



Méditation, ça rime avec filon

PAR ÉLIZABETH GOUSLAN - DESSINS : CAMILLE BESSE



Ultratendance, les techniques d'entraînement mental multiplient les promesses de bien-être, et ça marche. Au point de développer un formidable business peuplé d'applis, de succès de librairie et de stages hors de prix. Le zen aussi a le sens des affaires.

C'est un tsunami, une onde de choc, un mot d'ordre : « mé-di-tez ! » Depuis que Matthieu Ricard et Christophe André ont donné le coup de gong, il faudrait méditer en pleine conscience matin, midi et soir et de 7 à 77 ans. Semblable à un Lexomil sans effet secondaire, cette pratique serait bonne pour le cœur, le corps et l'esprit au même titre que la marche, la natation, l'alimentation végétane ou la luminothérapie. Nouvel opium des peuples, elle s'attaque au stress, à la détresse, au désespoir. Tout le monde a médité, médite ou méditera un jour. Un entraînement basique et à la portée de tous, assurent les thuriféraires. En France, 450 centres s'y consacrent. Des instructeurs sans diplômes offrent des cours particuliers à 70 € l'heure. Chaque mois, émergent

plus de 120 nouveaux stages baptisés : « Psychologie, care et méditation », « Mandala et pleine conscience de forces vives », « Chants chamaniques et pleine conscience », « Peinture et pleine conscience ». Le concept est accommodé à toutes les sauces pour attirer le chaland. On peut même venir en famille, c'est dire si c'est « open ».

Mais la méditation de pleine conscience, qu'est-ce que c'est au juste ? Une thérapie ou une arnaque ? Une discipline ou une mode ? Au commencement étaient les moines bouddhistes, les sages tibétains. Ils plaçaient la méditation très haut : l'élévation spirituelle primait sur l'ouverture des chakras. Puis l'Occident, l'Amérique en tête, s'en est mêlé. Jon Kabat-Zinn, biologiste et chercheur, a propulsé dans les années 70 la théorie de réduction du stress par la pleine conscience. Nom de code : MBSR. La >



➤ « *mindfulness* [« pleine conscience »], dit-il, c'est diriger son attention de manière particulière, c'est-à-dire délibérément, au moment présent et sans jugement de valeur. » Une définition un peu courte, à la limite de l'abstraction. On a donc épaissi le corpus au fil du temps, allongé la liste des bienfaits de cette prodigieuse *mindfulness*, qui améliore, dans le désordre : la confiance en soi, la concentration, les troubles du sommeil ou les douleurs chroniques. Dans la foulée, une autre école a fait surface. Son sigle ? MBCT (en anglais). Comprenez : méditation basée sur la thérapie cognitive. Elaborée par le psychologue canadien Zindel V. Segal, la MBCT vise à réduire l'anxiété et les idées dépressives. MBSR et MBCT se partagent le créneau du mieux-être, qui est vaste. L'une est comportementaliste, l'autre pas.

Avec ses accents bibliques, qui vantent le pardon, la bienveillance, la gratitude, ou la sérénité, il n'est pas rare que la méditation génère des apôtres. Ainsi, l'essayiste Frédéric Lenoir publie *Méditer à cœur*

ouvert (Nil Editions), un livre accompagné d'un CD de 10 séances. La véritable foi étant toujours soumise à l'épreuve du doute, il reconnaît : « *La méditation promet trop de choses. Si les gens croient qu'ils vont régler tous leurs problèmes psychologiques et qu'ils vont être plus efficaces et performants, ce n'est pas vrai. On ne médite pas pour devenir des surhommes.* » Cela dit, la pratique méditative lui a permis d'affronter les hérétiques : « *En tant qu'auteur, j'ai eu du succès à l'âge de 35 ans. Au début, les critiques injustes ou malveillantes me démolissaient. La méditation m'a permis de me reconnecter à ma propre bienveillance.* »

A l'appréciation du sujet

Se reconnecter à sa propre bienveillance, ça prend combien de temps, exactement ? Là aussi, selon les écoles, les gourous et les époques, la réponse varie. De trois à vingt minutes par jour, l'important n'est pas la durée de la connexion. D'ailleurs, la méditation s'accorde très bien avec le mode de vie trépidant d'un businessman : « *Vous pouvez très bien méditer dans un taxi*, conseille Frédéric Lenoir. *Moi, je ferme les yeux puis j'inspire et j'expire bouche fermée et pendant un trajet de dix minutes entre deux rendez-vous, je relâche les tensions, je me ressource.* » La fréquence est aussi laissée à l'appréciation du sujet : de une à six fois par jour, c'est selon. La position n'est pas plus codée. Le psychiatre Christophe André tolère la méditation assis, debout ou allongé. Matthieu Ricard conseille de fermer un peu les yeux, mais pas complètement sinon, dit-il, « *on risque de s'assoupir* ». Et tout le monde s'accorde sur ce point : roupiller n'est pas méditer.

