

## Séance 1 - Éthique et méditation

### Pour vivre le moment présent en cohérence avec ses valeurs

#### Souhait de contribution éthique

« Je souhaite que cette séance contribue à mon bien-être, à celui de tous les êtres et de la planète ».

Comme nous le détaillerons plus loin, faire des souhaits permet de poser une intention, des buts quant aux conséquences souhaitées de actions. En ce qui concerne la méditation, il a été montré que le résultat dépend de l'intention<sup>1</sup>. Aussi, en sciences cognitives il a été montré qu'un but, qu'il soit auto-asséné, induit par l'extérieur, consciemment ou non, aura tendance à se réaliser automatiquement dès que les conditions seront favorables<sup>2</sup>.

\*\*\*\*\*

#### Une définition de l'éthique

L'éthique est considérée ici comme un cheminement dont le but est d'*agir de manière juste : pour soi, les autres et l'environnement non humain (ENH)*<sup>3</sup>. Deux types de problèmes auxquels on est confronté lorsque l'on suit cette démarche sont :

- Nos réactions émotionnelles, nos pensées et autres automatismes (*cf.* plus bas la notion de pilote automatique) qui nous font souvent réagir à l'encontre même de nos valeurs
- Les conflits de valeur : à l'intérieur de l'individu et entre individus. Nous ne sommes pas toujours d'accord avec nous-même ou avec les autres sur ce qui est important. Cela crée des tensions en nous, et des conflits entre individus (pouvant aller jusqu'au meurtre, comme l'a montré l'exemple de Charlie Hebdo).

Dans ce module, nous allons voir qu'il est important, pour développer sa responsabilité, de choisir des buts justes et de se donner les moyens de les réaliser. Nous verrons que les buts justes pour nous sont aussi ceux qui nous apportent une joie authentique, car inconditionnelle (à ne pas confondre avec un plaisir éphémère et dépendant de l'extérieur). Les moyens pour réaliser ces buts, telle la méditation, sont ceux qui permettent de devenir plus conscient et plus ouvert.

#### Définitions : méditation et attention endogène

La **méditation** regroupe un ensemble de techniques essentiellement issues d'orient, qui visent à développer une attention endogène et certaines qualités de l'esprit telles que la compassion et la paix<sup>4</sup>. « **L'attention** « supervise » la totalité des activités cognitives depuis la saisie de l'information sensorielle jusqu'aux processus décisionnels qui déclenchent les comportements. Elle [...] concerne principalement le contrôle du flux des représentations »<sup>5</sup>. Elle peut être assimilée à un filtre qui sélectionne les stimuli de l'environnement. **L'attention endogène** résulte d'une intention consciente et implique ainsi le lobe frontal et ce qui est appelé en neurosciences le « contrôle exécutif »<sup>3</sup>.

## **Notions : attention exogène, mode mental inconscient (MMI) et pilote automatique**

L'attention est dite **exogène** lorsqu'elle est attirée de manière automatique et en général inconsciente par un stimulus, qui peut être un phénomène interne (par ex. une pensée, une émotion) ou externe (par ex. un bruit, un changement dans le champ visuel). En voiture, nous pouvons parfois conduire pendant des kilomètres en « **pilote automatique** », c'est-à-dire sans être vraiment conscient de ce que nous sommes en train de faire. En général, c'est parce que nous nous perdons dans nos pensées : notre esprit est **fermé** sur des ruminations ou imageries intérieures, liées à notre égo. De la même manière, nous pouvons ne pas être réellement « présent », moment après moment, à une bonne part de notre vie : il nous arrive d'être « à cent lieues » du moment présent, sans en avoir conscience. Autrement dit, le réel est au second plan de notre conscience... nous y sommes **absent**. En « pilote automatique », les événements autour de nous, mais aussi nos pensées, émotions et sensations (dont nous sommes plus ou moins conscient) peuvent déclencher de vieilles habitudes de pensée, qui sont souvent inutiles, créent subtilement ou grossièrement de la souffrance, nous empêche d'être parfaitement ouvert à ce qui est et pose donc des problèmes éthiques (comme nous le développerons tout au long du module). Autrement dit, lorsque l'on est en mode « pilote automatique », notre attention est essentiellement exogène et saute d'un phénomène à un autre. Elle est souvent orientée vers notre univers **mental**, sans que nous ne soyons réellement conscient ni de cela ni du réel perceptible qui nous entoure. C'est ce qui est appelé ici le mode mental absent fermé.

