

Neurodharma – Préface de François Bourgonnon

Avez-vous remarqué à quel point il peut être difficile de se comprendre quand on parle de méditation ? C'est qu'en réalité il n'existe pas *une* méditation, mais *des* méditations. Dans notre culture occidentale, le mot « méditation » est utilisé pour désigner des attitudes et des pratiques très différentes, voire opposées, selon le contexte dans lequel il est utilisé : philosophique, religieux ou thérapeutique. En Orient, les pratiques méditatives sont plusieurs fois millénaires et sont aussi anciennes que diverses – certaines par exemple, cultivent un état de relaxation profonde, contrairement à d'autres centrées uniquement sur une orientation mentale particulière. Aussi est-il primordial de définir précisément ce que l'on entend par méditation.

Dans un cadre médical et laïque, la méditation dite de pleine présence ou de pleine conscience (mindfulness) renvoie à un entraînement attentionnel qui consiste simplement à s'efforcer d'être pleinement présent à ce qui se passe ici et maintenant : à ce qui se passe en soi (pensées, émotions et sensations corporelles) et autour de soi (c'est-à-dire à ce que l'on perçoit à travers les cinq sens). Bien qu'elle puise ses racines dans les traditions bouddhistes, la méditation s'entend ici comme une pratique de l'attention, en dehors de toute forme de croyance. Depuis la création du programme MBSR (Réduction du Stress Basée sur la Pleine Conscience) par Jon Kabat-Zinn en 1979, les interventions thérapeutiques basées sur la mindfulness se sont largement diffusées dans le domaine du soin et de la santé : stress, anxiété, prévention des rechutes dépressives, douleur chronique, addictions... Sur le plan psychologique, les mécanismes d'action impliqués dans la régulation cognitive et émotionnelle se précisent. À ce sujet, le modèle de la thérapie d'acceptation et d'engagement identifie quatre processus thérapeutiques de pleine présence : *l'acceptation* qui permet de se rapprocher de ses ressentis, *la défusion* qui permet de voir ses pensées comme des événements mentaux, *le contact avec l'instant présent* qui permet de porter son attention sur ce qui se passe dans le moment présent, et *le soi comme contexte* qui permet de ne pas se confondre avec son expérience du moment. Ajoutons enfin que la méditation, comme tous les apprentissages, a un effet sur le fonctionnement du cerveau grâce au phénomène de neuroplasticité, la capacité des neurones à se modifier et se remodeler tout au long de la vie. De nombreuses études de neuroimagerie menées sur des méditants ont montré, pour dire les choses simplement, des changements mesurables dans des régions du cerveau associées à la mémoire, à l'attention, aux émotions, à la conscience de soi et à l'empathie. Ces observations sont à la fois passionnantes et

extrêmement utiles, puisqu'elles nous aident à comprendre de quelle manière nos pratiques nous changent, et comment renforcer ces changements.

Autrement dit, ce n'est pas parce que la méditation de pleine présence est issue des traditions bouddhistes qu'elle ne peut être utilisée ou comprise qu'à travers le prisme du bouddhisme. Et ce n'est pas parce qu'elle est utilisée dans un cadre laïque qu'elle correspond nécessairement, comme certains voudraient le faire entendre, à une « sous-méditation » employée à des fins matérialistes (dérives qui par ailleurs existent et sont regrettables). À l'inverse, pratique religieuse n'est pas non plus synonyme de dérive sectaire. Difficile de dialoguer en l'absence de nuance... En revanche, si nous gardons à l'esprit la perspective de chacun, ainsi que son champ d'expertise, alors de formidables espaces d'échange se créent, dans lesquels peuvent se rencontrer la médecine, la psychologie, les neurosciences et les traditions contemplatives.

Voilà d'où écloit Neurodharma : de la confluence de différents savoirs. En confrontant les enseignements bouddhistes aux découvertes neuroscientifiques les plus récentes, Rick Hanson a réalisé une synthèse absolument lumineuse qui nous montre comment entraîner l'esprit – avec la méditation, mais aussi d'autres pratiques – pour tendre vers l'équilibre, l'épanouissement et le bonheur véritable.

Le livre que vous tenez entre les mains présente d'une manière à la fois remarquablement claire, pratique et inédite les sept étapes de « l'éveil », à savoir la stabilité, l'amour, la plénitude, la complétude, la présence, la totalité et l'intemporalité. Il abonde en références, métaphores, exercices et suggestions ; autant d'éléments qui vous permettront de pratiquer, c'est-à-dire d'expérimenter des façons d'être et de les développer. Pour moi qui enseigne la méditation aux soignants, j'y ai trouvé un propos tout à fait cohérent avec les grands principes que je défends et m'efforce de transmettre depuis des années : l'importance de la pratique, mais aussi celle des éclairages théoriques (théorie et pratique se complètent et agissent de façon synergique) ; la logique d'apprentissage progressif et d'entraînement (il est question ici d'effort, de progrès, et non d'un remède miracle) ; le pragmatisme (la volonté de transmettre des outils mobilisables immédiatement, dans la réalité du moment, et non un plan de pratique formelle rigide et exigeant) ; le cadre clairement défini, scientifique et laïque (bien que l'enseignement bouddhiste constitue la base de cet ouvrage) ; les précautions à prendre, le respect des limites et contre-indications (pour

reprandre les mots de l'auteur, les pratiques décrites dans ce livre ne sont pas adaptées à tout le monde et elles n'ont pas non plus vocation à traiter des troubles ou remplacer des soins médicaux).

Rick Hanson aborde également la délicate question de la spiritualité. Et je dois avouer avoir été impressionné par l'aisance avec laquelle il garde l'équilibre sur cette planche savonneuse. Mais qu'entendons-nous par spiritualité ? Au sens large, la spiritualité est une activité de l'esprit qui ne se résume pas à l'exercice de la raison et qui embrasse tout ce qui nous échappe, ce qui dépasse notre entendement. Celle-ci concerne tous les humains, elle n'est l'apanage d'aucune culture ni d'aucune tradition religieuse. Au sein des groupes de mindfulness que j'anime à l'hôpital, il arrive que nous effleurions, certains participants et moi-même, des expériences qui confinent à la spiritualité : des sensations de bouleversement calme, un sentiment d'unité vertigineux ou encore l'impression d'embrasser l'infini, de percevoir en arrière-plan le silence de l'éternité et de faire corps avec le mystère de l'existence... Que dire de tout cela ? Eh bien, Neurodharma contient, au-delà de grandes vérités universelles et irréfutables, telles que l'interdépendance et l'impermanence de toutes choses, des pistes de réflexion fascinantes qui m'ont véritablement interpellé, et qui continueront de m'habiter encore longtemps. À cet égard, je souhaite saisir cette occasion pour exprimer toute ma gratitude à l'auteur de cet ouvrage remarquable.

Où que vous en soyez sur le chemin de votre vie, quelles que soient vos croyances et vos valeurs, il est probable que vous trouviez dans cet ouvrage quelque chose qui vous transforme profondément. Bien entendu, il vous appartient de vous y confronter, d'en appliquer les recommandations et d'en observer les effets. Comme tout ce qui a un tant soit peu de valeur ici-bas, cela vous demandera un minimum de temps et d'attention. Ne serait-ce que dix minutes par jour, mais quand même dix minutes par jour. Et si, à ce stade, vous restez dubitatif, comme je l'étais moi-même au départ, je vous dis simplement : tournez cette page et voyez par vous-même.

François Bourgognon

Psychiatre et psychothérapeute, directeur de l'institut Mindful-France.