

Université de Montréal

**Comment la méditation pleine conscience a conquis
l'Occident.**

**Une étude de cas montréalaise sur les conditions d'importation
d'une pratique aux origines orientales.**

par

Mélissa Moriceau

Département de sociologie
Faculté des Arts et des Sciences

Mémoire présenté
en vue de l'obtention du grade de Maître ès sciences (M. Sc)
en sociologie

Février 2018

© Mélissa Moriceau, 2018

Résumé

Depuis une trentaine d'années, la méditation a fait une entrée fracassante dans nos vies. En renaissant sous le nom de pleine conscience, ou « *mindfulness* », elle est aujourd'hui mobilisée dans de nombreux contextes comme le travail, la prison ou l'hôpital. L'objectif de ce mémoire est de comprendre comment la méditation a pu s'implanter durablement dans un régime temporel marqué par l'accélération et la rentabilité, alors que la philosophie sur laquelle s'arc-boute cette pratique se situe aux antipodes de la vision consumériste de notre société. Comme d'autres pratiques de bien-être importées d'Asie, la méditation a dû s'ajuster aux besoins et aux aspirations occidentales. À travers son déploiement au sein de contextes variés et la façon dont elle est distribuée au sein de plusieurs professions, elle a subi des adaptations qui entrent parfois en contradiction avec ses valeurs telles qu'elles avaient été pensées initialement. À la frontière du bien-être, de l'économie et de la spiritualité, la pleine conscience cristallise les défis qui sont en jeu lors de la marchandisation d'une activité nouvelle.

Mots-clés : Méditation, pleine conscience, bien-être, importation, marché

Abstract

It's been thirty years since meditation made a dramatic entrance into our lives. Rebranded under the name « mindfulness », meditation has found her place in many environments, such as the workplace, the carceral system or the hospital sector. The objective of this thesis is to understand how meditation sustainably implanted itself in a modern setting that relies on acceleration and profit, although the philosophy it relies on is in direct conflict with the consumerist vision of our society. As other « well-being » practices imported from Asia, meditation knew how to adjust to the occidental needs and aspirations. During its expansion in the hearts of many diverse environments and the way it is distributed in several professions, it has gone through some changes that are sometimes in contradiction with its original values. Well-being, economy and spirituality are now at a crossroad and meditation marks down the challenges that arise from the commodification of a new activity.

Keywords : Meditation, mindfulness, well being, import, economic market.

Table des matières

Résumé	i
Abstract.....	ii
Table des matières.....	iii
Liste des figures	vi
Liste des sigles	vii
Remerciements.....	ix
Introduction.....	1
Qu'est-ce que la pleine conscience ?.....	1
Pourquoi choisir la pleine conscience comme objet d'étude ?	2
Les répercussions de la pleine conscience en sociologie.....	3
Revue de littérature.....	4
Problématique et cadre théorique.....	11
Conceptualiser la méditation : les lieux, les acteurs, les défis	12
Chapitre 1. Méthodologie	17
Le défi du sociologue : Transiger avec les rebondissements du terrain	17
Un échantillon fondé sur la diversité des lieux et des acteurs	20
Chapitre 2. Les lieux de la méditation : des usages contrastés.....	24
1. La méditation à l'hôpital : un usage thérapeutique et émancipateur	25
1. La pleine conscience comme auto thérapie.....	26
2. Guérir en pleine conscience : la méditation pour les professionnels de santé	30
2. La méditation au travail : entre bien-être et productivité.....	35
1. Les raisons de l'implantation de la méditation en entreprise	37
2. Un travail en amont : la sensibilisation des bénéficiaires de la pleine conscience dans le cadre de l'entreprise.	41
3. Quand la méditation outrepassa le cadre du travail.....	44
3. La méditation en prison : pour une portée pédagogique et sociale	47
1. La spécificité du contexte carcéral : des tensions ressenties.....	48
2. Au niveau individuel : déconstruire le conditionnement	52

3.	La portée de la méditation en prison : entre sociabilité et unification.....	54
4.	La méditation dans les écoles spécialisées.....	58
1.	Contextualiser l’implantation de la méditation à l’école : causes et enjeux	59
2.	Adapter la méditation aux enfants et aux adolescents	61
3.	Les aspirations de l’équipe pédagogique	63
Chapitre 3 : Les acteurs de la méditation : professionnaliser une pratique émergente.....		66
1.	Le modèle associatif : développer la pleine conscience au sein d’un organisme communautaire.....	67
1.	L’association : Un modèle communautaire.....	68
2.	Un rôle social : accueillir la diversité	70
3.	Les enjeux du bénévolat : les stratégies d’adaptation à la précarité	71
2.	L’approche commerciale : la création d’entreprise	73
1.	La motivation principale : Faire correspondre valeurs et argent.....	74
2.	Une logique commerciale, un lexique marchand	76
3.	Se spécialiser : diffuser un aspect inédit de la méditation	78
3.	L’approche pragmatique : la pleine conscience comme compétence supplémentaire à sa carrière.....	81
1.	Un intérêt en amont : la résolution du stress et la spiritualité	82
2.	Adapter la pleine conscience : des usages différenciés	83
3.	La pleine conscience : Une logique concurrentielle ?	86
Chapitre 4. Les défis de la méditation : négocier avec les paradoxes liés à la marchandisation de la pleine conscience.....		89
1.	La tension entre business et spiritualité : la logique de la tarification.....	90
1.	Pour les bénévoles : la logique du don.....	90
2.	Pour les professionnels qui utilisent la pleine conscience : la logique du service rémunéré.	92
3.	Pour les entrepreneurs : la logique de la négociation	93
2.	La tension de la légitimité : À quel moment suis-je prêt à enseigner ?.....	96
1.	Chez les bénévoles : la légitimité par l’expérience	97
2.	Chez les professionnels qui utilisent la pleine conscience : le diplôme comme certification de la compétence.....	99

3. Chez les auto-entrepreneurs : L’impact du bouche à oreilles	101
3. L’image de la méditation face à ses effets réels : des promesses impossibles ?	106
1. Le culte du bonheur, moteur publicitaire de la pleine conscience	107
2. La méditation médiatisée face aux effets réels de la pleine conscience.	109
3. Le poids des représentations sociales sur le professeur	111
Conclusion	115
Résultats.....	115
Bibliographie	i
Annexe 1 : Échantillon des individus ayant participé à l’étude.....	i
Annexe 2 : Guide d’entretien à destination des professeurs de pleine conscience	iv
Annexe 3 : Guide d’entretien à destination des directeurs d’entreprise/scolaire qui emploient des professeurs de méditation	i
Annexe 4 : Trois parcours distinctifs ayant mené à une carrière en méditation	iii
Annexe 5 : Certificat éthique	x

Liste des figures

Figure 1.	Les moyens proposés permettant de réduire « l’usure de la compassion ».....	33
Figure 2.	Les bénéfices de la pleine conscience.....	38
Figure 3.	Les bénéfices de la méditation pour les étudiants	39
Figure 4.	La légitimité par les témoignages	104
Figure 5.	La légitimité par les témoignages	104
Figure 6.	Les bienfaits de la pleine conscience véhiculés par les sites internet.	108

Liste des sigles

EBM : Evidence Based-Medecine

MBSR : Mindfulness Based Stressed Medecine

MBCT : Mindfulness Based Cognitive Therapy

ACT : Thérapie de l'Acceptation et de l'engagement

Aux gens du bus

Remerciements

Mes premiers remerciements s'adressent à ma directrice de mémoire Cécile Van de Velde qui, dès le départ, a exprimé un enthousiasme sincère face à un sujet d'étude avec lequel elle n'était pourtant pas familière. Sans le vouloir, sa pédagogie émancipatrice a permis de m'entrouvrir les portes du monde réel de la recherche en sociologie dont la scène reste très mystérieuse durant la scolarité. Sa vision fraîche et novatrice concernant les modes de diffusion des sciences sociales est un modèle inspirant dont la sociologie a grandement besoin.

Je tiens également à remercier mes parents pour leur soutien moral et financier qui a permis de m'acheter les trois ordinateurs qui ont contribué à la rédaction de ce mémoire. Je continuerai de vous aimer même si vous ne m'appellez pas docteur.

Mes amis ont été d'un soutien inestimable lors de cette entreprise. Je pense notamment à mes anciens colocataires du Guet-Apens et à mes meilleurs amis de Montréal, Caro, Arthur et Théo sans qui Montréal aurait été banal et insipide. Je pense aussi à Quentin, qui m'a forcé à le faire apparaître dans ces remerciements. Également, je témoigne mon affection sincère à Balthazar, que je maltraite un peu, mais que j'aime encore plus. Si la bibliographie est nulle tu le paieras de ton sang.

Enfin, je tiens à remercier la FESP pour son soutien financier qui m'a permis de me consacrer pleinement à la rédaction de ce mémoire. Merci de m'avoir fait confiance.

Introduction

« On médite aujourd'hui plus en Occident qu'en Orient », souligne le philosophe Fabrice Midal, (Fabrice Midal, 2006). En effet, aux États-Unis, on dénombre 18 millions de « méditants », soit 8% de la population, chiffre qui ne cesse d'augmenter depuis 2000 (Simon Grégoire et al, 2016). Un tel succès de la méditation peut surprendre, étant donné que les conditions de sa pratique, telle qu'elle avait été initialement pensée, se situent aux antipodes du rapport au temps occidental. En effet, comme l'écrit le philosophe français Fabrice Midal :

La pratique ne vise à rien. Comme il est singulier que ce soit par cette invitation folle aux yeux du monde – simplement s'asseoir pour rien, sans rien attendre- que ces témoins aient réussi l'impossible : implanter le bouddhisme en Occident et lui permettre d'y grandir, (Midal, 2006, p.321).

Dans un régime temporel marqué aujourd'hui par l'accélération (Rosa, 2010) et la recherche de rentabilité, elle pourrait sembler superflue. Pourtant aujourd'hui, les manuels de pleine conscience habitent les librairies et les retraites de méditation se réservent sur liste d'attente. En renaissant sous le nom de « pleine conscience » – ou « *mindfulness* », la méditation a su capter un public occidental, qui va consentir à des rituels et pratiques jusqu'alors inconcevables avec le maintien de formules initiales. Au regard de ces intérêts qui semblent entrer en contradiction, ce mémoire vise à examiner les conditions de l'essor de la pleine conscience à Montréal. Mais avant toute chose, il nous faut redéfinir ce qu'est réellement la méditation dans sa déclinaison « pleine conscience », dont les modalités actuelles de développement constituent le sujet principal de notre étude.

Qu'est-ce que la pleine conscience ?

Historiquement, la pleine conscience constitue la pratique de base des différentes méditations bouddhistes (Kabat-Zinn, 2003). Selon le moine bouddhiste Nyanaponika Thera, elle est d'ailleurs le plus petit dénominateur commun de la diversité des techniques méditatives

(Thera, 1962). La première définition de la pleine conscience a été énoncée par Kabat-Zinn. Pour lui, elle repose sur un « état de conscience qui résulte du fait de porter son attention, intentionnellement, au moment présent, sans juger, sur l'expérience qui se déploie moment après moment ». (Kabat-Zinn, 2003, p.144). Selon Claire Petitmengin, philosophe : « méditer, c'est s'entraîner à voir "les choses comme elles sont ". Il s'agit de reconnaître et d'entrer en relation avec ce qui est là : l'expérience que nous vivons, instant après instant » (Petitmengin, 2013, p.12). Il s'agit d'observer attentivement les mouvements de son esprit -les pensées et les émotions- sans chercher à les chasser. L'ethnologue et écrivain français Philippe Cornu précise : « On porte une attention à la fois soutenue et détendue à ce qui émerge au moment même où cela émerge, sans suivre le discours de la pensée ni le corriger, c'est-à-dire sans enclencher les habituels trains de pensées qui nous envahissent et nous entraînent hors de la présence attentive » (Cornu, 2016, p. 69). À terme, le pratiquant est encouragé à développer cet état de présence attentive et de stabilité émotionnelle au cours de chaque action de sa vie quotidienne. Si cet exercice constitue un préliminaire de la méditation bouddhiste qui vise la libération au sein de la vacuité de l'esprit (l'Éveil), nous verrons que la méditation de pleine conscience répond à des objectifs différents. Son développement en Amérique du Nord est prioritairement orchestré dans le but d'être « vendu » à des Occidentaux. À cette fin, elle suppose des logiques d'ajustement, qui viendront redéfinir la méditation.

Pourquoi choisir la pleine conscience comme objet d'étude ?

Le choix de ce sujet découle d'une interrogation quant aux conditions sociales de réappropriation d'une pratique orientale dans le monde occidental, et de la nécessité d'une analyse sociologique pour y répondre. Décomposée principalement par la littérature psychologique et médicale, la pleine conscience répond indubitablement à des logiques sociales, qui n'attendent qu'à être saisies par la sociologie. Isolée du contexte sociétal dans lequel elle s'inscrit, elle peut apparaître comme une pratique solitaire. Pourtant, la méditation n'existe qu'en lien avec son environnement : ce sont les usages dont elle fait l'objet, les valeurs qu'elle véhicule et les narrations qui la font vivre. Pour parvenir à comprendre les fondements de son développement, il est nécessaire de prendre en compte ses facteurs exogènes. Or, c'est

précisément par le prisme de ces logiques sociales que nous tenterons ici de mieux comprendre son essor en Occident.

La priorité donnée à la pleine conscience par rapport à d'autres types de méditation est justifiée pour plusieurs raisons. D'une part, c'est ce type de méditation qui a été créé et développé en Occident. Il nous semble plus pertinent de travailler sur une pratique qui a pris naissance en Amérique, pour analyser comment ses logiques vont être mobilisées par les acteurs locaux. D'autre part, c'est également cette déclinaison de la méditation – avec la méditation transcendantale – qui recense le plus grand nombre d'études scientifiques et donc corollairement qui va être réinvesti dans les contextes hospitaliers, scolaires, entrepreneuriaux et plus récemment carcéraux. Ainsi, la réinterprétation de la méditation dans cette diversité de contextes est le témoin de son déploiement plus large que d'autres pratiques reliées au bien-être qui se confinent seulement à l'intérieur de leur cadre de métier. Or, c'est précisément les conditions de son essor rapide et de sa réinterprétation contextuelle qui nous ont conduits à interroger les enjeux de ce marché émergent. Dans ces circonstances, nous avons choisi d'interroger trente acteurs gravitant autour de la pleine conscience qui s'inscrivent dans ces univers sociaux différents afin de rendre compte de la variété de ces usages. Nous reviendrons sur ce choix méthodologique de façon plus détaillée dans le chapitre suivant.

Les répercussions de la pleine conscience en sociologie

Cette enquête permettra de déceler les logiques d'instauration d'une activité nouvelle dans un contexte où les conditions structurelles du marché sont déjà établies. Afin de s'implanter durablement, elle va devoir s'ajuster à la fois aux attentes du public et aux conditions du marché. En s'exportant en Occident, la méditation doit tout construire : les conditions de sa légitimité, la tarification d'une activité initialement gratuite, la sensibilisation de son objet à un public encore sceptique. Son essor récent et soudain l'émancipe des contraintes structurelles de contrôle et de régulation. Ainsi elle se développe de façon autonome. En étudiant la façon dont elle se met en place, notre ambition est de dresser un portrait exploratoire de la sphère méditative montréalaise.

Mais questionner l'essor de la méditation, c'est aussi s'interroger sur les aspirations sociales dominantes. Malgré sa structure élémentaire, les applications de la pleine conscience répondent à des besoins différenciés. Traitement de l'anxiété, performance ou questionnement existentiel : les motivations qui conduisent les individus à franchir la porte d'une salle de cours sont à appréhender comme l'expression d'aspirations contemporaines, voire comme une réponse à de nouveaux besoins sociaux qui ne seraient pas régulés autrement. L'engouement pour la méditation peut se lire, au moins partiellement, comme une réponse potentielle à ces déficits institutionnels. À travers l'étude des lieux de l'implantation de la méditation, nous pourrions déceler les intentions de la part des structures qui choisissent d'en faire usage.

Revue de littérature

Afin de jalonner les frontières de notre objet de recherche, nous présenterons une revue de littérature en lien avec les transformations de la pleine conscience. Ces paragraphes permettront de mieux situer la pleine conscience dans le champ du bien-être tout en faisant apparaître les enjeux émergents qui nous ont conduits à formuler notre problématique.

