

# souffles

Présences et perspectives en santé mentale



La méditation,  
un soin ?

© FLORENCE BROCHOIRE



## Méditer, qu'est-ce à dire ?

Monique Durand-Wood

### Méditation, méditation...

Exigence intérieure, urgence sanitaire, ou phénomène de mode ? Le fait est que l'appel à méditer se répand. Ce qui semblait naguère l'apanage de traditions orientales s'installe dans les endroits les plus divers : lieux associatifs, entreprises, hôpitaux, prisons. La méditation est même proposée depuis peu à des enfants. *Méditer avec les enfants*, ouvrage récent de Clarisse Gardet (édition Poche), assure que « la méditation offre de véritables bénéfices pour l'équilibre et le développement de l'enfant. Elle lui permet de se poser, d'approprier ses émotions et de développer ses facultés d'attention ». Tout bénéfique, par là même, pour les parents.

Ainsi, en tous lieux et pour tous les âges, voici la méditation parée de multiples bienfaits : détente corporelle et mentale, meilleure réceptivité aux messages de l'environnement, maîtrise de soi, respect d'autrui, raccourci vers l'extase... Est-il possible ?

### Il y a méditer et méditer...

Rappelons d'abord qu'il a toujours existé, dans nos traditions religieuses et philosophiques, des formes diverses de méditation : du simple recueillement silencieux, dit « sans objet », aux pratiques de la contemplation selon Socrate, de l'oraison selon la tradition chrétienne, de la prière du cœur, ou encore de la *lectio divina* : méditation biblique initiée dès le IV<sup>e</sup> siècle par des moines d'Occident et jalonnée d'étapes précises. Ceci pour ne rien dire des *Méditations métaphysiques*, de Descartes, ou encore, chères au mouvement romantique, des *Méditations poétiques* de Lamartine.

Or, beaucoup de ceux qui entreprennent aujourd'hui de « méditer » ne recherchent pas de pratiques spécifiques : soit qu'ils les ignorent totalement, soit qu'ils les trouvent exigeantes, ce qu'elles sont en effet. Certains seront séduits par une méditation « zen », avant de découvrir qu'elle n'est pas si « zen » qu'ils l'imaginaient, qu'elle recouvre plusieurs types de pratiques rigoureuses.

Devenir véritablement « méditant », soit entreprendre de renouveler son regard, le rendre bienveillant envers soi-même, envers les autres et à l'égard du monde, est un travail qui demande une discipline et une méthode. Une méditation s'attachant au seul bien-être, et proposant d'y accéder en restant tout bonnement assis, laissera déçu : le calme recherché ne suscitera

sommaire

sommaire

	<b>DOSSIER</b>	<b>5</b>
	<b>La méditation, un soin ?</b>	<b>6</b>
	La tradition chrétienne de la méditation silencieuse	6
	<i>Jean-Marie Gueullette, dominicain, théologien</i>	
	<b>INTERVIEW</b>	<b>11</b>
	Prier et méditer	
	<i>Benoît Billot</i>	
	<b>BILLET D'HUMOUR</b>	<b>14</b>
	Une arme contre la dépression	
	<i>A.M.</i>	
	<b>EXPÉRIENCE TERRAIN</b>	<b>15</b>
	« Ce que l'on soigne, c'est l'immobilisation... »	
	<i>Isabelle Celestin-Lhopiteau</i>	



<b>PAUSE</b>	<b>22</b>
Chant 3	<i>Adonis</i>
<b>ÉCLATS BIBLIQUES</b>	<b>24</b>
Jésus se retira à l'écart	<i>Agathe Brosset, théologienne</i>
<b>RÉSONANCES</b>	<b>28</b>
Qu'est-ce que la <i>mindfulness</i> aujourd'hui ?	<i>Catherine Muzellec, psychomotricienne</i>
« Des petits temps de méditation »	<b>32</b>
	<i>Jean-Claude Lemerrier, aumônier</i>
<b>CULTURE</b>	<b>34</b>

que davantage d'agitation ! Lorsqu'elle vise véritablement un renouvellement intérieur, la démarche de méditation demande une pratique régulière et structurée, des accompagnateurs formés, une volonté d'ouverture à « ce qui est », et surtout de la persévérance.

### Toute méditation n'est-elle pas un soin ?

Or la méditation que l'on voit se répandre s'en tient souvent à des exercices de détente, parfois accompagnés de sonorités censées évoquer l'harmonie. Certains bienfaits sont indéniables. Si les exercices sont honnêtement menés, sans fausse promesse de conquérir la sérénité en quelques semaines, les pensées peuvent trouver un apaisement et une confiance en soi peut renaître.

Ce développement, en outre, répond à une nécessité qui s'accroît avec la complexité des relations sociales, les nuisances, le stress, la surinformation et l'anxiété qui en découle. Si cette méditation « laïque », sans visée spirituelle, permet d'apaiser les tensions et d'accéder à un mieux-être, tant mieux. N'est-ce pas là du « soin » généralisé dont tout le monde profite ? Elle présente par ailleurs cet avantage, que certaines pratiques méditatives négligent, d'accueillir l'ensemble des fragilités humaines. La méditation n'est pas une épreuve sportive ! On peut être handicapé, infirme, tourmenté, et descendre en silence avec bonheur au cœur de son intériorité. (De même que pour prier). Peut-être même la fragilité y consent-elle plus simplement.

Le temps passé à méditer offre cet avantage, de surcroît, dans un environnement qui nous pousse à la performance, d'accorder des pauses qui ne coûtent rien ! pas même de la culpabilité : assise sur mon coussin ou mon petit banc — enfin ! — je suis autorisée à ne rien faire. Ne rien penser. Ne rien attendre.

Tout juste, la méditation pour qu'elle reste active requiert-elle une volonté d'ouvrir en soi un chemin. Vers où ? Cela dépend des pratiques. Suggérons la source intérieure : ce « lieu » dégagé du fardeau des journées auprès duquel, qui sait ? peut s'établir une rencontre ineffable.

En attendant d'en approcher, de temps à autre pouvoir dire stop. Mettre à distance les bruits du monde. S'asseoir. Et, par exemple, lire tranquillement une bonne revue. ●

Monique Durand Wood est animatrice de sessions de méditation biblique.



# La méditation, un soin ?

S'il est un mot qui nous devient familier, c'est bien celui de méditation... Dans le maquis de pratiques qui s'en réclament, il nous a semblé intéressant de tenter d'y voir plus clair. C'est dans cet état d'esprit que nous avons sollicité différents spécialistes de la question.

Fidèles à ce qui fait l'originalité de notre revue nous publions un article de Jean-Marie Gueulette à propos de l'histoire chrétienne de la méditation et des articles de praticiennes de l'approche de « la pleine conscience » ou « *mindfulness* » et de méditation.