, alors que persiste la "conscience du Soi *expérientiel*" du TPN.

Une question se pose maintenant, à la fois pour les pratiquants occidentaux de la *méditation de pleine-conscience*, comme thérapie des troubles liés au stress, ou comme entraînement pour le bien-être physique et mental, et pour les bouddhistes pratiquant la *méditation bouddhique traditionnelle* : quelles relations et quelles différences y a-t-il entre ces deux types de méditation?

Une méditation que l'on pourrait qualifier de laïque et scientifique, et l'autre de spirituelle et traditionnelle.

**La méditation bouddhique traditionnelle** a été enseignée par le *Bouddha Gotama* lui-même dans deux *sutra* du Canon *Pali*, le *Satipaṭṭhāna* (Etablissement de l'Attention, dans 4 domaines, du corps, des sensations, de l'esprit et des objets mentaux), et l'*Ānāpānasati* (Attention sur la respiration).

Voici un extrait de ce dernier *sutra*: "Ô moines! La méthode consistant à porter son *Attention sur la Respiration*, apportera de grands bénéfices, si elle est pratiquée régulièrement. Elle conduira au succès dans la pratique des *Quatre Fondements de l'Attention*. Si les *Quatre Fondements de l'Attention* sont pratiqués régulièrement, ils conduiront au succès dans la pratique des *Sept facteurs d'Eveil* (les *bojjhaṅgā*, qui sont l'attention, l'investigation, l'énergie, la joie, le calme, la concentration et l'équanimité). Si les *Sept facteurs d'Eveil* sont pratiqués régulièrement, ils feront naître la *Compréhension profonde* et apporteront la *Libération de l'esprit*".(13)

Ainsi, l'établissement de l'attention, qui est considéré par le *Bouddha* comme une méthode essentielle, située au cœur du *Dhamma*, un chemin direct (*ekāyano maggo*) conduisant à la libération, s'inscrit en fait dans un grand projet de transformation spirituelle, avec une dimension éthique et spirituelle qui dépasse largement le simple entraînement d'une fonction cognitive.(14)

En effet, la Voie qui conduit à la cessation de la souffrance est composée du *Noble Octuple Sentier*, divisé en 3 groupes : *sīla* (ou moralité), en *samādhi* (ou concentration) et en *paññā* (ou sagesse), et qui sont complètement liés.

*sammā-sati* (ou l'attention juste), qui est nécessaire à la méditation de pleine conscience, a également besoin de *sammā-samādhi* (ou la concentration juste) et de *sammā-vāyāma* (ou l'effort juste), voire de *sammā-diṭṭhi* (ou la vue juste), etc., pour porter ses fruits.

Ces fruits sont l'état de *Calme mental (samatha)* et la *Vision profonde (vipassanā)*, qui pour les bouddhistes du *Theravāda* constituent deux formes de méditation différentes, avec la conviction que seule la méditation *vipassanā* est spécifique du bouddhisme et permet, grâce à la claire conscience, de saisir la réalité des choses et de parvenir à l'éveil.

Jusqu'à présent, les études scientifiques sur la méditation, qui portent à la fois sur les religieux, comme les moines tibétains, et sur les méditants laïcs, n'ont montré aucune différence dans les faits observés entre ces deux groupes de pratiquants.

### **Comment pratiquer la méditation de pleine-conscience?**

La méditation peut se pratiquer seul ou en groupe, en salle ou en plein air. Une télé-méditation, en "distanciel", est possible, comme nous avons mis en place à l'Institut Bouddhique Truc Lâm en 2020, en raison de la pandémie de Covid-19.

Il n'y a que deux conditions nécessaires: un environnement favorable et dans le silence.

Pour nous, la méditation guidée par la parole n'est pas une vraie méditation, mais plutôt une forme d'hypnose ou de suggestion psychologique. De même, une musique d'ambiance n'est pas recommandée en raison de son action possible sur le mental du méditant, qui doit être entièrement libre et indépendant.

On peut méditer à n'importe quel moment, mais les moments les plus propices sont le matin, et en fin d'après-midi, alors que les moins propices sont les périodes de digestion après les repas, et le soir avant le coucher.

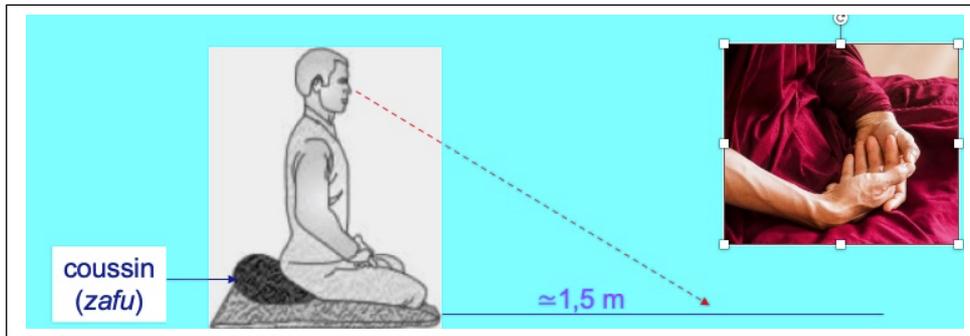
Le port de vêtements adaptés, amples et non serrés est conseillé.