De toute façon, le profil du méditant est assez flou. Dans les stages collectifs, on trouve de tout : des adeptes des médecines douces, des yogis aguerri, des déçus de la sophrologie, des babas bobos et surtout des émotifs anonymes. Ces gens ont un point commun : ils sont aisés. La méditation, vous l'avez compris, n'est pas de gauche, et réserve ses vertus à ceux qui en ont les moyens. Ce que ces clients viennent chercher, ils ne le savent pas toujours. Et c'est une bonne nouvelle, parce qu'ils ne trouveront pas forcément de solutions à leurs problèmes. Une séance dans un centre du XIV^e arrondissement, à Paris, permet de mesurer l'aspect hétéroclite des « méditants ». Peut-être faudrait-il dire des disciples, au vu de la solennité recueillie de l'instant. Personne

“Si les gens croient qu'ils vont régler tous leurs problèmes psychologiques et qu'ils vont être plus efficaces et performants, ce n'est pas vrai. On ne médite pas pour devenir des surhommes.” Frédéric Lenoir, essayiste

Si avec
tout ça
j'arrive
pas
à faire
le vide...



LE CACHE-MISÈRE DES ENTREPRISES

Parce que c'est Google, il aurait fallu se méfier. Pour le géant américain, tout est marchandise. Et justement, dès 2008, il lance des sessions de méditation dans ses entreprises. Après cela, un raz-de-marée : Intel, Goldman Sachs, Astra Zeneca, General Mills, toutes les grosses boîtes américaines lui emboîtent le pas. A la City, à Wall Street, dans la Silicon Valley, la méditation s'implante massivement. En France, le patronat suit le mouvement. Dans le livre *60 idées pour Emmanuel Macron*, le Medef suggère même d'instaurer un droit à la méditation pour tous les salariés.

Puisque 60 % de l'absentéisme au travail est dû au stress, mieux vaut éradiquer en interne cette ultramoderne pathologie. Comment ? En diffusant une atmosphère plus sereine dans les bureaux. C'est ce que promet la méditation de pleine conscience. Un tiers des entreprises du CAC 40 ont compris le message. De Dassault Systèmes à Carrefour en passant par la Société générale, L'Oréal, Siemens, EDF et bien d'autres, les salariés ont désormais droit à leur pause *mindfulness* hebdomadaire. Comme ça, ils seront plus zen quand leur demande d'augmentation sera refusée. ■

ne parle, chacun se tient droit, malgré les tabourets inconfortables. Que le responsable de stage soit un médecin, chef de service à la Salpêtrière, qui facture 500 € les deux heures par semaine, qu'il faudra répéter pendant deux mois, rassure les huit membres de ce cours de méditation. Il y a un cadre en entreprise, une retraitée, une rescapée du burn-out, une survoltée... Comme Evelyne. Elle se décrit comme une « hyperactive peu organisée » (traduction : elle n'est pas fiable et systématiquement en retard), dotée d'un « cerveau Cocotte-Minute en ébullition permanente » (traduction : toujours au bord de la crise de nerfs). Entre la psychanalyse et la méditation de pleine conscience, son cœur balançait. Elle a éliminé le divan parce qu'elle voulait des solutions rapides à son mal-être. Il semble que la *mindfulness* récupère les déçus de la cure freudienne. Et, à en croire Evelyne, corrige les tempéraments épuisants.

Ce qui est sûr, c'est que la pleine conscience génère un gigantesque commerce parallèle et des bénéfices indirects. Dans certains quartiers de Paris, des hommes-sandwichs armés de tracts en vantent la pratique. Les produits dérivés de la zen attitude sont déclinables à l'infini puisque, pour « faire le vide », des tas d'accessoires sont utiles. En un clic, les sites dédiés vous permettent de vous équiper : pour un banc « Om », comptez 47 €, le coussin « zafu » est à 59 € et le bol tibétain (chantant et coloré) coûte 56 €. Tout aussi folklo, mais plus original : le collier à chakras attrape-rêves à 21 €. La boîte à outils du méditant est lucrative.

