

Jon KABAT-ZINN

# L'essor de la pleine conscience

En créant le programme de **réduction du stress** par la méditation, Jon Kabat-Zinn a fait de la pleine **conscience** un outil de **développement** de la société.

Propos recueillis par Virginie Gomez  
Photos Jean-Romain Pac

**Le programme MBSR (*Mindfulness Based Stress Reduction*, Programme de réduction du stress par la pleine conscience) est en train d'essaimer partout dans le monde. C'est une avancée planétaire de la méditation. Comment cela a-t-il commencé ?**

En 1979, j'ai créé la Clinique de réduction du stress au centre médical de l'université du Massachusetts. À l'époque, j'ignorais si cela intéresserait quelqu'un, ni si les médecins m'enverraient leurs patients. Je l'ai fait d'abord deux, puis trois jours par semaine, seul à l'hôpital. Ma démarche était très inhabituelle, d'autant que je n'avais pas de formation de médecin. Je suis aujourd'hui professeur de médecine, mais j'étais à l'époque diplômé en biologie moléculaire. L'idée était de créer un filet de sécurité pour recueillir les gens qui tombaient dans les ornières du système de santé – ceux dont l'état ne s'améliorait pas, qui n'étaient pas satisfaits de leur santé – et ensuite de les inciter

&gt;&gt;&gt;



## Bio express

Professeur de médecine, il a fondé et dirige la Clinique de réduction du stress à l'université médicale du Massachusetts. Il enseigne la méditation de la pleine conscience destinée à aider les gens à surmonter le stress, la douleur et la maladie. Il est membre du conseil d'administration du Mind and Life Institute, qui promeut un dialogue entre la science et le bouddhisme.

## Le corps est un univers d'autoguérison très élaboré.

à faire quelque chose pour eux-mêmes en utilisant ces puissantes techniques qui viennent du bouddhisme et du yoga, mais ne nécessitent pas d'être bouddhiste pour les pratiquer. Je ne le suis pas moi-même.

### N'avez-vous pas rencontré beaucoup de résistances ?

Étonnamment, cela n'a pas été un problème. J'étais un biologiste moléculaire du MIT, du laboratoire de Salvador Luria, qui a eu le prix Nobel en 1979. Les gens se disaient que je savais ce que je faisais, même s'ils ne pouvaient le comprendre car il n'y avait aucun cadre de référence à l'époque. Durant plusieurs années, on m'a laissé développer ce programme en paix. J'ai insisté pour que les médecins prescrivent un passage par la Clinique de réduction du stress aux patients qui ne s'adaptaient pas à leur traitement, ne se remettaient pas de leur opération, etc. Beaucoup de ceux que j'ai vus durant ces premières années souffraient de douleurs chroniques.

### Comment le MBSR est-il devenu une approche de la santé à part entière ?

En allant au MIT, mon idée était d'apprendre la biologie moléculaire pour ensuite me diriger vers les recherches sur la conscience. C'est l'esprit et le cerveau qui m'intéressaient, mais à l'époque les neurosciences n'existaient pas. Il y avait la neurophysiologie. Je me disais que je me dirigerais vers ce type de recherche, d'autant qu'au MIT, c'était le début des travaux sur l'intelligence artificielle. Depuis l'enfance, je me posais des questions sur la nature de la conscience : comment se fait-il que nous soyons capables de penser, d'être conscients, d'utiliser le langage à partir de la biologie ? Cela reste un merveilleux mystère. La question sous-jacente est : qui sommes-nous ? Elle n'est pas fondamentale seulement par son aspect théorique, mais aussi parce qu'une connaissance incarnée, réelle, peut nous permettre de comprendre pourquoi nous nous entre-tuons, pourquoi nous sommes pris dans nos peurs au lieu d'être dans la compassion et l'amour. Tout cela a des implications très profondes pour la société. Le programme MBSR est venu d'une vision d'une dizaine de secondes que j'ai eue au cours d'une retraite de méditation : j'ai su ce que je devais faire, je l'ai vu. Depuis le tout début je l'ai conçu comme une intervention dans le domaine de la santé publique et non comme une thérapie individuelle. Le but était de changer le monde en faisant évoluer l'ensemble de la société vers plus de bien-être, de santé, de compréhens-

sion de la connexion entre le corps et l'esprit. Je voulais que l'approche soit accessible aux gens normaux qui sont en souffrance.