La méditation, de l'Orient à l'Occident : un double processus de transformation

Si la pleine conscience a longtemps été analysée par les neurosciences ou la psychologie, l'implantation de la pratique en Occident répond à des enjeux sociaux qui légitiment une approche sociologique. Malgré son caractère multidisciplinaire, l'objet principal de cet ensemble de travaux est de rendre compte des origines de l'intérêt de la pratique. Les auteurs qui se sont intéressés à ces questions y réfèrent à ses logiques d'adaptation, en particulier son passage de la religion à la science. En effet, aujourd'hui les bienfaits de la méditation sont mesurés grâce aux méthodes de l'*Evidence Based-Medicine* (EBM). L'émergence de cette spiritualité laïque aux frontières floues est ici étudiée à l'échelle macro-sociale, en prenant en compte l'analyse des discours véhiculés par leurs promoteurs. À partir de ces travaux, il nous faut avant toute chose présenter comment l'Occident a pu, de façon apparemment paradoxale, y faire grandir une pratique basée sur l'arrêt.

En effet, si l'on reprend les analyses de Lipovsky, notre société est entrée dans une nouvelle ère, celle de l'« hypermodernité ». En son sein, les individus chercheraient frénétiquement à consommer dans une temporalité accélérée, pour satisfaire une rentabilité -du temps, des plaisirs- immédiate (Lipovsky, 2004). Si la méditation a pu s'implanter tangiblement dans nos sociétés occidentales malgré ses racines spirituelles c'est parce qu'elle a su s'adapter aux exigences pragmatiques du marché, tel que le développe ici Frédéric Midal :

L'introduction du bouddhisme en Occident a nécessité un recentrage sur ce qui en lui est essentiel, et ce d'une manière qui soit compréhensible, indépendamment du contexte culturel. Les Occidentaux n'ont nul désir d'adopter de nouveaux rituels religieux pour remplacer ceux qu'ils ont abandonnés. Ils lui demandent [...] une voie spirituelle authentique et opérative. Dans ce contexte, la place de la méditation a été [...] reconsidérée par les grands pionniers qui ont cherché ainsi à revivifier leur tradition. (F. Midal, 2006, p. 300)

En nous appuyant sur la littérature sociologique existante sur cet essor de la méditation en Occident (Midal, 2017, Cornu, 2016, Garnoussi, 2011), nous avons pu dégager deux causes principales qui ont permis à la pleine conscience de s'imposer comme pratique légitime, en répondant de façon adéquate aux aspirations individuelles. Son ancrage en Occident ne doit pas se lire comme une coïncidence, mais comme une stratégie de réappropriation et d'ajustement de l'objet méditation. Alors que la méditation existe depuis plus de 2500 ans, elle ne retient l'intérêt de nos sociétés occidentales que depuis une trentaine d'années. Son implantation en Occident est liée à un double processus de laïcisation et de « scientification » :

Du religieux au laïque : un processus de laïcisation

La pleine conscience, qui tire ses origines du bouddhisme a dû se délester de sa coloration spirituelle, voir ésotérique afin de permettre son plein développement en Occident (Cornu, 2016). Afin d'être popularisée en Amérique du Nord et en Europe où le dogmatisme religieux inspire méfiance, sa stratégie s'inscrit dans un processus de neutralité sur le plan religieux. Nadia Garnoussi qui a réalisé des études sur le prolongement de la pleine conscience en médecine, et particulièrement sur le « bricolage » des objets spirituels dans le domaine médical insiste sur ce processus de laïcisation : par son inscription dans le cadre de la

psychothérapie et non de la religion elle permet aux catholiques, juifs ou athées de concilier cette pratique, indépendamment du bagage religieux propre à chacun (Garnoussi, 2011). En revendiquant des frontières marquées avec les autres types de méditation, la pleine conscience se définit comme résolument laïque (Cornu, 2016). Les promoteurs de la Pleine Conscience vont insister sur les démarcations entre méditation bouddhiste et Pleine Conscience. Pourtant au niveau sémantique, la pleine conscience, ou *mindfulness* est issue du terme pali Vipassana (« vision pénétrante »). Cette traduction, plus que de simplement désigner le passage d'une tournure langagière à une autre, démontre également un effort de neutralité sur le plan scientifique, un effort de laïcisation qui permet de démystifier une pratique ancestrale aux origines lourdement connotées sur le plan spirituel. Mais Philippe Cornu va plus loin. Bien que cet aspect soit controversé, le bouddhisme ne possède selon lui pas de caractère religieux, et la méditation qui en découle aurait toujours été « laïque ». « Inapproprié, le concept de laïcité est l'aveu d'une récupération et de l'instrumentalisation d'une technique détournée de la spiritualité pour en faire un outil d'efficacité » (Cornu, 2016, p. 67). Par cette neutralisation du terme lors de sa traduction, les professionnels qui utilisent ces pratiques contrecarrent la représentation religieuse de la méditation. En proposant des cours non seulement à des particuliers, mais aussi à des élèves ou des salariés, les professeurs de méditation s'engagent à respecter ces valeurs de laïcité qui seraient proscrites en entreprise ou à l'école.

Présentée ainsi, la méditation ouvre la voie à n'importe quel individu désireux de s'initier à cette pratique auparavant réservée à une clientèle spirituelle, voire mystique. Labellisée par le mouvement de la pleine conscience, elle concourt à faire tomber les barrières d'âge, de sexe, ou de religion et contribue alors à se déployer de façon plus élargie. Parce que les individus n'ont pas nécessairement pour volonté de se convertir au bouddhisme, cette forme de méditation concorde alors avec les valeurs occidentales de laïcité – bien que le message du Bouddha ne soit pas religieux (Cornu, 2016).

Du spirituel au scientifique : un processus de rationalisation

Développée sur le sol américain par le docteur Jon Kabat-Zinn en 1979, la méditation a séduit les sociétés occidentales avant tout pour ses bienfaits thérapeutiques. Sous le nom de *Mindfulness Based Stressed Medecine* (MBSR), le biologiste crée une version intensive de la méditation pleine conscience afin de traiter les personnes atteintes d'anxiété, de dépression, et même de soulager les personnes atteintes de cancer. Le biologiste dissimule les fondements bouddhistes de ce programme pour deux raisons : son caractère spirituel aurait été à l'encontre des valeurs en milieu hospitalier et tous les hommes souffrent, mais ne veulent pas pour autant se convertir au bouddhisme (Cornu, 2016). Le bilan est considéré comme une réussite médicale ; les scientifiques vont alors se pencher sur les techniques de la pleine conscience et multiplier les études : on en recense aujourd'hui plus de 4000 (Grégoire, 2016). Un nombre conséquent d'études dévoilent les effets de la méditation au niveau neurologiques (Bishop, 2004, Brown, 2007, Grossman, 2004). Ce passage du spirituel au scientifique est l'une des principales conséquences de la médiatisation de la méditation de la pleine conscience, tel que le souligne Marie Dapsance, anthropologue:

Rebaptisée « pleine conscience » (en anglais mindfulness) dans un souci de sécularisation, elle aurait pour but de modifier le fonctionnement et la structure physique du cerveau par un entraînement spécifique, consistant à développer des sentiments altruistes. Le développement de ces sentiments serait ainsi observable et quantifiable à l'aide de technologies modernes, telles que scanners, électrodes et thermomètres sophistiqués. Ce n'est donc plus la morale qui justifie aujourd'hui le bouddhisme, mais la science. (Dapsance, 2015, p. 179).

Le grand public prend au sérieux ces promesses thérapeutiques. À ce jour, 135 996 résultats apparaissent lorsque l'on inscrit le terme « mindfulness » sur le moteur de recherche d'Amazon¹. Cet essor fulgurant est le résultat d'un processus de « scientification » du bouddhisme, par la mesure de ses effets sur le cerveau. En démontrant les potentialités de la méditation tant au niveau psychique que physique, la pratique de la méditation a été élevée au

¹ Requête réalisée par Mélissa Moriceau le 22 juin 2017 sur le site amazon.com

rang d'alternative à la médication dans le traitement de certaines maladies. (Kabat-Zinn, 1990). Glorifiée par les promoteurs qui la mettent en avant, elle est parfois négociée comme une panacée, un remède naturel aux maux du monde moderne. En traduisant des termes spirituels par des expériences scientifiques, l'on conduit la méditation à se développer en tant qu'approche résolument pragmatique, comme le souligne Frédéric Midal : « Désormais, le seul espace de légitimation est la « science » ; l'interrogation proprement philosophique, l'écoute de la psyché humaine par la psychothérapie, la dimension prophétique de la poésie, l'effort de penser n'ont plus de crédit. » (Midal, 2017, p. 96)

La « psychologisation » de la société ?

L'essor de la méditation en Occident ne doit pas être seulement lu par ses mutations internes. Le développement de la méditation apparaît au moment où l'individu détient une position centrale. L'appropriation des ressources de la méditation découle d'une quête d'épanouissement personnel (Altglas, 2014). En reprenant l'analyse de Françoise Champion et Louis Hourmant, sociologues des religions, Nadia Garnoussi indique que « le type de spiritualité véhiculé par le yoga ou la Pleine conscience se distingue fortement de la religion classique mais aussi de la religiosité mystique telle qu'en rend compte la typologie wébéro-troeltschienne ». (Garnoussi, 2011, p. 261). Les croyances vont être réinterprétées de façon paradoxale afin qu'elles viennent correspondre à la lecture psychologique occidentale de l'individu. Françoise Champion met ainsi en lumière la place centrale de la quête de sens dans la spiritualité : « La notion de « sens » y est totalement réinterprétée : le sens a cessé d'être « déjà là », il est à construire, la « quête de sens » confondue avec un travail sur soi, devenant alors le centre de la spiritualité. » (Champion, 2013, p. 13).

En neutralisant le message spirituel et social de la méditation, la pleine conscience va remplacer les valeurs spirituelles et sociales du bouddhisme par des comportements normatifs, des conduites qui viendront désigner un bon pratiquant d'un mauvais pratiquant. Les sites

internet le montrent² : les bénéfices sont individuels, et la partie « histoire » que l'on peut apercevoir sur les sites de méditation bouddhiste a été remplacée par la catégorie « études scientifiques », dont la légitimité sera renforcée par la catégorie « témoignages ». Il n'est donc plus question de prendre position politiquement ou socialement, mais de s'occuper de soi-même. Ainsi, au lieu d'agir sur le politique, la question sociale est reliée à la santé mentale. Le sociologue Alain Ehrenberg voit dans la société un mouvement du social au psychologique : « Nous codons aujourd'hui une multiplicité de problèmes quotidiens dans le langage psychologique, et particulièrement dans celui de la dépression, alors qu'ils étaient énoncés, il y a encore peu, dans le langage social ou politique de la revendication, de la lutte, de l'inégalité ». (Ehrenger, 1995, p.23). Même constat pour Nicolas Marquis, docteur en sociologie dont la thèse porte sur le développement personnel. Il y associe le succès de la méditation comme révélateur de la résignation sur le social (Marquis, 2014).

Selon Nadia Garnoussi, tandis que les cultures des années 1970 étaient alimentées par fantasme de la transformation absolue de soi et du monde, les problématiques contemporaines se dirigent vers l'existence ordinaire (Garnoussi, 2011). En véhiculant des valeurs pragmatiques de transformation individuelle, la méditation s'insère correctement au sein des aspirations modernes d'exacerbation des ressources individuelles afin de résoudre le malaise psychologique (Marquis, 2014). Ainsi, elle permettrait de répondre efficacement aux injonctions du monde contemporain, et coïnciderait alors parfaitement avec les valeurs de la société occidentale centrées sur l'autonomie.

Le marché du bien-être et ses contradictions

Au carrefour de la thérapie, la spiritualité et le bien-être, la méditation semble transdisciplinaire puisque comme l'évoque Anne-Cécile Hoyez, géographe française « l'éclectisme complexifie la tâche des chercheurs dans la mesure où les démarches sont multiples et variées, se doublant d'une possibilité de glissement d'une pratique à la base religieuse vers

² Enquête exploratoire réalisée par Mélissa Moriceau sur 12 sites internet de méditation de pleine conscience au Québec

une pratique thérapeutique, ou inversement, le tout dans un espace souvent qualifié de « diffus » ou réticulaire » (Hoyez, 2005 : 32). Pour certains, la méditation occidentalisée s'inscrit dans le domaine du sport qui prend la forme d'un « entraînement visant à mieux synchroniser le corps et l'esprit » (Varela et al, 1993). Lorsque le pratiquant cherche à se sentir bien, ou évacuer les pensées négatives, la méditation revêt un sens « psychologique » (Hamard, 2013). Encore, elle peut être vue comme un outil permettant de mieux s'adapter aux exigences du monde néo-libéral dans une visée permettant le développement de soi (Atglas, 2011). En prenant en compte ces éléments, nous inscrirons la pleine conscience dans la mouvance d'une mosaïque de pratiques originaires d'Asie qui se sont diffusées en Occident.

Un nombre grandissant d'études soulignent les résultats positifs de la méditation sur la santé mentale (Greeson, 2009; Grossman, Niemann, Schmidt, & Walach, 2004; Keng, Smoski, & Robins, 2011; Öst, 2008; Ruiz, 2010). En revanche, du fait de son caractère émergent et de son utilisation récente par le public, nous ne sommes pas parvenus à nous procurer des données statistiques sur la pratique de la pleine conscience au Canada, et ses usagers. Selon le National Health Statistics Report, des pratiques comme le yoga, le tai-chi, ou le qi gong sont en plein développement aux États-Unis puisque l'enquête estime un total de 5.8% de pratiquants en 2002, 6.7% en 2007, et 10.1% en 2012. Les exercices mobilisant la respiration comme le yoga ou la méditation s'évaluent à 10,9% en 2012. Il est également spécifié que ces types d'exercices sont les plus présents chez les jeunes entre 15 et 44 ans. Le National Health Interview Survey vient préciser ce rapport : si la pratique de la méditation aux États-Unis est passée de 8% en 2002 à 9,9% en 2007, elle est principalement utilisée par les cols blancs (12.25%) par rapport aux cols bleus (5.67%) ou aux personnes sans emploi (8.76%).

L'impulsion de ce type de pratique n'est pas sans conséquence : son essor donne lieu au développement d'une économie de marché paradoxale puisque les valeurs fondamentales de la méditation reposent sur la générosité et la gratuité. Le groupe IBISWorld estime que les revenus associés au marché de la méditation s'élèvent à 984 millions de dollars aux États-Unis. Les profits générés par les cours privés ou collectifs de méditation représenteraient une part de 7,4% au sein des 15,1 milliards de dollars engendrés par le marché des soins alternatifs aux États-Unis. Il n'est ainsi pas surprenant que certains tentent de s'emparer de ce marché florissant, à l'instar d'Headspace, une start-up ayant créé une application mobile pour s'exercer à la pratique chez soi. L'entreprise, qui a amassé plus de 34 millions de dollars en septembre 2015 est

composée par un duo surprenant : ses fondateurs sont Rich Pierson, à la tête du marketing chez la compagnie Axe et le moine bouddhiste Andy Puddicombe. En réfutant ses fondements de désintéressement et de renoncement, cet exemple illustre pleinement le caractère antinomique de la méditation ; mais c'est pourtant cette association qui définit l'usage qu'il en est fait dans nos sociétés occidentales.

Ces éléments ont été analysés sous un angle macro-social. S'ils permettent de décrypter les enjeux sous-jacents au développement de la pleine conscience en Amérique du Nord ou en Europe, ils nécessitent une analyse plus approfondie sur les conséquences de la marchandisation de la pleine conscience. Afin de mieux cerner son évolution à Montréal, il est nécessaire de nous pencher sur le vécu des pratiquants et sur la façon dont ils se saisissent et réinterprètent la méditation.

Problématique et cadre théorique

Notre étude projette de dresser un panorama du marché³ méditatif à Montréal, en précisant les ajustements dont il a fait l'objet pour s'adapter à un public occidental. Du fait de son caractère inédit -puisque cette enquête est la première à aborder le développement de la pleine conscience à Montréal-, notre ambition sera de traiter plusieurs aspects du paysage méditatif : les *lieux* dans lesquels il se déploie, les *acteurs* qui l'investissent et les *défis* liés à l'enseignement de cette discipline émergente. L'analyse de ces trois volets permettra d'ébaucher une esquisse sociologique sur les tendances de la mouvance de la pleine conscience.

