

Articuler méditation et philosophie

Michel Tozzi, didacticien de l'apprentissage du philosophe

Thibault Gibert, animateur d'ateliers philo

Catherine Vermand, animatriceur d'ateliers philo

Anne-Marie Lafont, formatrice académique à la méditation de pleine conscience

Denis Robberechts, animateur de méditations

Introduction

La question de l'articulation entre la pratique de la méditation et celle de la philosophie avec les enfants a été publiquement posée en 2016 par l'ouvrage de Frédéric Lenoir *Philosophe et méditer avec les enfants* (Albin Michel) : "Parce que les enfants ont souvent du mal à se concentrer, je fais précéder les ateliers d'une courte méditation ou pratique de l'attention, qui permet à chacun de retrouver sa réceptivité sensorielle et d'être présent dans l'instant". Le terme "méditation" a donné lieu à des réserves, par sa connotation orientale et religieuse, car il pouvait poser un problème par rapport à la laïcité, pour ceux qui voulaient travailler avec l'Education Nationale. D'où l'utilisation préférentielle de "pratique de l'attention". Dans le parcours Seve (Savoir être et Vivre ensemble), association créée par F. Lenoir et Martine Roussel, est donc proposé un module de formation à la pratique de l'attention, moment premier ou préalable à un atelier avec les enfants, fonctionnel pour ramener le calme, se recentrer sur ses sensations, se concentrer pour favoriser ultérieurement l'attention, l'écoute de l'autre et l'élaboration de ses idées.

Il existe par ailleurs une Association pour la Méditation dans l'Enseignement (A.M.E), appuyée notamment par Christophe André, qui conçoit, met en place et diffuse des programmes de méditation laïque au sein des établissements scolaires (de la maternelle à l'enseignement supérieur). À travers son projet PEACE (Pratique de l'Ecoute et de l'Attention Consciente à l'Ecole), cette association propose un programme ayant pour but de développer l'attention, la bienveillance, l'apprentissage et la citoyenneté, dans un esprit laïque.

Nous voudrions ici élargir ces points de vue, en articulant plus étroitement méditation et philosophie.

I) La méditation peut être un objet de réflexion philosophique

On peut, dans cette perspective, tenter de :

A) Conceptualiser la notion

1) On peut **travailler la notion de méditation en extension** : recenser les différents types de méditation.

On distingue par exemple la méditation religieuse (exercice spirituel, fervent recueillement préparant à la contemplation) et la méditation laïque (d'origine bouddhique, mais pratiquée dans un contexte laïque, par exemple hospitalier). Dans ces deux cas, il peut y avoir un lien entre méditation et

spiritualité (puisque selon Comte-Sponville, il y a une spiritualité laïque). Il y a donc une méditation à référence transcendante (à un ou des dieux) et une autre à référence immanente (cf. l'immanence verticale des athées humanistes type Luc Ferry ou Comte-Sponville). Sur ce point il serait important d'analyser jusqu'à quel point la méditation peut se défaire dans son intention de ce que Luc Ferry, dans son dictionnaire amoureux de la philosophie, associe à la philosophie c'est-à-dire une doctrine du salut. "Une spiritualité laïque, (...) qui promet à ceux qui veulent y consacrer leur vie qu'ils peuvent parvenir à se sauver eux-mêmes." Car dès lors, il est possible que les buts recherchés d'un côté par la méditation et de l'autre par la philosophie diffèrent. Dans la méditation à référence religieuse, on distingue méditation de type oriental (hindouiste, bouddhiste, taoïste...) et méditation judaïque, chrétienne (Ignace de Loyola) et musulmane... On parle aussi de méditation philosophique, qui accompagne les exercices spirituels de certains philosophes antiques.

Comme les formes ou types de méditation peuvent être différents, on peut penser qu'il est impossible de trouver une définition unifiée de la notion. Conceptualiser la notion pourrait aussi paraître vain, puisqu'il s'agit avant tout d'une pratique, d'une expérience, d'un vécu souvent au-delà - ou en deçà - du langage (dont on a besoin pour penser et définir), et de plus très différent d'un individu à l'autre... Que dire de commun quand on ne voit que des différences ?

