

Sylvia Faure, Stéphanie Tralongo

Pratiques de  
la méditation.  
Une approche  
sociologique.

*La pratique méditative, comme technique corporelle et de concentration, s'inscrit dans des configurations sociales où sont en jeu des conceptions de l'individu ainsi que des morales encourageant à modifier les comportements des pratiquant-es. Nous distinguerons deux grandes formes (sociales) de méditation : la « méditation conventionnelle en lien avec des sagesse orientales » et la « méditation de pleine conscience » (Mindfulness) constituée selon un modèle psychologique, et se déclinant en divers produits de bien-être sur le marché du « développement personnel ». Cet article traite de cet espace différencié, et conçoit les pratiques méditatives en tant que matrices socialisatrices orientées principalement vers les catégories sociales intermédiaires-supérieures.*

Mots-clés : formes sociales et types d'individu – Méditation / Mindfulness et santé mentale / marché du bien-être et du développement personnel – matrices socialisatrices.

La méditation est très présente dans l'espace public (dans les médias, dans les rayons « bien-être » des librairies, sur internet), encouragée dans certaines entreprises ainsi qu'à l'école. Encore peu questionnée en sociologie<sup>1</sup>, elle fait en revanche l'objet d'une abondante littérature scientifique qui traite de ses effets sur les patients pris en charge en santé mentale et/ou de ce qu'elle induit sur le fonctionnement du cerveau du méditant. Notre recherche interroge la pratique méditative à partir d'une problématisation sociologique bien différente de celles des sciences psychologiques et des neurosciences. Nous verrons d'abord qu'elle est plurielle et s'étudie en tant que formes sociales-historiques; ces formes sociales méditatives procèdent d'une socialisation des personnes qui s'y adonnent et s'imprègnent progressivement de représentations, d'idées, d'orientations morales, de savoir-faire corporels transmis dans les interrelations constitutives des séances méditatives (qu'elles se déroulent en face-à-face ou via des applications ou des sites internet impersonnels), et enfin que l'on n'y vient pas « par hasard »: méditer engage certaines dispositions cognitives, morales, ainsi qu'un goût de « soi » (souci de soi, travail de/sur soi) situés socialement.

En effet, les cadrages statistiques indiquent une sur-représentation des catégories sociales intermédiaires-supérieures et parmi elles, les femmes sont sur-présentées. La méditation serait en cela une pratique classée socialement et classante. Ces fractions sociales ont des similitudes avec la catégorie que Pierre Bourdieu désigne par « petite bourgeoisie nouvelle »<sup>2</sup>. Pour lui, celle-ci se différencie de la morale et du conservatisme de la bourgeoisie en réinvestissant une éthique combinant l'expression de soi avec la moralisation et la psychologisation des expériences, tout en recherchant le plaisir (versus la discipline et l'ascétisme)<sup>3</sup>. L'éthique de la « petite bourgeoisie nouvelle » - appréhendée lors de sa vaste enquête durant les années 1970 - rencontrait à l'époque l'offre de « nouveaux professionnels » du soin et du bien-être - pour lesquels il s'agit - écrit-il encore - « de donner (ou de vendre) en exemple son propre art de vivre ». Pierre Bourdieu observe alors l'accointance de cette « petite bourgeoisie nouvelle » avec cette offre de consommations qui s'appuie sur des positions « anti-institutionnelles » et de « contre-culture ». De telles positions morales (politiques) s'expriment en ces années 1970, par exemple, par une défiance envers la science et la médecine (avec des prises de position « anti-vaccin », le recours aux soins « alternatifs » comme l'homéopathie), par des goûts pour des consommations comme le yoga, le Zen, celles du domaine parascientifique, par des préoccupations écologiques, etc. De tels goûts, cinquante ans après la Distinction, sont partagés (avec plus ou moins de force) par beaucoup de nos enquêté-es. A l'époque, il les interprète en tant que

<sup>1</sup> Albin Hamard Albin, Marceau Chenault, « Méditation et présence attentive: étude comparée de pratiques de consciences en Asie et en France », revue *Staps*, n° 117-118, 2017/3, pp. 167-187. Nadia Garnoussi, *De nouvelles propositions de sens pratiques dans le domaine de l'existential: étude sociologique de la « nébuleuse psycho-philo-spirituelle »*, thèse du doctorat de sciences de religions et systèmes de pensée, Sociologie, École Pratique des Hautes Études, décembre 2007. Caroline Nizard, « Dans l'interstice du silence de la méditation: la spiritualité ? », *Ethnologie française*, vol. 53, 2023/1, pp. 25-36. Sara Lemenestrel, « Chasser l'avatar. Controverses, certification et paradigme scientifique dans le champ émergent de la Mindfulness (France, Etats-Unis) », *Hal open science*, 2019.

<sup>2</sup> Pierre Bourdieu, *La Distinction*, Paris, éditions de Minuit, 1979, voir chapitre « L'habitus et l'espace des styles de vie ».

<sup>3</sup> Pierre Bourdieu, *op.cit.*, voir pages 424-425.

«fuite romantique hors du monde social», générant une autre forme de conservatisme<sup>4</sup>. Cependant, dès les années 1960, Jacques Maître observait ce qu'il a nommé la «nébuleuse d'hétérodoxie» constitutive d'offres de consommation où se mêlent traditions divinatoires, yoga, spiritisme, parapsychologie, thérapeutiques non scientifiques, etc. Pour lui, ces consommations s'inscrivent «parmi des comportements dont le trait commun réside dans la protestation contre ce qui est «officiel» au niveau de la science, de l'État et de la religion dominante»<sup>5</sup>. Il les repère parmi les lectrices d'horoscope qui sont principalement des femmes citadines, et des «employé-es». Il notait à ce propos que la lecture des horoscopes est «une sorte de message personnel» (bien qu'étant des textes impersonnels s'adressant à l'ensemble des personnes appartenant à un signe zodiacal), dans le sens où chacun «projette ses préoccupations intimes», et il s'étonnait de la manière dont ce type de consommateur adhère à un tel «déterminisme de lui-même»<sup>6</sup> (réduit à quelques traits de «personnalité» supposés correspondre à son signe astrologique).

Les pratiques actuelles de «soin de soi», dont les techniques méditatives, sont en continuité avec ces processus sociaux qui incitent à des consommations hétéroclites sur le marché du bien-être et du «développement personnel». Il s'agit donc de les étudier de plus près à partir des personnes qui s'adonnent à la méditation. Les pratiques méditatives nécessitent, en première instance, des conditions temporelles favorables à «prendre soin de soi», qui ne se distribuent pas, là non plus, de manière égale entre les groupes sociaux: les conditions économiques et les dispositions temporelles sont liées comme l'explique Pierre Bourdieu<sup>7</sup>. Ainsi, la précarité qui «enferme dans les urgences du présent»<sup>8</sup> ne facilite pas les détours vers une prise de temps «pour soi» et/ou une planification de l'avenir. Jouer le jeu de la méditation dépend de conditions sociales incorporées - des dispositions mentales et morales situées socialement - et matérielles - être

suffisamment dégager des urgences économiques et temporelles pour se permettre d'entamer un travail méditatif. Réciproquement, ces pratiques méditatives sont en elles-mêmes socialisatrices, comme nous allons l'observer. Pour le dire avec Mathias Millet, elles se constituent en «matrices socialisatrices»<sup>9</sup> dont les types de savoirs, les idées, les contenus langagiers, les technologies et les finalités, contraignent les manières de faire de la méditation, d'en attendre des résultats, d'en dire quelque chose et d'en percevoir des effets subjectifs.