La méditation s'inscrit dans l'industrie du bien-être, qui regroupe un large éventail d'activités comme le yoga, la relaxation ou les retraites ayurvédiques (Smith et Puczkó, 2009). Afin d'en resserrer l'analyse, nous étudierons spécifiquement les pratiques asiatiques du bien-être importées en Occident. Le choix de ce cadrage théorique permettra, à terme, de questionner le fonctionnement de ces autres activités « réinterprétées » par les sociétés occidentales.

³ Nous utiliserons la définition de l'école classique en économie, soit le lieu où se rencontrent l'offre et la demande autorégulées par l'économie de marché et défendues par le principe de libre concurrence.

Nous ferons appel au concept « d'importation » utilisé en 1998 par la professeure Jan Nattier, spécialiste en religions comparatives. Si cette notion se réfère à la transmission du bouddhisme et plus spécifiquement à son appropriation par de nouveaux adeptes, nous pouvons la transposer à la méditation, pratique qui découle directement des enseignements bouddhistes. L'auteure distingue trois types d'appropriations : « l'importation », qui fait référence à l'appropriation d'une pratique par les Occidentaux, « l'exportation » où sa dynamique d'expansion missionnaire est mandatée par les Asiatiques et enfin le « transport » qui résulte du mouvement des populations. Nattier remarque que c'est principalement la classe supérieure blanche qui va puiser dans les enseignements bouddhistes puisqu'elle dispose de « temps » et d'« argent » (Nattier, 1998). Dans ce contexte la notion d'importation se superpose de façon pertinente à la pleine conscience puisque c'est le même type de public qui va s'intéresser à cette pratique.

Si la réappropriation de la méditation a été étudiée sous le prisme des nouveaux lieux dans lesquels elle se déploie, la littérature ne fait pas mention de ses ajustements pour qu'elle puisse se développer au sein d'un marché. Elle ne propose pas non plus d'analyse en termes de vécu des acteurs, et sur la façon dont ils se saisissent d'une pratique pour en faire un métier.

Au vu de ces éléments, quelles sont les formes d'usage qui ont permis à la méditation pleine conscience de se développer et de s'implanter à Montréal ?

Conceptualiser la méditation : les lieux, les acteurs, les défis

Afin d'établir un panorama exploratoire du marché de la méditation, notre approche s'appuie sur trois dimensions qui sont au fondement du choix du dispositif d'enquête : les lieux dans lesquels elle est réinvestie, les acteurs qui la font vivre et les défis qu'elle renferme. Nous avons identifié ces perspectives comme étant déterminantes dans l'interprétation de cette discipline émergente. Parce qu'elles constituent des points clés permettant de décomposer comment se structure le marché de la méditation, ces trois dimensions découlent directement de notre problématique. Cependant, elles ne doivent pas être examinées comme des aspects indépendants

juxtaposés les uns aux autres : au contraire, elles proposent une lecture en mouvement de va-et-vient où les arguments viendront se répondre ultérieurement.

Les lieux de la méditation

La première dimension à laquelle nous souhaitons recourir renvoie aux lieux dans lesquels la méditation est réinvestie. L'ensemble de ces environnements correspondent à la demande en méditation, au sein de laquelle les professeurs de méditation sont appelés à intervenir. L'importation de la méditation dans des structures extérieures aux studios de méditation privés constitue un premier indicateur de l'essor de la pratique en Occident.

L'engagement de ces contextes -publics, pour la plupart- en faveur des cours témoigne de la confiance que ces structures accordent à la pratique, et donc du succès de la transformation de l'image de la méditation. Mais c'est surtout la diversité des lieux qui font appel à la méditation que nous souhaitons mettre en avant. Les entreprises, les hôpitaux ou les prisons répondent à des objectifs différents, pourtant, tous ont sollicité des cours de méditation. Et s'ils aspirent à des finalités différentes, il est finalement question d'une récupération des exercices de la pratique, afin de les faire correspondre à une visée spécifique. Dans le but d'illustrer l'étendue des environnements dans laquelle les professeurs peuvent mobiliser leurs ressources, nous avons sélectionné quatre champs d'application de la méditation : le milieu hospitalier, l'entreprise, le milieu carcéral et l'école. En nous appuyant sur les entrevues réalisées, nous avons distingué ces lieux comme représentatifs des contextes dans lesquels évolue le professeur de méditation. À chaque lieu correspond un usage différencié de la méditation. Plus que de décrire les besoins inhérents au contexte, nous verrons quels sont les ajustements effectués, et ainsi l'évolution de la pratique au sein de ses lieux. Nous supposons alors que malgré son socle de techniques identiques, la méditation répond à des usages différenciés ; et que c'est finalement la flexibilité de l'enseignement de ses exercices qui lui a permis de s'étendre dans des structures si diverses.

Les acteurs de la méditation

La seconde dimension renvoie aux acteurs qui transmettent les enseignements de la pleine conscience, contribuant ainsi à son développement. Les enseignants de méditation constituent un outil analytique essentiel dans l'étude de l'appropriation d'une pratique. Puisqu'ils se confrontent aux exigences du public, ils sont en contact direct avec les besoins de l'auditoire qui vont les amener à moduler l'enseignement, et donc à le modifier pour pérenniser sa pratique. En tant que porte-paroles de la méditation, leur but est de mobiliser un argumentaire afin de « vendre du bien-être ». Et ce sont ces régimes de justification qui participent à l'essor de la méditation. Ils ont donc un lien direct avec les causes du rayonnement de cette activité, et de la façon dont elle est représentée.

Si les enseignants de méditation en Asie sont ordonnés par des moines, l'hybridation occidentale propose de nouvelles configurations permettant d'exercer cette activité. Aujourd'hui, la méditation s'est en quelque sorte professionnalisée : devenir professeur de méditation est devenu un « vrai » métier. Ainsi, à travers l'étude des professionnels de la méditation, il s'agira également de déceler comment s'organise ce marché en émergence : qui sont les individus qui choisissent de s'orienter vers cette carrière nouvelle ? Pourquoi ? L'essor rapide de la méditation l'émanche des conditions structurelles de régulation et de contrôle, cette nouvelle profession se développe donc de façon autonome. Nous formulons en effet cette hypothèse : bien que fédérés par la vocation, ces types de carrières impliquent des configurations multiples. Ainsi, ses frontières floues conduiraient une diversité de professionnels à utiliser ses techniques au sein de leur propre métier. C'est pourquoi, afin de rendre compte de la pluralité des usages de la pleine conscience, nous avons choisi d'interroger des praticiens d'univers professionnels différents. Qu'ils soient coaches, psychologues, médecins ou salariés en entreprise, ils ont tous été profondément touchés par la méditation, au point de l'incorporer à leur activité professionnelle. En plus de rendre compte de la variété des acteurs qui participent à l'essor de la méditation, ce choix permet également d'analyser comment la pratique est adaptée selon le contexte professionnel. La comparaison de leurs similitudes et leurs différences permettra d'en faire surgir des modèles contrastés de ces « professions du bien-être », qui sera mobilisé dans notre second chapitre.

Les défis de la méditation

Enfin, notre approche se déploie sur un troisième axe d'investigation : celui des défis et des tensions qui sont en jeu lors de la marchandisation d'une activité nouvelle. Le mariage entre l'économie et la spiritualité ne s'est pas fait sans heurt ; il a soulevé de nombreux paradoxes qui remettent en cause les valeurs de la méditation, comme l'altruisme ou la générosité. En effet, la méditation n'a jamais été conçue pour être commercialisée. En entrant dans un système de concurrence, nous faisons l'hypothèse que s'ils veulent transiger avec cette profession nouvelle, les enseignants de méditation doivent composer avec les enjeux inhérents à la pleine conscience. Incontournables à la notion d'importation d'une activité, nous considérons ces enjeux comme des difficultés liées à l'essor soudain de la pleine conscience. Ces défis concernent à la fois la tarification de l'activité initialement gratuite, la légitimité d'une formation dont l'enseignement était autrefois assuré par des maîtres bouddhistes, mais aussi la négociation avec la représentation idéalisée de la méditation. Dans cette approche, nous resserrerons notre analyse sur le caractère individuel de l'importation de la méditation, dont la tension se situe entre les visées pédagogiques liées aux respects des valeurs de la pleine conscience et l'injonction à la productivité propre à notre société. À l'échelle de l'individu, ces tensions vont prendre la forme de frustrations sur la forme que prend la méditation aujourd'hui, de stratégies de légitimation afin de justifier le prix des séances, et de sensibilisation afin de contrer la représentation de la méditation véhiculée par les médias. En réponse à ces difficultés, nous proposons d'étudier les stratégies de justification, de légitimation et de négociation mises en place par ces vendeurs de bien-être pour dissoudre ces paradoxes. Cette dimension permet d'interroger le rapport entre les valeurs personnelles concernant la façon dont devrait être enseignée la méditation, et la manière dont elle est diffusée dans la réalité. À travers l'interrogation des espoirs des professeurs, mais aussi leurs doutes et leurs craintes, notre ambition est de mieux situer les places respectives de l'éthique professionnelle, de la spiritualité et de l'économie dans le champ de la pleine conscience.

Annonce du plan

Afin de percevoir quelles formes d'usage ont permis à la méditation de se développer à Montréal, nous mobiliserons nos trois dimensions principales puisqu'elles déterminent les conditions de l'essor de la pratique.

Ce sont d'abord les lieux dans lesquels est implantée la méditation que nous mobiliserons dans notre premier chapitre. Afin de saisir les enjeux locaux propres à ces contextes, mais aussi leurs sollicitations diverses, nous pourrons dresser un premier panorama des « besoins » de la pleine conscience en fonction de ses univers d'implantation. Nous verrons également comment la pratique est ajustée selon les besoins des institutions et ainsi de quelle façon elles réinvestissent une pratique pour servir leurs propres intérêts.

Nous recentrerons ensuite notre analyse sur les acteurs qui investissent la méditation. Qu'ils soient coaches, médecins ou entrepreneurs, tous ont puisé dans un répertoire de techniques communes à la méditation afin de « professionnaliser » la pratique. Ce chapitre nous donnera l'occasion de proposer des pistes sur les métiers actuels prenant pour base la pleine conscience, ainsi que leur adaptation locale.

Mais l'analyse du développement d'une pratique émergente ne peut être achevée sans les difficultés, les frustrations et les doutes qu'elle génère chez celui qui initie ses techniques. Nous le verrons, l'instauration de la pleine conscience en Occident est teintée de paradoxes qui mettent en péril la légitimité même de la méditation. L'ambition de notre dernier chapitre sera alors de dénouer les tensions liées à la marchandisation d'une activité nouvelle.

Chapitre 1. Méthodologie

Le défi du sociologue : Transiger avec les rebondissements du terrain

L'enquête que nous avons réalisée n'est pas linéaire : elle a été jalonnée par les circonstances du terrain. Ces événements nous ont conduits à reformuler notre problématique et à prendre en compte des éléments que nous n'avions pas considérés au départ. Si, comme l'exprime la sociologue Muriel Darmon, le temps de l'enquête ne se réduit pas aux moments assurés et clairs de recueil des matériaux (Darmon, 2005), il permet à l'inverse de redéfinir un événement comme matériau potentiel à l'analyse. Ces négociations du terrain permettent alors d'interroger l'objet de recherche sous un nouvel angle.

Le stage Vipassana : L'impossible ethnographie

Le choix de ce sujet est le fruit d'un cheminement ethnographique. C'est spécialement après un stage de méditation « vipassana »⁴ réalisé sur 10 jours en janvier 2016 qu'est née la perspective d'actualiser les motivations qui sont en cause dans le choix de suivre une formation chez les pratiquants « novices ». La spécificité de ce stage est qu'il s'organise en silence. La viande, l'alcool, les cigarettes, mais aussi les téléphones et les livres y sont prohibés, de façon à maintenir un état d'esprit pleinement concentré sur la pratique. Intensive, cette formation offre

⁴ Selon l'organisation qui enseigne ce type de méditation, « Vipassana est une simple technique d'observation de la réalité telle qu'elle survient naturellement. L'accent est mis sur l'accomplissement d'un esprit équilibré, équanime, avec lequel on pourra vivre une vie heureuse et utile. La technique est enseignée lors de cours : pendant leur séjour de dix jours, les participants apprennent les bases de la technique et pratiquent suffisamment pour faire l'expérience de ses effets bénéfiques. » consulté au <https://www.suttama.dhamma.org/fr/vipassana-une-meditation-pour-la-vie-de-tous-les-jours/> le 31 janvier 2018

des séances de 16 heures de méditation par jour qui débutent à 4 heures du matin pour se terminer à 21 heures. Dans ces conditions des routines se mettent en place, permettant de mieux supporter le fonctionnement austère et silencieux de ce groupe de pratique. Ces comportements qui s'échappent de la norme établie -êtreindre les arbres, fondre en larmes- sont dans ce cadre acceptés et valorisés. Le onzième jour, la parole est rétablie ; après avoir questionné les motivations des participants, nous nous sommes rendu compte de la variété des réponses tant au niveau des résultats de la pratique que des motivations qui ont poussé les participants à effectuer un stage d'une telle intensité.

Ces résultats signalaient la présence d'un terrain fertile à l'analyse sociologique, d'autant plus que ce stage s'inscrivait dans une pratique rituelle qui faisait office de parcours initiatique pour certains des participants ; il était à ce titre profondément social. Mais la méditation se déroule sur un terrain qui se prête peu à l'examen ethnographique, car le simple fait d'observer les participants perturbe leur concentration. Et en masquant notre présence, nous prenions le risque d'offenser les responsables du centre s'ils découvraient que nous avions enquêté de façon clandestine. Pour cette raison, nous n'avons pu obtenir l'accord du comité d'éthique.

Le refus d'Ubisoft : la nécessité d'un entremetteur pour accéder au terrain

Notre objet de recherche a pris une orientation transversale : celle de la place de la méditation en entreprise. En faisant résonner business avec spiritualité, ce choix était propice à la démonstration de tensions et de paradoxes puisqu'il articule la philosophie de la méditation centrée sur la lenteur et la bienveillance avec les impératifs de compétitivité et de performance que suggère l'idéologie capitaliste. Dans cette perspective, la portée de ce projet était bien plus large que l'étude seule de la méditation : il était question d'une critique sur le management « humaniste »⁵ qui se traduit par la récupération de la méditation à des fins productives. Et pour exhiler la force de telles contradictions, nous avons choisi de contacter Ubisoft, qui représente une des entreprises les plus emblématiques de Montréal. Ubisoft est une entreprise très discrète :

⁵ Le management humaniste dans les entreprises consiste, pour les managers, à gérer « positivement » les employés. Ce travail se base sur des actes de reconnaissance, de valorisation et de bienveillance

les cours de pleine conscience sont tout juste indiqués sur leur site internet, et le fait qu'il soit impossible de rentrer dans le bâtiment sans badge exclut la vérification de cette formation.

L'approche a été difficile, nous avons tenté de contacter plusieurs personnes au pôle de la direction et de la communication ; nous avons même postulé au sein de l'entreprise pour travailler en tant qu'analyste. Grâce à ces correspondances, nous avons pu nous entretenir avec un des professeurs de méditation d'Ubisoft qui avait travaillé au sein de cette entreprise et qui représentait selon la compagnie la seule source valide pour pénétrer dans son enceinte. Nous devions faire preuve de subtilité puisque les réponses de notre interlocuteur ne présument rien l'obtention d'un accord : il s'agissait d'abord de justifier par quel moyen nous avons découvert qui donnait ces cours avant de prouver le bien-fondé de notre analyse. Finalement, notre profil de sociologue ne correspondait pas à celui pour lequel le professeur acceptait de donner un suivi (il s'occupait principalement de kinésithérapeutes ou d'étudiants en promotion de la santé). Les échanges se faisant de plus en plus espacés puis unilatéraux, nous avons choisi de ne pas poursuivre ce projet dont la tournure se complexifiait de jour en jour.

Ces résistances découlent peut-être de la confidentialité de l'entreprise qui rend difficile une ethnographie. Mais elles témoignent surtout de la difficulté de réaliser une enquête au sein d'une institution sans connaître au préalable un intermédiaire qui permettrait de s'y introduire.