2) Mais en philosophie, la conceptualisation vise à trouver une définition qui s'applique à tous les exemples, à toutes les formes, qui balaye le champ d'application de la notion, du moins dans une perspective aristotélicienne. La tentative de définition d'une notion est toujours un problème, une difficulté à résoudre, un défi pour l'exercice de la raison. On peut travailler en ce sens la notion en compréhension : tenter de la définir, à partir de ses caractéristiques propres (Aristote dirait à partir de son genre prochain et de sa différence spécifique). L'objectif est ici de répondre à la question "Qu'est-ce que la (une) méditation" ?

La forme en tout cas dont on parle le plus en France est la méditation de pleine conscience (ou de pleine présence). La pleine conscience (Mindfulness en anglais) est un état de conscience pendant lequel l'attention est ancrée sur l'instant présent. Il s'agit de concentrer toute son attention sur un sujet précis, comme par exemple la respiration ou les sensations physiques de son corps, pendant un certain temps. Il y a une place du ressenti, des sensations et des émotions dans la méditation, hors langage, dont on devient l'observateur. Il s'agit d'une "posture" : "s'arrêter de faire pour être" (Christophe André).

Quelques tentatives de définition de notre groupe :

Anne-Marie Lafont : "Je dirais, quant à moi, que la méditation de pleine conscience, ou de pleine présence, est une attention portée sur notre respiration, ou une partie de notre corps, ou bien un objet externe (une musique par exemple) et que notre esprit, à ce moment-là est "en veille" : nous sommes conscients de ce qu'il y a autour, mais nous ne nous "accrochons" pas à cela (nous veillons sur nous-mêmes dans tous les sens de ce verbe - nous "bien-veillons"). Nous pouvons avoir des "pensées parasites", mais nous avons conscience de ces pensées sans y prêter plus d'attention que

cela. Cet espace libéré nous permet alors d'être présent à nous-mêmes, de prendre conscience de notre corps et de le ressentir. C'est en prenant conscience de nous-mêmes que nous pouvons alors reconnaître, comprendre, accueillir et accepter nos émotions, agréables ou désagréables. Avec la pratique constante et régulière, nous parvenons alors à plus de bienveillance envers nous-mêmes et notre "état de conscience" se modifie. Plus ouverts, plus accueillants, nous acceptons davantage notre moi et, par conséquent, l'autre. Nous développons ainsi l'altruisme et l'amour. La méditation mène alors à un "art de vivre", une façon d'être à soi, à l'autre et à la vie".

Thibault Gibert : "Il me semble que trouver une définition générale de la méditation et applicable à tous les styles de méditations rencontre une difficulté majeure quant à son énoncé même, car, ne pouvant séparer la méditation de sa pratique, nous ne pouvons que péniblement la séparer de son langage particulier.

Aussi, les mots choisis pour guider telle ou telle méditation vont donner de celle-ci dans un cas une définition et dans un autre son contraire. Si nous analysons le langage associé à une méditation de type scan corporel, nous pouvons y lire déjà une certaine philosophie du corps. Or, lors d'une méditation sur la souffrance, cette philosophie du corps risque d'induire une certaine manière de comprendre la souffrance et donc un certain rapport à celle-ci. Sur ce point, il nous faudrait interroger quelle doctrine du salut soutient tel type de méditation et tel autre afin de voir s'il est possible de les en séparer. C'est déjà la tentative de la méditation laïque de pleine conscience ou de pleine présence, mais qu'il serait peut-être utile d'élargir à tous les genres de méditation, afin de les situer sur un plan où le dialogue avec la philosophie sera plus évident. De là vient cette difficulté d'associer méditation au sens moderne du terme et philosophie. Un autre point très présent dans les méditations telles que présentées habituellement est la notion de but. Le bien-être, la paix intérieure, l'expérience de la bienveillance et de son importance... Or, le simple fait de poser un objectif de cette sorte induit forcément une manipulation du procédé. Si cette démarche est acceptée et validée du côté de la méditation pure, elle pose un problème au niveau de la démarche philosophique"