#### *Démarche d'analyse, méthodologie*

L'analyse porte sur les conditions de possibilités et de leur configuration singulière<sup>10</sup> qui amènent à pratiquer la méditation. Elle s'appuie sur une triangulation d'informations concernant les conditions de socialisation (origines sociales, position sociale, conditions matérielles d'existence, la pente de la mobilité sociale, le genre, la génération, les formes éducatives parentales, niveau de diplôme, type d'études, etc.) et les conditions contextuelles (les outils d'accès à ces pratiques, les possibilités à prendre du temps pour cette pratique, à penser à son avenir, les conditions de travail dans lesquelles on exerce, les particularités de la vie de famille et de couple, les tournants biographiques, les éventuels conflits relationnels, professionnels, etc.). La démarche d'enquête interroge aussi les préoccupations existentielles<sup>11</sup> susceptibles d'orienter l'intérêt vers la méditation (les questions qui se posent de manière spécifique selon le cycle de vie, un mal-être psychique, des difficultés relationnelles au travail, etc.) et - quand l'approche longitudinale est possible avec certaines enquêtés-es -, l'enquête porte le regard sur le travail cognitif continu des méditant-es (ce qu'ils se disent, comment ils pensent ou repensent leur style de vie, leur rapport aux autres) et comment

<sup>4</sup> *Op. cit.*, chapitre «La bonne volonté culturelle».

<sup>5</sup> Jacques Maître, «Horoscope», *Encyclopaedia Universalis* (en ligne).

<sup>6</sup> Jacques Maître, «Horoscope», *Encyclopaedia Universalis* (en ligne).

<sup>7</sup> Pierre Bourdieu, «Pratiques économiques et dispositions temporelles», dans Pierre Bourdieu, *Esquisse d'une théorie de la pratique*, Paris, éditions du Seuil, 2000, p.377-385.

<sup>8</sup> Mathias Millet et Daniel Thin, *Ruptures scolaires*, Paris, PUF, 2005, p.74.

<sup>9</sup> Mathias Millet, «Ce que le cerveau n'a pas dans la tête. Socialisation, histoire et cognition», *Socio-logos*, n°16, 2022.

<sup>10</sup> Mathias Millet et Daniel Thin, «Scolarité singulière et déterminants sociologiques» *Revue française de pédagogie*, n°161 2007, p. 41 -51.

<sup>11</sup> Bernard Lahire désigne une problématique existentielle comme «l'ensemble des problèmes, soucis et préoccupations, plus ou moins conscients, que chaque individu doit affronter compte tenu de son histoire; histoire qui dépend elle-même de celle des groupes et des institutions que l'individu fréquente ou a fréquentés dans un passé plus ou moins reculé (...)». Chapitre «Problématique existentielle et rêves», dans *L'interprétation sociologique des rêves*, La Découverte, 2021, p. 281.

leurs orientations cognitives se modifient ou se renforcent dans la durée de la pratique.

Pour ce faire, la recherche implique un processus d'enquête comparant des terrains et procédant par itérations entre des hypothèses de travail, la production de données et des comptes rendus d'enquête précisant les pistes d'analyse ainsi que la problématique, démarche qui nous rapproche de la «politique du terrain» développée par Jean-Pierre Olivier de Sardan<sup>12</sup>. Ainsi repose-t-elle sur des observations participantes dans divers dispositifs méditatifs, sur une vingtaine d'entretiens biographiques approfondis et le plus souvent répétés à plusieurs mois d'écart avec des méditant-es. Si nous avons depuis 2018 engagé des actes de recherche d'observations, le premier pas «objectivant» de la recherche a été la passation d'un questionnaire (envoyé en ligne, durant le premier confinement pour cause de pandémie Covid). Pour comprendre ces formes sociales de méditation nous nous sommes aussi appuyées sur la lecture d'un corpus d'ouvrages sur la méditation ainsi que sur des travaux scientifiques interrogeant les effets de la méditation sur des patients. Concernant les observations, nous avons suivi des stages, l'une des chercheuses a fréquenté un dojo Zen pendant plusieurs mois, l'autre a suivi des cours de Tai chi qui se terminaient fréquemment par des temps méditatifs. Ces pratiques ont favorisé la rencontre avec des pratiquant-es auprès desquel-les nous avons pu solliciter des entretiens. Il est arrivé également que nous interrogiions des collègues ou des ami-es dont nous connaissions l'intérêt pour la méditation, proximité qui a ses limites mais qui a aussi favorisé une mise en perspective de leur pratique en lien avec leurs parcours biographiques dont nous avons connaissance par ailleurs et que nous pouvions faire préciser durant les entretiens formels. Le questionnaire diffusé se terminait également par une demande d'entretien et certains répondants nous ont donné leurs coordonnées afin que nous les contactions. Concernant l'approche statistique, nous nous confrontons à un manque de données portant sur des échantillons conséquents, il n'y a pas encore de statistiques nationales détaillées sur les propriétés sociales des personnes

<sup>12</sup>Jean-Pierre Olivier de Sardan, *La rigueur du qualitatif. Les contraintes empiriques de l'interprétation socio-anthropologique*, Anthropologie prospective n°3, édition Academia Bruylant, 2023.

qui font (uniquement) de la méditation. Tout au plus pouvons-nous repérer des tendances. Ainsi, la passation de notre questionnaire a obtenu 109 retours. Ce «test» indicatif rend compte d'une sur-représentation des femmes qui méditent (82% des réponses). La médiane des âges s'établit entre 45 et 55 ans. Les professions intermédiaires et supérieures sont aussi sur-représentées (80%). Elles se répartissent entre les professions intellectuelles supérieures et intermédiaires, telles que des professions de santé (médecins), paramédicales (kinésithérapeutes, infirmières), des professions de l'information et de la culture (bibliothécaire, autrice de médias, artistes plasticiens, danseurs...) et des activités professionnelles dans les soins «alternatifs» (coach en hypnose, professeur de yoga, sophrologue, énergéticienne...). Une autre étude intitulée «Quête spirituelle, voies singulières. Enquête sociologique des chercheurs spirituels», de Jean-François Barbier-Bouvet<sup>13</sup>, reposant un questionnaire diffusé à 8000 personnes ayant suivi des stages et des formations de développement spirituel et personnel, fait état d'une pratique de la méditation exercée par 59% des répondants de l'enquête. 63% pratiquent aussi des activités corporelles et énergétiques comme le yoga, le Qi Gong, le reiki, le Tai Chi... Les propriétés sociales-démographiques des enquêté-es dessinent un portrait composé au 3/4 de femmes; la moyenne d'âge est de 55 ans (5% ayant moins de 34 ans); le niveau socio-culturel est élevé: 84% ont poursuivi des études au-delà du baccalauréat (moyenne nationale: 25%); les professions intermédiaires-supérieures sont bien plus fréquentes que dans la répartition de la population nationale: 29,4% classes supérieures (moyenne nationale: 14%); 47,3% des classes intermédiaires (moyenne nationale 20,3%); une personne sur 5 est dans une profession de santé; 1/4 des enquêté-es est dans les professions de l'enseignement, l'informations, les arts et spectacles.

## Des matrices socialisatrices

### *Qu'est-ce méditer ?*

Méditer – qui n'est pas réfléchir, ni philosopher - c'est prendre du temps à «ne rien faire» a priori,

<sup>13</sup> Jean-François Barbier-Bouvet, *Quête spirituelle, voies singulières. Enquête sociologique des chercheurs spirituels*, Rapport de recherche, DRES-CNRS (laboratoire droit, religion, entreprise et société), Université de Strasbourg, 2014.

c'est-à-dire à laisser passer les pensées (sans les combattre), à se délester des préoccupations en maintenant une posture corporelle immobile (l'assise) et en se concentrant sur elle, sur sa respiration, sur «l'instant présent» qui n'a rien d'urgent, et ceci de manière régulière.