La méditation comme outil d'analyse de phénomènes sociaux

Ces difficultés ont symbolisé une motivation supplémentaire dans la continuation de ce projet dont nous étions convaincus de la portée au niveau sociologique. Pour ne pas renoncer entièrement à notre idée précédente, nous avons choisi d'élargir notre objet d'étude pour tenter finalement de dresser le portrait du marché de la méditation en considérant la diversité des lieux et des acteurs qu'elle fait intervenir. Nous avons choisi de nous recentrer sur l'étude des acteurs qui participent à l'essor de la pleine conscience, puisque ce sont ceux qui portent le mouvement et le déploient dans des sphères économiques inédites. Ils représentent également l'intermédiaire direct entre qui les effets de commercialisation de la pratique au niveau macro social, et les attentes individuelles des participants sur le terrain. En se heurtant à ces réalités diverses, ils constituent un point de départ idéal à l'exploration des mécanismes de l'importation de la

méditation en Occident. En définitive, l'ambition de ce projet est d'établir un panorama sur les expérimentations de ce mouvement en émergence et les conditions qui lui ont permis de s'y établir. Cette nouvelle orientation n'est pas seulement légitimée par la réponse qu'elle peut apporter aux problématiques initiales. Parce que la méditation de pleine conscience se situe au carrefour d'un ensemble d'usages qui lui sont associés, de parcours professionnels distincts et de tensions dans l'exercice du métier, l'adoption de cette posture peut rendre compte de l'étendue de toutes ces problématiques.

Un échantillon fondé sur la diversité des lieux et des acteurs

Pour accueillir la variété de ces discours, notre choix s'est porté vers la méthode qualitative, et ce, pour plusieurs raisons. La visée de notre étude est compréhensive, dans le sens où elle s'attache à saisir le sens que les acteurs donnent à leurs comportements. La démarche compréhensive permet de traduire le rapport subjectif de l'acteur en une interprétation objective qui s'appuie sur un environnement donné. « Le processus extérieur du comportement [...] revêt des formes extrêmement diverses dont la compréhension ne peut être atteinte qu'à partir d'expériences subjectives, de représentations, des fins poursuivies par les individus – c'est-à-dire à partir de la « signification » de ce comportement. » (Max Weber, 1995, p. 145). Pour comprendre comment la méditation est interprétée par les acteurs, mais aussi pour rendre compte de leurs valeurs qui se traduisent en actions, il est nécessaire d'opter pour une démarche qui prend en compte la subjectivité individuelle. Cette approche permettra de rendre compte des registres de légitimation et de justification que les acteurs imputent à leurs actes.

Parallèlement, ces entretiens qualitatifs comportent une dimension rétrospective destinée à saisir les représentations de la méditation et ses évolutions, mais aussi les effets de coopération et de résistance imputables à cette position intermédiaire entre l'image médiatique de la méditation et les souhaits ou les besoins d'un public exigeant.

La ville de Montréal comme terrain fertile à l'observation de l'offre méditative

À partir de cette technique d'enquête, nous avons décidé de réaliser la recherche sur la ville de Montréal et sa proche banlieue (Longueuil, Laval). Le choix de ce terrain est motivé pour plusieurs raisons. Bien que la pratique soit pleinement acceptée dans les grandes villes américaines, en particulier en Californie, où sont développés des programmes de méditation dans les grandes entreprises de la Silicon Valley ; elle ne s'est pas encore diffusée de la même façon dans les zones rurales. La ville de Montréal et sa proche banlieue constituent donc une sélection pertinente puisque les centres de méditation de pleine conscience s'y sont implantés depuis peu et ne sont pas encore organisés par des réglementations spécifiques. De plus, elle est composée à la fois de professeurs de méditation établis et de nouveaux initiés souhaitant partager leur expérience. Le dialogue entre ces deux parties nous permettra de nous renseigner sur l'évolution de la représentation de la méditation, ainsi que sur les modalités d'appropriation de cette pratique ancestrale. Mais avant tout, ce terrain héberge la variété des acteurs nous souhaitons analyser qui sont reliés à une structure hétérogène d'un marché en émergence. Montréal constitue en ce sens un terrain d'études riche, où la méditation est en voie de développement, mais commence à s'implanter.

Afin de rendre compte de l'étendue de la diversité des utilisateurs de la méditation sur le plan professionnel, nous avons opté pour un échantillon large permettant d'esquisser une cartographie des lieux et des acteurs de la pleine conscience à Montréal. Nous le verrons, l'ensemble des intervenants qui contribuent au développement de la méditation est disparate. Afin d'en avoir un aperçu le plus représentatif possible, il est donc nécessaire d'enquêter sur un nombre conséquent de ses représentants. Le nombre d'entrevues est donc ici justifié par la variété professionnelle des intervenants, défendue par l'ambition de dresser un panorama des modalités de développement de la méditation à Montréal.

La pleine conscience à Montréal : Une sélection de trente acteurs répartis en quatre lieux

Nous avons choisi de conduire l'enquête auprès de trente individus qui gravitent autour de la pleine conscience à Montréal: quinze professeurs de méditation classique, c'est à dire qui utilise la pleine conscience comme métier principal, et quinze professionnels qui ont intégré la pleine conscience au sein de leur propre métier, ou qui ont fait la demande d'intégrer la méditation au sein de leur institution. Ces acteurs sont intégrés dans quatre milieux distincts : la prison, l'école, l'hôpital et l'entreprise.

Intégrant ces trente individus, notre échantillon se compose ainsi de : quinze professeurs de méditation, deux directrices d'écoles pour élèves en difficulté qui ont choisi d'incorporer la pleine conscience dans leur établissement, deux salariés qui ont décidé d'amener la méditation en entreprise, un aumônier enseignant la méditation en prison, quatre artistes qui utilisent la pleine conscience dans leur métier, un coach, un chercheur spécialisé en pleine conscience qui intervient dans le cadre du travail, un thérapeute, trois psychologues et deux médecins qui soignent en pleine conscience (voir annexe 1).

Par effet de comparaison, cela permettra de déceler comment se répondent l'offre et la demande méditative et nous donnera des pistes sur le marché de la méditation. L'interrogation de ces deux parties permet de mieux situer le contexte : quels sont les besoins des structures qui en font la demande et comment les professeurs s'y ajustent, quelles ont été les difficultés de la mise en place de la pratique dans les institutions. Ce choix permet également de compléter le discours isolé des enseignants de pleine conscience, insuffisant pour saisir tous les enjeux associés à l'instauration de la pratique dans une structure donnée.

Un premier retour sur le déroulement des entrevues

La variété de cet échantillon pose un défi principal, qui est celui d'ajuster le guide d'entretien de façon à ce qu'il corresponde aux enjeux de chaque profession représentée (voir annexe 2 et 3). Néanmoins, la variation de l'angle des thématiques abordées a permis de pointer des

éléments que nous n'avions pas considérés au départ. Plus que de décrire des points de vue complémentaires, elle a permis d'enrichir notre étude en soulignant les conflits d'intérêts, qui n'auraient pas été visibles en interrogeant uniquement les professeurs de méditation.

D'une durée approximative d'une heure, ces entretiens se sont conduits chez les intervenants, dans des cafés ou des restaurants. Ces entrevues étaient guidées par des thématiques concernant les motivations et la formation qui les ont conduits à exercer, le rapport à leur métier et à la spiritualité et les conditions d'exercice. Bien que très différents sur le plan professionnel, ces individus partagent cependant une profonde dévotion pour la pratique qui les a, à des degrés variables, véritablement transformés. Ainsi, en abordant une thématique chargée sur le plan sentimental et spirituel, ces entretiens ont souvent été le lieu d'expressions émotionnelles. La méditation, intimement liée au registre du bonheur et de la souffrance, fait parfois éclore des sentiments refoulés, auxquels y mettre des mots peut être douloureux. Dans la grande majorité les individus ont accepté la démarche de répondre à l'entrevue avec curiosité et enthousiasme. En revanche, il a été ardu de conduire l'enquête au sein des entreprises qui donnent des cours de méditation. Les salariés que nous avons cherché à contacter étaient tous évasifs quant à l'existence de cours de méditation dans leur structure. Et quand cette information était indiquée sur le site internet de l'entreprise ou sur celui des professeurs de méditation qui y réfèrent leurs expériences passées, les individus refusaient de répondre. Sous prétexte que les cours de méditation eussent été terminés, ou qu'ils n'aient jamais eu lieu -alors que certains professeurs nous confirmaient qu'ils avaient bel et bien travaillé dans cette entreprise - il a été ardu de réussir à obtenir deux rendez-vous. En plus de refuser de participer à l'enquête, ils demandaient systématiquement qui avait donné l'information concernant ces prétendus cours de méditation. Il semblerait que les employés doivent garder sous silence ce type d'informations, car même au sein de l'entrevue, la tension était palpable. Certains changeaient délibérément le nom de leurs collègues, ou précisaient d'anonymiser correctement les données.

Chapitre 2. Les lieux de la méditation : des usages contrastés

Le premier témoin de l'essor de la méditation concerne sa récupération par une variété d'institutions. Légitimé par la science qui exhale ses bénéfices auprès du public, un nombre grandissant d'institutions sollicite ses services. En effet, la pratique de la méditation n'est plus seulement cloisonnée à l'intérieur de centres privés. Ses services sont aujourd'hui incorporés à des institutions publiques ou privées, de l'école en passant par l'armée. L'étude de ces lieux est incontournable à notre problématique, puisqu'ils constituent la « demande » en méditation. Ils sont donc directement rattachés à la notion d'importation que nous souhaitons approfondir.

L'ambition de ce chapitre est de déceler quelles sont les institutions qui utilisent la méditation, et dans quel but. Mais surtout, la construction de ce chapitre est motivée par un point essentiel, qui est celui de la pluralité des usages de la méditation. Les résultats exploratoires nous ont dévoilé des usages différenciés de la pratique, et ce, en fonction des institutions : alors que les institutions hospitalières y voient une méthode permettant de soulager le stress, la méditation est appréhendée comme un outil d'efficacité pour les entreprises. Ainsi, à chaque lieu correspond un usage de la pratique, qui va varier selon les besoins de l'institution. Ces applications différenciées nous renseignent sur la récupération d'une pratique pour répondre à des finalités désignées par ces institutions. Elles témoignent ainsi d'un travail d'aménagement de la méditation pour satisfaire à des objectifs qui entrent parfois en opposition les valeurs initiales de la pratique centrées sur la générosité et le détachement. À travers la figure du professeur de méditation, notre ambition est de comprendre quels sont les arrangements qui vont permettre d'ajuster les techniques de méditation pour que les résultats engendrés viennent s'harmoniser avec les intentions de ces structures.

À cet effet, nous avons sélectionné quatre champs d'applications dans lesquels s'est déployée la méditation en Occident : le contexte hospitalier, l'entreprise, le milieu carcéral et l'école. Nous considérons ces quatre lieux comme représentatifs, puisque ce sont ces contextes qui ont été cités majoritairement lorsque la pratique n'était pas destinée à un centre de méditation privé. Au sein de chacun de ces lieux, la représentation de la méditation y est appréhendée différemment. Après avoir défini les caractéristiques de ces contextes, nous analyserons la façon

dont est accommodée la méditation. Ces allers et retours nous permettront de déceler les ajustements nécessaires qui s'effectuent entre les sollicitations de ces institutions et le socle de techniques méditatives.

1. La méditation à l'hôpital : un usage thérapeutique et émancipateur

Comme évoqué précédemment, la première institution à avoir accueilli la méditation est l'hôpital. En effet, la pleine conscience doit sa popularité au médecin Jon Kabat-Zinn, qui lance le pari de réformer cette technique afin de guérir les patients atteints d'anxiété et de dépression grâce au programme MBSR. Les résultats affichant un franc succès, les études se multiplient : d'environ 70 en 2002, elles sont passées à près de 4000 en 2016 (Grégoire, 2016). Un nombre croissant d'études ont révélé des impacts positifs du MBSR sur la santé mentale (Greeson, 2009; Grossman, Niemann, Schmidt, & Walach, 2004; Keng, Smoski, & Robins, 2011; Öst, 2008; Ruiz, 2010), mais aussi sur la capacité du corps médical à prendre en charge les patients. Ainsi, dans son orientation thérapeutique, elle permettrait non seulement au patient de se départir de certains troubles comme l'anxiété ou le stress, mais également au corps médical de soigner autrement. L'analyse des entrevues ayant confirmé cette application bidimensionnelle de la méditation, ce sont ces deux aspects qui constitueront le cœur de ce chapitre.

Nous avons donc choisi de nous attarder sur deux usages dont elle fait l'objet : le traitement pour les patients, et celui à destination de la formation pour le corps médical. Bien que la littérature étudiant les résultats de la pleine conscience sur la santé mentale abonde en psychologie, ce sont ses versants sociaux que nous étudierons ici. La méditation n'est pas une pratique neutre moralement, elle réfère ainsi à des valeurs spécifiques. Nous verrons ainsi comment, par ce qu'elle préconise, la pratique permet de mobiliser le registre de la morale. Plus que de décrire les conditions de son implantation dans un contexte hospitalier, il sera également question d'analyser comment elle modifie la structure hiérarchique entre patient et médecin, ainsi que les rapports de pouvoir au niveau structurel.

À Montréal, la formation afin de « soigner par la pleine conscience » est relativement bien implantée, elle est reconnue par l'ordre des psychologues du Québec et le nombre de

médecins proposant la méthode pour guérir est en hausse. Au total, nous avons recueilli cinq entrevues de médecins ou psychologues appliquant ces techniques dans le cadre hospitalier : Jérôme, 60 ans, médecin qui était sensibilisé depuis longtemps aux usages de la pleine conscience et qui l'a introduit à l'hôpital par le biais de cours, Jessica, 54 ans, ergothérapeute propose des cours de MBSR à l'hôpital, Robert, 58 ans, psychologue qui incorpore la méthode dans les traitements qu'il propose, Malika, 40 ans, anciennement infirmière reconvertie en professeur de méditation, Sébastien, professeur de médecine à l'Université qui a récemment intégré des cours de méditation dans le cursus universitaire.

1. La pleine conscience comme auto thérapie

Pour nous, il s'agit d'une "médecine participative" : elle conduit le patient à s'engager personnellement vers de plus hauts niveaux de bien-être et de santé en optimisant ses propres capacités autorégulatrices. Le travail de méditation est un complément précieux à la "guérison" qu'apporte – ou pas – le traitement médical ou chirurgical. (Kabat-Zinn, 2009, p. 136)

Le premier usage de la méditation dans sa visée thérapeutique concerne le traitement des patients. Plutôt que d'étudier les résultats de la pratique en termes neurologiques qui ont largement été abordés par la littérature psychologique, nous analyserons ici les mutations sur les structures de pouvoir sous trois angles différents :

- La relation thérapeutique : l'empowerment

Pour Parsons, la relation médicale est asymétrique dans le sens où c'est le médecin qui détient l'ensemble des clés, des compétences et des aptitudes pour guérir le patient. Alors, en l'absence d'information, le patient doit s'en remettre au jugement du médecin en ce qui concerne son processus de guérison (Parsons, 1951). Avec la thérapie basée sur la pleine conscience, on propose au patient un traitement censé le placer au cœur de son processus de guérison. Ici, l'important est le regard apposé sur l'individu : au lieu d'être appréhendé comme un patient objet, il devient un « acteur de confiance », considéré comme apte à se guérir par lui-même., Médecin à la retraite, Jérôme nous fait part du rapport humaniste qu'il entretient avec la médecine :

Moi je vois là-dedans un changement nécessaire du paradigme médical, qui change complètement le rôle du médecin. Il nivèle le terrain de la relation. Il met en rapport les uns avec les autres, et pas avec et ascendant. Pas où on descend, mais où on élève les gens. Où les patients arrêtent d'être des patients, il y a quelque chose qui devient beaucoup plus humain. (Jérôme, 60 ans, cardiologue).

Reconsidérer la dualité toute-puissance/ignorance par un rapport de confiance entre le patient et le médecin permettrait alors d'émanciper le patient face à sa maladie. Dans cette perspective, plutôt que d'être simplement guéri, le patient collaborerait à son rétablissement. Jérôme comme Jessica partagent cette perspective :

Mais on le sait qu'avec le programme *mindfulness*, le but ce n'est pas d'aider, mais plutôt de servir. Pas comme en médecine où on est là pour guérir, là c'est eux qui vont faire la différence avec notre aide. (Jessica, 54 ans, ergothérapeute).