### Des recherches sont venues corroborer l'impact du MBSR sur la physiologie. Cela a-t-il été déterminant ?

En tant que chercheur et scientifique, je savais que si je voulais avoir un impact sur le monde, il faudrait que je présente des études. Les succès obtenus dans la pratique ne seraient pas suffisants. Avec des travaux publiés, cela se propagerait partout. Mon père était un scientifique renommé et ma mère une peintre inconnue. Les deux étaient très créatifs, chacun dans son domaine. Mais souvent, ils ne pouvaient pas se parler. Enfant, j'étais sidéré de voir que mon père représentait l'épistémologie, ma mère une autre voie de connaissance. Et je sentais que ce qui les rapprochait était plus important que ce qui les séparait, qu'ils avaient des approches différentes d'une même réalité, qui est celle de l'univers. Quand j'ai découvert la méditation bouddhiste en 1966, à l'âge de 22 ans, j'ai vu tout de suite que c'était ce que j'avais cherché depuis que j'avais quatre ans.

### Était-ce une réconciliation de ces approches ?

Pas tant une réconciliation qu'un embrassement qui permettait aux deux d'être contenues dans quelque chose qui les dépasse et les englobe. Une dimension cachée de la réalité est alors devenue accessible. Les physiciens aujourd'hui parlent beaucoup de dimensions cachées, de théorie des cordes, d'un univers à onze dimensions dont quatre seulement sont connues, etc. Si les physiciens parlent ainsi, nous devrions nous interroger sur ces réalités cachées : l'une d'entre elles est le moment présent.

### Votre approche était-elle donc fondée aussi sur ces idées nouvelles en science, qui datent de plus d'un siècle mais restent inconnues du grand public ?

La mécanique quantique, la relativité, et tout ce qui a trait à la nouvelle physique m'intéressent. À un niveau fondamental, tout est énergie et relations mathématiquement descriptibles. Non que j'aie compris la mécanique quantique, mais intuitivement, cela paraît intéressant. Comment unifions-nous toutes ces approches, ces voies de la connaissance, de manière à ce que cela soit utile à quelqu'un qui souffre de traumatismes ou de douleur chronique ? Tout dépend de la manière dont vous envisagez cette personne. Si vous avez un modèle mécaniste du corps et de l'être humain, alors vous aurez une vue mécaniste de la santé : si quelque chose se casse, vous le réparez. Mais ce n'est pas comme ça que le corps fonctionne. Le corps est un univers d'autoguérison très élaboré. Vous pouvez voir la personne comme une

espèce d'univers, un être miraculeux ; même si elle a un cancer ou une maladie terrible, vous considérez qu'il y a toujours plus de choses qui vont en elle que de choses qui ne vont pas.

### **C'est donc une nouvelle vision du corps que propose le MBSR ?**

L'idée du MBSR est de mettre de l'énergie sous forme d'attention dans ce qui va en vous, et de laisser l'hôpital prendre soin de ce qui ne va pas. Il ne s'agit pas de rejeter la médecine mais de l'étendre, de sorte qu'elle devienne participative. Le patient devient un acteur à part entière de sa santé en entrant en contact avec le paysage de son être. Votre corps n'est plus votre ennemi. Au lieu de vous focaliser sur ce qui ne va pas en vous, vous vous focalisez sur ce qui va. Et en réalisant ce changement, vous commencez à croître. Vous voyez les idées et les opinions pour ce qu'elles sont : des habitudes de l'esprit, qui ne sont pas la vérité. De cette attention incarnée vient ce qu'on appelle la conscience (*awareness*).