*Les différents types d'attention* : L'attention peut être **partagée** lorsque des stimuli perçus par différents canaux sensoriels sont simultanés et **focalisée** lorsqu'un seul canal est sollicité, cas dans lequel le traitement des informations est bien meilleur – et ceci correspond à différents paradigmes expérimentaux (pas vraiment physiologiques en ce qui concerne l'attention partagée). On distingue aussi l'attention **diffuse** lorsqu'elle embrasse une partie relativement large du champ perceptif et **concentrée** lorsqu'elle est focalisée en un point<sup>5</sup>. En MMI, l'attention est donc concentrée (et focalisée, le sens mobilisé étant lui-même mental).

*Les différents types d'objets de perception* : L'attention peut être portée sur des objets de perception issus de stimuli physiques : les 5 sens (extéroception) et la perception de l'intérieur du corps et de sa position dans l'espace (intéroception et proprioception). Elle peut aussi être portée sur des objets mentaux.

## **Expérience de l'ours blanc**

Des expériences ont montré le caractère incontrôlable des pensées sur la durée et en particulier ce qui a été appelé « l'effet ironique de la suppression des pensées » : plus un sujet tente de supprimer une pensée, en luttant contre, plus il la nourrit et plus celle-ci apparaîtra avec force dans son esprit<sup>6</sup>.

## **Notions : attention endogène et mode sensoriel conscient (MSC)**

Un but de la **méditation** est d'augmenter notre conscience des phénomènes, afin que nous puissions *répondre* aux situations par choix, plutôt que par des *réactions* automatiques, et d'être pleinement en phase avec ce qui est. C'est la qualité de la responsabilité ; on dit « capable d'une réponse » en anglais (*response-able*). Cela permet d'agir d'une manière qui prenne en compte soi, les autres et l'ENH, et pas seulement en fonction de soi comme c'est le cas la plupart du temps. Pour nous y entraîner, nous allons dans un premier temps nous familiariser avec un mode sensoriel conscient et une attention concentrée (sur un objet) et plus ou moins partagée (selon qu'elle mobilise les différents sens en alternance ou de manière simultanée).

## **Exercice : manger en MSC**

\*\*\*\*\*

## Notion : les valeurs

Une valeur peut être définie comme quelque chose que l'on veut défendre, qui est important pour soi<sup>7</sup>. Cela peut-être immatériel (ex : la solidarité, le bien-être...) ou bien plus concret (ex : la famille, l'argent).

## Identifier ses valeurs : qu'est-ce qui me fait kiffer ?

Question 1 : Listez vos valeurs en les numérotant par ordre d'importance si possible. Pour vous y aider, vous pouvez également lister vos objectifs : voir ce que vous aimeriez atteindre dans votre vie vous permettra peut-être d'identifier vos valeurs.

Si vous avez des difficultés, vous pouvez également utiliser les systèmes de valeurs proposés dans le tableau suivant (adaptés à partir des travaux des chercheurs Niiniluoto et Schwartz) : entourer les systèmes ou valeurs qui vous correspondent, ajouter les noms de valeurs qui vous correspondent plus dans les cases vides, puis classer les valeurs ou systèmes de valeurs par ordre d'importance pour vous (en mettant un numéro dans les cases).