Le terrain d'enquête a rapidement montré que nous n'avions pas affaire à une pratique homogène et consensuelle, mais plutôt à un espace d'offres structurées par des représentations différentes de ce que serait la «vie intérieure» et le «bien-être». Ces offres, qui impliquent des méthodes pour apprendre la méditation, s'organisent selon deux principales formes sociales: la méditation dite silencieuse «juste s'asseoir», que nous définirons dans cet article de «méditation conventionnelle en lien avec des sagesses orientales» d'une part; et les méditations dirigées (par des enseignants, thérapeutes, coachs, ou applications numériques) qui se regroupent sous l'appellation de la méditation de «pleine conscience» (Mindfulness) d'autre part. Si ces formes ont «un air de famille» notamment dans le fait qu'elles invitent les personnes à prendre du temps pour elles-mêmes, à se détendre, à laisser passer les pensées, elles se distinguent du point de vue de leur agencement pratique et symbolique, et de leurs façons d'orienter l'activité cognitive des pratiquant-es.

#### *Des conceptions différenciées du mythe de «l'intériorité»*

En effet, les pratiques méditatives mettent en jeu des conceptions différenciées de «la vie intérieure» et conduisent à «entraîner» les pratiquant-es dans un «travail de soi» en tant que travail intentionnel et volontaire d'actions sur soi-même<sup>14</sup>. Ces conceptions s'échafaudent à partir de représentations ainsi que des idéologies morales quant à la «correcte» attitude mentale permettant d'éviter les souffrances, de se débarrasser de l'anxiété et de divers maux, afin de connaître le bien-être psychique et physique. Pour ce faire, la méditation conventionnelle (en lien avec des sagesses orientales) enjoint à ne pas s'identifier à la conscience moi-même, car tout est passager (les émotions, les souffrances, les pensées...), elle invite à accéder à une «conscience plus large» (que soi).

<sup>14</sup> Muriel Darmon, *Devenir anorexique. Une approche sociologique*, Paris, La Découverte, 2015.

La méditation de «pleine conscience» - en santé mentale et davantage encore sur le marché du développement personnel - repose au contraire sur le postulat selon lequel le bien-être psychologique est à trouver «en soi» et permet en outre d'améliorer ses relations aux autres.

Qu'il s'agisse de se dépendre des idées que l'on se fait de «soi», ou de se reprendre dans un «moi» apaisé, l'idée sous-jacente et commune aux formes méditatives est que le bonheur se niche dans l'intériorité, se déniche grâce à la volonté individuelle (de changer pour aller mieux) et à l'intentionnalité (l'intention de découvrir une «conscience» en soi plus «profonde» ou «supérieure», un «moi» non affecté par les contraintes sociales et relationnelles). Pour paraphraser Norbert Elias, nous pourrions dire qu'il en est du moi du méditant de «pleine conscience» et de «la vaste conscience» du pratiquant de la méditation conventionnelle, ce qu'il en est du cœur, de l'estomac<sup>15</sup> c'est-à-dire un organe à soigner, à entretenir en «bonne forme». Quand il est objectivé à partir des neurosciences biologiques dont se réclament des promoteurs de la méditation «de pleine conscience» - restreint en quelque sorte aux fonctionnements neuronaux -, se renforce alors davantage le mythe de «l'intériorité»<sup>16</sup> supposée exister en marge des interdépendances passées et actuelles. Cette intériorité est conçue enfin sur la base de métaphores spatiales (profond/supérieur).

En un sens, ces invitations à méditer participent d'un processus de civilisation et d'individualisation - dont les premières formes ont été étudiées par Norbert Elias. Cependant, il ne s'agit plus (seulement) d'être dans le contrôle de soi à travers son apparence et ses émotions, au sein de ses interrelations, mais de mener un travail spécifique sur sa propre «intériorité» en la travaillant et de là en la régulant, comme l'a proposé Cas Wouters à propos de la «3ème nature» du processus de civilisation<sup>17</sup>.

<sup>15</sup> Norbert Elias, *La société des individus*, avant-propos de Roger Chartier, Paris, éditions Fayard, 1991, p. 173.

<sup>16</sup> Jacques Bouveresse, *Le mythe de l'intériorité*, Paris, éditions de Minuit, 1987.

<sup>17</sup> Cas Wouters, Bruno Poncharal, «Comment les processus de civilisation se sont-ils prolongés ? De la «seconde nature» à la «troisième nature», *Vingtième siècle. Revue d'Histoire*, n° 106, 2010, pp.161-175.



*La « nature » sociale des pratiques méditatives*

Les pratiques méditatives orientent donc physiquement et mentalement les conduites des personnes qui s'en saisissent, elles participent de la prise en charge de leurs préoccupations en les requalifiant parfois, en amenant de nouvelles idées, en leur offrant ou en entretenant un horizon d'attentes (mieux se connaître, se transformer...). Par ces aspects, le terme de « matrices socialisatrices » - comme cadre socio-cognitif et pratique articulant des propriétés pédagogiques (degré d'encadrement, rythmes, types d'enseignements, etc.), des savoirs structurés, des techniques corporelles et des connaissances (savoirs « psychologiques » ou savoirs « traditionnels »)<sup>18</sup> - nous paraît approprié. Ces matrices reposent (en les produisant) sur la confiance et l'adhésion des pratiquant-es envers les personnes qui dirigent les méditations, lesquelles bénéficient, par leur fonction sociale d'enseignant-e de méditation, d'un certain prestige<sup>19</sup> (l'ensemble étant renforcé dans bien des cas par la bienveillance qu'ils et elles mettent en scène dans leurs façons de parler et de guider les séances).

Ainsi, contre le sens commun qui suppose que la méditation fait découvrir aux individus un état d'être pré-social et pré-langagier<sup>20</sup>, qu'ils « auraient » en eux, la démarche sociologique rend compte des modalités de socialisation - c'est-à-dire d'un apprentissage dans des relations sociales-langagières spécifiques -, qui emprunte au mimétisme et à l'imitation (les pratiquant-es vont essayer et imiter les postures physiques mais aussi les attitudes mentales supposées aller de pair avec la figure du « bon » méditant représenté par leur enseignant-e). Il s'agit de s'exercer à se concentrer et à tolérer ce temps méditatif qui n'est pas de la relaxation. Cette socialisation tramée par des pratiques langagières, verbales et non verbales (et pas réductible à une communication) œuvre (sans que les individus en aient forcément conscience) par imprégnation de techniques de corps ainsi que des représentations qui circulent durant les séances, imprégnation renforcée par leurs lectures sur la méditation, l'écoute de conférences, les discussions entre pairs.

<sup>18</sup> Mathias Millet, *Les étudiants et le travail universitaire*, Lyon, PUL, 2003.

<sup>19</sup> Marcel Mauss, « Les techniques du corps », *op. cit.*

<sup>20</sup> Jean-Baptiste Lamarche, « Une relation effacée », *Revue du Mauss*, n° 47, 2016, pp.355-367.

Progressivement, ce processus de socialisation reconfigure les façons de faire, de penser, de se concentrer, en donnant le sentiment aux enquêtés de trouver des explications simples à leurs préoccupations ainsi qu'une méthode pratique de les résoudre.

