

Martine Chabal – auditrice libre. Faculté de théologie chrétienne – Université de Genève.

*Cours de Mariel Mazzocco - Introduction à la spiritualité chrétienne (09.2020 - 01.2021)*

## **En quoi la méditation peut être une voie de réconciliation spirituelle en ce temps de crise sanitaire, sociale et économique ?**

### **Introduction**

La méditation et la spiritualité étant des sujets vastes, j'utiliserai comme cadre de référence mes lectures, ainsi que les textes et podcasts du cours.

De plus, je m'appuierai sur mon expérience de la méditation Zen (pratique régulière entre 2004 et 2014), de la méditation de pleine conscience (mindfulness), ainsi que du Reiki.

Le Reiki est une pratique spirituelle et méditative, ainsi qu'une méthode de soins holistique, d'origine japonaise. Le fondateur, Mikao Usui (1865-1926), était un moine bouddhiste devenu « laïque », haut gradé en arts martiaux, il a également obtenu un doctorat en littérature à titre honorifique. J'ai découvert cette approche en 2002 à Genève grâce à Francis Vendrell, moine Zen et docteur en physique. Je transmets cette méthode et les enseignements qu'elle inclut depuis 2010, en individuel ou petits groupes. L'enseignement transmet des pratiques d'auto-soins (forme de pratique méditative dynamique), des méditations guidées, et inclut des temps de recueillement.

Cette approche aborde l'être humain de façon holistique, en prenant en compte ses dimensions physique, émotionnelle, mentale et spirituelle. La prise en considération de l'environnement immédiat ouvre un champ de compréhension plus large d'une problématique reliée à l'individu, car elle tient compte des composantes familiale, culturelle, sociale, économique et politique, ainsi que la relation qu'entretient l'individu au monde. Les soins sont de l'ordre du toucher thérapeutique et du travail énergétique, avec un accompagnement personnalisé dont le but est de prendre soin des blessures de l'âme et de proposer des ressources pour un mieux-être.

De plus, comme d'autres voies méditatives, celle-ci peut être une voie de reliance entre l'âme et Dieu ou l'ineffable Absolu, permettant un retour vers une intégrité et autonomie personnelle en harmonie avec l'entourage et la société. C'est une pratique inclusive et respectueuse des croyances religieuses.

Ma vie spirituelle a été influencée par ma famille, composée d'un côté de chrétiens catholiques, avec une grand-mère paternelle qui m'a grandement inspirée dans mon cheminement, par ses prières et son empathie pour ses semblables et de l'autre côté, des chrétiens protestants, non pratiquants, et plutôt discrets sur le sujet.

Cette éducation m'a toutefois offert un sentiment de foi profonde et un regard universel de la spiritualité.

Mes études et activités de thérapeute m'ont confrontée aux situations de crises, qu'elles soient existentielles ou accidentelles, et m'ont amenée à accompagner des âmes en quête de sens.

## Problématique

Un des problèmes actuels de notre société est que nous sommes souvent dans le « faire », le « savoir » et « savoir-faire ». Mais qu'en est-il du « savoir-être » et du « savoir-vivre » ?

Cette crise sanitaire, sociale et économique actuelle est peut-être le résultat de ce déséquilibre latent qui a pris de l'ampleur cette dernière décennie où tout semblait aller de plus en plus vite. Une société de consommation où l'essentiel n'est plus visible et nous échappe parfois.

Cette période serait-elle une invitation à vivre une phase d'introspection, dans le but de retrouver un équilibre entre les trois dimensions de son Être, à savoir, le corps, l'âme et l'esprit, afin de pouvoir (re)vivre en cohérence avec l'ordre naturel des phénomènes ?

Cette intériorisation serait-elle un chemin de résilience à parcourir, afin de se reconnecter à la partie sacrée de notre âme. Cette conscience claire et lucide nous permettant de nous positionner avec discernement dans nos choix de vie individuel et socio-politique, afin de traverser le tumulte actuel et retrouver un nouvel équilibre au sein de notre société ?

Un article publié par le LIVES<sup>1</sup> (swiss center of expertise in life course research), en octobre 2020, expose diverses conséquences du confinement du mois de mars 2020 sur la santé mentale de la population.

Il est très intéressant de constater à quel point des « inégalités » sont présentes en fonction du contexte social, économique et environnemental.