Auteur	Nom du système de valeurs	Exemples de valeurs correspondant à chaque système					
Niiniluoto (1990)	<i>Hédoniste</i>	bonheur	plaisir				
	<i>Vitaliste</i>	vie	santé				
	<i>Economique</i>	argent	possessions matérielles				
	<i>Politique</i>	liberté	égalité	justice	paix		
	<i>Sociale</i>	amour	amitié				
	<i>Epistémique</i>	savoirs	vérité				
	<i>Esthétique</i>	beauté personnelle	beauté de l'environmt	art			
Schwartz (1994):	<i>Sécurité</i>	stabilité	harmonie de la société	relations			
	<i>Stimulation</i>	risque	aventure	challenges			
	<i>Pouvoir</i>	statut	prestige				
	<i>Conformité aux inclinations des autres</i>						
	<i>Autonomie</i>	direction personnelle					
	<i>Universalisme</i>	tolérance	intérêt pour le bien-être de tous les autres				
	<i>Bienveillance</i>	préserver et améliorer le bien-être des personnes proches					
	<i>Réalisation personnelle</i>	succès	compétitivité				
Autres	<i>Environnementales</i>	Ecoresponsabilité	protection de l'habitat anim.	biodiversité			
	<i>Technoscientifiques</i>	progrès	vérité				

Question 2a : Rappelez-vous l'événement qui vous a apporté le plus de joie, de satisfaction sur le mois qui vient de s'écouler (ou plus tôt si vous ne trouvez pas) ? Décrivez-le brièvement :

Question 2b : Quelle valeur avez-vous satisfait dans cette situation-là ? L'aviez-vous listée dans la question 1 ? Plutôt en priorité ou pas ?

---

---

Question 3a : Rappelez-vous l'événement qui vous a apporté les émotions négatives les plus intenses ou le plus d'insatisfaction sur le mois qui vient de s'écouler (ou plus tôt si vous ne trouvez pas) ? Décrivez-le brièvement :

---

---

---

Question 3b : Pouvez-vous identifier des valeurs en jeu dans la situation (peut-être certaines ont été bafouées par vous, par d'autres ou « par la situation » ?)

---

## Complément théorique

La psycho-sociologie du bonheur et du matérialisme montre qu'au-delà de la satisfaction des besoins vitaux ou élémentaires, les possessions matérielles n'apportent pas le bonheur<sup>8</sup>. Leur recherche, comme celle d'autres buts extrinsèques (popularité, beauté...), peut davantage générer du stress et d'autres conditions négatives, que la recherche de buts intrinsèques (contribuer à la communauté, développement personnel *etc.*). Si le matérialisme n'augmente pas la qualité de vie, cette science montre que les relations proches et bienveillantes, le lien communautaire, les habitudes de pensée positive, et l'expérience optimale<sup>1</sup> (*flow* en anglais) l'augmentent. Pourtant les valeurs semblent s'être inversées dans la population ces dernières décennies, nouvellement favorisant les buts extrinsèques. Des décennies de recherches scientifiques ont donc été nécessaires pour formuler une idée déjà formulée depuis les millénaires par la plupart des traditions spirituelles : le bonheur ne vient pas de l'extérieur, il vient de l'intérieur ! Nous verrons au fil du module qu'il en va de même pour la durabilité (*cf.* la nécessité d'être soi-même les changements que l'on souhaite voir dans le monde) et que le bonheur et la durabilité passent par le fait de devenir responsable des fonctionnements de son esprit. Un tel développement spirituel est envisagé comme la libération du pilote automatique gouverné par l'égo, racine des insatisfactions, de la dysharmonie et du matérialisme (voir séance 2). Ainsi nous verrons qu'un objectif de l'éthique est de devenir des sujets consciemment intégrateurs, acteurs, auteurs de notre réalité... et joyeux !

