



DAVID DESTENO
est chercheur
en psychologie
et directeur du
laboratoire des
émotions sociales
de l'université
Northeastern,
États-Unis.

Pour mieux vivre avec les autres... méditez !

On savait déjà que la méditation constitue un excellent moyen de développer sa concentration et son attention. Aujourd'hui, de nouvelles études montrent que cette pratique peut aussi avoir des effets positifs sur nos relations avec autrui, en renforçant l'empathie, la bienveillance et la compassion. Coup de projecteur sur ce cheminement intérieur, qui se voit à l'extérieur...

Dans un monde qui valorise l'individualisme, l'efficacité et la performance, nous avons parfois tendance à perdre pied et à oublier l'importance du lien social. L'année dernière, un sondage révélait que plus de la moitié des Français connaissent des périodes de solitude et ce phénomène semble en progression. Comment l'expliquer ? « Le grand problème de notre société, c'est que la question de l'amour est absente de la plupart des discours, affirme Fabrice Midal, philosophe et fondateur de l'École Occidentale de Méditation. On parle éventuellement de la relation amoureuse, mais la question de l'amour, de la bienveillance, de la tendresse, est très peu développée et très peu considérée. » Comment faire alors pour recréer ce lien qui nous fait défaut ?

MUSCLER SA COMPASSION. S'il n'existe pas de remède miracle, la méditation semble néanmoins représenter une voie particulièrement intéressante, ►



CHARLES RAISON
est professeur
et chercheur en
psychiatrie à
l'université d'Arizona,
États-Unis.



STEFAN HOFMANN
est chercheur
et directeur
du laboratoire
de recherche
Psychothérapie
et Emotion de
l'université de
Boston, États-Unis.



FABRICE MIDAL
est philosophe et
fondateur de l'École
Occidentale de
Méditation, France.

MÉDITATION: une philosophie, plusieurs méthodes

Il existe de nombreuses façons de pratiquer la méditation. Certaines sont centrées sur soi, d'autres sur un objet de pensée spécifique ; les unes sont actives tandis que les autres demandent le plus grand calme. Petit tour d'horizon, pour choisir la solution qui vous convient le mieux.

LA PLEINE CONSCIENCE: ce type de méditation consiste à apprendre à revenir au moment présent en étant plus attentif, à sortir du "pilote automatique" dans lequel nous tombons souvent et à dépasser les trop grandes intensités émotionnelles qui nous empêchent d'apprécier pleinement notre existence.

LA BIENVEILLANCE AIMANTE: très ancienne, mais peu connue en Occident, cette pratique vise à développer la bienveillance – pour soi et pour les autres. Elle encourage à se concentrer sur les sentiments positifs que nous ressentons vis-à-vis de nos proches, ainsi qu'à développer cette ouverture et cette chaleur pour des personnes qui ne nous sont pas particulièrement chères, voire pour des inconnus.

LA MÉDITATION BASÉE SUR LA COMPASSION: cette méthode intègre la pleine conscience, mais fait également appel à des techniques plus actives, dont le but est de remettre en questions nos idées préconçues sur autrui. De plus, elle utilise la visualisation pour tenter de générer des émotions positives.

LA MÉDITATION TRANSCENDANTALE: ce type de méditation se pratique à l'aide d'un mantra, c'est-à-dire un mot ou une suite de syllabes dépourvus de signification. La répétition de ce mantra, combinée à des exercices de respiration, offrirait un support à la concentration et permettrait à l'esprit de s'apaiser afin d'atteindre la "conscience pure".

LA MÉDITATION DYNAMIQUE: recommandée pour être pratiquée le matin, il s'agit d'une méthode faisant la part belle à l'action et au mouvement. Respiration profonde et rapide, expression sans entrave des émotions, sauts, danse, et une part d'observation silencieuse font partie des cinq phases de cette technique libératrice pour le corps et l'esprit.



► dans la mesure où sa pratique renforce nos comportements prosociaux. C'est ce qu'a mis en évidence David DeSteno dans une étude dont les résultats seront prochainement publiés. Ce chercheur en psychologie, à la tête du laboratoire des émotions sociales de l'université Northeastern aux États-Unis, a demandé à des volontaires de s'entraîner à la méditation pendant huit semaines. Les participants sont ensuite rappelés pour venir passer des tests cognitifs, un prétexte pour observer leur réaction face à la souffrance d'autrui : alors qu'ils patientent dans la salle d'attente, un complice fait son entrée, s'appuyant sur des béquilles et visiblement mal en point. Résultat, les individus ayant pratiqué la méditation sont bien plus enclins à lui proposer leur siège. « La volonté d'aider les autres spontanément a augmenté de 16 à 50 % parmi les méditants », détaille David DeSteno. Des résultats qui confirment ceux d'une autre étude, publiée en mai dernier par Richard Davidson et ses collègues de l'université du Wisconsin et selon laquelle notre compassion peut être "musclée" grâce à un entraînement régulier. Mais comment expliquer ce changement d'attitude radical ? Pour David DeSteno, deux

“ La pratique régulière
de la méditation renforce nos
comportements prosociaux ”

Cinq conseils pour bien commencer à méditer

1 Choisir son type de méditation.

Fabrice Midal recommande de débiter avec la pleine conscience, car cette pratique vise à nous ramener au moment présent. Une fois maîtrisée, il est plus simple de découvrir d'autres types de méditation.

