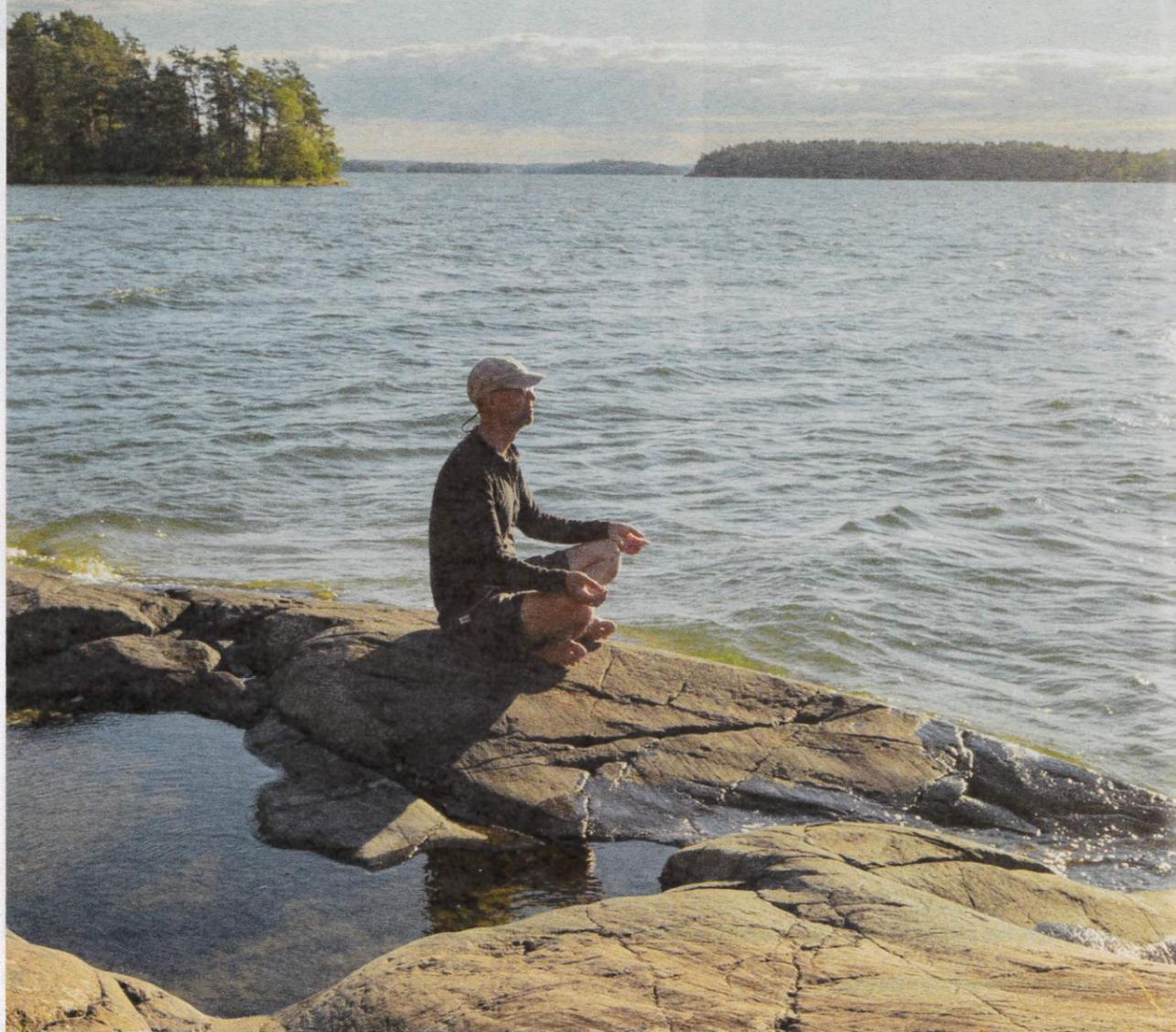




# Quelle époque !

## Méditation

# Les chrétiens en quête d'un second souffle



Par **Raphaëlle Coquebert**

« C'EST À LA MÉDITATION que je dois d'avoir fait des choix rejoignant mes désirs profonds : vivre à la campagne, m'installer comme indépendant », estime Benjamin, 43 ans. Brisé par une rupture amoureuse, ce consultant en informatique s'y est adonné deux heures par jour pendant dix ans, selon une très ancienne technique de l'Inde, dénommée Vipassana. « Aujourd'hui, concède-t-il, c'est plus irrégulier, mais ça m'a aidé à maîtriser mes émotions et à acquérir une certaine sagesse. »

Dans un monde essoufflé par sa course folle et l'hyperconnexion, paix intérieure et lâcher prise sont les maîtres mots des adeptes de la méditation depuis les années 1970. Le médecin biologiste américain Jon Kabat-Zinn s'est alors fait le chantre de la méditation de pleine conscience (*mindfulness*). Popularisée en France dans les années 2000 par le psychiatre Christophe André et le philosophe Fabrice Midal, fondateur de l'École occidentale de méditation, cette version modernisée et laïcisée des traditions méditatives bouddhistes a le vent en poupe.