Denis Robberechts : "La Mindfulness, telle que proposée originellement par le Bouddha, est une pratique purement de pleine conscience de ce qui est perceptible dans un moment de conscience, sans jugement ni conceptualisation. Cette pratique nous amène à distinguer dans notre expérience la différence entre observer et penser. On peut distinguer deux "modes" de pleine conscience :

a) L'attention focalisée. Elle se produit de façon naturelle, par exemple quand il y a danger, ou quand on fait ce que l'on aime (absorption), comme quand un enfant lit un livre et n'entend plus qu'on l'appelle... Ou elle peut être soutenue grâce à l'effort, comme quand on doit étudier un contenu qui nous intéresse peu par exemple. L'attention permet de rentrer en contact de façon précise et continue avec un aspect de notre expérience, et donc d'apprendre. Nombre de recherches démontrent aussi qu'elle permet aussi de soigner (d'où son entrée éclatante en occident par le biais du monde médical).

En méditation, je choisis un objet (la respiration, les sensations physiques, un objet visuel, une émotion...), et je ne laisse pas mon attention s'en écarter. Tout ce qui n'est pas cet objet est considéré comme une distraction (y compris la pensée). On dit que l'attention exclut le reste de notre expérience.

b) l'attention ouverte. Je reste conscient (présent), sans distraction, en utilisant les perceptions qui se présentent. Un défilement incessant de sons, sensations physiques, émotions, pensées (que je ne laisse pas se développer, sinon je me fais absorber et perds l'état de présence consciente), etc. C'est, semblerait-il, une autre zone cérébrale qui est à l'oeuvre. Par exemple, en ce moment, si je m'arrête d'écrire, je peux sentir le soleil sur ma joue, entendre une voiture qui passe, voir les pensées qui défilent, ressentir le poids de mon corps sur la chaise, etc. Quand je décide de laisser mon attention ouverte, je ne la laisse se poser sur rien, il n'y a pas de choix, pas de concentration. Dans cet état, ma sensation de présence vient du fait que je ne suis ni absorbé ni distrait.

Dans ces deux états de pleine conscience, la pensée ne peut pas se développer, et on évite ainsi les dysfonctions générées par la pensée, telle que la rumination, les pensées dites destructrices, la critique intérieure non constructive, etc. Les bienfaits sont innombrables. Il nous faut cependant éviter de penser que ce sont des états dans lesquels nous pouvons vivre en permanence, un but en soi. Par exemple, certaines recherches tendent à démontrer que la pleine conscience et la concentration à outrance pourrait nuire à la pensée créative, et à la créativité en général" (Denis Robberecht).

3) On peut aussi, pour approcher la notion de méditation, **faire des distinctions conceptuelles** (définir la notion par les ressemblances et différences avec d'autres notions) :

- **Méditation/concentration** : on l'a vu, l'une des formes de la méditation de pleine conscience est la concentration.
- **Méditation/relaxation** : dans la relaxation, le conscient est au repos, et il ne faut plus rien contrôler ; dans la méditation, la vigilance est de mise, et la volonté centre son effort sur la sensorialité. Mais certains pensent que la relaxation est indispensable à la pratique de la méditation, pour équilibrer la tension que demande la concentration.
- **Méditer/réfléchir/penser**. Des philosophes parlent explicitement de méditation : Descartes de "méditations métaphysiques" (1641), Husserl de "méditations cartésiennes" (1929), Bourdieu de "méditations pascaliennes" (1997). Quel lien alors entre méditation et réflexion ou pensée. Le point commun à la méditation et la pensée, c'est d'"observer une pause", suspendre ses activités quotidiennes, rompre avec l'urgence. Mais comme le dit François Galichet (*Qu'est-ce qu'une vie accomplie ?*, p.191-198), la finalité est différente : dans la première, on invite à "intensifier sa présence à l'instant" (Christophe André), à devenir une pure impression, à renoncer de penser pour sentir, dans un idéal d'immobilité, pour s'identifier à la vie dont le corps est une incarnation ; dans la réflexion, il s'agit au contraire de ne pas focaliser sa pensée, d'oublier son corps, de s'évader en pur esprit (voir la condamnation de Descartes des sens et de l'imagination

pour penser), hors du sensible pour atteindre l'abstraction de l'universel, et d'être en perpétuel mouvement (métaphore de la pensée Cf. la marche comme métaphore de la pensée chez Montaigne, Rousseau, Nietzsche, Heidegger...).