Par conséquent, l'univers de sens tramant les pratiques méditatives offre de nouvelles catégories d'interprétation et des modes d'action aux personnes. Généralement, les enquêtés opèrent quelques ajustements symboliques quant à leur façon de considérer leur parcours biographique, ceci à l'aune de certaines catégories saisies dans et par la pratique méditative (« je devais en passer là » ; « je suis trop dans l'Ego » ; « je dois me détacher de »...), et/ou des modifications pratiques comme mettre en œuvre des techniques de contrôle de tâches (les faire en « toute conscience », dans « l'instant présent »), de gestion du temps (adopter des routines matinales méditatives avant d'aller travailler en vue de gagner en efficacité et en « bonnes » relations avec les collègues, ou méditer le soir pour obtenir un meilleur sommeil, par exemple), de contrôle des émotions (comme tenter de ne pas s'énerver ni de se mettre en colère, d'être gentil et bienveillant)<sup>21</sup>.

Des formes sociales de méditation*Brève contextualisation socio-historique : les pratiques de méditation dans leurs contextes sociaux et historiques*

Parce que nous les concevons en tant que matrices socialisatrices – historiquement situées, mobilisant des idées, des savoirs, des discours -, il est nécessaire de revenir de manière plus détaillée sur les traits principaux qui structurent les pratiques méditatives.

Avant le XX<sup>ème</sup> siècle, des érudits explorateurs de l'Orient et des anciennes colonies occidentales (en Inde, en particulier) font connaître les philosophies et des méthodes d'entraînement de l'esprit à partir de ce qu'ils en comprennent. Mais c'est à partir des années 1950-60 et durant la décennie soixante-dix, que la méditation ainsi que les techniques de corps (yoga, tai chi...) issues de ces régions trouvent

<sup>21</sup> Il y a de nombreuses similitudes des effets de ces apprentissages de la méditation avec ce qu'observe Nicolas Marquis à propos des appropriations d'ouvrages de « développement personnel » *Du bien-être au marché du malaise. La société du développement personnel*, Paris, PUF, 2014.

un engouement auprès d'une jeune population étasunienne et occidentale échafaudant une contre-culture<sup>22</sup> et socialement située comme nous l'avons déjà vu. La diffusion de telles pratiques fait aussi circuler les imaginaires associés à des philosophies existentielles<sup>23</sup>. Les invitations s'amplifient en Europe et aux Etats-Unis auprès de personnes considérées comme maîtres d'un art de faire et/ou maîtres à penser. Le bouddhisme et l'indouisme sont au cœur de tels intérêts, notamment la méditation bouddhiste tibétaine et le Zen.

Dans les deux dernières décennies du XX<sup>ème</sup> siècle, méditer devient un outil psychothérapeutique et de développement personnel. Cette autonomisation vis-à-vis des univers de signification orientaux se comprend en rapport avec l'élaboration contemporaine de la santé mentale privilégiant peu à peu les thérapies émotionnelles, la «psychologie humaniste», puis celles dérivées du domaine de la «psychologie positive» qui s'est mis en place à la fin du XX<sup>ème</sup> siècle, d'abord aux Etats-Unis, dans un contexte de désinstitutionnalisation et d'affaiblissement de la prise en charge publique des soins psychiatriques<sup>24</sup>. Ces approches de la «vie psychique» proposent des méthodes de «développement personnel» en prônant des attitudes de joie, de recherche du bien-être voire du bonheur et de dépassement des attitudes psychiques jugées négatives (tristesse, rumination). Il s'agit dès lors de s'entraîner à développer des attitudes «positives», «résilientes», qui caractériseraient la «bonne» santé mentale. Cette approche de la santé mentale s'est affirmée contre la psychiatrie qui avait ses références dans les théories psychanalytiques. Progressivement, cette position et prises de position dans le champ de la psychologie s'est diffusée aux politiques publiques de santé mentale, notamment au niveau de leur travail de classement et d'évaluation de la santé au-delà de la maladie<sup>25</sup>. Aussi en sont-elles venues à définir la «bonne santé» mentale à partir de la satisfaction des besoins et des capacités d'adaptation des individus aux

aléas de l'existence<sup>26</sup>. C'est dans cette perspective que, dans les recommandations des politiques sanitaires à l'échelle internationale, le yoga comme la méditation vont être encouragés en tant que «médecines traditionnelles»<sup>27</sup> pour répondre aux problématiques psychiques.

Cependant, au-delà de leur apparente continuité historique, ces pratiques méditatives ont des postulats ainsi que des démarches «pédagogiques» bien différentes.

#### *Méditation conventionnelle en lien avec des sagesse orientales*

De manière conventionnelle, la méditation se déroule en silence, personne ne parle, ni même celui ou celle qui encadre la séance. Des rituels ont lieu avant et après le temps méditatif. Il s'agit de demeurer calme, sans bouger, et ainsi d'apaiser le flot des réactions mentales. Comme nous l'avons déjà souligné, la conception de «l'esprit»(de la «conscience») est celle d'un réceptacle de phénomènes mentaux et émotionnels considérés comme transitoires, éphémères ; tout change dans la conscience. Le méditant est invité à faire l'expérience des mouvements de pensée, à les observer sans agir sur eux, et de fait à comprendre peu à peu qu'il est illusoire de s'identifier à ce qu'il pense ou «ressent». Progressivement, cela le conduit ou le conduirait à la perception d'un monde plus vaste, innommable, au-delà des représentations mentales et langagières. Ainsi, à propos du Zen, Eric Rommeluère explique que la pratique méditative a un seul projet : «ébranler les structures mentales qui définissent notre identité, nos rôles, nos comportements, jusqu'à la plus infime de nos pensées». Il poursuit sur la méthode : «(la méditation) loin d'être un exercice mental, se confond avec l'expérience de s'asseoir et de redresser le corps» (zazen)<sup>28</sup> «juste s'asseoir». Ou encore : «Le pratiquant ne s'identifie à rien. Il ne négocie rien. Il ne résiste à rien. Il ne fait rien»<sup>29</sup>.

<sup>26</sup> Le site Santé Publique France définit notamment les trois dimensions de la santé mentale : - «la santé mentale positive : qui recouvre le bien-être, l'épanouissement personnel, les ressources psychologiques et les capacités d'agir de l'individu dans ses rôles sociaux ; - la détresse psychologique réactionnelle (...); - les troubles psychiatriques de durée variable (...)». Il est précisé qu'un psychisme «positif» s'adapte aux aléas de l'existence.

<sup>27</sup> <https://www.who.int/fr/news/item/25-03-2022-who-establishes-the-global-centre-for-traditional-medicine-in-india>

<sup>28</sup> Eric Rommeluère, *S'asseoir tout simplement. L'art de la méditation zen*, Paris, éditions du Seuil, 2015, p. 17.

<sup>29</sup> *Op. cit.* p. 43.t

<sup>22</sup> Dans le sens commun, cela renvoie à ce qui a été désigné comme étant le «New Age».

<sup>23</sup> Albin Hamard, Marceau Chenault, «Méditation et présence attentive : étude comparée de pratiques de consciences en Asie et en France», revue *Staps*, n° 117-118, 2017/3, pp. 167-187.

<sup>24</sup> Voir François Sicot, «La maladie mentale, quel objet pour la sociologie ?», *Déviance et société*, vol. 30, 2006, pp. 203-232.

<sup>25</sup> Didier Fassin, *Faire de la santé publique*, Presses de l'EHESP, 2008.

