

Jon Kabat-Zinn: "Il faut accepter l'anxiété"

Source : L'EXPRESS Mai 2013

Ce professeur de médecine à Boston place la méditation au centre de ses thérapies. En exclusivité, il livre les secrets d'une sérénité accessible à l'homme occidental.

B. Vickmark/Polaris pour L'Express

Jon Kabat-Zinn suggère aux Français d'en finir avec le dogme de la "séparation du corps et de l'esprit".



Considérez-vous l'anxiété comme le mal du siècle?

Pour moi, elle appartient à la nature humaine et défie les époques. Sous l'Occupation, les Français n'étaient-ils pas **anxieux**? Mais il est vrai que les modes de vie ont beaucoup évolué avec la modernité. La mondialisation fait disparaître des sociétés traditionnelles ou indigènes dont les croyances et les structures familiales offraient un réconfort simple, tout en donnant un sens à l'existence. Aujourd'hui, notre monde change à toute vitesse. Nous sommes contraints de prendre en permanence une multitude de décisions personnelles sans comprendre réellement les mécanismes de notre environnement. Pour arranger le tout, nous portons dans nos poches des super-ordinateurs qui, en fait, nous dirigent. Ils nous imposent une surinformation constante et une obligation de connexion permanente qui contribuent au **stress**.

L'anxiété aurait-elle ses vertus, en permettant l'adaptation à un monde changeant?

Elle est nécessaire à la survie, mais quand on ne peut trouver une échappatoire aux dangers qu'elle signale, on se retrouve "désarmé". Les souris de laboratoire, lorsqu'elles ne peuvent éviter des chocs électriques, tombent vite dans une sorte d'état végétatif. Les humains aussi sombrent dans le désespoir s'ils réalisent qu'ils ne peuvent pas améliorer leur situation.

Faut-il chercher, alors, à dominer l'anxiété?

Non, au contraire! Il faut plutôt lui dérouler le tapis rouge, en acceptant d'en ressentir les sensations physiques tout en prenant soin de déconnecter celles-ci du raisonnement intellectuel. C'est la pensée qui rend fou, car le mental ne peut rivaliser, en puissance, avec l'anxiété. L'esprit devient alors une prison qui accentue la souffrance. Il vient légitimer l'anxiété en ressassant le sentiment d'impuissance.

L'écrivain Mark Twain a eu ce mot amusant: "Ma vie a été remplie de tragédies dont certaines ont vraiment eu lieu." Si vous croyez ce que vous dit votre esprit, vous risquez de couler. Celui-ci se projette volontiers dans l'avenir en s'inquiétant à l'avance pour des événements qui ne se sont pas encore produits, ou alors il rumine sur le passé. Pendant ce temps, vous passez à côté de l'instant présent, qui est le seul moment que vous ayez pour apprécier la vie.

La **pleine conscience**, une pratique d'origine bouddhiste, consiste justement à concentrer son attention sur les sensations qui se présentent sur le moment. Dans mon centre, la clinique de Réduction du stress, nous aidons les patients à réaliser que l'humain n'est pas qu'une machine à penser. Comme le disait le philosophe Pascal: "Le coeur a ses raisons que la raison ignore."

Quels résultats obtenez-vous avec votre thérapie?

J'ai mis au point mon programme de réduction du stress par la pleine conscience en 1979. Il a légèrement évolué depuis, puisqu'il se déroule désormais sur huit semaines, au lieu de dix initialement. Je vois de nettes et rapides améliorations dans des maladies comme le trouble anxieux généralisé et la dépression, mais aussi dans les douleurs chroniques. L'effet sur le psoriasis, une maladie de peau d'origine mystérieuse, est spectaculaire.

La France découvre seulement vos travaux. Un peu tard?

Je connais bien la France, car j'ai fait ma classe de seconde au lycée Henri-IV, à Paris, quand mon père, qui était immunologiste, travaillait à l'Institut Pasteur. Descartes y a fait beaucoup de dégâts... Les Français se disent rationnels. Pour eux, la séparation du corps et de l'esprit est aussi évidente que celle de l'Eglise et de l'Etat. Il faudrait qu'ils reviennent enfin sur ce dogme qui conditionne énormément la **psychologie** et, je crois, la médecine dans ce pays. Jusqu'en 2008, mes livres avaient été publiés partout en Europe, sauf en France. Cela m'a surpris, alors que la culture française est synonyme d'art de vivre dans le monde entier. Les Français ne voudraient-ils pas être heureux ?