Selon une étude YouGov de 2021, plus d'un Français sur trois recourrait à la méditation. Les 18-34 ans, éprouvés par la crise du Covid, arrivent en tête (47 % de pratiquants). Un engouement facilité depuis 2015

« La méditation, c'est une conscience claire de tout événement, un souffle apaisé, un accord avec le monde. » Blaise Pascal (1623-1662)

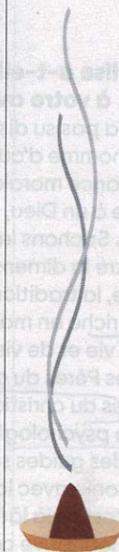
Livres, stages, applications, la méditation inspirée des religions orientales ou de pleine conscience fait recette. Longtemps ignorants des pratiques d'intériorité dans leur propre tradition spirituelle, les chrétiens y viennent de plus en plus.

par l'essor des applications mobiles de méditation : plus de 2 500 ! Un clic sur Petit Bambou ou Headspace et vous voilà invités à vous concentrer sur votre souffle et vos sensations corporelles, pour habiter votre corps et l'instant présent. Une brassée d'études médicales démontre parallèlement l'efficacité de la méditation pour contrer stress, douleur et spleen.

### Réconcilier méditation et prière

De crainte des dérives (ésotérisme ou panthéisme), l'Église a longtemps regardé avec suspicion ces pratiques venues d'Orient : en son sein, une frange les rejette encore en bloc. Mais de plus en plus de catholiques veulent décrypter ce qui se joue dans cette vogue et reprendre la main. L'enjeu ? Revaloriser le corps, qui peine à se remettre des coups assésés au XVII<sup>e</sup> siècle par le jansénisme et le puritanisme protestant. L'heure est à la réconciliation entre méditation et prière, développement personnel et croissance spirituelle. Exit les courants désincarnés ayant détourné les fidèles vers d'autres spiritualités ou vers l'athéisme : les chrétiens redécouvrent les trésors de leur patrimoine et s'appuient sur les nouvelles technologies pour les promouvoir. Ainsi peut-on s'initier, par exemple, à la méthode Vittoz via des applications.

Bien qu'elle ne soit pas une technique de méditation mais une thérapie, la méthode Vittoz est à bien des égards l'ancêtre de la méditation profane. À l'heure où Freud attribuait la primauté à l'inconscient, le médecin suisse Roger Vittoz (1863-1925), fervent chrétien, élaborait une méthode visant à fortifier le contrôle de l'inconscient par le conscient. Son principe se fonde sur l'accueil des sensations et l'attention à ses actes à travers des exercices simples, repris par la pleine conscience : s'asseoir confortablement en tailleur (sur une chaise ou un coussin), s'imprégner de son environnement



SIBYLLE PIETREK/PLAINPICTURE

•••  
(décor, sons, odeurs), fermer les yeux, se concentrer sur sa respiration, se focaliser mentalement et graduellement sur chaque partie du corps. Puis accueillir sans jugement les pensées qui surviennent et les laisser passer. Avec, à la clé, décontraction et ancrage dans l'instant.

« Pour moi, cet apprentissage a été déterminant, témoigne le père Jean-Luc Souveton, 63 ans, prêtre du diocèse de Saint-Étienne (Loire). Écrasé par un tourbillon d'activités, c'est par un travail d'apaisement du corps que je suis parvenu à apaiser le mental. » Pendant neuf mois, guidé par une praticienne Vittoz, il a rééduqué ses cinq sens. « Fini le vagabondage cérébral ! J'ai appris à être pleinement dans la sensation, l'ici et maintenant. Ce qui ouvre à la relation à l'autre et rend plus disponible à l'écoute de la Parole. » Cette réunification entre physique, psychologique et spirituel est la trame des sessions de jeûne et méditation que le père Jean-Luc Souveton propose à travers l'association Coramesprit (coramesprit.com).

Ce sexagénaire fait partie des pionniers chrétiens qui, depuis vingt ans, s'inspirent des pratiques contemplatives de l'Asie pour rendre au corps, chemin vers Dieu, toute sa dignité. Le message a porté au vu du nombre d'initiatives qui, dans l'Église actuelle, surfent sur la vague de la méditation ou du développement personnel pour en faire des espaces de déploiement de la spiritualité. Méditation et prière se complètent : la première engendre un mieux-être personnel, ouvrant parfois au spirituel ; la seconde s'appuie souvent sur la méditation, mais s'épanouit en rencontre avec un autre que soi, le Tout-Autre. « Assieds-toi, fais silence, apaise tes pensées », recommandaient déjà les Pères du désert. Ainsi se met-on en condition pour invoquer Dieu, lui offrir ce temps en silence ou méditer la Parole.