Dans les contextes institutionnels bouddhistes, la pratique de la méditation est indissociable d'une conduite de vie, le «dharma» - recommandant l'altruisme, et la discrétion - qui s'enseigne oralement, entre maître et disciple, au sein d'une communauté réunie autour d'un centre de pratiques (sangha). L'enseignant-e aide les méditant-es à instaurer les «bonnes» postures physiques (dos droit, ni assoupi ni agité), transmet la tradition, explique les lignées des maîtres précédents, lit des enseignements. Dans tous les cas (lignées bouddhistes différentes, indouisme, ou dans les arts martiaux issus des cultures chinoises), l'orientation de la méditation invite à se déprendre des élaborations mentales – sources des souffrances – ceci avec plus ou moins de discipline et d'ascétisme selon les centres de méditation et le degré d'engagement des personnes dans la pratique. Les rapports sociaux qui structurent ces pratiques participent donc de la forme sociale orale<sup>30</sup> par laquelle (quand elle se déroule dans un groupe) la transmission se fait entre un pratiquant plus expérimenté qui fait autorité et des «disciples», dans une relation directe, par expérimentations répétées et durables. La pratique s'inscrit dans un temps long, sans attente de résultats.

*Contre-culture: se rendre disponible aux expériences méditatives, échapper à la pesanteur du monde social*

Le premier entretien de l'enquête a été réalisé avec Sami qui a répondu au questionnaire envoyé en avril 2020 au moment du confinement pour cause de pandémie Covid. Il a 67 ans, est retraité après avoir exercé en indépendant le métier de psychologue, a deux enfants adultes, son père était ingénieur-cadre commercial, sa mère femme foyer et poète, quant aux grands-parents, il explique appartenir à une famille de médecins et de «grands mystiques». Il médite depuis cinquante ans. Il découvre la méditation tibétaine à l'adolescence, lit des ouvrages-témoignages, mais il ne s'inscrit pas dans cette tradition. Sa pratique s'apprend progressivement à travers des voyages et des rencontres. Il n'est pas rare qu'il s'installe pour plusieurs mois dans un village, dans une petite ville étrangère. Il cherche les guérisseurs, chamanes, sorciers, maîtres de méditation exerçant dans ces lieux, il les interroge, les regarde faire, s'exerce avec eux (parcours débuté à la fin des années 1970). Aujourd'hui, la pratique méditative participe d'un style de vie par imprégnation continue et se réalise sans

effort: quand il le souhaite, il effectue d'abord quelques respirations et se met «dans l'état» méditatif désiré (il explique vivre différents états de méditation). Méditer, pour lui, est une activité très ordinaire, enchâssée dans son quotidien, par laquelle il se place en «dehors de lui-même». Le silence n'est pas toujours de mise; ainsi peut-il susciter une méditation tout en écoutant des musiques puissantes (comme du rock, Franck Zappa, etc.). La méditation – dit-il – le conduit à rendre sa conscience «la plus vacante possible». Il précise ne pas croire aux anges, ni aux maîtres spirituels extras mondains, etc., tout cela n'étant que des «représentations». De ces expériences, il explique accéder à des «intuitions» et à des «synchronicités» (par exemple: penser à quelqu'un qu'il n'a pas vu depuis longtemps et être surpris de l'appel téléphonique de cette personne après la méditation). Sami se sent en «communion» avec ce qui l'entoure et «au-delà, peut-être plus loin», «parce que l'état que ça produit, c'est un état qui est global, physiquement, au niveau de l'être». Il ajoute que méditer depuis plusieurs années, l'aide à surmonter les épreuves de la vie en les relativisant, «ça va plus vite» (pour résoudre un problème, sortir d'une émotion pénible).

Son parcours évoque les analyses de Pierre Bourdieu déjà citées quand celui-ci décrivait les goûts et aspirations de la «petite bourgeoisie nouvelle» des années 1970. De fait, Sami a été socialisé au cœur de la contre-culture de cette période, et sur le plan de la psychologie, bien que psychologue formé à la psychanalyse (il est devenu l'un des plus jeunes psychanalystes à Paris), il adopte une position critique concernant les écoles dominantes de la psychanalyse, privilégiant l'introduction dans la cure d'approches corporelles et émotionnelles. Par ses conditions familiales de socialisation, il est dégagé des préoccupations économiques (il n'évoque jamais ses conditions matérielles d'existence). Il a donc eu la possibilité<sup>2</sup> au cours du temps s'intéresser à la méditation et aux «soins alternatifs». Son style de vie, comme nous l'avons indiqué, a été marqué par de nombreux et longs voyages. Il met l'accent sur les relations avec ses compagnes avec lesquelles il participait à «élever» les enfants (qui ne sont pas les siens), sur les rencontres faites avec des guérisseurs, et des personnes maîtrisant un art. Quant à ses deux enfants, nous ne pouvons pas apprendre comment il a vécu avec eux, il indique que sa fille de 26 ans a fait du Droit, est mère au foyer avec un enfant, son fils de 19 ans «se cherche». Mode de vie, méditation, présentation de soi procède d'une mise en cohérence discursive fabriquant un individu issu de la contre-culture, a priori non préoccupé par les biens matériels, demeurant distant vis-à-vis des «modes» actuelles concernant les pratiques de méditation et les produits du «développement personnel».

<sup>30</sup>Jack Goody, *La raison graphique. La domestication de la pensée sauvage*. Paris, Éditions de Minuit, 1977.



*La méditation de «Pleine conscience» (Mindfulness)*

Dans les années 1970, aux Etats-Unis où se développent les approches «émotionnelles» et «humanistes» de la santé mentale, un médecin et thérapeute travaillant sur le stress, fait de la méditation un outil au service du soin psychique. Jon Kabat-Zinn, adepte de la méditation zen, du bouddhisme de Thich Natht Hahn et du yoga, détourne le sens initial de ces pratiques (il dit les laïciser) et élabore une technique de «réduction du stress basée sur la pleine conscience (MBSR)», qu'il diffuse ensuite à un large public sous forme d'ouvrages pratiques écrits en nom propre ou en collaboration<sup>31</sup>. Sa volonté est de faire de la méditation une «approche pratique, basée sur des preuves, ordinaire, et finalement un élément légitime des soins médicaux en général»<sup>32</sup>.

Cette conception thérapeutique de la méditation entre en consonnance avec le processus de psychologisation des rapports sociaux durant ces années, quand une culture psychologique se diffuse par l'intermédiaire de thérapies brèves, et propose des techniques à des personnes non malades, afin de développer leurs «potentialités». Elle touche d'abord, aux Etats-Unis, les «classes moyennes-supérieures», comme l'explique Robert Castel<sup>33</sup>, puis l'Europe. Un psychiatre français, Christophe André, en est un relais aussi bien dans l'exercice de son métier que par les ouvrages et les méditations guidées qu'il propose sur le marché du «développement personnel» (et en étant très présent dans les médias). Dans cette perspective, la méditation de «pleine conscience» est conçue en tant qu'outil d'entraînement cognitif et émotionnel : sortir du stress ou d'états dépressifs, apprendre à «se gérer soi-même», à améliorer «son estime de soi», à «repérer ses propres besoins», à «établir un sentiment de bien-être permanent»<sup>34</sup>. Aussi l'acte de

<sup>31</sup>Jon Kabat-Zinn, *Méditer: 108 leçons de pleine conscience*, Paris, Les arènes, 2010.

<sup>32</sup>Jon Kabat-Zinn, «Quelques réflexions sur les origines de la MBSR, les moyens habiles et la difficulté d'utiliser des cartes», dans *Forces et bienfaits de la pleine conscience. Ses applications dans le monde moderne*, ouvrage dirigé par Mark G. Williams et Jon Kabat-Zinn, éditions de Boeck Supérieur, 2019, p. 199.