Concernant la posture, la plus souvent utilisée est la position assise, appelée *za-zen* en japonais, classiquement en *lotus* (jambes complètement croisées) ou en *demi-lotus* (un pied devant l'autre), ou bien en *seiza*, à la japonaise (sur les genoux pliés, jambes parallèles), ou tout simplement sur une chaise, sans s'appuyer sur le dossier) (Figure ci-dessous).



L'essentiel est de trouver la position la plus confortable possible, sans s'affaler dans un fauteuil trop confortable et s'endormir, et de garder le dos bien droit.

Pour cela, si l'on est en position de lotus ou de demi-lotus, le mieux est de surélever l'arrière des fesses par un coussin (*zafu* en japonais) de 15 cm environ, pour s'appuyer dessus et sur les genoux. (Figure ci-dessous).



L'attitude d'ensemble est relâchée, notamment au niveau des épaules, sauf avec une légère tension au niveau de la colonne pour son maintien droit.

Les mains sont habituellement posées l'une sur l'autre, paumes vers le haut, ou bien sur les genoux naturellement.

Le regard est fixé sur un point devant soi, en bas et au milieu, à 1,5 m environ, les yeux mi-clos. Ils peuvent être fermés si l'on a l'esprit un peu agité, ou bien ouverts si l'on se sent somnolent.

La respiration, qui est un point important dans la méditation, doit se faire naturellement par le nez, de façon régulière, lente, et silencieuse.

On peut choisir l'un des 3 types de méditation: l'attention focalisée, la surveillance ouverte ou la méditation sur l'amour bienveillant; les deux premiers faisant partie de la "pleine-conscience" proprement dite, le troisième souvent pratiqué dans le bouddhisme tibétain.

1) L'attention focalisée sur la respiration est la méthode la plus simple et répandue. On peut soit compter l'inspiration puis l'expiration de 1 à 10, et recommencer en boucle, soit se concentrer seulement sur la perception de son souffle à chaque instant.

2) La surveillance ouverte. On peut faire attention aux sons au fur et à mesure que l'on les perçoit, sans les retenir, sans juger. Ou bien faire un "scanning du corps", c-à-d faire attention à la perception par diverses parties du corps, en changeant souvent de place. Ou bien, observer simplement les sensations, tout ce qui se passe dans l'esprit, à chaque instant, sans se laisser entraîner par les jugements, les émotions, les pensées. Mais ceci est plus difficile.

3) La méditation sur l'amour-bienveillant (*metta* ou *loving-kindness*). Elle consiste à penser d'abord à quelqu'un de proche que l'on aime beaucoup, pour lui envoyer tous ses souhaits de santé, de joie et de bonheur. Ensuite, on étend au fur et à mesure son amour-bienveillant à sa famille, à ses amis, à ses collègues, à ses voisins, puis à des personnes de plus en plus éloignées, jusqu'à celles que l'on ne connaît pas, ici et ailleurs, à ceux qui souffrent et ont besoin de compassion. Enfin à tous les êtres vivants, toutes les créatures de l'univers, on leur envoie notre tendresse et affection.

Chacun peut choisir le type de méditation qui lui convient le mieux, mais aussi les pratiquer tous les trois successivement au cours de la même séance.

A la fin de la méditation, on fait des mouvements d'assouplissement des articulations et d'auto-massage du corps, afin de réactiver la circulation.

La durée d'une séance de méditation peut aller de 15 mn à 3-4 h voire plus, mais des études scientifiques ont clairement démontré qu'une durée de 30 mn était optimale et suffisante, et qu'une prolongation au-delà n'était guère utile, car n'apportait rien de plus.

C'est la qualité de l'attention et la régularité de l'entraînement qui comptent. Le bon rythme serait de pratiquer la méditation une demi-heure par jour, sinon 2 - 3 fois par semaine.

Au début de la pratique, on a du mal à maintenir fixée son attention, ce qui peut être décourageant. Mais en persévérant et avec l'expérience, on contrôle mieux son attention, en même temps qu'on gagne en sensation de calme et de bien-être.

En dehors de la méditation assise, on peut pratiquer aussi la marche méditative, appelée *kin-hin* en japonais. Elle se fait aussi en groupe, si possible en pleine nature, lentement, en file indienne, en silence.