C'est ce à quoi je crois, c'est l'empowerment. Le docteur va inviter les gens à faire des choses en leur procurant l'espace pour le faire, ça allait tout à fait dans le sens de ce que je voulais faire. (Jérôme, 60 ans, cardiologue).

On retrouve cette approche dans les ouvrages de Marie-Hélène Bacqué et Carole Biewener, respectivement sociologue et économistes. L'« empowerment » exprime deux dimensions : « celle du pouvoir, qui constitue la racine du mot, et celle du processus d'apprentissage pour y accéder. Il peut désigner autant un état qu'un processus [...] à la fois individuel, collectif et social ou politique [...] impliquant une démarche d'autoréalisation et d'émancipation des individus, de reconnaissance de groupes ou de communautés et de transformation sociale ». (Bacqué, M. H., & Biewener, C., 2013, p.6). Ici, l'empowerment permettrait au patient de s'affranchir de la prise en charge médicale. Au lieu d'exécuter spontanément les conseils du médecin, il pourrait entreprendre son processus de guérison par lui-même. Penser le MBSR comme un protocole dans lequel le patient est considéré comme l'acteur principal de sa thérapie, c'est donc positionner le professeur comme un soutien dans le processus de guérison. Dans ce cadre, son rôle tend à évoluer, il est moins considéré comme un maître que comme un auxiliaire permettant au patient d'évoluer et de guérir.

- Une alternative face à la médicalisation

Dans un second temps, la méditation permettrait une alternative tout à fait envisageable face à la médication. Ici, l'enjeu principal pointé par les professeurs interrogés réside dans une critique de la médecine traditionnelle, qu'il est possible de réformer par la mise en place de techniques de prévention. Pour Jérôme comme pour Robert, cette alternative pourrait renverser le rapport de dépendance du patient vis-à-vis des institutions médicales :

Il y a plein de médecins qui me recommandent des gens qui ne veulent pas nécessairement prendre des pilules. Il y a en plein aujourd'hui des gens qui ne veulent pas prendre d'anti-dépresseurs, qui vont créer de la dépendance, des effets secondaires. Ils savent qu'il y a un autre moyen pour transformer la souffrance. (Robert, 58 ans, psychologue).

La médecine, c'est rendu la médicalisation, et non pas la méditation. C'est-à-dire qu'on écrase constamment les signaux de détresse, on ne cherche pas à leur donner un sens, on cherche simplement à les ignorer, les contrôler par nos pilules qui visent à garder le statu quo, plutôt que d'aller dans le sens de profiter de la crise. (Jérôme, 60 ans, cardiologue).

Au niveau économique, elle réduirait de façon drastique les coûts liés à la santé tant pour les établissements de santé que pour les patients puisqu'elle serait un substitut au traitement par voie médicamenteuse. En incorporant des programmes de prévention dans les hôpitaux, l'on pourrait anticiper les risques de rechute. Cette alternative serait éthiquement plus saine, sans dépendance ni effets secondaires liés au traitement par pilules. En réinsufflant de la valeur dans le budget lié à la prévention, l'on pourrait réduire les coûts liés à la médicalisation. Cependant, équiper les hôpitaux d'enseignants de MBSR est un choix encore timide, puisque les hôpitaux au Québec n'ont ni le budget suffisant ni les informations nécessaires afin de déployer le MBSR de façon plus développée. Jessica et Malika qui travaillent toutes deux à l'hôpital connaissent les difficultés de la mise en place d'une telle perspective :

J'ai l'impression que tout le monde connaît ça, mais étonnamment, c'est très peu connu encore dans les hôpitaux. C'est assez étonnant qu'il n'y ait pas de connexion encore dans le réseau de la santé. (Jessica, 54 ans, ergothérapeute).

Au niveau des formations dans les hôpitaux, tous les budgets ont été coupés. Il reste juste certaines formations obligatoires pour des formations aux nouvelles techniques, les autres coûts ont été coupés, tout le monde est surchargé, donc l'h de

travail c'est impensable. Donc il y a beaucoup d'obstacles dans le réseau de la santé pour être capable d'introduire ça. (Malika, 40 ans, professeur de méditation).

- **La mise à l'épreuve de la position du médecin**

Analysé sous le prisme du pouvoir, l'enseignement du MBSR renvoie à des enjeux relatifs au statut d'autorité des médecins. En premier lieu, le professeur doit s'assurer que les médecins qui suivent un cours avec leurs patients conservent leur position d'autorité. En effet, si les patients peuvent suivre la formation, les professionnels de santé peuvent également profiter de la pratique au même moment, dans la même salle. Les salles où sont dispensés les enseignements se composent alors des deux parties. Mais alors, là où la méditation suppose en quelque sorte de « retirer son masque » pour faire apparaître ses failles éventuelles, la position du médecin est mise à l'épreuve. Comment en effet se laisser aller à ses émotions quand on doit conserver une position d'ascendance face à son patient ? Afin de pallier ce problème, Jessica, qui donne des cours aux patients et aux médecins a mis en place des mesures particulières. « J'ai fait deux groupes, un pour les employés, et un pour les patients. Le cours était le même, mais ce qui arrivait dans le cours était différent. C'est assez intéressant ».

En second lieu, le professeur de méditation doit s'assurer de conserver sa position d'autorité de médecin lorsqu'il donne des cours à ses propres patients. La spécificité dans ce contexte réside dans la double position de médecin et de professeur de MBSR. Afin que l'une ne retentisse pas sur l'autre, le professeur doit garder une réserve qui lui assurera le maintien de sa position d'ascendance. Cet aspect va se traduire par le maintien d'une sphère intime, afin de ne pas en dévoiler trop sur soi-même lors des discussions. : « Il fallait que je fasse attention à ce que je dise sur moi. Il faut comprendre que le but ce n'est pas de parler de soi, mais on peut s'utiliser comme exemple. Je pouvais faire ça avec les patients, mais je faisais plus attention, pour pas que ça rebondisse », (Jessica, 54 ans, ergothérapeute).

Analysée sous cet angle, la position du professeur est donc soumise à des règles implicites afin de « garder la face »⁶. Son double statut fait donc apparaître des enjeux nouveaux dont n'a

⁶ Terme emprunté à Erving Goffman qui désigne l'image que l'acteur soumet à autrui afin de se présenter (Goffman, 1973).

pas à se préoccuper un enseignant de méditation « classique » dans un centre privé. Plus qu'une simple méthode à mettre en place, le rôle du professeur est de prendre conscience de tous ces enjeux statutaires et d'y répondre de la meilleure façon possible.

2. Guérir en pleine conscience : la méditation pour les professionnels de santé

- La formation à destination du personnel soignant : le *MBSR for Health Care professionnels*

Un second usage de la méditation consiste à former de nouveaux professeurs pour qu'ils soient eux même aptes à « guérir » autrui. Nous analyserons dans cette partie l'enseignement de la pratique à des professionnels de santé (*MBSR for HealthCare Professionnels*), qui se serviront de la méthode dans leur profession.

Curieusement, certains professionnels de santé conservent un a priori conséquent concernant l'enseignement du MBSR. En effet, bien que la formation soit dispensée à n'importe qui – malade, comme non malade –, le personnel de santé rechigne à suivre ces enseignements pour lui-même, considérant qu'elle lui est superflue. Plus encore, le fait de participer à un groupe de pratique serait stigmatisant, dans le sens où l'individu apparaîtrait comme un individu fragilisé. Ainsi s'élabore toute une rhétorique visant à justifier la pratique à l'usage de tous, y compris aux non-malades. Jessica, qui tente de promouvoir le MBSR en recrutant de nouveaux participants dans les CLSC est mise en relation avec ce rejet :

Des fois je le donnais, et là c'était écrit *Mindfulness Based Stressed Reduction* c'est tout, je n'écrivais même pas *for Health Care professionnels* et là ils me disaient OK, je vais le garder et si j'ai un patient pour qui ça serait bon je vais le référer. Et je disais "Non, non c'est pour vous!" Pas dans le sens vous en avez besoin, mais ça peut être aussi pour vous. (Jessica, psychologue et ergothérapeute).

Ainsi, par l'apport du suffixe « *For Health Care Professionnel* », elle espère toucher une clientèle élargie, en faisant correspondre leurs besoins à la pratique : « si je mets *Health Care professionnel*, je pense que là je vais chercher du monde qui ne serait peut-être pas venu. Genre

"Oh, OK. Moi je suis dans cette catégorie-là, ça va. On est des professionnels". L'égo, hein. Alors, imagine si je mets MBCT (*Mindfulness Based Cognitive Therapy*) ». Ce type de programme subit alors un ensemble de critiques que les professeurs doivent contrecarrer par un travail de sensibilisation.

Le second enjeu qui est pointé est une implication moindre de la part des professionnels de santé engagés dans ce type d'enseignement. Certains d'entre eux se focalisent sur son aspect pragmatique, en le considérant seulement comme un ajout d'une compétence leur permettant de soigner. Nguyen, professeur de pleine conscience et formateur à destination des futurs enseignants remarque une appropriation pragmatique de la méthode :

Tandis que d'autres intervenants de la santé, souvent ça ne s'adresse pas à eux, ce n'est pas eux qui vont installer la méditation dans leur vie. C'est drôle à dire, mais ils se voient comme un intermédiaire entre ceux qui disent quoi faire et ceux qu'ils ne veulent pas nécessairement faire dans leur vie. Donc l'approche est différente et le contenu est différent. (Nguyen, enseignant de méditation).

Pour Jérôme également, l'essentiel de la pratique ne se situe pas dans l'apprentissage d'une technique, mais dans l'appropriation de ses valeurs : l'expérimentation de la pratique et son intégration progressive fera advenir des qualités humaines d'écoute et de compassion. Pour lui on ne peut faire bénéficier des apports de la pratique seulement en les ayant intégrés pleinement, ce qui suppose une implication et une volonté d'intégrer la pratique. Très clairement, Nguyen, définit ce qu'il considère comme la seule façon de comprendre la méditation:

On leur dit vous pouvez enseigner, vous pouvez lire et répéter. Mais ça ne passe pas. Ce que nous voulons, c'est que vous puissiez en profiter avant pour faire de vous de meilleures personnes. Pour que vous soyez plus en santé, présent pour être de meilleurs thérapeutes, pour avoir de la compréhension et de l'empathie envers vos patients. Une fois que vous avez toutes ces choses-là vous serez une meilleure personne, plus heureuse et le contact que vous aurez avec vos patients va améliorer la qualité de vos soins. Et là vous pourrez enseigner la pleine conscience, mais plus par votre personne, votre présence qu'avec des mots. Ce n'est pas une science, c'est une pratique qu'on ne peut pas enseigner par des mots si on n'a pas intégré nous-mêmes. Mais comme c'est une pratique qui prend du temps, ça ne passe pas beaucoup. Il y a peu de thérapeutes que je connais qui l'ont intégré, qui l'ont pratiqué. (Nguyen, 52 ans, professeur de méditation).

- L'enseignement du MBSR dans les cursus de médecine

Plus récemment, l'enseignement du MBSR a pris place sur les bancs de l'université. L'université de médecine de Strasbourg en France propose un diplôme « méditation et neuroscience ». Dans une université de Montréal, la pleine conscience est pleinement intégrée au cursus de médecine, en tant que cours obligatoire. Sébastien, médecin et professeur en charge du cours, précise : « le défi, c'était de favoriser l'accessibilité aux étudiants d'approches de pointe, pour les aider à abaisser leur stress. Et comme approche de pointe, on a mis l'emphase sur le MBSR, mais avec mon approche, que l'on appelle méditation de la présence attentionnée ». Passionné, il a toujours rappelé l'importance du bien-être et la nécessité de « s'écouter » à ses étudiants. Sans parler de méditation au début, il avait l'habitude de sensibiliser ses élèves au risque de « burnout » et d'épuisement professionnel : « et il y avait peu de moyens concrets, sauf de leur dire n'oubliez pas de faire de l'exercice, nourrissez-vous bien. Et là est arrivé l'ajout de la méditation ». Ces cours ne proposent pas une formation certifiée de MBSR, mais des enseignements prenant pour base ce programme. À terme, les étudiants peuvent puiser dans ces apprentissages pour leur bien-être, qui retentira dans la façon dont ils soignent les patients. Il poursuit : « à la base c'est pour eux-mêmes, et pour que leur pratique médicale soit attentionnée, et donc pour le bien-être du patient aussi. C'est articulé ensemble ».

Bien que les fondements soient les mêmes, les enseignements sont adaptés aux élèves en cursus de médecine : « En médecine on a fait une petite retouche, parce qu'il existe aux USA depuis plusieurs années, le mindfulness medical practice », (Sébastien, professeur de médecine à l'université). À cet effet seront abordées des problématiques spécifiques aux étudiants en médecine, comme l'usure de la compassion que nous développerons plus bas, ou la relation entre le patient et le médecin. Ce cours constitue alors une sensibilisation à la pratique de la pleine conscience, censée amener des outils et des méthodes permettant de réguler son stress. Ici encore, toute connotation religieuse est dissimulée. L'emphase est mise sur les résultats scientifiques, les scans IRM qui démontrent l'efficacité de la méthode. Dans ses mots, Sébastien alterne entre une rhétorique de la modernité en qualifiant la méditation d'approche de pointe, tout en rappelant que cette pratique est innée, et que son exercice est seulement un rappel de ce qui est déjà présent dans l'individu. C'est ce lexique qui est utilisé pour séduire les étudiants, leur permettant d'appréhender la pleine conscience sous un regard neuf. La pratique de la

méditation dans les cursus de médecine propose alors une vision élargie de la médecine, en tentant de restaurer une éthique humaniste.

- **La pratique de la bienveillance pour réduire l' « usure de la compassion »**

Enfin, le troisième usage de la méditation à l'hôpital réside dans son volet éthique. Dans le contexte médical, l'on peut faire face à ce que l'on appelle l'« usure de la compassion » : à force de côtoyer la douleur, les médecins finissent par ne plus y être sensibles. Contrairement au burnout, lié aux conditions de travail, l'« usure de la compassion » surgit lorsque le médecin est désensibilisé, à cause de sa surcharge de travail. Sur les sites internet en lien avec le symptôme de l'usure de la compassion, des solutions apparaissent : passer du temps avec sa famille, faire du sport... et méditer !

Figure 1. Les moyens proposés permettant de réduire « l'usure de la compassion »⁷

Renforcer la résilience

Voici quelques stratégies susceptibles de vous aider à faire front :

- Constituez-vous un réseau de soutien, si vous n'en avez pas encore : prenez le temps de rencontrer régulièrement les membres de votre réseau.
- Après un événement critique, demandez à en parler au travail, lorsque nécessaire. Si ce n'est pas possible, tournez-vous vers un thérapeute ou vers votre programme d'aide aux employés.
- Trouvez de meilleures façons de vous détendre : à la fin d'une longue journée, un verre de pinot, un plat de croustilles ou la télécommande peuvent sembler attrayants. Avec modération, rien de tout cela n'est un problème, mais utilisés régulièrement pour atténuer l'effet du stress, ces moyens peuvent devenir des béquilles et même causer une dépendance grave. Allez plutôt courir ou marcher, jouez avec votre animal de compagnie, écrivez dans votre journal, faites du yoga, méditez, ou passez du temps avec des enfants – les vôtres ou ceux de quelqu'un d'autre.
- Pratiquez la réduction du stress par la pleine conscience : essayez d'en faire 3 minutes par jour et augmentez progressivement jusqu'à 10 ou 12 minutes.
- Réduisez vos sources de stress : réfléchissez à la quantité de contenu traumatique auquel vous êtes exposé en regardant les nouvelles ou vos émissions préférées et quand vous lisez par plaisir.
- Demandez une réduction de votre charge de travail et davantage de contrôle sur votre emploi du temps.

⁷ Source : Françoise Mathieu. « Risques professionnels : usure de compassion, traumatisme par personne interposée et épuisement professionnel », Infirmière Canadienne, 2014.

Comme nous avons pu le voir, même si la pratique de la méditation au sens brut est la même, elle est teintée par la subjectivité du professeur qui diffuse son enseignement. Selon Matthieu Ricard, la pleine conscience diffusée par Kabat-Zinn comporte un volet lié à la compassion et à la bienveillance. Pourtant, parce que la pratique est rarement contrôlée, certains professeurs peuvent « oublier » d'évoquer cet aspect altruiste. Les bouddhistes préconisent la pratique de la bienveillance pour contrer ce qu'ils considèrent comme des dérives potentielles de la pleine conscience -son application pragmatique où l'individu se réapproprie les exercices en faveur de son bénéfice personnel-. Selon Kabat-Zinn, le fait de réintroduire ces principes de bienveillance et donc valoriser un certain type de comportement pourrait réinsérer une « morale » au sein d'une pratique neutre.