<sup>33</sup>Robert Castel, Eugène Enriquez, Hélène Stevens, «D'où vient la psychologisation des rapports sociaux ?», *Sociologies pratiques*, n°17, 2008, pp. 15-27. Selon Robert Castel, la «nouvelle culture psy» décollectivise les problèmes sociaux, renforce ou modère les processus d'individualisation.

<sup>34</sup>Jacques Van Rillaer, *La gestion de soi. Ce qu'il faut faire pour mieux vivre*, Mardaga, 2020, préface de Christophe André.

méditer n'est plus l'assise silencieuse (de la part des méditant-es et des enseignant-es) de la méditation bouddhiste. Il est dirigé par un thérapeute, par un coach ou de manière impersonnelle en accédant aux méditations accessibles avec des applications numériques. La méditation devient donc bavarde, donnant des indications verbales aux pratiquant-es en vue de travailler sur soi (se détendre, se concentrer, respirer d'une certaine façon, prendre conscience des parties du corps, etc.), dont il doit ressortir des perceptions de bien-être. Voici comment Christophe André définit la méditation de «pleine conscience»: «La méditation désigne une démarche dans laquelle on tourne son attention vers un certain nombre de variables, corporelles, sensorielles, mentales. Ce mouvement de l'esprit est volontaire : même si des états proches peuvent naître spontanément en nous (lorsque nous sommes face à un feu de bois ou aux vagues de l'océan), ce que l'on nomme méditation relève d'exercices délibérés, prolongés et répétés, représentant un véritable entraînement de l'esprit»<sup>35</sup>.

Christophe André présente les approches psychotérapeutiques fondées sur «la pleine conscience»: MBSR (de Kabat-Zinn) pour diminuer le stress; le MBCT (mindfulness based cognitive therapy) codifiée par Zindel Segal et ses collaborateurs qui «fait précéder les exercices de thérapie cognitive (modification du contenu des pensées négatives) par des exercices de «pleine conscience» (modification du rapport aux pensées négatives (...)); le BDT (dialectical behavior therapy) conçue par la psychiatre Marsha Linchan pour les personnes à haut risque dépressif (et de rechutes dépressives) en vue de développer une meilleur «conscience émotionnelle»; la méthode Vittoz qui a des analogies avec la méditation de «pleine conscience» qui invite à revenir à «l'instant présent» en vue de se libérer des ruminations<sup>36</sup>. Au-delà de ces protocoles, ce type de méditation s'est propagé à d'autres approches thérapeutiques comme le «programme de rééducation attentionnelle fondé sur l'acceptation de la douleur tant organique que psychique»<sup>37</sup>.

<sup>35</sup>Christophe André, «Thérapies fondées sur la pleine conscience dans le trouble bipolaire», *Troubles bipolaires*, éditions Lavoisier, 2014, pp. 534-540.

<sup>36</sup>*Op. cit.*, p. 536.

<sup>37</sup>Sara Le Menestrel, *op. cit.*

Autrement dit, la méditation de « pleine conscience » vise à agir sur le « discours intérieur », à mettre en veille des attitudes mentales (énervement, colère, anxiété...) en stabilisant le corps, et à leur en substituer d'autres (détente, calme, joie, bien-être, gestion des émois...), ceci à partir d'une voix qui guide l'expérience de bout en bout et inculque de façon diffuse les manières légitimes de faire avec ses pensées et son corps. Cette pratique, qui a partie liée avec les approches psychologiques de gestion des émotions, donne une orientation morale aux pratiquant-es: être optimiste et résilient, mais aussi gentil, bienveillant, sans violence. Reprenons Christophe André: « Il appartient donc au XXI<sup>e</sup> siècle d'élargir les objectifs du travail sur soi: ce dernier ne doit pas avoir pour seul but l'*ego*. Pour éviter les pièges de l'égotisme et ceux de la poursuite aveugle et orgueilleuse de l'excellence, il faut aussi intégrer les dimensions d'humilité, de solidarité, de gratitude, d'appartenance dans toute forme de travail sur soi »<sup>38</sup>. Parfois, cette gentillesse est naturalisée: elle se nicherait dans les profondeurs subjectives de tout un chacun<sup>39</sup>. « Nous posant dans le présent, nous découvrons la bonté du cœur humain »<sup>40</sup>.

Enfin, comme supports complémentaires aux soins cliniques, les protocoles méditatifs de « pleine conscience » font l'objet de nombreuses études et évaluations cliniques. La plupart insistent sur leurs bienfaits pour soigner l'agitation mentale, diminuer les émotions désagréables, pour acquérir de l'auto-contrôle. Quand ils évoquent les effets « indésirables », les commentateurs les associent à des contrecoups secondaires touchant essentiellement les personnes ayant des troubles pathologiques graves<sup>41</sup>. Sans que ne soit précisée la part des choses entre ce qui relève de l'« entraînement à la méditation » des autres soins suivis par les patients ainsi testés (ni dans quelle temporalité le mieux-être s'établit), les « bienfaits » de la méditation sont jugés en évaluant les variations sur les biomarqueurs de l'inflammation<sup>42</sup>, les structures dopaminergiques, en

visualisant l'activité cérébrale.

Toutefois, de plus en plus de travaux dans ce domaine en soulignent les limites: les possibles effets hallucinatoires, la production d'aspects multiples de soi ou de perceptions désagréables, l'aspect provisoire des ressentis subjectifs de bien-être<sup>43</sup>. De fait, des controverses se font jour au sein du champ scientifique et psychothérapeutique<sup>44</sup>, nous ne les traiterons pas ici.

La matrice socialisatrice relevant de cette forme de méditation dite « de pleine conscience » invite les personnes qui s'y adonnent - ou qui, dans un protocole de soin en santé mentale, sont amenées à suivre quelques séances -, à méditer à partir d'un objectif: « aller mieux », obtenir une solution à leur problème existentiel ou psychique du moment, à apprendre à gérer leurs émotions, à mieux se connaître en explorant leur « moi profond » ou leur « personnalité ». Initialement, conseillées par un thérapeute ou par des proches, ces personnes « essayent » la méditation et en attendent une efficacité rapide. Ils ont à s'« exercer » et à « progresser » vers le mieux-être, ce qui n'est pas sans rapport avec le mode scolaire de socialisation: s'exercer, progresser, acquérir des compétences/ressources, différencier les « bonnes » et « mauvaises » attitudes, être régulier, impliqué, en étant dirigé par un thérapeute ou un enseignant.

*Se fabriquer une identité narrative et psychique distinguée: contrer les effets du déclassé social*

Nous connaissons Frédérique depuis vingt-cinq ans et avons réalisé jusqu'à présent deux entretiens ciblant spécifiquement ses pratiques méditatives assez récentes. Elle a 62 ans, est professeure dans un collège, célibataire, a deux enfants de 20 et 22 ans, enfin elle est issue d'une famille appartenant à la grande bourgeoisie. Frédérique a connu une grave dépression durant trois ans et demi. Hospitalisée, le protocole de soin combinait psychothérapie, antidépresseurs, art thérapie et méditation conduite par une clinicienne. Elle raconte qu'il s'agissait principalement de « scan corporel »: la méditation guidée par la voix de la thérapeute aidait les patients à se concentrer sur les parties du corps citées, à

<sup>38</sup>Christophe André, « Une brève histoire du développement personnel », *Le changement personnel*, 2015, p. 40-44.

<sup>39</sup>Sharon Salzberg, « La pleine conscience et l'amour bienveillant », dans *Forces et bienfaits de la pleine conscience...*, *op. cit.*, pp. 87-94.

<sup>40</sup>Fabrice Midal, *La Méditation*, Paris, PUF, 2017.