Mais vous faites école dans d'autres pays...

Cet été, j'ai rencontré le ministre de la Santé écossais, Harry Burns, qui est en butte à l'un des taux de mortalité les plus élevés d'Europe. Il entend maintenant utiliser des programmes de pleine conscience pour "réveiller sa population", transformer sa relation au travail, à l'alcool, à la violence, surtout conjugale, qui atteint des niveaux pathologiques.

Au mois d'avril, j'étais à Londres, où j'ai été reçu au 10 Downing Street par un conseiller du Premier ministre. La veille, j'avais passé dix heures avec des lords et des membres de la Chambre des communes, dont certains revenaient d'un de nos séminaires de formation. Il y a encore cinq ans, tout cela aurait été impensable.

La Sécurité sociale britannique, la NHS, prescrit déjà la méditation en pleine conscience pour le traitement de la dépression chronique. D'ailleurs, cette maladie touche des personnes de plus en plus jeunes. Au début du siècle dernier, c'était essentiellement un problème de vieux. Aujourd'hui, ce sont surtout les jeunes de 12 à 15 ans qui sont concernés.

Comment expliquez-vous l'anxiété de la jeune génération?

On en revient à Jean-Paul Sartre, à l'idée d'aliénation existentielle. Comment un enfant pourrait-il s'intégrer à une société où, de son point de vue, les adultes sont devenus fous? L'année dernière, j'étais assis avec ma femme à une terrasse de café à Strasbourg, et j'ai vu une jeune mère, à une autre table, pendue à son téléphone pendant une heure et demie tandis que son enfant de 3 ou 4 ans tentait en vain d'attirer son attention. On parle beaucoup de trouble du déficit de l'attention [l'hyperactivité] à propos des enfants, mais c'est celle des parents, distraits par la technologie, qui laisse à désirer !

Comment pourrait-on venir à bout des phobies scolaires?

En Grande-Bretagne, je travaille à un projet avec le ministère de l'Education pour adapter la pleine conscience au milieu scolaire. Plutôt que de hurler sur les gosses, pourquoi ne pas leur apprendre à prêter attention? Comme un musicien accorde au préalable son instrument, les élèves doivent

apprendre à apprendre, à revenir d'abord dans leur corps, à calmer leurs esprits anxieux pour être capables de recevoir une nouvelle connaissance.

Vous arrive-t-il d'éprouver de l'anxiété?

Parfois. J'ai beau me soustraire à 99% des sollicitations, le 1% restant est souvent trop pour le temps qui m'est imparti. Je médite, bien sûr. Ensuite, je tente de cultiver un équilibre dynamique dans ma vie, qui consiste à passer d'un déséquilibre à l'autre. Je reviens de Grande-Bretagne, auparavant j'étais en Corée et au Japon. Je vais partir dix jours en Israël. Mais je ménage des plages de temps pour ma vie personnelle, pour me ressourcer, ou encore rendre visite pendant une semaine à mes petits-enfants, en Californie.

ADDENDUM

Le nouveau maître de la sérénité

Pour saisir la personnalité singulière de Jon Kabat-Zinn, il faut s'imaginer le dalaï-lama qui aurait soutenu sa thèse de biologie moléculaire au MIT, la plus prestigieuse des universités américaines. Ses travaux résultent du mélange détonant de la science et de la spiritualité, et font école dans le monde entier. Les résultats de sa thérapie de "réduction du stress fondée sur la pleine conscience" sont si probants, dans l'anxiété et la dépression, que la Sécurité sociale britannique la prend désormais en charge.

Ses derniers livres:

- A chaque jour ses prodiges. Etre parent en pleine conscience (2012).
- Ses ouvrages de référence:
- Méditer (2010)
- L'éveil des sens. Vivre l'instant présent grâce à la pleine conscience (2009)
- Au coeur de la tourmente, la pleine conscience (2009).
- Où tu vas, tu es. Apprendre à méditer pour se libérer du stress et des tensions profondes (2005)