Mais dans notre pensée, il faut être plus qu'attentif. Il faut être attentif et attentionné. Moi ça m'intéresse l'humanisme. Ce talent-là peut s'user, et pour renforcer ça, j'ai croisé Matthieu Ricard, il m'a dit "A tes étudiants en médecine, quand tu leur enseigne, n'oublie pas d'insister sur l'aspect bienveillant". C'est drôle, parce que je le savais déjà. (Sébastien, professeur de médecine).

Selon les défenseurs de la méditation, la pratique doit donc être dirigée de manière altruiste : en cultivant des sentiments de tolérance, de générosité, les médecins pourraient développer une approche plus empathique, plus humaine, tout en ne perdant pas le sens de leur métier. Dans cette perspective, si les professionnels de santé vivent dans des conditions de travail stressantes imposées par le rendement, la méditation constituerait un rappel de ce qui les a initialement amenés à l'exercice de leur métier. « Alors on croit que cette approche-là permet de cultiver le talent naturel, parce que l'étudiant qui décide d'aller en ergothérapie, en médecine c'est parce qu'il a le goût d'aider les autres », (Jérôme, 60 ans, médecin).

Dans le cadre médical, la pleine conscience outrepassa sa visée thérapeutique puisqu'elle permet d'interroger la validité des structures hiérarchiques. Enseignée comme une méthode d'auto-guérison, elle pourrait permettre à l'acteur de s'émanciper de l'hégémonie médicale. La pleine conscience dans ce cadre va bien plus loin que l'application de simples méthodes thérapeutiques, elle fait apparaître des enjeux qui permettent de repenser le système médical actuel, notamment la place du statut du médecin. Au niveau du contenu, l'utilisation de la méditation dans son application médicale est soumise à des règles plus sévères que dans

d'autres contextes que nous analyserons dans ce chapitre. D'une part, parce que la méthode du MBSR ne peut être modifiée et d'autre part parce qu'elle est soumise à un protocole thérapeutique dans le sens où elle est prescrite pour des troubles spécifiques. Malgré cela, les exercices sont accompagnés de valeurs comme la tolérance ou l'empathie. Présentée ainsi, la pratique n'est pas neutre moralement ; elle est métissée par un ensemble de « règles de conduite » qui dépasse les seuls exercices techniques de respiration. En invitant à la compassion, à la tolérance ou à l'écoute, l'utilisation qui en est faite dans les hôpitaux propose une portée plus large que les seuls exercices appliqués au corps et l'esprit.

2. La méditation au travail : entre bien-être et productivité

Nous aborderons dans cette partie un second lieu de pratique de la méditation à Montréal, tout comme dans d'autres villes occidentales : l'entreprise. Récemment, les bénéfices associés à la pleine conscience retiennent l'attention des dirigeants. Grâce à la validation scientifique accordée aux études sur la pleine conscience dans les laboratoires, qui conduira à la mise en place de ces mêmes programmes chez Google, Intel ou General Mills, de plus en plus de chefs d'entreprises convoitent la pratique de la méditation au sein de leur organisation (Normandin, 2016). Parce qu'elle promet une attention plus soutenue, une créativité stimulée ou encore un exercice mental permettant de relativiser le stress au travail, il n'est pas surprenant de voir les entreprises s'approprier les exercices de pleine conscience. En effet, l'absentéisme coûte cher aux organisations : 16.6 milliards de dollars en 2001 selon le Conférence Board of Canada⁸. Au Canada, les coûts imputés au stress ponctionnent quant à eux 50 milliards de dollars⁹. Ainsi, en agissant directement sur l'individu et sur sa manière d'appréhender le travail, les dirigeants espèrent rationner les coûts liés à la santé mentale, en plus de fidéliser l'employé par une bonne

⁸ Stewart, Nicole. « Quand les employés manquent à l'appel : L'absentéisme dans les organisations canadiennes », *Le Conférence Board du Canada*, Ottawa, 2013.

⁹ Lim, K-L., Jacobs, P., Ohinmaa, A., Schopflocher, D. et Dewa, C. S. « Une nouvelle mesure, fondée sur la population, du fardeau économique de la maladie mentale au Canada. », dernière mise à jour 20-10-2010 pp. 92-98, <<https://www.canada.ca/fr/sante-publique/services/rapports-publications/promotion-sante-prevention-maladies-chroniques-canada-recherche-politiques-pratiques/vol-28-no-3-2007.html>>, consulté le 13 août 2017.

gestion de son bien-être. Plutôt que d'agir de façon structurelle sur les institutions, les gérants vont intervenir sur l'approbation psychologique des employés. Ces stratégies de psychologisation de l'employé ne sont pas sans rappeler les théories de Danièle Linhart concernant la domination au travail :

Les ressorts de la mobilisation réinventés par le management moderniste visent à absorber, au profit du seul périmètre de l'entreprise, des orientations jusqu'alors bien plus larges, qui englobent le rapport à la société et à ses valeurs, avec la promesse que chacun puisse tirer un bénéfice personnel, une satisfaction psychologique, voire narcissique, de son engagement envers l'entreprise, (Linhart, 2011, p. 5).

Du fait de la concurrence, de la personnalisation des objectifs et des évaluations, la modernisation managériale a transformé le travail pour qu'il personnifie un objectif personnel et vienne ainsi normer des comportements attendus. Si la thématique de l'aliénation au travail est aussi abondante en sociologie (Boltanski et Chiapello, 1999, Marx, 1844, Mills, 1956), c'est parce qu'elle est constamment redéfinie par de nouveaux enjeux. Nous analyserons ici la mise en place de la pleine conscience au travail comme un outil générant la performance de l'individu, afin de voir qui, de l'acteur ou de l'organisation, détient les rênes de cette entreprise. Pour répondre à cette question, nous analyserons les discours des acteurs concernant l'implantation de la pratique en entreprise. Car si l'application de la méditation au travail est paradoxale, c'est parce que ses bénéfices secondaires visés par les managers se situent à l'opposé des valeurs véhiculées par la méditation. Nous verrons alors comment ces tensions font jaillir de nouveaux enjeux macro-sociaux.

Pour répondre à ces questions, nous avons interrogé Malika, 40 ans, ancienne infirmière qui a créé une entreprise de pleine conscience à destination des entreprises, Damien 36 ans, qui étudie les questions relatives à l'instauration de la pleine conscience dans les entreprises et en côtoyant les dirigeants est devenu familier avec les questions relatives au bien-être dans le cadre du travail. Nous avons également échangé avec Laurent, 45 ans, employé ayant permis l'instauration de la méditation dans son entreprise, Laura 35 ans, manager dans une entreprise de téléphone responsable de du projet de pleine conscience, et Marc, 42 ans, ancien directeur commercial qui propose des services de coaching et pleine conscience aux entreprises. Nous

avons également rencontré John, professeur de yoga et méditation qui se rend régulièrement en entreprise et Sophie, 32 ans, également professeur de méditation dans les organisations.

1. Les raisons de l'implantation de la méditation en entreprise

- Une image revalorisée

Aujourd'hui on entend parler beaucoup de pleine conscience dans le public, ça commence à faire sa place d'une façon très élégante dans les entreprises. Mais en 2009 on n'en était pas là. Donc quand je téléphonais pour en parler aux gens des ressources humaines ou au directeur ils étaient polis, mais je passais complètement pour une folle. Parce que ce n'était pas sérieux. Et l'éthique au travail c'est « on a besoin de performance on n'a pas besoin d'avoir des gens trop relax ». Et puis les gens ne connaissaient pas ça, il y avait beaucoup de mythes autour de la pleine conscience, dans le monde du travail. (Malika, 40 ans, ancienne infirmière aujourd'hui professeur de méditation).

Plus de la moitié des professeurs de méditation interrogés développent leurs activités en entreprise. Parce qu'elle est financièrement plus intéressante¹⁰ et pour démocratiser la pleine conscience, la méditation est donc redéfinie, recontextualisée, afin de faire correspondre ses outils à des enjeux de production. Ici encore, les leaders de la pleine conscience doivent mettre en place un discours qui justifie l'intervention de la méditation dans ces structures. Ce travail implique une stratégie de valorisation de la méditation, afin qu'elle soit considérée comme un outil légitime par les managers. Damien, qui étudie ces questions précise : « Il y a encore énormément d'idées préconçues par rapport à ce que c'est la méditation, il faut adapter le langage, d'une certaine façon. C'est une des raisons pour laquelle on commence à parler de *présence attentive* et non pas de pleine conscience ». Au niveau sémantique, les professeurs vont donc neutraliser les concepts spirituels pour faire apparaître la pratique comme une science. Damien poursuit : « on se rendait compte qu'avec les questionnaires, le terme pleine conscience

¹⁰ Enquête réalisée le 30 janvier 2018 sur le site Happy Tree Yoga : de 140 dollars à 200 dollars pour une séance d'une heure (<http://happytreeyoga.com/fr/tarifs/>) et sur le site Harmonium : atelier de 2h et suivi quotidien pendant un mois pour 2500 dollars. Cet argument a été largement validé par l'ensemble des professeurs proposant des cours de méditation en entreprise et à destination d'un public privé.

était très chargé, très ésotérique. Au niveau de la sémantique, il y a plein de problèmes avec le terme *conscience*. Alors que *présence attentive* c'était peut-être un peu plus concret pour les gens. » Ainsi, les professeurs vont adapter les notions en transformant le terme méditation par « prendre une pause », ou être « attentif », par exemple. Ces tournures langagières sont nécessaires dans un contexte laïc.

Une fois ce travail de redéfinition contextualisé, les porteurs du projet vont mettre en place une rhétorique justifiant l'apport de la pleine conscience en entreprise par rapport à d'autres méthodes. Ici, ce sont principalement l'abondance d'études et leurs résultats encourageants qui viennent justifier l'implantation des cours de pleine conscience. Laurent, conscient des considérations entrepreneuriales en terme pragmatique, se montre honnête : « L'ancienne compagnie ça a été intégré immédiatement, parce que j'avais intégré les bénéfices en termes de dollars. Parce qu'il y a des études sur ça. Donc j'ai donné toutes mes sources. Et j'ai dit prenez votre décision, et ils ont dit oui. » Les bénéfices vont être chiffrés, mettant l'emphase sur le coût de l'absentéisme et du burnout, dont les dépenses vont aboutir à la formation de nouveaux employés. Également, plutôt que de mettre en valeur ses effets thérapeutiques, les promoteurs vont défendre ses fonctions qui stimulent la créativité et l'attention, en contribuant donc à développer la productivité. Comme en témoignent les sites internet des professeurs justifiant leurs effets au niveau professionnel, l'accent est mis sur la capacité de l'individu à se prendre en charge lui-même de façon à accroître son potentiel :

Figure 2. Les bénéfices de la pleine conscience¹¹

Bénéfices concrets de la pleine conscience

Voici quelques uns des atouts de la pleine conscience qui permettent de réussir autrement et durablement :

- **garder le focus** sur l'essentiel et ses priorités tant personnelles que professionnelles,
- **affiner son excellence décisionnelle** ; clarifier et prendre les décisions adéquates,
- **maintenir un équilibre** de vie,
- **prendre du recul plus facilement**, en toutes circonstances et situations,
- **mieux gérer ses émotions** ; s'allier à leur puissance,
- **renouveler sa motivation**.

¹¹ Source : Guérin Olivier, *Pleine conscience et performance*, 2015. En ligne au <<http://olivierguerin.ca/pleine-conscience-et-performance>>, consulté le 3 août 2017

Figure 3. Les bénéfices de la méditation pour les étudiants¹²



Être concentré

Entre la pression de performance académique, les activités parascolaires et la vie sociale, il peut être difficile pour un enfant de jongler avec de nombreuses obligations et de garder du temps pour être simplement un enfant. Beaucoup d'entre eux se sentent dispersés, débordés et épuisés.

La pleine conscience est une activité de méditation simple et accessible qui permet aux enfants de trouver refuge face à toutes ces obligations. Le programme Étudiants pleinement conscients de la clinique MindSpace aide les enfants à:

- améliorer leur capacité de concentration
- diminuer la procrastination
- diminuer les soucis et les doutes
- améliorer leurs connection avec famille et amis
- se sentir calmes et relaxés

Finalement, nous avons pu remarquer que le travail de légitimation de la pratique était nécessaire seulement dans le cas où le dirigeant était étranger à la méditation. Les chefs d'entreprises que nous avons pu rencontrer étant déjà familiers avec la pratique, l'implantation de la pratique a pu se faire sans heurt. Lors de ses échanges avec ses supérieurs, Laura n'a pas ressenti de résistance pour instaurer des cours : « Puis avec notre vice-présidente, parce qu'elle était complètement convaincue on n'a pas eu à faire de vente ou quoi que ce soit » (Laura, manager dans une entreprise téléphonique). Effectivement, pour Damien, familier avec ces questions, une bonne partie des entreprises qui instaurent ce type de programme sont déjà des pratiquants réguliers : « Habituellement les gens qui nous approchent ce sont des gens qui méditent déjà, qui sont déjà familiers avec ça et qui veulent l'importer, qui veulent que ses employés puissent en bénéficier » (Damien, 36 ans, spécialiste de la pleine conscience).

¹² Source : MindSpace Clinic, *Étudiants pleinement conscients*. En ligne au <<http://mindspaceclinic.com/fr/service/etudiants-pleinement-conscients/>, consulté le 3 août 2017

- **Un argument principal : le bien-être salarié pour réduire les coûts**

Finalement, comment la méditation agit-elle réellement dans une institution, et pourquoi est-elle devenue une solution légitime et acceptée ? Pour tous les professeurs que nous avons pu rencontrer, la méditation dans un contexte entrepreneurial a pour objectif d'accroître le bien-être, tout en ayant une emprise sur le stress et une meilleure vision de soi-même. Marc, lui-même ancien directeur commercial adopte un regard pragmatique :

Ça peut apporter un label d'efficacité, ça peut amener un travail de prévention au niveau des problèmes du stress, d'absentéisme durant le travail, travailler en équipe. On arrive dans une structure qui est donnée, mais à l'intérieur de ça les gens ont quand même un certain pouvoir. Donc comment au sein des équipes ils pourraient créer quelque chose d'agréable malgré la structure ? (Marc, coach et professeur de méditation).

Ainsi, en conservant des employés plus sereins, les managers espèrent pallier les dépenses liées à la santé au travail, comme l'absentéisme ou le burnout. De cette façon, ils aspirent également à prévenir les dépenses liées à la formation, en fidélisant les employés. À première vue, cette stratégie s'inscrit dans une démarche humaniste, qui permet de diriger de façon « positive ». « On peut aussi influencer par la peur, mais est-ce que ça va générer un bon climat, que les gens vont être vraiment au top de leur performance ? », (Marc, 42 ans, coach). En conséquence, un employé heureux serait un employé plus efficace. Il poursuit : « il y a comme un équilibre entre la performance et le bien-être. Si on néglige l'aspect humain, on n'est pas gagnant. » Malika adhère à cette perspective : « S'ils ont des maux dans le corps ou des problèmes psychologiques, l'anxiété le stress ça affecte leur créativité et leur productivité ». C'est donc vers cette convergence entre bien-être et performance que les dirigeants se flattent d'axer leurs efforts.