Certaines personnes bénéficient positivement de la situation par un relâchement du stress professionnel ou familial, alors que d'autres se retrouvent confrontées à des pressions économiques insoutenables où les émotions induites par l'état de crise portent atteinte à l'homéostasie globale de l'individu.

Sans compter les deuils et pertes au sens large, que ce soit la perte d'un proche malade ou la perte, partielle ou totale, de son activité professionnelle qui donnait justement un sens à l'existence.

D'où l'intérêt de mon questionnement, afin d'éclairer et peut-être apporter des éléments de réponse sur la question initiale.

En effet, une pratique d'introspection et de transcendance, pourrait-elle être positive et laisser fleurir de nouvelles opportunités créatrices, afin de faire face aux incertitudes du moment et aux « pertes » engendrées ?

Sur quelles valeurs et vertus les individus devront-ils se reconstruire, afin de remettre « leur diapason interne » au rythme confiant du mouvement de la vie ?

---

<sup>1</sup> « L'impact du confinement imposé par le Covid-19 au printemps 2020 sur la santé mentale de la population. » LIVES (swiss center of expertise in life course research) – Fondation nationale suisse de recherche scientifique, UNIL Université de Lausanne, Université de Genève, HES.SO Haute École Spécialisée de Suisse occidentale – 10/2020

Le monde « d'avant la crise » ne restera-t-il qu'un simple souvenir ? Quelle « nouvelle société » renaîtra de cette importante crise, en sachant que des changements sont inévitables en regard à une adaptation de la société ?

N'ayant pas de réponses toutes faites à ces questions, je citerai les propos de Martin Luther, moine chrétien et docteur en théologie (1483-1546), qui dit : « *La vie chrétienne ne consiste pas à être juste, mais à devenir juste ; pas à être bien portant, mais à devenir sain ; elle n'est pas « un être, mais un devenir » ; pas un repos, mais un exercice. Nous ne le sommes pas encore, mais le devenons. Ce n'est ni fait ni accompli, mais c'est en cours, et en train. Ce n'est pas le but, mais le chemin. Tout n'est pas encore rayonnant et brillant, mais tout s'améliore.* »<sup>2</sup>

En effet, il est possible d'observer des mouvements de solidarité se déployer depuis le début de la crise et qui tendent à répondre aux besoins fondamentaux de l'être humain.

C'est pourquoi, j'ai choisi de développer chacun de ceux-ci, afin de mieux comprendre en quoi la méditation (au sens large) (pratique méditative, recueillement d'oraison, pleine conscience, méditation guidée créative, etc..) peut être un moyen de reconnexion profonde à soi, afin de pouvoir réintégrer pleinement la vie sociale, où l'âme aurait parcouru son chemin de résilience et de réconciliation spirituelle, synonyme d'acceptation et d'intégration.

### **La crise, un processus de deuil individuel et collectif :**

Cette crise engendre d'elle-même un processus de transformation. Il s'agit d'un temps, plus ou moins long, que l'on pourrait associer à un deuil (à considérer dans son sens le plus large). Celui-ci est un processus qui se situe sur la ligne du temps, c'est un cheminement qui se traverse individuellement, d'une part, et on ne peut le contourner. D'autre part, c'est également un phénomène collectif et de société.

En effet, plus que jamais nous sommes amenés à prendre conscience de notre interdépendance avec notre entourage direct et indirect, ainsi que de l'étendue de celle-ci, au niveau régional, national, international et mondial.

Comment accepter et traverser les étapes du deuil, tels que le choc, le déni, la peur, la colère, la tristesse, la déprime ou encore la culpabilité, dans notre société occidentale dont la notion de souffrance est encore relativement taboue, et parfois perçue comme un « défaut social »<sup>3</sup> ?

Comment traverser le plus sereinement possible cette phase de « dépression réactionnelle » où certes, un certain chaos émotionnel interne ou externe risque fort de se manifester à un moment ou à un autre, de manière personnelle ou collective, en fonction du vécu, la position sociale et la perception de chacun ?