- **Méditation/exercice spirituel** : un exercice spirituel peut être **religieux** : "manière d'examiner sa conscience, de méditer, de contempler, de prier vocalement et mentalement, afin de disposer l'âme à se défaire de toutes ses affections déréglées... en vue de son salut" (Saint-Ignace de Loyola). Il peut être **philosophique** : "pratique volontaire, personnelle, destinée à opérer une transformation de l'individu, une transformation de soi" (Pierre Hadot). Ex. : les pratiques stoïciennes d'anticipation et de "préparation aux difficultés de la vie" que sont la maladie, la pauvreté, l'exil (voir les articles de Gaëlle Jeanmart dans Diotime n° 71 et 82) ... La méditation est **l'un des exercices spirituels** des sages antiques.

4) On peut **tisser la trame notionnelle de la notion**, ou en **faire une carte conceptuelle**. Quelles sont les notions dont on a besoin pour penser cette notion ? Ex. pour l'approcher : se recentrer, se concentrer, lâcher prise. Pour s'en démarquer : distraction, dispersion, maîtrise. (Voir l'annexe de C. Vermand).

B) Par rapport à la démarche conceptualisante (de conceptualisation) précédente, on peut aussi tenter une démarche d'interprétation (herméneutique) de la notion ou/et de sa pratique.

Ex : on peut prendre des tableaux figurant la méditation et interpréter leur signification (voir l'article de François Galichet). S'interroger sur le sens de cette pratique pour un individu et dans une culture. Expliciter la demande socioculturelle de méditation dans notre société, et la mettre en relation avec la dimension spirituelle qui manque à une société sécularisée et matérialiste...

C) On peut aussi s'informer sur l'éclairage scientifique de la pratique de la méditation par les neurosciences.

Car la méditation est devenue depuis 50 ans un objet d'études scientifiques, associant aux recherches les pratiquants. De nombreuses études, surtout anglosaxonnes, ont été faites sur cet état modifié de conscience, sur ses effets sur le comportement, en vue notamment d'utilisations thérapeutiques. Il faut ici faire preuve d'une grande vigilance épistémologique, à cause de pressions importantes, commerciales ou parfois sectaires. La méditation aurait par exemple des bénéfices sur les sujets à hauts potentiels.

II) Travailler l'articulation entre méditation et philosophie

On parle de "méditation philosophique" par distinction avec la méditation de type religieux : on pense ici à des pratiques recommandées tout particulièrement par les stoïciens, les épicuriens et les cyniques, qui ont été bien mise en évidence par Pierre Hadot (Exercices spirituels et philosophie antique, Albin Michel, 1984) : "la méditation fait partie des célèbres exercices spirituels mis en oeuvre par les Anciens dont l'enjeu est l'amélioration et la transformation de soi. Loin d'être le moment d'un recueillement, la méditation dans la philosophie recouvre une pluralité d'activités comme le bilan de

soi, la préméditation des maux, etc. Elle se pratique à l'occasion d'un dialogue avec autrui, d'une promenade méditative ou encore d'une certaine pratique de l'écriture" (Xavier Pavie, *La méditation philosophique : Une initiation aux exercices spirituels*, Eyrolles, 2011).

D'après Thibault Gibert, "nous découvrons qu'une méditation entretient un jeu permanent entre posture et démarche. Deux notions qui dans le cadre de la méditation philosophique peuvent tout aussi bien échanger leur place respective. Si la méditation place le sujet en tant qu'observateur, l'intention philosophique le place dans un étonnement face à ce qu'il voit. Or, l'étonnement peut tout aussi bien apparaître comme un des fruits de la posture "?méditant?" et l'observation comme l'intention de départ d'une posture "?philosophe?". Il s'agira donc tout au long du procédé de ne jamais séparer ces deux dimensions, mais de jongler entre les postures et leurs dynamiques propres, de créer un mouvement".