« Retournée comme une crêpe » par une retraite du prêtre et psychologue Patrice Gourrier, alliant enseignement sur les Pères du désert et initiation à la pleine conscience, Cécile, sage-femme, s'y est formée tous azimuts et vient de créer, en Haute-Normandie avec son mari



GETTY IMAGES

coach, un lieu d'accueil ouvert à tous mais fondé sur l'anthropologie chrétienne (ecrinandelle.fr). Au programme : marche en pleine conscience, sessions de jeûne, psychologie positive, apprentissage de la méditation... Cette jeune maman en est convaincue : « La pleine conscience peut être un marchepied vers la spiritualité. »

### Puiser dans la tradition de l'Église

Puisons dans d'autres sagesse, mais ne négligeons pas l'héritage chrétien ! Cette remise au goût du jour de leurs traditions par des fidèles pour éviter l'écueil d'une spiritualité axée sur un Dieu aux contours flous est une nouveauté. Ainsi l'application Meditatio, destinée aux chercheurs de sens comme aux pratiquants convaincus. Lancée en 2021 par un couple de trentenaires, Thomas (également créateur du réseau social de prière Hozana) et Jeanne Delenda, cette application mêle parcours dédiés à la thérapie Vittoz ou à la gestion des émotions avec un large éventail de méditations puisées dans la tradition multiséculaire de l'Église : oraison du Carmel, exercices spirituels d'Ignace de Loyola, lectio divina, prière du cœur, chère aux orthodoxes et aux chrétiens d'Orient – répétition au fil du jour d'une invocation au rythme de l'inspire et de l'expire.

C'est cette prière répétitive que goûte Christine, 76 ans : après s'être longtemps adonnée au tai-chi-chuan et à la méditation bouddhiste, cette enseignante fâchée

avec le catholicisme y est revenue grâce à la Communauté mondiale pour la méditation chrétienne. Une heure par jour, elle médite un « mantra », un mot ou verset tiré de la Bible : « Mon rapport aux autres et à la Création en a été transformé, pacifié. Surtout, j'ai expérimenté la présence de Dieu et renoué avec Lui. » ■

### 3 QUESTIONS À ...

Jean-Guilhem Xerri, psychanalyste et coach

## « Le développement personnel a pris la place que l'Église n'occupe pas »



COLLECTION PERSONNELLE

### Que révèle selon vous la frénésie méditative de nos contemporains ?

Une soif d'intériorité dans un monde qui la piétine (rythmes de vie effrénés, matérialisme galopant, invasion des écrans...). J'ai souvent affaire à des patients qui ont moins besoin d'une psychothérapie que de balises pour mieux être et mieux vivre. Leur quête n'étant pas religieuse, ils se tournent vers un psy ou vers le développement personnel. Ce mouvement né dans les années 1970 aux États-Unis propose une large palette d'outils : méditation, gestion des émotions, connaissance de soi... Il a pris en partie la place que l'Église n'occupe pas.

### Pourquoi l'Église a-t-elle manqué le coche, à votre avis ?

Parce qu'elle n'a pas su distinguer les registres. L'homme d'aujourd'hui rejette l'observance morale ou l'obéissance à un Dieu, ce à quoi il réduit l'Église. Sachons le rejoindre là où il est ! Outre la dimension confessionnelle, la tradition chrétienne est riche en matière de sagesse de vie et de vision de l'homme. Les Pères du désert, ces premiers moines du christianisme qui ont su unifier le psychologique et le spirituel, sont des guides sûrs en cela. Sobriété, harmonie avec la Création, fraternité, tout est déjà là ! Et bien sûr une pratique méditative continue.

### N'est-ce pas ramener le christianisme à un simple humanisme ?

Ce qu'il nous appartient de créer, ce sont les conditions d'une rencontre avec le Christ. Dieu habite le cœur de l'homme, on peut donc le trouver en plongeant dans son intériorité. Les chrétiens peuvent davantage accompagner ce chemin de la quête profane d'équilibre intérieur – dont le succès de la méditation de pleine conscience est un visage –, vers la croissance spirituelle qui conduit à Celui qui est la Vie. Le patrimoine chrétien est une mine pour tous ! ■

Auteur de *Prenez soin de votre âme, (Re)vivez de l'intérieur et La vie profonde*, Éd. du Cerf.

## Pour aller plus loin

### Repérage

Sur YouTube : « Méditation & Zen : Documentaire "Présence" », de Manuel Régner, 2019, 25 min. Reportage au cœur de six centres chrétiens pratiquant la méditation. Une pépite !

### Méthode Vittoz

→ Infos : vittoz-irdc.net  
→ Vittoz et prière : centre spirituel Saint-Hugues, à Biviers (Isère), sainthugues.fr ; foyer de charité de Roquefort-Côte d'Azur, foyercotedazur.com

### Méditation chrétienne

→ Applis : RCF « Revivez de l'intérieur », Jean-Guilhem Xerri, sept épisodes. Initiation ; Prions en Église, parcours « Méditations nocturnes », même auteur, même format. Approfondissement.  
→ Sessions avec la poétesse Marie-Laure Choplin : sainthugues.fr  
→ Site : priere-silencieuse.org, avec le dominicain Jean-Marie Gueullette, auteur d'ouvrages sur le sujet.