Je pense qu'il est important de se rappeler les besoins fondamentaux nécessaires à chaque individu pour entamer ce chemin de reconnexion à la partie divine qui est en soi, afin de pouvoir accéder à la paix profonde de l'esprit. Trajectoire de reliance où, je l'espère, la pratique

---

<sup>2</sup> Cours Introduction à la Spiritualité - Podcast 4 : Le silence et la parole : le paradoxe d'une présence ineffable.

<sup>3</sup> Genoud-Champeaux Marie-Dominique – « Deuil, maladie, séparation. », Paris, Bruxelles, De Boeck Supérieur, 2016

méditative peut être un moyen pour l'âme de s'élever et de grandir spirituellement par cette crise.

Voici donc un petit tour d'horizon sur les **besoins fondamentaux de l'être humain**<sup>4</sup>, selon Erich Fromm (1900-1980), psychanalyste et psychologue social.

### **Le besoin de relation.**

C'est le fait de pouvoir créer de nouveaux liens et de pouvoir trouver de nouveaux lieux d'appartenances (famille, amis, association, par exemple...), afin de développer sa conscience individuelle et son émancipation par des liens authentiques tout en protégeant son intégrité et son indépendance.

C'est aussi une communion permettant notre épanouissement personnel par la liberté de penser et de vivre à travers des actes concrets. Cela permet d'expérimenter la solidarité humaine par des relations actives et créatives avec soi, les autres, la nature, la vie en général.

Cet Amour inconditionnel et créatif serait en lien avec l'attention que l'on porte à autrui (l'écoute, le partage, le dialogue), la responsabilité mutuelle, le respect (libre arbitre, individualité, l'intégrité de chacun) et la connaissance (se former, apprendre). Il s'agit d'un besoin indispensable à la santé mentale.

Le premier semi-confinement du mois de mars 2020, a déjà été difficile à vivre pour certaines personnes, car ce besoin a été soumis à rude épreuve, par l'arrêt des activités sociales et l'enseignement en présentiel. Une première perte de repère... vécue plus ou moins difficilement ou facilement selon les contextes de vie et de travail.

### **Le besoin d'enracinement.**

Ce besoin est en lien avec le processus de développement de l'individu, sa maturation. Un détachement émotionnel et mental permet de tourner la page et de mieux gérer les conflits intra- ou extra-personnels.

La pratique méditative pourrait être un moyen d'y parvenir en se détachant peu à peu des souffrances et conceptions limitantes, afin d'accueillir et s'ouvrir à la perception de la réalité telle qu'elle est, ici et maintenant, sans jugement.

Il pourrait s'agir, par exemple, d'un mouvement créateur afin de construire un monde basé sur des valeurs telles la solidarité et la justice.

A travers cela, chaque personne peut s'enraciner dans l'expérience de la fraternité universelle, au travers de nouveaux objectifs d'épanouissement tant pour elle, que pour la société.

La pratique méditative dans un groupe pourrait favoriser ce sentiment d'enracinement, par le soutien mutuel des pratiquants par leur présence.

---

<sup>4</sup> Genoud-Champeaux Marie-Dominique – « Deuil, maladie, séparation. », Paris, Bruxelles, De Boeck Supérieur, 2016

### **Le besoin d'identité.**

Il s'agit d'être conscient de soi (c'est le « Je ») par sa propre identité, différente de l'extérieur.

Nous nous forgeons, en tant qu'être unique, au travers de nos actes, conscients des autres et du monde. Cela implique de penser et faire des expériences des actions créatives et/ou d'affectivité en ayant une bonne estime de soi, sans culpabilité et en étant capable de gérer ses propres souffrances.

L'identité est évolutive tout au long de la vie au travers des aspects biologique, psychologique, relationnel, culturel ou social.

Il s'agit de vivre ses processus de deuil, de la façon la plus saine possible, en recourant à une aide extérieure si besoin.

La méditation pourrait clairement avoir sa place dans la reconstruction ou consolidation de son identité, en situation de crise, avec quelques précautions et un accompagnement approprié, selon le niveau de souffrance.

### **Le besoin d'orientation**

Il s'agit du système de valeurs et croyances de l'individu à partir duquel nous fondons notre perception du monde. Une autre notion fondamentale, qui est « l'objet de dévotion », permettrait que tout s'explique et se construit. Toutefois, cet objet ne doit pas être unique au risque de perdre la vision globale du Tout.