<sup>41</sup>Corinne Isnard Bagnis, « Effets secondaires de la méditation », dans *La Méditation de pleine conscience*, Paris, PUF, 2017.

<sup>42</sup>Thomas Barbarin, *Les effets des thérapies de méditation de pleine conscience sur les biomarqueurs de l'inflammation: une revue systématique des essais contrôlés randomisés*, thèse de doctorat de Médecine, UFR des Sciences de Santé de Dijon, 2019.

<sup>43</sup>Willoughby B. Britton, dans l'article (ici traduit en français) « La pleine conscience peut-elle être une trop bonne chose ? La valeur d'une voie médiane », *Opinion actuelle en psychologie*, vol. 28, 2019, pp. 159-165

<sup>44</sup>Sara Le Menestrel, *op. cit.*

se détendre, à mieux respirer, à laisser les ruminations de côté. Par la suite, rétablie, elle a lu et suivi les méditations guidées proposées par Christophe André, mais de façon sporadique car, seule, cela était difficile. Plus tard, elle s'est orientée vers un groupe de femmes à connotation chamanique et amérindienne (connue par le «bouche à oreille» parmi ses relations), se réunissant chaque mois autour de la symbolique «femme de lune» (une représentation féminine à chaque pleine lune). Elle glisse ainsi d'un usage thérapeutique de la méditation à un usage de développement personnel (cheminement que nous observons chez beaucoup d'enquêtés) orienté vers des symboliques ésotériques. Ce groupe de femmes mobilise des chants, des échanges de paroles, des rituels et des méditations. Frédérique interprète cette pratique comme étant «peut-être thérapeutique» et «ça fait bouger des trucs dans ma vie». Elle va progressivement transformer les perceptions d'elle-même et de son parcours biographique comme nous allons le voir rapidement. Notamment, jamais préoccupée par l'identité de genre par le passé, elle en vient à se percevoir en tant que femme par «nature», s'applique à mettre des robes, des bijoux d'abord pour se rendre à ces réunions, puis son goût s'élargit à sa vie quotidienne. Deux ans après l'entretien formel, elle nous dira aussi que lorsqu'elle a accouché (il y a une vingtaine d'années), elle a eu le sentiment de se relier à toutes les femmes (qui vivent les contractions douloureuses de l'accouchement), propos qu'elle ne nous avait pas relatés lors du premier entretien ni dans nos échanges informels antérieurs. Les discours portés et relayés dans ce groupe, autour de la nature idéalisée du féminin (terre-mère et femme-lune) réagencent peu à peu son discours sur soi. Elle apporte un nouvel éclairage sur son parcours biographique: elle dit, par exemple, que par ce groupe elle réactive ses goûts de jeunesse envers la nature; elle avait été agricultrice durant une dizaine d'années et cette activité avait fortement déplu à sa famille. En effet, l'étagage amical et discursif du groupe de femmes valorise les questions écologiques ainsi qu'un imaginaire sur la «nature». Elle en vient à fabriquer une légitimité vis-à-vis de ses appétences de jeunesse et d'une certaine façon à reprendre un pouvoir sur elle alors qu'elle avait souffert du discrédit de sa mère et de ses sœurs (exerçant des professions médicales en libéral). Ses rapports à ses sœurs ont ainsi été conflictuels, elle ne se sentait pas reconnue ni soutenue par elles. Aujourd'hui elle désigne les femmes de son groupe en les appelant «sœurs», se fabricant une famille symbolique choisie. Enfin, ce travail de recomposition de soi l'amène à mieux s'organiser, dit-elle: elle entreprend de gérer ses tâches administratives sans les «laisser traîner» (comme par le passé), elle s'engage dans un bilan de compétences et une validation des acquis de l'expérience en vue de s'occuper d'élèves

en grande difficulté scolaires et cherche une formation universitaire professionnalisante dans son domaine, afin de prendre de la distance vis-à-vis de son cadre de travail qu'elle a de plus en plus de mal à supporter. Le groupe étaye une forme de réagencement du récit de soi et semble l'encourager à s'entreprendre en se projetant dans l'avenir.

#### *Méditations de pleine conscience sur le marché du bien-être*

---

La porosité entre la méditation «de pleine conscience», orientée par un objectif de soin thérapeutique et ses déclinaisons sur le marché du bien-être, est grande, et souvent critiquée là encore au sein même des approches cliniques comportementales et cognitives<sup>45</sup>. Mais plusieurs enquêtés «passent» effectivement de l'un à l'autre, découvre la méditation pour se soigner (sortir d'une dépression, d'une «phobie», de «troubles anxieux», de «troubles alimentaires» - ces termes sont issus de leur parcours en santé mentale où ils-elles ont été diagnostiqués en tant que tel-les. Cette expansion de la méditation de «pleine conscience» vers le marché du bien-être - tient en partie du fait que des psychothérapeutes qui promeuvent la méditation Mindfulness sont aussi des entrepreneurs sur ce marché (Kabat-Zinn, André, par exemple); ainsi font-ils autorité auprès d'un public qui en entend parler par des ouvrages et dans les médias.

Les programmes pour apprendre à méditer sont présentés en nombre via internet, et les personnes y accèdent aisément avec les applications numériques, par les réseaux sociaux, avec des livres vantant les bienfaits de la pratique méditative; les coachs l'intègrent aussi à leur palette d'interventions. Ces méditations sont toujours guidées et font appel à différentes techniques (scan corporel, focusing, sophrologie, visualisation, auto-hypnose, néo-chamanisme). Comptant sur les propensions à l'imagination et à la rêverie des auditeurs-trices, des promoteurs «2.0» de la méditation ou des coachs en guidance méditative proposent pêle-mêle de se focaliser sur les sensations corporelles, de rencontrer son guide spirituel intérieur ou extra mondain, de se connecter à son âme, de ressentir ses chakras, d'accéder à une vie antérieure, de réaliser ses rêves, etc. Bricolant – comme l'écrit Nadia Garnoussi<sup>46</sup>

---

<sup>45</sup>Sara Le Menestrel, *op. cit.*



- des notions ésotériques avec la pensée magique, des notions psychologiques avec des philosophies existentielles, ces propositions continuent le travail de réification du «moi» contenant des ressources insoupçonnées (voire quelque peu magiques) qui sont à découvrir en vue de connaître le bien-être et le bonheur. Beaucoup de ces propositions sont aujourd'hui particulièrement infantilisantes (parler à son «enfant intérieur», le rassurer, lui dire qu'il est en sécurité, lui demander de l'aide, etc.).

La modalité particulière qui distingue le plus significativement ce mode d'accès à la méditation, par rapport à son usage dans un cadre de santé mentale ou au sein d'un groupe de méditant-es dirigé par un enseignant, est son orientation impersonnelle encourageant à s'entreprendre dans un objectif de perfectionnement de soi jamais achevé, comme l'ont montré Nicolas Marquis<sup>47</sup>, Edgar Cabanas et Eva Illouz<sup>48</sup> ou Elise Réquillé<sup>49</sup>.

*Tout essayer, tout croire : une voie de salut personnel et professionnel ?*

Nous rencontrons Manon quand elle a 33 ans. Elle est célibataire, titulaire d'un Master en Droit, assistante d'éducation temporaire dans un collège, benjamine d'une fratrie de trois enfants, son père est militaire de carrière et sa mère, au foyer, est devenue maire d'un petit village dans le centre de la France. Manon avait une vingtaine d'années quand elle enclenche des voyages de plusieurs mois en Amérique du Sud, qui lui font découvrir une spiritualité proche de la terre. Si elle se déclare «non croyante», elle dit que son «ouverture spirituelle» a commencé au moment de sa «découverte de la culture de la Pachamama, de la terre nourricière». Elle voyage par la suite en Asie, expérimente «un petit peu de méditation, mais voilà, de façon épisodique». Elle rencontre un homme au cours d'un de ces voyages et part s'installer avec lui en Belgique, s'en sépare quelque temps après, et revient en France. Elle amorce alors une profonde dépression. De là, elle diversifie peu à peu ses pratiques de méditation en vue de se débarrasser de ses souffrances psychiques, mais n'y parvient pas.