### **Dans quel cadre conceptuel le MBSR s'inscrit-il ?**

Le cadre conceptuel est très puissant. Il vient en partie de ce que les bouddhistes appellent le dharma qui désigne à la fois les enseignements du Bouddha et la manière dont sont les choses. Il rejoint aussi une compréhension profonde de la science. On ne peut rejeter les connexions entre le corps et l'esprit, car des recherches en neurosciences ont démontré que huit semaines de pratique du MBSR changent non seulement l'activité cérébrale, mais aussi la structure du cerveau. Il n'y a pas que le MBSR qui fasse cela. Plus vous entraînez votre cerveau, l'organe de l'expérience, et plus il change sa structure, que vous jouiez du piano ou conduisiez un taxi dans les rues de Londres. La culture française qui voudrait conserver le dualisme cartésien entre le corps et l'esprit ne tient plus. Nous avons toujours ces drôles d'expressions : nous disons « mon corps », mais nous ne savons pas qui dit « mon ». Nous ne savons pas qui nous sommes quand nous parlons, donc nous divisons : mon corps, mon esprit, mes opinions, ce que j'aime, ce que je n'aime pas, mes peurs, mes espoirs. Mais nous ne savons pas à qui tout cela appartient.

### **Pourquoi insistez-vous sur les notions de complétude et d'interconnexion pour enraciner la pratique de la méditation ?**

Au début, j'avais besoin d'un cadre pour expliquer aux gens ordinaires qu'ils étaient censés ne « rien faire » pour aller mieux, car ils pensaient : « Vous voulez que je reste là à ne rien faire et vous pensez que mon état va s'arranger ? Vous voulez que je fasse ami-ami avec la douleur, que j'aille là-dedans et que je dise bonjour. Êtes-vous complètement fou ? » Je devais trouver un moyen de parler à la

conscience rationnelle des gens pour leur expliquer que peut-être tout cela n'était pas si stupide, ni étrange ou new age. J'ai donc développé cette idée qu'être vivant est une extraordinaire opportunité de s'approprier, d'apprendre à se connaître et d'apprendre des moyens d'habiter son corps et son esprit pour atteindre à la plénitude de l'être humain. Les relations à l'esprit changent bien des choses, même la douleur. Soudain, la douleur n'est pas moi. Je peux alors avoir une intimité avec une sensation déplaisante. Je ne suis pas ma douleur, je ne suis pas mes pensées, je ne suis pas mon cancer.

### **Peut-on dire qu'on adopte alors le point de vue de la conscience ?**

Qu'est-ce que la conscience ? Personne ne sait. Comment passe-t-on de radiations électromagnétiques à l'expérience de la couleur bleue ? On comprend la vision en couleur, je connaissais bien George Wald qui a eu le prix Nobel pour ses recherches sur la vision. Mais personne ne comprend comment vous passez des radiations électromagnétiques – qui ne contiennent aucune couleur – à la perception de la couleur. Quelque chose dans le cerveau passe des neurones à l'expérience.

*Plus vous entraînez votre cerveau,  
l'organe de l'expérience, et plus  
il change sa structure.*

### **Beaucoup de recherches ont été faites qui attestent des effets physiologiques de la pleine conscience. Pouvez-vous me citer quelques exemples marquants ?**

Des travaux très excitants paraissent maintenant, sur la pleine conscience en général et le MBSR en particulier. À Harvard, au Massachusetts Hospital, des expérimentations en double aveugle ont montré qu'après huit semaines de MBSR, à raison d'une heure de méditation par jour, les gens présentent un épaississement de différentes régions du cerveau comme l'hippocampe, très impliqué dans l'apprentissage et la mémoire, ou encore le cortex cingulaire postérieur impliqué dans la perception, ainsi que dans certaines régions du cervelet, impliquées dans la coordination des membres. Elles révèlent aussi un amincissement de l'amygdale qui est le centre émotionnel de réaction à la menace. Une autre expérience à l'université de Toronto montre que les gens entraînés avec le MBSR se voient différemment. D'ordinaire nous créons une histoire, une narration sur nous-mêmes : qui étaient mes parents, où est-ce que je

>>>



## *Nous allons croître en tant qu'espèce pour finalement mériter le nom d'Homo sapiens sapiens.*

vais ,etc. C'est une construction mentale. Et la plupart des gens, quand ils ne pensent à rien, pensent à cette narration : c'est ce qu'on appelle le mode par défaut du cerveau. Entraînés avec le MBSR, d'autres régions du cerveau s'activent en rapport avec l'expérience du moment présent, sans histoire, sentir sa respiration, la montée des émotions...