A) La méditation peut favoriser une réflexion philosophique, la précéder, y préparer.

C'est le sens de l'ouvrage de F. Lenoir, de l'orientation et de la formation de l'association Seve. On remarque à ce propos qu'à l'école la méditation est instrumentalisée. C'est, dans un contexte scolaire de dispersion de l'attention et de dissipation, une pratique, un outil pour (r)amener le calme chez les élèves et dans le groupe, pratique d'attention à soi, de souci de soi apprécié par les élèves, qui facilite, après un exercice de méditation la concentration, l'écoute d'autrui, le travail de communauté de recherche, plus généralement les apprentissages, et notamment celui de la réflexion philosophique, le penser par soi-même. Certains pédagogues encouragent donc son efficacité pour disposer à l'apprentissage, et y voient une pratique pédagogique innovante. L'apport spécifique de F. Lenoir à la philosophie avec les enfants porte sur cette pratique de la méditation préalable aux ateliers philo.

Certains puristes pourraient y voir au contraire, à cause de cette réduction de la méditation à un moyen de calmer les élèves, un détournement de l'esprit de la méditation. C'est notamment le cas de Fabrice Midal, qui explique que la méditation, c'est "simplement se foutre la paix, rencontrer ce que l'on vit et ce que l'on est". Le contexte français d'une école publique laïque amène une laïcisation de la méditation, en écartant trop de spiritualité implicite. Avec l'expression "pratique de l'attention", est-ce que l'on perd quelque chose de cette pratique ? Ou invente-t-on autre chose avec la méditation "laïque" ?

"De ce que j'ai compris de l'approche menée jusqu'ici par SEVE dans les écoles, la méditation est vue comme un moyen d'apaiser l'esprit et de focaliser l'attention, pour permettre la pensée fructueuse (et pour les bénéfices émotionnels et relationnels qui découlent d'un esprit serein). L'intention peut ne pas être simplement d'apaiser l'esprit (cela devient presque un "effet secondaire"), mais bien l'introspection, l'investigation de notre expérience de nous-mêmes et du monde. Ce qui ouvre au lien entre méditation et connaissance" (Denis Robberecht).

B) Dans cette perspective, peut-on méditer sur des notions et des questions philosophiques ?

Comment, quelle pratique ? Qu'est-ce que cela peut apporter à la philosophie, au pratiquant ? Qu'est-ce qu'une méditation philosophiquement guidée (voir l'article de Thibault Gibert dans le n° 86 de Diotime) ?

Par exemple, en quoi la méditation peut éclairer les notions de : paix de l'esprit, liberté intérieure, harmonie, connaissance de soi, sagesse, attention, estime de soi, souci de soi, lâcher prise, empathie, bienveillance, joie, amour, ego, identité, confiance, santé, conscience, temps, vacuité, impermanence etc. Plus généralement, une méditation philosophiquement guidée peut-elle porter sur toute notion ou problème à traiter philosophiquement ?

C) On peut aussi formuler des questions auxquelles pourrait répondre la méditation.

Pas seulement au niveau psychologique : comment échapper au stress, au burn-out ? Comment se recentrer sur soi-même ? Quand on médite, qu'apprend-on ? Etc. Mais des questions qui ont une dimension philosophique. Exemples : quel est le sens philosophique d'une méditation ? En quoi est-ce un exercice spirituel ? Au niveau métaphysique : qu'est-ce que la "liberté intérieure" ? Peut-on se libérer de la tyrannie du temps ? Peut-on penser le vide ? Comment articuler méditation et émotions ? Au niveau éthique : peut-on accéder au bonheur (par la paix de l'âme) ? Au niveau éthico-politique : peut-on changer le monde en se changeant soi-même ? Etc.

D) Une autre piste serait d'envisager la méditation philosophique comme un processus d'abord "méta"

L'idée serait alors de conduire la méditation de telle manière que les expériences de pensées, les cadres dans lesquels ressentir, et les questions ouvrant à la réflexion soient aussi l'occasion d'analyser la théorie derrière le langage et la dimension persuasive du ressenti.