<sup>46</sup> Nadia Garnoussi, «Le Mindfulness ou la méditation pour la guérison et la croissance personnelle : des bricolages psychospirituels dans la médecine mentale», revue Sociologie, vol. 2, n°3, 2011, pp. 259-375

<sup>47</sup> Nicolas Marquis, *Du bien-être au marché du malaise. La société du développement personnel*, op. cit.

<sup>48</sup> Edgar Cabanas, Eva Illouz, *Happycratie. Comment l'industrie du bonheur a pris le contrôle de nos vies*, éditions Premier Parallèle, 2018.

<sup>49</sup> Elise Réquillé, «Entre souci de soi et réenchâtement subjectif. Sens et portée du développement personnel», *Mouvements*, n°54, 2008/2, pp.65-77

Elle évoque ainsi le Body Scan, la Communication Non Violente, la méditation guidée et la méditation bouddhiste pratiquée en temple (sans pouvoir préciser de quelle obédience bouddhiste il s'agit). A chaque fois, elle essaye pendant plusieurs mois, mais avoue avoir du mal à être «constante» et à maintenir une pratique régulière. Ses pratiques hétérogènes sont reconstruites a posteriori de manière à ce qu'elles apparaissent cohérentes et complémentaires. Le Body scan l'apaise beaucoup, «même si c'était pas de la méditation», la méditation guidée est ce qu'elle aime beaucoup «même si c'est pas entre guillemets de la «vraie» méditation. Ça me permet de me détendre, (...) d'apaiser mes pensées», la communication non violente «(est) un langage qui t'amène à être à l'écoute de ce qui se passe en toi et (...) c'est aussi une sorte de méditation». Elle cite aussi le yoga et le chi-gong essayés épisodiquement. En quelque sorte, elle voyage dans les pratiques du développement personnel un peu comme elle voyageait dans des régions culturelles éloignées durant sa jeunesse. Elle se présente d'ailleurs comme étant sur un «chemin de vie», estime avoir fait «un travail énorme» sur elle-même et de n'en avoir pas encore fini. Ses définitions de la méditation s'ancrent principalement autour de l'idée d'un sentiment d'unité à trouver... qu'elle ne trouve pas. Tout ce qu'elle évoque est formulé de façon interrogative, montrant un travail difficile de qualification et de questionnement sans fin sur les buts de la méditation : «Est-ce que ce serait pas en fait retrouver l'unité ? Un sentiment, avec le tout quoi. Juste laisser couler la vie qui s'exprime à l'intérieur de toi et (...) se sentir complet, dans ton intériorité». En démultipliant les pratiques utilitaristes et de gestion de soi (des émotions, de la communication avec les autres, de la santé, etc.), elle privilégie l'expérience hétérogène de techniques de développement personnel tout en regrettant son manque de stabilité dans ces activités comme dans sa vie quotidienne. «Et vraiment, le jour où j'arriverai à être pleine de, même 10 minutes par jour voilà, de méditation, ça permettra d'apaiser le mental, donc forcément d'apaiser le corps.». Elle se rend toutefois compte que ses possibilités de méditation sont liées à ses états mentaux : quand elle va «très mal, je peux pas méditer alors que c'est là que j'en aurais le plus besoin», ou bien méditer lui provoque des crises de larmes. Au moment de l'entretien, Manon ne sait pas de quoi sera fait son avenir : son contrat de travail s'arrête à la fin de l'année scolaire. Par le passé, elle n'est jamais restée plus d'une année chez un même employeur. L'activité qu'elle occupe de façon la plus régulière est l'animation et la direction de colonies de vacances. Elle a mis à profit la période de confinement (lors de la pandémie du Covid) pour créer une activité en auto-entreprise. Son idée est de proposer des ateliers de savoir-être aux enfants, basés sur «la communication non violente, sur les ateliers de



philosophie pour enfants, les ateliers d'écriture, et un truc qui vient, où je me suis inspirée d'un programme des Etats Unis, ça s'appelle les Random Acts of Kindness. Littéralement traduit, c'est les actes de gentillesse faits au hasard.» Elle a aussi le projet de se former plus systématiquement en body scan et doit pour cela entamer une formation de plusieurs mois, pour laquelle elle n'a pas encore les moyens financiers. En définitive, le parcours de Manon est constitué de consommations multiples qu'elle tente de mettre discursivement en cohérence. Aussi, mobilise-t-elle les représentations composites en termes de développement personnel, empruntant à des notions psychologiques, des pensées spirituelles, aux soins alternatifs, et aux prescriptions de l'entreprise de soi. La pensée magique participe de ce «chemin», notamment du fait qu'elle a récemment rencontré un thérapeute en soins alternatifs qui lui a «diagnostiqué» un «don de médiumnité». Forte de toutes ces expériences hétérogènes, elle n'exclut pas de prendre une orientation professionnelle qui s'appuierait sur «ce don».

## Conclusion

---

Les modes d'appropriation des pratiques méditatives varient selon le passé incorporé des personnes et leur parcours biographique, mais demeurent contraints et orientés par les matrices socialisatrices méditatives. Cette rencontre entre un parcours biographique, des dispositions et une matrice socialisatrice méditative fournit, possiblement, des raisons pratiques et morales d'agir dans l'existence. Mais au-delà de ces aides à vivre localisées, dont les effets subjectifs de bien-être ne sont pas nécessairement pérennes, c'est tout un univers de significations qui est transmis. Ainsi ces pratiques contribuent-elles à renforcer la croyance qu'il est possible de changer sa place dans le monde (ou de supporter les exigences professionnelles) en réalisant un travail de ou sur soi, en cherchant «en soi» des ressources cachées, ceci en se délestant de ses pensées ordinaires, voire de son sens critique.

Une interrogation nouvelle mériterait d'être développée, en lien avec la sur-représentation des femmes issues des catégories sociales intermédiaires et supérieures (diplômées) dans ces pratiques. Quand on les interroge, il s'agit d'user d'étayages pour prendre soin de soi, se faire plaisir, trouver de la consolation, du repos, voire être renforcées dans son estime de soi, trouver une issue à un mal-être. Cependant, - parce que le marché du bien-être et

du coaching est massif – de telles consommations tendent à «civiliser» (au sens de Norbert Elias) les comportements, et, en quelque sorte, à calmer «la jobarde»<sup>50</sup> (située socialement) dont la perception de sa charge mentale (en particulier dans la vie professionnelle mais aussi au niveau des insatisfactions affectives/amoureuses) provoque divers maux. De fait, bien des personnes se mettent «au travail» selon les normes dominantes de l'individu «psychologisé», voire auto-entrepreneur de lui-même, tandis qu'elles sont invitées à plus ou moins croire au mantra selon lequel «pour changer le monde, il faut se changer soi-même», et aux injonctions morales à «être dans l'acceptation», «centré-e» sur les perceptions (supposées réelles et bénéfiques) de «l'instant présent», et à «positiver».

---

<sup>50</sup> Erving Goffman, «Calmer le jobard: quelques aspects de l'adaptation à l'échec», dans Isaac Joseph et al., *Le Frais parler d'Erving Goffman*, Paris, éditions de Minuit, 1989.