## En bilan

Lorsque l'on agit d'une manière contraire à ses valeurs, on ressent en général une tension interne (contrariété, insatisfaction...), qui peut être associée avec le ressenti plus ou moins net de ne pas être à sa

---

<sup>1</sup> Cette expérience a été définie comme un état « d'absorption totale de l'individu dans une tâche qui se caractérise par un engagement de toute la personne avec une concentration intense qui peut engendrer une perte de conscience de soi, de son environnement, de ses difficultés, et s'accompagne du sentiment d'être en pleine possession de ses moyens, de maîtriser parfaitement l'activité »<sup>9, p.98</sup>.

place, ou que « quelque chose ne va pas », sans forcément savoir quoi.

Lorsque l'on agit en cohérence avec une valeur, il y a deux possibilités :

- on ressent un profond sentiment de joie et de satisfaction, si la valeur sert l'harmonie
- on ressent un plaisir « contaminé » par de la fermeture (plaisir éphémère<sup>2</sup> car conditionnel), si la valeur sert l'égo

Nous reviendrons sur cette distinction.

## **Exercice de méditation assise (10mn). Méditation assise avec focalisation de l'attention sur la respiration (mode sensoriel conscient)**

Variante : compter des cycles de respiration

En portant votre attention sur votre respiration naturelle, au lieu d'être posé sur vos seules *sensations* (narines, gorge, poumons, ventre ou autre), vous pouvez *compter* des cycles de 3 respirations ou bien 7 ou encore 21. Vous pouvez aussi essayer à la fois de *ressentir* et de *compter* ; par exemple : je sens l'air qui entre dans mes narines, puis qui sort et je compte 1...

Exemples pour les cycles de 7 : inspiration, puis expiration et je compte 1 ; inspiration, expiration et je compte 2 ; inspiration, expiration et je compte 3 ; inspiration, expiration et je compte 4 ; ... ; inspiration, expiration et je compte 7. Une nouvelle inspiration et expiration sans compter (relâche) ; puis je recommence : inspiration, expiration et je compte 1 ; etc.

Lorsque, distrait, j'ai perdu le fil du comptage, je reviens à zéro et recommence à compter. Cette technique présente l'avantage de recentrer facilement l'attention.

### Objectifs et techniques

- devenir plus conscient de ses pensées, émotions et sensations corporelles, à chaque moment, ici et maintenant ;
- développer une façon différente d'être relié à ces trois dimensions de notre personne. Non seulement prise de conscience, et aussi :
- acceptation de ces trois dimensions à titre d'expérience pendant l'investigation intérieure en mode SPO, et sans résignation, jugement, ni culpabilité
- avec identification des modes automatiques de réponse habituellement mobilisés face aux situations rencontrées (le « pilote automatique »), qui ont tendance à maintenir les états négatifs (de stress notamment) et les difficultés
- et mise en place de réponses mieux adaptées, plus souples, plus efficaces, plus nourrissantes

---

<sup>2</sup> Cela est décrit en socio-psychologie par les phénomènes « d'adaptation au niveau » (*adaptation-level phenomenon*) et de privation relative, selon lesquels un sujet évalue sa situation présente par rapport à une situation future imaginée ou à une situation possible (vue chez autrui, ou à la télévision), si bien que la récente satisfaction d'avoir augmenté son niveau de vie par exemple, est vite remplacée par la frustration de ne pas en avoir un encore plus élevé, ce qui donne lieu à un sentiment d'insatisfaction et au désir d'augmenter à nouveau son niveau de vie<sup>8</sup>.