### **Y a-t-il aussi des résultats sur les maladies ?**

Sur huit semaines, les symptômes diminuent, et après trois ou quatre ans, ils restent moindres. Ceci sans médicament ni chirurgie, simplement avec la pleine conscience cultivée comme un muscle. Ni bouddhisme, ni développement d'une grande philosophie de la vie, juste le yoga de l'attention à la douleur, l'apprentissage du repos dans l'espace de la conscience, sans rien prendre personnellement, sans créer une narration sur sa douleur – combien de temps ça va encore durer, je ne peux pas bouger, ça me tue, je ne pourrai plus remarquer... – mais en habitant le moment, puis le suivant, qu'ils soient plaisants ou non. Cela ouvre à une dimension totalement nouvelle de soi-même, où l'on n'a plus besoin de fixer les choses. Les êtres humains sont trop complexes pour l'approche réductionniste. Mais quand vous les impliquez dans la médecine participative – je médite et je gère mieux mon stress, ma douleur, mes pensées, etc. – cela contribue à la guérison. Je me suis intéressé aux gens atteints de psoriasis, une maladie de peau qui se soigne en environ quatre mois de traitement aux rayons ultraviolets. De deux groupes de personnes atteintes de psoriasis, le groupe auquel on apprend à méditer tout en recevant le traitement guérit quatre fois plus vite que l'autre. Cela signifie que l'effet de la méditation se ressent jusqu'au niveau de la division cellulaire. Le psoriasis est une prolifération incontrôlée de cellules dans l'épiderme. Ce n'est pas un cancer, mais il a des gènes très voisins de ceux du carcinome basocellulaire, qui est un cancer. Si l'esprit peut influencer la division cellulaire et son expression génétique, peut-être qu'il peut influencer le cancer. Le plus impressionnant est de penser que l'esprit peut influencer jusqu'à l'expression des gènes. Une autre étude de l'université de San Francisco concerne les télomères qui se trouvent à l'extrémité des chromosomes et sont nécessaires à la division cellulaire. Une fois le télomère usé, la cellule entre dans un proces-

sus de sénescence et meurt. C'est donc un indicateur de vitalité et de longévité. Or il apparaît que le stress accroît le rythme de dégradation du télomère. Et l'étude montre que la pleine conscience contribue à rebâtir le télomère. Votre esprit, vos pensées, votre conscience, influencent l'activité de l'enzyme, la télomérase, qui en est responsable ! Cela signifie qu'il n'y a pas que le cerveau qui est plastique : vos chromosomes, vos cellules, tout en vous est capable de changer en fonction de la façon dont vous mangez, dont vous aimez, dont vous faites de l'exercice, du temps que vous prenez pour le calme et l'attention méditative.

### Quels sont les développements du MBSR ?

En 1979, l'idée que le National Institute of Health, l'organisme officiel qui aux États-Unis finance la recherche médicale, allouerait un jour des fonds aux recherches sur la pleine conscience était inconcevable. Et aujourd'hui, ce sont des centaines de millions de dollars qui vont à ces recherches, dans les hôpitaux, les universités. Il y a environ 550 hôpitaux qui ont un programme de MBSR aux États-Unis, et 200 ailleurs dans le monde. Cela ne veut pas dire que si vous posez la question à n'importe qui dans la rue à New York, il saura ce qu'est la pleine conscience. Mais elle fait aujourd'hui partie du paysage. Et elle atteint le secteur de l'éducation. La culture est en train de changer et de plus en plus d'Américains ordinaires veulent méditer.

