

Par Pascale Senk, *lefigaro.fr* le 06/01/2012

Plongée dans des mois de chaos émotionnel après le départ de son compagnon, M. s'est peu à peu remise de cette rupture grâce à une pratique intensive de la méditation zen. «Je suis restée assise des journées entières, je laissais les pensées négatives de colère et chagrin m'envahir. À force de les accueillir, je me suis mise à les contempler, et je m'en suis détachée. Surtout, la shanga (communauté de méditants) m'a toujours soutenue quand j'allais mal.»

Cette «résurrection» n'étonne en rien le Dr Yasmine Liénard, auteur du livre *Pour une sagesse moderne* (Odile Jacob), qui a mis en place des groupes de méditation Mindfulness à l'hôpital Cochin. Pour cette psychiatre nouvelle génération, intégrer une pratique spirituelle datant de l'époque du Bouddha dans une thérapie cognitive de pointe luttant contre la dépression ou les phobies n'a rien de choquant.

«**Vision panoramique**» »

Cela s'est même imposé comme nécessaire: «L'esprit cartésien marche un temps. La plupart de nos patients souffrent justement de pensées liées au contrôle, à la maîtrise, des stratégies qui leur permettaient de lutter contre l'anxiété, explique le Dr Yasmine Liénard. Mais vient un moment où ils ont besoin d'une vision panoramique et d'un nouveau niveau de conscience qui englobe les autres, les circonstances dans lesquelles ils vivent, le monde. C'est alors que la sagesse a un grand rôle à jouer dans leur guérison.»

Depuis six ans qu'elle inclut ce protocole de méditation dans ses consultations, le Dr Yasmine Liénard constate une nette amélioration de l'état psychique de ses patients. «La plupart, qui ont acquis cet entraînement de l'esprit et parviennent désormais à revenir en leur centre quand ils le souhaitent, peuvent arrêter leur traitement d'antidépresseurs.»

Permettre à l'homme de cultiver intérieurement son lien avec le monde est aussi le fait de la plupart des spiritualités. «Chaque courant a ses lois immuables et ses textes fondamentaux pour y parvenir», explique Bernard Baudoin, écrivain spécialiste des religions, qui vient de publier une somme sur *Les Grandes Spiritualités asiatiques* (De Vecchi). Les premiers hommes avaient besoin de rites pour invoquer une force qui les protège dans la nature sauvage. Puis les religions monothéistes sont nées de la nécessité de se relier au divin pour que chacun atteigne sa dimension sacrée.

Dans un monde qui va très vite et a tendance à négliger l'intériorité, les spiritualités permettent à l'homme de retrouver une place inattaquable par la matérialité environnante. Un refuge, une enclave intime, en quelque sorte, qui se construit pour chacun à coup de retraites en silence, de pratiques de méditation ou d'écriture d'un journal personnel faisant enfin une place à l'âme.

Le Dr Pierre Coret, psychanalyste, considère que c'est d'une tragique séparation entre leur corps et leur esprit, leurs actions et leurs valeurs dont souffrent la plupart de ses patients: «Ils sont perdus, souvent "à quoibonistes", coupés de leur transcendance, constate le psychanalyste. Or, c'est quand on reste en contact avec cette dimension invisible qui nous habite qu'on peut assumer des situations même très difficiles.»

«**Que faire de ma liberté ?**»

C'est donc à un travail sur le sens que ce clinicien invite ses patients. Car, après le retour à l'intériorité et l'entraînement de l'esprit, c'est le grand champ qui s'ouvre avec toute démarche spirituelle. «C'est le sens, l'adéquation entre nos valeurs profondes et notre vie qui nous replacent dans un rapport juste au monde et aux autres, estime le Dr Pierre Coret. D'ailleurs, je constate souvent qu'une thérapie est

finie lorsque la personne s'inscrit dans une association ou s'investit dans une mission collective.» Ce que confirme le Dr Yasmine Liénard: «Celui qui n'est plus dans la dépression a rendez-vous avec une question essentielle: "Que faire désormais de ma liberté d'agir?"»

Ce travail sur le sens possède deux grandes qualités, de plus en plus rares dans nos sociétés modernes: il autonomise la personne, qui peut vivre son dialogue intérieur sans rendre de compte à personne, et il est... gratuit. «Contrairement à certaines thérapies prometteuses qui suggèrent qu'on ira vite bien grâce à quelques recettes, les pratiques spirituelles authentiques sont un investissement à long terme de soi à soi», rappelle Bernard Baudoin, tout en citant le précepte clé du Bouddha: «Ne croyez en rien que vous n'ayez expérimenté vous-même.»

La prudence vis-à-vis du rapprochement actuel entre psychothérapie et spiritualité reste de mise dans le corps médical, surtout dans un pays aussi rationaliste que la France. «Les recours à la méditation doivent être pensés afin que toute thérapie garde à la fois son caractère scientifique et s'ouvre quand même à une dimension humaniste et spirituelle, estime le Dr Liénard. C'est là tout le défi auquel nous sommes désormais confrontés.»