Qui dit nouvelle pratique dit aussi nouveaux instructeurs. Là aussi, des budgets se créent. A >

Apprenez donc
à lâcher prise,
Dubois





➤ l'École occidentale de méditation où officie le philosophe Fabrice Midal, auteur du best-seller *Foutez-vous la paix!* (Flammarion), on forme les méditants motivés qui, à leur tour, assureront la pérennité de la discipline. Le long cursus – deux ans en moyenne – propose, sous forme de cours et de stages, une introduction à la phénoménologie et à la psychologie méditative et un entraînement intensif à la transmission. Coût de l'apprentissage : 7 000 € environ. C'est cher pour une activité professionnelle que ne couronne aucun diplôme.

Les bonnes affaires du zen

Mais le gros second marché méditatif est celui des start-up. Aux Etats-Unis, des tas de golden boys sont sur le coup. Surnommée « la Nike de l'esprit », l'appli Calm (« Calme »), créée il y a deux ans par un designer de jeux vidéo nommé Michael Acton Smith, est aujourd'hui évaluée à 250 millions de dollars. *Calm is money*. Les clients en quête de quiétude affluent. La clé de son succès ? Donald Trump. Il lui doit tout.

Après les méditations guidées, Michael Acton Smith compte développer des livres, des vêtements cool, un hôtel "Calm" et même une île "Calm" au large du Pacifique.

LA SCIENCE DÉVOYÉE

Le lucratif business de la méditation est d'autant plus contestable qu'il utilise, à des fins marchandes, trente ans de recherche en neurosciences. La méditation, si elle est pratiquée vingt minutes par jour, renforce le système immunitaire, réduit les phénomènes inflammatoires, améliore la plasticité cérébrale et rallonge la durée de vie. Les résultats observés en IRM sur les cerveaux des cobayes sont probants : les zones de l'hémisphère gauche impliquées dans la bonne humeur

s'activent. Pendant qu'il médite, le sujet débranche naturellement les émotions négatives (peur, anxiété, tristesse), celles qui occupent le cerveau préfrontal droit et plus précisément l'amygdale cérébrale. En outre, il sécrète une enzyme, la télomérase, qui freine l'usure des télomères, ces capuchons situés à l'extrémité des chromosomes, ce qui ralentit le vieillissement cellulaire. Une aubaine pour les hommes d'affaires du zen, qui ont su transformer une découverte scientifique en machine à sous. ■

Les Américains accumulent une frustration et une inquiétude que les bonnes ondes de Calm apaisent. Après les méditations guidées, Smith compte développer des livres, des vêtements cool, un hôtel « Calm » et même une île « Calm » au large du Pacifique ! En France, le leader de la méditation 2.0, c'est l'appli Petit Bambou, lancée en 2015. Pour 4,99 € par mois, le programme diffuse à jet continu sur votre smartphone de courtes fables animées où deux héros s'immobilisent devant une fascinante boule à neige, un feu de camp inspirant ou des pierres tibétaines hyperabstraites. Ses utilisateurs, près de 400 000, en sont fans.

L'autre business en vue, le plus juteux sans doute, est celui des livres. Le deal est simple : je médite ? On m'édite. La diction posée, la voix suave et le timbre hypnotique des prêches du psychiatre Christophe André font fureur sur Internet. Ses scores de téléchargement égalent ceux du rappeur Vald. Son tube *Méditer jour après jour* (L'Iconoclaste) s'est vendu à 450 000 exemplaires. On lit cet évangile et on écoute pieusement les CD vendus avec sa mission ? Dé-cul-pa-bi-li-ser « le petit bout d'humanité » stressé. Ce petit bout échoue à être aimé ? Pas grave. A atteindre ses objectifs professionnels ? Aucune importance. A méditer ? Ça viendra. A la Fnac, le rayon « méditation » éclipse ses voisins « psychologie » et « santé ». Sur la table où s'affichent sur ruban rouge les fabuleux chiffres de vente de Matthieu Ricard, Christophe André, Fabrice Midal et consorts, on a inscrit ce slogan : « Prenez soin de vous ». Aussi beau que le grotesque et planétaire « Vous le valez bien » de L'Oréal. ■ É. G.