### Y a-t-il des résultats dans le domaine de l'éducation ?

Il y a un groupe d'écoles de pleine conscience (*mindfull schools*) à Oakland fréquentées par des milliers d'étudiants. Elles se trouvent dans l'une des régions les plus pauvres du pays, et les enfants cultivent l'intelligence émotionnelle, avec un impact sur les performances scolaires, sur la violence, dans une zone elle-même violente. Des programmes télévisés sont consacrés à ce sujet. Et pour la première fois aux États-Unis, un politicien en exercice, député de l'Ohio, a écrit un livre sur la pleine conscience, *The Mindfull Nation* (la nation consciente). Il a voyagé, est allé voir le chercheur Richard Davidson dans le Wisconsin et différents neuroscientifiques, a visité des écoles, et il a écrit à ce sujet. C'est formidable.

### Le MBSR s'étend-t-il hors des États-Unis ?

Le cas de la Chine est frappant. Là-bas, ils connaissent tout à propos du MBSR et mes livres sont traduits en chinois. La Chine a 500 ans d'histoire avec le *dharma* derrière elle. Mais les Chinois n'en savent plus rien. On m'a même dit qu'il faut être un scientifique occidental pour pouvoir l'enseigner en Chine. Sinon, les Chinois pensent que c'est de la superstition ou de vieilles histoires d'ancêtres. Après un séminaire de deux jours que j'ai animé pour 700 professeurs de médecine, une professeure de l'université de Pékin m'a fait remarquer

l'ironie qu'il faille un enseignant américain pour venir leur apprendre leur propre culture. Et je lui ai répondu : « Je n'avais jamais pensé à cela avant, mais c'est vrai que le MBSR est plus chinois qu'américain, car il est entièrement basé sur les techniques de méditation bouddhiste. »

### Qu'en est-il de la France ?

Mon livre *Au cœur de la tourmente* (qui décrit la méthode et ses fondements – NDLR) est sorti en 1990 aux États-Unis et presque au même moment en Allemagne. Mais il est paru seulement en 2009 en France. Cet écart de dix-neuf ans tient à la différence culturelle de presque tout l'espace francophone européen, et en particulier de la France, avec cette forte séparation entre ce qui touche à la spiritualité et l'esprit rationnel. C'est à cause de Descartes : pour les Français, l'idée que le corps et l'esprit ne sont pas séparés est vraiment difficile à envisager sans une arrière-pensée qu'il s'agit de mysticisme.

### Comment comprenez-vous cette incroyable expansion du MBSR ?

L'important, ce n'est pas le MBSR. Je ne suis pas en train d'essayer de faire le Starbucks ou le McDonald du MBSR ! Je suis intéressé par la pleine conscience contenue dans le MBSR. Cela se propage dans l'éducation, dans les entreprises, j'aimerais que cela atteigne la sphère économique, l'écologie, l'environnement, tous ces domaines dont nous avons besoin pour guérir la planète. Car nous avons donné la fièvre à la terre, et cela empire. Une nouvelle édition de *L'Éveil des sens* va paraître, avec cent pages sur la politique qui n'avaient pas été traduites dans la précédente édition parce qu'on pensait à l'époque que ça n'intéresserait personne en France. Ce n'est pas qu'il n'y ait pas d'énormes dangers qui menacent la planète. Mais je vois le potentiel. Les êtres humains vont dans la bonne direction. Pensez que les femmes étaient considérées comme des objets il y a seulement un siècle. Tous les indicateurs montrent aussi qu'il y a moins de morts du fait de guerres. Je suis optimiste sur le fait qu'il va y avoir une sorte de continuité dans la guérison et que nous allons croire en tant qu'espèce pour finalement mériter le nom d'*Homo sapiens sapiens*, qui signifie : l'espèce qui sait et sait qu'elle sait. Nous n'avons pas encore atteint ce stade, mais j'espère que la pleine conscience et le MBSR vont aider à cette maturation. ■



À chaque jour ses prodiges  
Arènes Éditions – 330 pages, 24 €.