\*\*\*\*\*

## **Les souffrances de séparation (et notions associées)**

L'égo est basé sur un sentiment de séparation, une notion de dualité. Il y a différentes manières de vivre la séparation. Ce qui est présenté ici est basé sur la réunion de deux théories : celle de Bourbeau<sup>10</sup> et surtout du bouddhisme tibétain (enseignement d'Alain Duhayon principalement). Des situations manifestes (ex : séparation amoureuse) ou plus subtiles (ex : quelqu'un n'a pas souri, pas regardé comme attendu) peuvent réactiver une souffrance de séparation. La manière de vivre cette séparation (ex : abandon, trahison, injustice...) dépend du tempérament dominant de la personne. Nous distinguons ici 5 tempéraments, présents chez tout un chacun. Cependant un seul domine chez chaque personne, et aussi, souvent dans chaque domaine de sa vie (famille, travail, amour...) et pas forcément le même d'un domaine à l'autre. Ce sont des automates. L'intérêt de les étudier est de voir comment cela fonctionne chez nous : devenir conscient de ces fonctionnements automatiques, pour mieux s'en désidentifier ; « je ne suis pas mes fonctionnements, je suis la conscience qui les perçoit ». On pourra aussi en percevoir le caractère universel. Chaque tempérament a ses forces et ses faiblesses, et surtout une sagesse en potentiel. Ici nous mettrons l'accent sur les aspects limitant (liés aux névroses ; aux blessures de séparation *etc.*), mais il est important de noter que chaque tempérament contient la sagesse correspondante en potentiel et que celle de notre tempérament dominant est la première qui sera réalisée.

### **Un premier tempérament : ratna**

Emotion : orgueil, partie du corps : ombilic, posture : allongé sur le dos (bras et jambes écartés), sagesse : toute équilibrée, point cardinal : sud, couleur : jaune, élément : terre, plus grande peur : dissociation, principale blessure : trahison, masque dominant : contrôlant, saison : été, antidote : donner de l'importance aux autres.

Fonctionnement : recherche et construit stabilité, solidité, durabilité (dans les choses, les pensées, la nourriture, les traces qu'il va laisser... « se prend pour Dieu ») => le pouvoir et l'avoir le rassurent, a l'air solide, ne partage pas ses émotions par peur de s'effriter, a des valeurs plutôt traditionnalistes, impressionne (charismatique), rassure, a du mal à faire confiance aux autres, est rancunier, ne supporte pas qu'on lui désobéisse, aime être entouré de sa cour, a tendance à utiliser les autres et peut les jeter d'un instant à l'autre, patriarcal / matriarcale (femme non coquette plutôt masculine), pétri de certitudes, généreux mais avec l'argent des autres, profite peu de son labeur (travaille beaucoup)...

### **Un premier tibétain : le derviche tourneur**

Voir sur : <https://www.youtube.com/watch?v=ekhhp78S6r0>

\*\*\*\*\*

## **Dédicace des conséquences harmonieuses de la séance**

*« Je dédie les conséquences harmonieuses de cette séance à mon bien-être, à celui de tous les êtres et de la planète ».*

\*\*\*\*\*

## Privilèges à la maison

- Répondez sur votre carnet de bord aux consignes suivantes :

- 1) Listez toutes vos activités typiques d'une journée et toutes vos activités régulières (hebdomadaires, mensuelles...) ou récurrentes (mais pas forcément régulières)
- 2) Listez également tous vos projets, toutes vos envies, et les « doux idéaux » que vous caressez
- 3) Tâchez d'attribuer à chaque élément listé (en 1 ou 2) au moins une valeur que l'élément sert.
- 4) Puis évaluez si cette valeur est i) une valeur que vous souhaitez défendre, ii) une valeur qui sert plutôt l'égo ou l'harmonie (la distinction entre les deux s'affinera au fil du module).

- Faire au moins un repas entier en MSC

- Faire 10min par jour de méditation au moins

- Choisir une activité du quotidien à faire tous les jours en MSC (cf. exo raisin sec)

- Et bien-sûr remplir la feuille de pratiques et son carnet de bord ! ☺

Pour le carnet répondre notamment à la question : faire tous les soirs au moins (ou en continu dans la journée) un bilan : est-ce que j'ai reconnu des activités ratna dans mon esprit, des expériences de séparation de type trahison aujourd'hui ? Si oui, lesquelles ?