Finalement, est-ce que la pratique de la pleine conscience est réellement efficace dans un contexte entrepreneurial ? Bien que certains travaux aient montré une corrélation entre méditation et attention (David Van Nuys, 2008, Aftanas and C.A Golocheikine, 2001), les entretiens n'ont pas révélé d'amélioration notable au niveau de la performance au travail. En revanche, dans les cas étudiés dans cette partie, elle semble avoir un effet véritable sur l'esprit d'équipe, et la cohésion des employés. « Ça fait un effet de mobilisation et de team building un peu entre les gens. Parce qu'on a une activité commune, qu'on aime tous ensemble, donc on peut

discuter, et après ça, ça amène la conscience de l'autre et le respect », remarque Laura. Ainsi, comme n'importe quelle activité partagée, l'activité permet de resserrer les liens entre les individus, d'améliorer la cohésion de l'entreprise. Effectivement Laura, manager d'une équipe très dynamique, constate une nette amélioration de l'effervescence au sein du groupe. « Ça ne serait pas honnête de dire que c'est seulement à cause de la méditation, mais je pense que ça a amélioré l'esprit d'équipe, la tolérance à l'autre qui a évolué ». Pour Damien, qui travaille sur la méditation dans le cadre entrepreneurial, la pratique assidue de la méditation dépasserait le seul cadre du groupe de travail. Il y aurait un réel effet sur la relation client : « Un élément qui nous a surpris c'est le *ripple effect*, les effets sur d'autres. En entreprise, on s'est rendu compte que les gens qui méditaient de façon régulière avaient des indices de satisfaction à la clientèle plus élevée, les clients avaient l'impression d'être mieux servis ».

Également, la méditation renvoie à l'image d'une forme de thérapie, de « coup de pouce » qui permet de gérer ses émotions. En proposant ces exercices dans le cadre de l'entreprise, les savoirs-être qui sont inculqués au travail pourront alors être redistribués dans la sphère privée. Cependant, pour être efficace, cette stratégie ne doit pas être imposée : « Il y a tout un côté de libre arbitre qu'il faut laisser aux gens et ça, c'est super important », (Marc, 42 ans, coach). Aux yeux des enseignants, la méditation constitue d'une part un travail mental qui pour être efficace nécessite le consentement de l'individu. D'autre part, l'obligation à la pratique pourrait être considéré comme une forme de contrôle, une pression extérieure qui serait dans ce cas contreproductive.

2. Un travail en amont : la sensibilisation des bénéficiaires de la pleine conscience dans le cadre de l'entreprise.

- La nécessité d'un double discours

Afin de faire valoir la méditation en entreprise, les professeurs vont devoir sensibiliser la pleine conscience aux managers et aux employés, et ce, de façon différente.

Ce qu'ils font valoir, c'est que si le bien-être des employés est plus élevé, la compagnie va aller mieux parce que les gens seront plus motivés. Ce qui est vrai, mais quand ils présentent le programme aux employés, ils ne vont pas le présenter

comme ça. Ils vont plus le présenter comme : ça va vous aider à gérer votre stress, ça va vous aider à être plus en paix. Ils ne vont pas nécessairement leur en parler comme ça va vous faire travailler mieux, ça va être meilleur pour l'entreprise. Il y a un double discours qui s'installe. (Sophie, 32 ans, professeur de pleine conscience).

Les entretiens nous révèlent que la méditation est présentée différemment aux employés et aux dirigeants. Lorsque les professeurs de méditation vont s'entretenir avec les managers, ils vont mettre en valeur ses bénéfices sur le stress, la créativité et souligner son action potentielle contre l'absentéisme. Ils vont mettre en avant les statistiques de la santé au travail, et rappeler que la pleine conscience est une activité totalement laïque. En revanche, lorsqu'ils s'adressent aux employés, ils vont présenter la pleine conscience comme une pratique visant à accroître leur bien-être, à se sentir bien au travail. De cette façon, ils montrent indirectement que l'entreprise se soucie du bien-être de ses salariés, ce qui contribuerait à leur efficacité et leur fidélisation. « Ce qui va varier dans les conférences, c'est que si je m'adresse à des gestionnaires je veux peut être m'adapter, aller chercher un discours qui va les accrocher, et les employés je leur parlerai pas d'efficacité », (Malika, 40 ans, ancienne infirmière).

- **Les conflits d'intérêts : négocier une entente**

L'analyse des entretiens a pu faire apparaître deux tensions sous-jacentes au travail de justification. La première s'inscrit dans une négociation entre le professeur de méditation et le dirigeant qui souhaite mettre en place ces cours. Dans les cas que nous avons pu observer, l'initiative venait de la part d'un employé déjà méditant, et qui souhaitait faire partager son expérience à ses collègues. Dans ce contexte, la négociation s'effectue entre cet individu et son dirigeant. Pour obtenir un accord, l'argumentation sera donc dirigée vers les bénéfices concrets sur les employés. Pourtant, les professeurs de méditation s'opposent à cette vision utilitariste de la pratique. Alors, pour résorber cette discorde, une négociation va s'installer entre les motivations de l'entreprise, et ce que peut apporter la technique :

L'autre difficulté dans les entreprises, c'est que les RH vont vouloir implanter ces programmes-là parfois dans le but de faire en sorte que les employés soient plus performants, concentrés alors que ce n'est pas l'objectif premier. L'objectif premier c'est de permettre à ces personnes de se poser et de développer des habitudes de vie plus saines. Il y a un recadrage à faire au départ, et vraiment d'expliquer pourquoi, quelle est l'intention de ce genre d'initiatives. (Malika, 40 ans, ancienne infirmière).

Ainsi, c'est seulement après avoir justifié l'intérêt de la méditation pour les entreprises que les professeurs vont recadrer les buts associés. Damien résume : « s'ils sentent que le patron veut que de la rentabilité ils vont carrément leur dire "Écoutez, il n'y a pas de promesses, ce n'est pas notre intérêt" donc il va y avoir une sorte de négociation qui va s'installer ». Dans cet objectif, les valeurs des professeurs seront respectées, sans pour autant que le dirigeant reconsidère son choix d'implanter la méditation.

La deuxième tension s'inscrit dans la méthode de gestion de l'efficacité de l'entreprise. Au moment où les entreprises se précarisent et où les emplois se vulnérabilisent apparaît un jargon valorisant la créativité et l'authenticité. L'apparition soudaine de la pleine conscience dans les conversations des cabinets de relations humaines n'est pas une coïncidence. Si la méditation séduit les dirigeants, c'est parce qu'elle se manifeste comme la solution permettant aux individus de s'adapter au système, et ce, de façon dissimulée. Ainsi, plutôt que d'agir sur les conditions structurelles telles que les quotas, les objectifs ou le rendement, les dirigeants vont demander à l'employé de s'accommoder psychologiquement de sa charge de travail. « D'un autre côté y'a un danger de ces approches-là, c'est de ne pas prendre en compte les problèmes réels dans l'entreprise, les surcharges de travail pour mettre tout sur le dos des employés pour leur dire que c'est eux qui doivent s'adapter, méditer, faire ça et faire comme le système voudrait », Sophie. De façon identique à l'argumentaire de Boltanski et Chiapello (1999), les dirigeants vont ainsi récupérer les critiques adressées aux conditions de travail, et en transformant les termes négatifs de « stress », « burnout », « dépression » par « bien-être », « créativité », ils vont proposer à ces individus une solution satisfaisante. En mettant ces outils à disposition des employés, ils n'ont alors plus d'excuse pour ne pas performer. En plus de produire du travail, l'individu doit maintenant être impliqué psychologiquement et émotionnellement dans ce qu'il produit. À renfort de publicité valorisant son bien-être, il est alors soumis aux injonctions de productivité, et ce, en pensant que l'entreprise se soucie de lui. C'est donc ici d'une double manipulation dont il est question : une rhétorique de l'efficacité déplacée de la structure à l'individu, et une rhétorique du care dissimulant des enjeux productifs.

Le but ce n'est pas on vous donne cet outil-là et on vous donne plus de tâches par la suite. C'est là où performance je me dis attention danger. Donner cet outil-là pour augmenter la performance et la charge de travail, ça serait contreproductif et

ça serait à l'encontre de la philosophie de la présence attentive que je véhicule dans les entreprises. (Marc, 42 ans, coach et professeur de pleine conscience).

3. Quand la méditation outrepassse le cadre du travail

- Les effets exogènes de la méditation : Entre attention et détachement

Et finalement, en sachant que l'objectif de la pleine conscience se concentre sur la libération de la souffrance par le biais du détachement, ne peut-on pas penser que la méditation dans ce contexte puisse engendrer les effets opposés à ceux initialement souhaités ? En d'autres termes, si la pleine conscience fait éclore des valeurs de renoncement, l'employé ne peut-il pas simplement souhaiter la prise de distance avec son travail ? Ces effets secondaires non contrôlés sont en effet, un problème, dont se dédouanent les professeurs de méditation. John, 38 ans, qui propose ses services de yoga et méditation en entreprise témoigne : « en général, quand je vais dans les entreprises je dis "Je peux vous le garantir, cette pratique va aider les employés à être plus présents, plus conscients, mais il y a plein de choses que je ne peux pas garantir, que je ne contrôle pas" ». Les avis sont partagés, pour Laura, l'élément déterminant sera à placer au niveau des valeurs : « si on voit qu'on n'est pas aligné avec ce qu'on doit vraiment faire dans la vie, que l'entreprise ne représente pas les valeurs personnelles, définitivement je pense que ça permet complètement un éloignement. Si je ne suis pas à la bonne place, je n'aurai pas envie de poursuivre. Sinon si t'aimes vraiment ce que tu fais, tu vas te focaliser vraiment là-dedans ». Dans ce cas, la méditation est considérée comme un outil épurant le regard, en dévoilant les ambitions véritables de l'individu. Ultimement, cette technique est donc à double tranchant. De façon moins affirmée, Marc considère quant à lui qu'il n'y a pas de conflits d'intérêts, « Il y a un conflit quand tu parles de "self empowerment", quand tu parles de développement personnel. Il y a des gens, s'ils font un travail de développement personnel important, vont réaliser que leur travail ne leur convient pas ».

- **La diffusion de la méditation passe par son exercice dans des structures corporatives**

Conscients des aspirations productives des entreprises, les professeurs de méditation vont tout de même accepter de donner des cours dans ces organisations. Car si les échanges s'organisent autour de la productivité avec les managers, c'est le bien-être qu'ils mobilisent lors des cours avec les employés. De plus, la diffusion de la pleine conscience doit passer par un ensemble de structures. Et même si elle est utilisée à mauvais escient, elle pourra tout de même faire découvrir cette technique ancestrale à un nombre grandissant d'individus, qui choisiront ou non de poursuivre la pratique. Damien, Malika, John et Sophie ont exprimé leur crainte par rapport à la méditation de type utilitariste dans ce contexte, mais dans le même temps, cette effervescence est pour eux le signe d'une prise de conscience. Selon eux, sa diffusion doit passer par des organismes à but lucratif afin que les individus qui s'y initient perçoivent son pouvoir transformateur :

Donc la porte d'entrée est bizarrement employée, parce que le but de la méditation ce n'est pas d'être plus productif, mais je ferai le pari que les personnes qui font ça pour être plus productif vont être pris dans le processus de méditation et vont peut-être s'ouvrir à d'autres choses. (John, 38 ans, professeur de yoga et méditation).

Je sais qu'il y a des gens qui pensent que ce n'est pas le bon milieu, mais moi je ne suis pas d'accord. Je pense que peu importe la raison qui fait que tu vas commencer, ce n'est pas nécessairement celle qui va faire que tu vas continuer. Pour moi toute raison est valide. (Malika, 40 ans, professeur de pleine conscience).

De plus, même dans le cadre d'une pratique en entreprise, la méditation permet de faire émerger des valeurs positives. Finalement, bien que ce soient les effets secondaires de la méditation qui soient visés dans le cadre du travail – créativité, performance -, l'on s'aperçoit que les individus acquièrent tout de même les effets principaux de la méditation dans son sens général. « Si quelqu'un veut être plus productif, ça va lui amener d'autres bienfaits. Il va devenir plus conscient de ses émotions, son corps », (Marc, 42 ans, coach). Pour les professeurs, même en pratiquant avec un but précis, des valeurs d'éthique et de compassion émergent. L'exemple le plus frappant revient à Laurent, salarié d'une entreprise ayant motivé l'instauration de la pratique par des motivations pragmatiques. Il ne voit en elle simplement que ses effets

secondaires sur le cerveau et pratique dans cette visée. Pourtant, grâce à la méditation, il considère qu'il a tout de même développé des valeurs de tolérance et d'empathie.

- J'ai commencé à faire de la méditation en 2011 et ça fait un ou deux ans que je sens que j'ai changé.
- À quel niveau ?
- Au niveau de la compassion, l'empathie. J'étais déjà empathique avant, mais pas comme maintenant. Maintenant, même les personnes que je n'aime pas, je suis porté à la défendre. C'est comme si je m'étonnais moi-même.
- C'est marrant, parce que ce n'est pas du tout un effet que vous recherchez.
- Non, non du tout, c'est autre chose. Chaque type de méditation apporte des bienfaits différents, et la méditation empathique, je me suis dit "Oh, je me suis peut être trompé quand je méditais". Ce côté-là qui m'est venu, c'est peut-être parce que je l'ai pas bien fait la méditation ou il y a un chevauchement entre les bienfaits. Pourtant dans les études les bénéfiques étaient exclusifs. (Laurent, 45 ans, salarié dans une banque).

Enfin, l'instauration de la méditation en entreprise répond à des aspirations managériales productives, à renfort de publicité visant au bien-être employé. En effet, en contrecarrant les effets négatifs du travail, les travailleurs entrent ainsi, sans le vouloir, dans une logique d'augmentation de leur productivité. Cependant, il serait faux d'affirmer que c'est seulement cet aspect qui est défendu par l'entreprise. De plus, étant donné que la pratique est volontaire, l'employé détient une marge de manœuvre lui permettant de conserver une liberté relative face à ces injonctions. En réalité, ce questionnement doit être nuancé et ne pas être étudié comme une dualité, puisque la méditation est bénéfique à la fois pour les employés et pour les dirigeants. Notre étude est approfondie au niveau subjectif, mais elle démontre dans un spectre plus large des résultats au niveau macro-social, ouvrant la voie à des interrogations sur le néo-management. Au vu des résultats, cette analyse mériterait assurément une attention plus soutenue dans un exposé que nous avons seulement analysé en terme exploratoire.

3. La méditation en prison : pour une portée pédagogique et sociale

En 1993, Kiran Bedi, inspectrice générale de la prison Tihar en Inde cherche une solution pour faire face à la violence quotidienne. La population de cette prison comprend 10 000 hommes, dont 9 000 en attente de jugement. C'est donc dans un contexte de stress extrêmement élevé qu'elle décide d'instaurer un programme de méditation en prison. Grâce au stage intensif « vipassana », un programme de 10 jours de méditation à raison de 10 heures par jour, les prisonniers ont pu expérimenter une méthode particulière, dont les résultats ont dépassé les attentes des leaders en charge du programme. Ce protocole s'est traduit par une réduction des actes agressifs, tout en améliorant les relations entre les détenus et les geôliers¹³. Au vu du potentiel d'une telle pratique, le programme s'est implanté dans les pénitenciers les plus dangereux. Il a notamment été importé aux États-Unis par le docteur Ronald Cavanaugh, et s'étend aujourd'hui dans un nombre grandissant d'établissements pénitenciers. Pour les personnes incarcérées, privées de tout, sauf de temps, la prison deviendrait alors un lieu de transformation de soi. La fondation de David Lynch donne des cours de méditation transcendante depuis plus de 35 ans. Selon une étude relayée sur leur site internet, les résultats montrent une diminution de 30% du taux de récidive, moins d'infractions, moins d'anxiété et de colère.¹⁴ Dans ce cadre, la méditation est proposée comme un outil permettant d'améliorer le contrôle de soi et des savoirs-être que les détenus n'ont jamais su développer en société.

À Montréal, nous avons pu rencontrer trois intervenants (Grégoire, bénévole dans une association de pleine conscience et étudiant en criminologie, Myriam professeur de méditation dans la même association et Patrick, aumônier attitré du pénitencier) responsables de la pratique de la méditation dans un pénitencier sur l'île de Montréal. Après l'instauration d'une retraite Vipassana, entre 4 à 10 bénévoles visitent ce pénitencier environ 3 fois par mois afin d'accompagner les détenus au sein de cours de méditation. Dans les

¹³ Ces faits sont relatés dans le documentaire *Doing Time, Doing Vipassana*

¹⁴ Étude « Dans Walpole Study of the Transcendental Meditation Program in Maximum Security Prisoners III » réalisée par C.N Alexander et coll. dans le *Journal of Offender Rehabilitation* en 2003

prochains paragraphes, plusieurs questionnements seront approfondis. Dans un climat sous tension, nous nous interrogerons dans un premier temps sur le rôle potentiel de la méditation sur les émotions et interactions. Pour les détenus qui un jour retrouveront la liberté, et pour ceux qui resteront cloisonnés à vie, l'expérience Vipassana viserait à transformer profondément les mentalités de l'intérieur. Au vu de tels résultats, nous explorerons le rôle de la méditation en termes de pouvoir, en nous demandant si l'instauration de la méditation en prison répond à une demande de contrôle des autorités sur les détenus. Mais de façon plus générale, cette partie aura pour ambition d'analyser les particularités de l'instauration d'une telle pratique dans un contexte carcéral. Nous verrons comment la méditation affecte l'individu, et de quelle façon elle agit sur le groupe dans un tel contexte, et ce selon les formateurs qui y interviennent. Car si la méditation est une pratique solitaire, elle est censée être porteuse d'une dimension sociale, qui agirait comme une pratique coercitive et pédagogique.