2 Faire ses premiers pas chez soi.

Au départ, il est inutile, voire perturbant, de pratiquer en groupe. Mieux vaut commencer à la maison, avec un CD par exemple, et découvrir la pratique pas à pas.

3 S'assurer d'être au calme.

Choisissez un endroit où vous vous sentez à l'aise, chez vous ou pourquoi pas dans la nature, et un moment de la journée où vous ne serez pas dérangé. Pensez à éteindre votre téléphone pour plus de tranquillité.

4 Trouver la bonne position.

Que vous choisissiez de rester assis ou allongé, il est primordial de s'installer confortablement. En effet, une position désagréable risque rapidement d'interrompre votre séance.

5 Faire preuve de patience.

La méditation ne s'apprend pas du jour au lendemain, c'est un véritable chemin qu'il faut parcourir à son rythme. Les premiers effets mettront sans doute plusieurs semaines avant de se faire ressentir, mais ne vous découragez pas et pratiquez de manière régulière.

POUR ALLER PLUS LOIN :

■ F. Midal, *Pratique de la méditation, Le Livre de Poche*, octobre 2013.

Version augmentée, et fournie avec un CD permettant de s'initier.

mécanismes entrent en jeu : « tout d'abord, la méditation peut rendre les personnes plus attentives à leur entourage, car elles sont moins distraites par leurs propres pensées. Elle peut également les aider à dépasser la notion de catégorie sociale et à considérer les autres comme leurs semblables – un phénomène connu pour favoriser les comportements d'aide. »

UNE SENSIBILITÉ SOCIALE PLUS DÉVELOPPÉE.

De son côté, Charles Raison, professeur et chercheur en psychiatrie à l'université d'Arizona, a poussé la réflexion encore plus loin. Dans une étude publiée en octobre 2012, il s'est intéressé aux effets de la méditation sur nos processus d'empathie et plus particulièrement sur notre capacité à reconnaître les états mentaux d'autrui. Pour cela, il a fait passer un test intitulé « lire l'esprit dans les yeux » à des volontaires avant et après huit semaines d'entraînement à la méditation. Cet exercice consiste à présenter des photographies de regards aux participants en leur demandant quel est le sentiment de la personne sur l'image : irrité, joyeux, nerveux, amical, confiant... Les résultats montrent que « les individus ayant pratiqué la méditation présentent une amélioration de leur capacité à reconnaître rapidement des expressions faciales subtiles », rapporte Charles Raison. Et ce n'est pas tout ! Grâce à l'imagerie par résonance magnétique fonctionnelle (IRMf), le chercheur a observé l'activité cérébrale des participants alors qu'ils réalisaient cette tâche. Il a découvert « une augmentation de l'activité dans les régions connues pour être importantes dans le fonctionnement social, comme le gyrus frontal inférieur, le cortex cingulaire et le sulcus

temporal supérieur. » Ainsi, selon Charles Raison, « la pratique de la méditation ne conduit pas seulement à être plus attentif ou plus motivé, comme cela a déjà été montré dans des travaux antérieurs, elle rend plus sensible aux autres individus ». Rien d'étonnant pour Fabrice Midal, qui estime que certains types de méditation (voir encadré) nous apprennent à développer « une plus grande chaleur, une plus grande bienveillance, une plus grande ouverture de cœur et d'esprit ».

DES PERSPECTIVES SUR LE PLAN CLINIQUE.

Si la méditation peut donc renforcer l'empathie et l'altruisme, d'autres travaux, comme ceux de Stefan Hofmann, soulignent aussi l'intérêt de cette pratique pour les personnes souffrant de problèmes impliquant des processus sociaux, comme l'anxiété sociale, les conflits conjugaux, la colère ou encore la dépression. Ce chercheur, à la tête du laboratoire de recherche Psychothérapie et Emotion de l'université de Boston, est formel : « l'humain est un animal social ! Nous avons autant besoin d'être connectés aux autres que d'eau ou de nourriture. C'est un besoin élémentaire ». Il émet donc l'hypothèse que « traiter ces personnes avec des médicaments qui vont soulager leurs symptômes relève de la pensée à court terme. Pour réellement les soigner, il faut rétablir la connexion avec les autres individus, et c'est précisément ce que certains types de méditation encouragent ». Attention toutefois ! La méditation n'a rien à voir avec un simple « outil », avertit Fabrice Midal : « c'est un chemin qui nous rend plus humains, nous apprend à assumer des difficultés, des fragilités et à développer de la bienveillance. Il est donc hors de propos de la considérer sous le prisme de l'efficacité. » ●

RÉFÉRENCES

- P.P. Condon et coll., *Meditation increases compassionate responses to suffering*, *Psychological Science*, à paraître.
- H.Y. Weng et coll., *Compassion training alters altruism and neural responses to suffering*, *Psychological Science*, mai 2013.
- J.S. Mascaro et coll., *Compassion meditation enhances empathic accuracy and related neural activity*, *Social Cognitive and Affective Neuroscience*, janvier 2013.
- S.G. Hofmann, P. Grossman et D.E. Hinton, *Loving-kindness and compassion meditation: potential for psychological interventions*, *Clinical Psychology Review*, novembre 2011.