## Références :

1. Shapiro, S. L., Carlson, L. E., Astin, J. A. & Freedman, B. Mechanisms of mindfulness. *J. Clin. Psychol.* **62**, 373–386 (2006).
2. Custers, R. & Aarts, H. The unconscious will: how the pursuit of goals operates outside of conscious awareness. *Science* **329**, 47–50 (2010).
3. Hagège, H. Des compétences spirituelles au coeur de l'éducation à la responsabilité. Des compétences attentionnelles, relationnelles, épistémiques et émotionnelles pour l'éducation à la responsabilité, Note de synthèse d'Habilitation à Diriger les Recherches. (Montpellier Paul Valéry, 2015).
4. Lutz, A., Slagter, H. A., Dunne, J. D. & Davidson, R. J. Attention regulation and monitoring in meditation. *Trends Cogn. Sci.* **12**, 163–169 (2008).
5. Launay, M. *Psychologie cognitive*. (Hachette, 2004).
6. Wenzlaff, R. M. & Wegner, D. M. Thought Suppression. *Annu. Rev. Psychol.* **51**, 59–91 (2000).
7. Schwartz, S. H. Les valeurs de base de la personne : théorie, mesures et applications. *Rev. Fr. Sociol.* **47**, 929–968 (2006).
8. Myers, D. *Social Psychology*. (McGraw-Hill Publishing Company, 2009).
9. Shankland, R. *La psychologie positive*. (Dunod, 2014).
10. Bourbeau, L. *Les cinq blessures qui empêchent d'être soi-même*. (Pocket, 2013).

## **Ouvrages recommandés pour approfondir des thèmes abordés dans le module :**

*Devenir soi* de Jacques Attali

*Petit traité de la vie intérieure* de Frédéric Lenoir

*Le pouvoir du moment présent* d'Eckart Tollé

*Lâcher prise* de Guy Finley

*L'éveil des sens : Vivre l'instant présent grâce à la pleine conscience* de Jon Kabat-Zinn, Matthieu Ricard et Olivier Colette

*Les 4 accords Toltèques* de Miguel Ruiz

*Les 5 blessures qui empêchent d'être soi-même* de Lise Bourbeau

*Mettre en pratique le pouvoir du moment présent : Enseignements essentiels, méditations et exercices pour jouir d'une vie libérée* de Eckhart Tolle et Anne-J Ollivier

*Ho'oponopono* de Luc Bodin et Maria-Elisa Hurtado-Graciet

*La communication non-violente au quotidien* de Marshall Rosenberg

*Le mythe de la liberté* de Chogyam Trungpa (voir aussi du même auteur *Voyage sans fin* et *Mandala* pour des compléments sur les 5 tempéraments)

*La prophétie des Andes* de James Redfield

*Seule meurt la peur* de Barry Long

*Relax' minute, comment vivre serein avec soi et avec les autres* de Florence Vertanessian

De nombreux livres avec exercices et CD d'entraînement existent autour de la méditation

## Feuille où je consigne mes pratiques de la semaine suivant la séance 1

**Mon n° d'anonymat** : 3 premières lettres prénom mère |\_|\_|\_| ; 3 premières lettres du prénom de mon père |\_|\_|\_| ; mon mois de naissance |\_|\_| **Total temps de pratique formelle (min)** : \_\_\_\_\_ **Total temps écriture (min)** : \_\_\_\_\_

Jour/date	Type d'exercice et durée approximative	Commentaires
Mardi/ 10.10.17	<i>exemple :</i> 1. méditation comptage des cycles de respiration, 7min 2. carnet, 10min	<i>exemple :</i> 1. Difficile, beaucoup de pensées 2. Prise de conscience de pensées récurrentes


Remarques sur les pratiques et enseignements proposés à la séance 1 :

Questions éventuelles :