

Cet outil, selon le psychiatre, entraîne ses adeptes sur la voie des interrogations existentielles.

## Christophe André

# « La méditation laïque ouvre au spirituel »

**D**epuis que nous avons introduit, dès 2004 à l'hôpital Sainte-Anne, nos thérapies de groupe par la méditation, nous assistons de manière régulière à un phénomène étonnant : malgré cet usage strictement thérapeutique, malgré notre discours laïque, nous voyons régulièrement émerger, au sein de cette pratique, des moments de spiritualité chez nos patients.

**Ainsi, il est fréquent que ces derniers nous parlent de ressentis indicibles** qu'ils ont pu éprouver en méditant, d'expériences de fusion et d'appartenance au monde qui les entoure, profondes et sans mots pour les décrire. De vécus d'apaisement allant au-delà de la simple suspension de leurs souffrances. De sentiments de redécouverte de leur esprit et de leur corps (car la méditation est grandement à l'écoute du corps) comme de redécouverte aussi de leur âme. Finalement, d'expériences de vie spirituelle, tout simplement !

Il y a là quelque chose de touchant bien sûr, mais aussi d'étonnant : laïcisée, codifiée, « scientifiée », instrumentalisée, mise au (noble) service de la médecine et du soin, voilà que la méditation,

**CHRISTOPHE ANDRÉ,** psychiatre à l'hôpital Sainte-Anne, à Paris.

**À LIRE** 

*Je médite jour après jour,* de Christophe André, l'Iconoclaste. À commander page 90.



FLORENCE BROCHIERE POUR LA VIE

naturellement, revient vers ses racines spirituelles, et y ramène ses pratiquants réguliers. Voilà qu'après avoir été un remarquable outil qui les a aidés à marcher sur le chemin de cendres de leurs souffrances et détresses, elle devient une compagne de route sur la voie de leurs interrogations existentielles. Pour les ouvrir à leur vie intérieure et à ses mystères.

**Comme une boussole revient toujours vers le nord,** la méditation, même laïcisée, même originellement pratiquée par des patients pour s'apaiser (en termes de

souffrances) ou s'enrichir (en termes de capacités mentales, de maîtrise, de lucidité), nous ramène vers la spiritualité.

**La spiritualité, c'est tout simplement l'attention, le respect,** l'humilité accordés à la vie de l'esprit, perçu comme chambre d'écho du monde, visible ou invisible. Non pour le maîtriser, cet esprit, non pour l'asservir, ni en faire un outil au service de nos ambitions, mais pour observer, s'incliner, recueillir, contempler, se tourner vers les mystères de la vie sans la certitude de réponses claires.

J'ai lu un jour cette remarque attribuée au Dalai-Lama : « *Nous pouvons nous passer de thé, mais pas d'eau. Tout comme nous pouvons nous passer de religion, mais pas de vie spirituelle.* » La spiritualité peut parfaitement se vivre de manière laïque. Et aussi conduire à une qualité accrue de notre foi si nous sommes croyants. C'est pourquoi de nombreux croyants viennent aujourd'hui à la méditation : car la seule foi ne suffit pas à guérir (elle est là pour sauver, pas pour soigner). Et ils s'en retournent ensuite, enrichis, apaisés, vers leur religion : car la seule méditation ne suffit pas à pleinement les nourrir... ♡ **CHRISTOPHE ANDRÉ**