*« La raison est semblable à l'amour : comme lui, elle ne peut se restreindre à un seul objet ; elle doit au contraire embrasser la totalité du monde auquel l'homme est confronté. »<sup>5</sup>*

Cela implique de pouvoir aborder toutes situations, même de crise, par divers canaux afin de considérer celle-ci avec détachement et discernement, en étant réceptif à d'autres points de vue. C'est-à-dire, cerner la réalité avec objectivité, en ayant un regard sur soi-même, sur autrui, le monde et la nature au-delà des apparences, sans illusions, ni projections. C'est faire preuve de raison, en mettant des limites et en restant ouvert au monde extérieur.

### **Le besoin de transcendance**

C'est un besoin qui est fortement lié au besoin de relation. En effet, l'être humain ne peut vivre uniquement comme une plante ou un animal, empreint d'une certaine « passivité ».

Les êtres humains ont besoin d'aller au-delà de leur imagination, donc de la « transcender » et aussi devenir créateur de leur vie.

De cette façon, l'Amour, au sens le plus large, lui permet de s'enraciner dans ce besoin de transcendance, en allant au-delà de sa souffrance et en traversant ses deuils.

---

<sup>5</sup> Erich Fromm, *Société aliénée et société saine : du capitalisme au socialisme*, Paris, Le Courrier du Livre, 1956, page 74

Le recueillement par la méditation, l'oraison, l'art créatif par la peinture, la musique, le chant, les pensées par la poésie, écriture, les relations humaines bienveillantes par la solidarité, le partage, l'aide à autrui sont des exemples favorables à la transcendance en période de crise.

### **La résilience soutenue par la pratique méditative.**

La résilience est le fait de « rebondir », de sortir de la crise en ayant traversé le processus engendré par cette dernière. La méditation est certainement un des moyens d'y parvenir, en entrant en soi-même, en pénétrant notre âme, pour trouver les ressources de transcender la souffrance et la situation actuelle, afin de retrouver notre liberté intérieure et plénitude.

Dans le cours nous avons abordé des points de vue occidentaux et orientaux de la méditation et bien que la finalité ultime de ces pratiques diffère, la méditation est véritablement le trait d'union entre les divers courant religieux, et peut également être considérée d'un point de vue laïque, tout en gardant un état d'esprit ouvert et inclusif des diverses pratiques.

En effet, selon Mme Guyon (1648-1717) qui était ancrée dans le christianisme, l'exercice d'oraison n'est autre chose *que l'application du cœur à Dieu, et l'exercice intérieur de l'amour*, peut être pratiqué par chacun. Cette pratique vise à la rencontre personnelle avec l'amour de Dieu dans le Christ. Elle est irruption de la transcendance dans le quotidien. Elle décrit son approche de « méthode sans méthode » qui offre deux moyens d'introduire les âmes dans l'oraison : pour le premier degré : *la lecture méditée et la méditation* et pour le second degré appelé *l'oraison de simplicité* aussi appelé *contemplation, oraison de foi et de repos*.<sup>6</sup>

Alors que dans la tradition bouddhiste, la pratique se compose essentiellement de l'assise méditative (zazen), de courtes marches méditatives (kinhin), d'enseignements spirituels, ainsi que, dans certaines écoles, de kôans (questionnements énigmatiques entre le maître et le disciple). La pratique permet d'aboutir à une prise de conscience de l'impermanence du réel et s'inscrit dans une dimension de libération de la souffrance. Dans son ouvrage, Taïkan Jyoji rappelle que dans le Zen il est dit : « *Le Zen est sans mot, sans explication, sans instruction, sans connaissance. Qu'est-ce alors que le Zen ? L'éveil de soi seulement* ». <sup>7</sup>

Il serait erroné de considérer la méditation comme une simple méthode de relaxation qui aide les pratiquants à conserver leur calme intérieur, cette conception est trop limitative. A force de s'adonner à la pratique, la paix intérieure que nous pouvons éprouver dans le quotidien est la présence même de l'amour de Dieu en nous, autrement dit l'ineffable connexion de notre âme à l'Absolu, ou encore à l'énergie spirituelle de vie qui se manifeste au plus profond de soi.