On applique aussi, comme dans la méditation assise, l'une des deux méthodes: attention focalisée (sur le souffle ou sur chaque pas) ou surveillance ouverte (en notant chaque sensation perçue).

Le principe est toujours le même: faire attention aux sensations, aux perceptions de l'instant présent, et à rien d'autre.

C'est ainsi que l'on peut s'entraîner à la pleine-conscience pendant tout autre activité, et pas seulement pendant les séances de méditation.

La "pleine-conscience" est un état d'esprit, qui peut être inné chez certaines personnes, appelé en anglais *trait mindfulness* (ou *dispositional mindfulness*)(15), et qui peut être cultivé grâce à la méditation et à son entraînement de tous les jours.

Pour terminer, je voudrais vous raconter une anecdote rapportée dans les *Sutra* :

"Un jour, une vieille femme alla voir le *Bouddha* pour lui demander de lui apprendre à méditer. Mais bloquée par ses rhumatismes, elle ne pouvait guère s'asseoir en lotus.

- Qu'à cela ne tienne, grand-mère! lui répondit le *Bouddha*. Rentrez chez vous et vachez à vos occupations. Mais à chaque fois que vous réalisez quelque chose, gardez bien votre attention sur ce que vous êtes en train de faire. Lorsque vous tirez l'eau du puits, ne quittez pas des yeux vos mains, la corde, ressentez la pression des mains, la tension de la corde, à chaque instant, jusqu'à la sortie du seau d'eau. De même, lorsque vous faites la cuisine, le ménage ou de la vannerie, faites bien attention à chacun de vos gestes. C'est cela, la méditation..."

Villebon s/Yvette, le 30 Juin 2024

**TRINH Dinh Hy**

### Références

1) *Kabat-Zinn J.*, Où tu vas, tu es - Apprendre à méditer pour se libérer du stress et des tensions profondes, 2013, Edit J'ai Lu Poche.

2) *Kabat-Zinn J., Lipworth L., Burney R.*, 1985. The clinical use of mindfulness meditation for the self-regulation of chronic pain. *Journal of Behavioral Medicine*, 8(2), 163–190.

3) *Teasdale J.D., Segal Z.V., Williams J.M.G.* et al., 2000. Prevention of relapse/recurrence in major depression by mindfulness-based cognitive therapy. *Journal of consulting and clinical psychology*, 68(4), 615.

4) *Lutz, A., Slagter, H. A., Dunne, J. D.* et al, 2008. Attention regulation and monitoring in meditation. *Trends in Cognitive Sciences*, 12, 163–169.

5) *Holzel B., Carmody J., Evans K.C.* et al., 2010. Stress reduction correlates with structural changes in the amygdala. *Social Cognitive and Affective Neuroscience*, 5(1), 11–17.

6) *Luders, E., Kurth, F.*, 2019. The neuroanatomy of long-term meditators. *Curr. Opin. Psychol.*, 28, 172–178.

- 7) Fox, K.C., Nijeboer, S., Dixon, M.L., et al., 2014. Is meditation associated with altered brain structure? A systematic review and meta-analysis of morphometric neuroimaging in meditation practitioners. *Neurosci. Biobehav. Rev.* 43, 48–73.
- 8) Luders, E., Cherbuin, N., Kurth, F., 2014. Forever Young(er): Potential age-defying effects of long-term meditation on gray matter atrophy. *Front. Psychol.* 5, 1551.
- 9) Buckner R.L., Andrews-Hanna J.R., Schacter D.L., 2008. The brain's default network: anatomy, function, and relevance to disease. *Ann. N. Y. Acad. Sci.* 1124, 1–38.
- 10) Sood A., Jones D.T., 2013. On mind wandering, attention, brain networks, and meditation. *Explore* 9:136-141.
- 11) Taylor V.A., Daneault V., Grant J. et al., 2013. Impact of meditation training on the default mode network during a restful state. *Soc Cogn Affect Neurosci.* 8(1):4-14.
- 12) Johnson S.C., Baxter L.C., Wilder L.S. et al., 2002. Neural correlates of self-reflection. *Brain* 125:1808-1814.
- 13) *Anapanasati Sutta* (MN 118), L'enseignement de l'attention à la respiration, Traduit par Jeanne Schut,  
[http://www.dhammadelaforet.org/sommaire/sutta\\_tipaka/txt/anapanasati\\_sutta.html](http://www.dhammadelaforet.org/sommaire/sutta_tipaka/txt/anapanasati_sutta.html)
- 14) *Nirupam Chakma (Bhikkhu Ratna Jyoti)*, Buddhist Meditation: Theory and Practice in Pāli Canon, MA Thesis at International Buddhist College, Thailand (2015)
- 15) Understanding Dispositional Mindfulness  
<https://psychcentral.com/blog/dispositional-mindfulness-noticing-what-you-notice>