---

<sup>6</sup> Source cours Introduction à la spiritualité, faculté de théologie Genève : *Œuvres mystiques* de Madame Guyon, éd. D.Tronc, Paris, H. Champion, 2008

<sup>7</sup> Source cours Introduction à la spiritualité, La méditation entre Orient et Occident, faculté de théologie Genève : *L'art du kôan zen*. Taïkan Jyoji, éd. Inédit – Espace libre, Albin Michel

## **En conclusion la méditation peut-elle être une voie de réconciliation spirituelle en période de crise ?**

Au regard de ce qui a été développé précédemment, je dirai que la méditation, telle que la méditation de pleine conscience, le zazen, les auto-soins en Reiki, l'oraison de recueillement, invitent l'âme à entrer dans le « Silence » où la quiétude peut se manifester au cœur de soi. Ces pratiques peuvent effectivement être des moyens soutenant l'individu à développer en premier lieu un espace d'auto-observation tridimensionnelle, du Corps, de l'Âme et de l'Esprit.

Ce regard bienveillant et la compassion pour soi-même peuvent ainsi amener à une prise de conscience de la disposition actuelle de l'âme. Instant où une mise en relation avec la souffrance peut avoir lieu. Ce moment, même douloureux, ouvre la porte à l'amour pour soi, c'est alors que peut se poursuivre le cheminement vers la résilience, en accueillant ce qui est.

Bien que la pratique méditative favorise l'harmonie entre ces diverses dimensions, celle-ci ne suffit pas à elle seule, car elle demande une continuelle mise en cohérence avec les divers besoins fondamentaux vus ci-dessus.

En effet, l'individu étant en interaction continuelle avec son environnement, soumis aux lois d'interdépendances et d'impermanences, je trouve qu'il est intéressant de prendre en considération tous ces éléments dans une démarche évolutive de la personne et de la société, afin de tendre vers un nouvel équilibre de vie.

Il serait donc utopique de vouloir imposer une démarche d'introspection collective, à tout prix, mais plutôt de la suggérer. Même si celle-ci relève plutôt de l'intérêt individuel. A mon sens une personne qui pratique est une personne qui peut en inspirer une autre, tout en respectant le libre arbitre de chacun.

Pour conclure, je dirai qu'il y a une notion de la responsabilité individuelle et collective pour renaître de cette crise sanitaire, sociale et économique où chacun devrait essayer d'adopter une attitude juste et droite dans le respect mutuel, en gardant un état d'esprit ouvert et en ouvrant son cœur par des actions solidaires.

Il s'agit de trouver la Voie médiane, entre vie active et vie intérieure, entre vie sociale et vie personnelle ou familiale. Un retour collectif à des valeurs essentielles où une vie simple peut s'épanouir au cœur de chacun et de la société.

Martine Chabal

Région Nyon - Janvier 2021

Bibliographie

## Livres :

ANDRE Christophe, JOLLIEN Alexandre, RICHARD Matthieu – « Trois amis en quête de sagesse », L'Iconoclaste et Allary Éditions, 2016

ANDRE Christophe – « Méditer jour après jour. » L'Iconoclaste Edition, 2020

FROMM Erich – « Société aliénée et société saine : du capitalisme au socialisme humaniste psychanalyse de la société contemporaine », Paris, Le Courier du Livre, 1956

GENOUD-CHAMPEAUX Marie-Dominique – « Deuil, maladie, séparation. », Paris, Bruxelles, De Boeck Supérieur, 2016

GROS Patrice – « L'essence sacrée du Reiki », Edition Grancher, 2016

LENOIR Frédéric, TARDAN-MASQUELIER Ysé – « Le livre des sagesse. L'aventure spirituelle de l'humanité. », Edition Bayard, 2002

MAZZOCCO Mariel – « Le joyau de l'âme. Diamants et autres gemmes mystiques », Edition Albin Michel, 2019

RICCARD Matthieu – « L'art de la méditation », Edition Nil, Paris, 2008

## Article :

« L'impact du confinement imposé par le Covid-19 au printemps 2020 sur la santé mentale de la population. » LIVES (swiss center of expertise in life course research) – Fondation national suisse de recherche scientifique, UNIL Université de Lausanne, Université de Genève, HES.SO Haute École Spécialisée de Suisse occidentale – 10/2020

## Magazine :

Psychologies, décembre 2020 - janvier 2021, Hors-série : Les Clés de la Résilience.