1. La spécificité du contexte carcéral : des tensions ressenties

- L'image du détenu, aux antipodes des valeurs de la méditation

Aujourd'hui largement démocratisée et validée socialement, la pratique de la méditation dans la vie civile pose peu de problèmes au niveau de l'image que l'on renvoie aux autres. En prison en revanche, les émotions et les comportements sont souvent exacerbés. Dans ce contexte, l'image du détenu est capitale. Selon Antoinette Chauvenet, le détenu doit bâtir un masque, une façade lui permettant d'assurer sa sécurité (Chauvenet, 2006). Selon elle, la vie en prison comporte trois obligations : l'évitement : « en évitant les autres, on évite les ennuis ». Mais l'évitement ne suffit pas. Il faut également se montrer fort, pour ne pas se positionner en victime, se défendre pour assurer sa sécurité. Enfin, il faut porter un masque différent de celui dans la vie civile. Cet argument est confirmé par Patrick, l'aumônier du pénitencier : « eux, ils me disent "Ah, mais c'est différent, quand je suis dehors je ne suis pas comme ça, en dedans c'est la survie" ». Dans ce contexte où le « maintien de la face » (Goffman, 1973) est essentiel, la pratique de la méditation associée à des valeurs de calme, de paix, et qui peut faire transparaître des émotions est positionnée sur un terrain difficile. « Comme il y en a qui nous

disent, ceux qui ont des chambres à deux, ils sont gênés de faire ça parce qu'ils vont se faire juger par l'autre », (Myriam, professeur de méditation dans une association qui se rend en prison). L'instauration de la pratique dévoile ici une position délicate, parce qu'elle renvoie à une image introspective, émotionnelle. Dans un environnement si particulier où l'image de soi est façonnée pour survivre, nous pouvons nous questionner sur l'efficacité de sa mise en place. Car la pratique de la méditation est spécifique, dans le sens où elle peut révéler des sentiments enfouis. Et si le dévoilement des émotions est embarrassant dans la vie civile, il est exacerbé en prison. « En prison c'est un espace où tu fais très attention. Si t'as une émotion tu fais attention avec qui tu l'as. Tu n'as pas le droit de pleurer, et hier on a un gars qui a pleuré. Et ça a une autre valeur qu'un gars qui pleure à l'extérieur. C'est très fort. Ça veut dire qu'il est totalement en confiance », (Grégoire, bénévole dans une association).

- **La confiance, qualité nécessaire au bon fonctionnement du cours**

L'instauration d'un groupe de méditation dans une structure pénitencière doit répondre à des règles implicites spécifiques. Pour que les détenus puissent profiter pleinement de la pratique, les formateurs rappellent qu'il est nécessaire qu'ils se sentent en totale confiance avec l'enseignant, les bénévoles, et le groupe en général. Pour Myriam, la méditation détient un rôle d'exécutoire : « Il y en a certains qui nous disent que c'est le seul moment de la semaine où ils se permettent de lâcher leur méfiance ». Aux yeux des intervenants, quand la confiance est instaurée, l'exercice peut être salvateur. Afin de parvenir à la stabiliser, les groupes de bénévoles vont s'organiser pour venir régulièrement, avec les mêmes membres du groupe. Mais la confiance en prison est fragile, elle s'obtient avec le temps et peut se briser brutalement. Patrick, qui côtoie quotidiennement les détenus avoue : « des fois je peux dire des trucs complètement innocents et un gars va me voir après et va me dire tu m'as détruit. Et après il faut regagner la confiance. » L'exercice est alors délicat, il s'agit de s'adapter à des individus qui ont un vécu psychologique lourd, avec lequel il est nécessaire de prendre plus de précautions que dans la vie civile. Pour Grégoire, qui est familier avec les méthodes d'enseignement dans la vie civile et en prison, les formes d'animation sont contrastées « dehors, dans un centre, tu fais confiance à l'enseignant, tu sais ce qu'il fait, il est en avant de la pièce. La culture est très différente ».

Mais si la cristallisation de cette confiance est si rude, c'est également parce que les enseignants doivent détenir l'approbation du personnel de la prison pour pratiquer; les agents correctionnels entretenant des relations conflictuelles avec les détenus. Afin d'assurer leur crédibilité et leur bonne foi, les échanges entre les bénévoles et les gardiens doivent demeurer dissimulés. « Si je fais de la méditation avec eux (les agents correctionnels), il va falloir que je fasse en sorte que les gars ne le sachent pas, et s'ils le savent que ça ne fasse pas de remous parce que ça peut être vu comme une trahison », (Grégoire, bénévole). La position des bénévoles est alors délicate, puisqu'ils doivent maintenir de bonnes relations au sein des deux parties. L'aumônier responsable du pénitencier avoue « La confiance, ça prend du temps de l'avoir, ça a pris deux ans pour que le staff me fasse confiance, c'est un long travail ». Il s'agit alors de manier ces deux casquettes pour pouvoir assurer la pérennité des enseignements. Le rôle de l'enseignant de méditation en prison est alors soumis à des codes spécifiques. Il symbolise un intermédiaire avec l'extérieur qui doit négocier avec le personnel pénitencier. De leur côté, afin de conserver la confiance des détenus, les bénévoles sont contraints de prendre position en faveur des prisonniers en dissimulant les échanges avec le personnel.

- **L'adaptation aux problèmes locaux**

Afin de réaliser un travail en phase avec les problématiques des détenus, le professeur va devoir adapter la pratique. Dans la micro société que constitue la prison, les enjeux sont bien différents que ceux mis en avant dans la vie civique. S'il s'agit moins de se détacher de son écran de téléphone que de modérer sa colère, les bénévoles qui prennent place sur les bancs des cellules vont devoir moduler les enseignements, afin que ce travail puisse s'adapter aux problèmes locaux. Ces adaptations vont s'exprimer de différentes façons. Tout d'abord, il est nécessaire de choisir des exemples en lien avec la réalité vécue des détenus :

C'est sûr que moi j'essaie d'être consciente de leur réalité. J'essaie toujours d'amener un sujet qui va les toucher. (Myriam, 30 ans, bénévole et membre du conseil d'administration d'une association).

La différence c'est les sujets, je parle moins de la parure ou de l'image dehors. Être vulnérable dedans, je n'en parle pas souvent. Ce n'est pas juste de leur dire, soyez vulnérable, parce qu'ils ne peuvent pas. (Patrick, 48 ans, aumônier).

La pratique de la méditation comprend un échange avec le groupe, qui va aborder différentes thématiques. Pour que les enseignements de la méditation se matérialisent concrètement dans la vie quotidienne, les professeurs vont aborder des problématiques quotidiennes, et des préconisations quant à ces situations. « Il faut être près de leur réalité, d'amener des valeurs qui sont près d'eux et qui vont être aidantes pour eux. Parce que ce n'est pas facile ce que les gens vivent dans les prisons », Myriam. De cette façon, les enseignements viendront répondre à des exemples concrets des réalités vécues, et leur permettre d'envisager ces problèmes avec un regard neuf.

Dans un deuxième temps, il est nécessaire en amont de se tenir informé des réalités psychiques propres à ces individus. Dans un environnement stressant et agité, observer ses émotions peut faire émerger des sentiments intenses qui peuvent fragiliser les détenus. Patrick, conscient de ces réalités, réalise un travail d'ajustement qui permet aux détenus de pratiquer de façon à ce que les exercices leur soient profitables : « c'est des gens qui ne sont jamais rentrés en eux, alors quand ils rentrent il faut vraiment être à l'écoute, et voir si ça va bien, parce que des fois ils peuvent être déstabilisés. S'il y a des gens qui ont vécu un trauma, il ne faut pas amener cette forme-là dans la salle ». En tant qu'enseignant, il leur faut tenir compte de ces différences et considérer autrement la perception de l'impulsivité ou du stress, par exemple. Enfin, le contexte particulier de la prison oblige les professeurs à repenser leurs attentes. Ils seront donc plus laxistes en ce qui concerne la fréquence des méditations, puisqu'elles viennent bouleverser leur routine.

Moi un gars qui médite 5 minutes par jour je vais le féliciter, dehors je vais dire tu devrais pousser plus. Je dirais que la pratique en prison n'est pas comme dehors. Les gens à l'extérieur vont étudier davantage, c'est plus fréquent dans leur pratique. Moi je dis souvent en prison on survit. Dès fois ils ne méditent pas jusqu'au prochain groupe. Le besoin est différent. (Patrick, 48 ans, aumônier du pénitencier).

Afin que la pratique s'instaure comme un mode de vie, il est nécessaire qu'elle résonne de façon à ce que les détenus puissent la comprendre. Doucement alors, il est possible de transformer les comportements. Mais pour ce faire, le professeur doit faire preuve d'empathie et de patience. La méditation en prison doit être adaptée aux réalités des détenus pour qu'elle leur soit bénéfique.

2. Au niveau individuel : déconstruire le conditionnement

On ne devient pas criminel en un jour, c'est long, même dans les familles, c'est très rare de voir quelqu'un qui vient d'une famille aisée. En général c'est la pauvreté, le manque d'éducation. Alors comme en méditation on essaie de voir comment l'esprit est conditionné, on va défaire le conditionnement et le rebâtir. Mais je trouve qu'en prison c'est une des places où ça vaut le plus la peine de le faire, c'est eux qui en ont le plus besoin, et c'est eux qu'on oublie, ils sont mis en dehors de la société. (Patrick, 48 ans, aumônier).

Aux yeux des formateurs interrogés, la méditation en prison est profitable sur trois aspects. La transformation intérieure qu'elle met à jour permet du côté de la justice de prévenir les récidives, de celui des détenus de conserver leur liberté une fois sortis de prison, et du côté du pénitencier d'apaiser l'atmosphère offensive. Nous verrons dans cette partie quels sont les enjeux qui se matérialisent dans les actions quotidiennes des détenus.

- Une alternative à la psychologie

La méditation a acquis une légitimité dans les prisons de Montréal. Pour preuve, ce sont les psychologues qui recommandent directement les détenus au professeur de méditation, de façon à ce qu'il les rencontre pour leur proposer d'expérimenter la méditation. Pour Patrick, le rôle de l'aumônier s'étend au-delà de ses fonctions initiales : « On dit toujours que la méditation c'est- je ne dirais jamais que c'est de la psychologie -, mais ça aide au conditionnement de l'esprit, les émotions, le pardon, travailler notre pensée pour être plus libre dans le futur. » De son point de vue, les psychologues sont surchargés et n'instaurent qu'un suivi mettant en valeur les résultats sur le plan psychologique. Pour lui, la pratique de la méditation peut permettre aux détenus de gérer leur colère, leurs émotions. Elle vient alors complémentariser le suivi psychologique, comme un outil pour canaliser l'agitation. Selon les formateurs, les résultats sur une partie des détenus qui ont une pratique régulière sont spectaculaires :

Il y a un gars, il était connu comme le détenu le plus dangereux au Québec, maintenant je dis ça à des gens et ils rient de moi, ils me disent c'est impossible que ce soit lui. Il était au supermax, puis il s'est mis dans la pratique et là il est presque minimum. À lui parler, on voit le cheminement, c'est incroyable. (Patrick, 48 ans, aumônier).

Il y a beaucoup de gars extrêmement violents qui ont vraiment changé, il y en a même qui sont sortis, ce que je n'aurai jamais cru. (Grégoire, 30 ans, bénévole).

Cependant, malgré les bénéfices que peut apporter la méditation sur le plan psychologique, Patrick est conscient qu'elle n'est pas effective pour tout le monde. Pour les détenus ayant séjourné de longues années en prison, le conditionnement mental est rigide : « Moi j'ai un gars ça fait 38 ans qu'il est au support maximum, il a de la haine à l'intérieur, et la semaine dernière il m'a dit tu ne peux pas me changer, c'est tellement ancré en moi, ça fait 38 ans qu'il passe 23h par jour dans sa cellule, il est très loin. Lui c'est un accompagnement, j'essaie de le laisser se défouler pour ne pas qu'il se défoule sur la sécurité. » Pour chacun à son niveau, la méditation est censée alors instaurer un support. La pratique permettrait une progression individualisée ; si l'individu ne va pas jusqu'à la libération, elle pourrait lui apporter dans une moindre mesure un soutien, un outil lui permettant de modérer ses émotions.

- La place du pardon en prison

En proposant au détenu de « pardonner » les actes qu'il a commis à sa victime, la méditation en prison se donne également comme objectif d'agir comme un programme de « justice réparatrice ». Dans son aspect fondamental, la question du pardon est alors considérée, aux yeux des formateurs, nécessaire au détenu pour faire la paix avec lui-même.

Souvent on les met derrière l'acte, mais quand on pratique le pardon je leur laisse voir qu'on peut pardonner l'humain et jamais l'acte, et ça leur fait du bien, parce qu'ils savent qu'ils peuvent peut-être se faire pardonner à leur victime. Le programme de justice réparatrice qui se fait dans les murs c'est extrêmement important pour les gars, ça fait partie du cheminement pour qu'ils soient bien quand ils sortent. (Patrick, 48 ans, aumônier).

Alors que le détenu est incarcéré, on lui propose un moyen de se pardonner les actes qui l'ont conduit en prison. Le travail du professeur sera alors d'amener ces questionnements, afin de faire éclore dans l'esprit du détenu une manière différente d'appréhender les actes qu'il a commis. Pour Myriam, cet aspect passe par la mise en avant de jugements positifs : « Surtout ne pas être dans le jugement. Genre vous avez fait quelque chose de mauvais, et là c'est votre karma, j'essaie beaucoup d'amener la pratique de la bienveillance, parce que pour moi je trouve

qu'il faut apprendre à prendre soin de soi, à se pardonner, et amener de la compassion ». Cette rhétorique est délicate, puisqu'il faut à la fois mettre en avant des aspects liés à l'éthique, mais sans moraliser davantage le détenu. Pourtant, si ce travail est effectué correctement, selon les formateurs interrogés, il permettrait au détenu d'alléger le poids de ses souffrances, en matière de pardon comme en matière de vengeance, de façon à le réhabiliter à sa sortie de prison. Car, les détenus l'ont bien compris : si la pratique de la méditation permet d'apaiser leurs maux, elle permettra également de se comporter convenablement, et de ne pas récidiver. « Ils viennent me voir parce qu'ils ne veulent plus revenir en prison. Ils pensent que la méditation va les aider à gérer leurs problèmes de colère. Ils se disent que s'ils apprennent à gérer leurs émotions, ils ne devraient pas y revenir », (Patrick, aumônier).

3. La portée de la méditation en prison : entre sociabilité et unification

- La méditation, une activité laïque

Pour permettre de toucher n'importe quel individu, de n'importe quelle religion, les professeurs ont décidé de désigner l'activité de méditation comme une activité laïque. Selon Grégoire, « s'il y a une activité bouddhiste, elle n'est ouverte qu'à ceux qui se reconnaissent comme bouddhistes. Donc nous on ne prend pas l'étiquette de méditation bouddhiste, mais de méditation groupe de personnes ». Elle permet alors aux chrétiens, musulmans ou juifs de pratiquer cette activité. Pourtant Patrick, l'aumônier, propose également des ateliers bouddhistes. Même si la seule appellation méditation lui permet de toucher un public plus vaste qu'avec son activité bouddhiste, pour lui la substance est la même : « Moi j'ai de la misère à les séparer. Je sais qu'il y a l'enseignement laïc, mais c'est le même enseignement avec des mots différents ». Selon lui, l'étiquette bouddhiste est représentée comme exclusive, pourtant, la pratique et les enseignements sont les mêmes que dans les cours de méditation. « Mais une fois il y a un gars qui m'a dit "T'as déjà enseigné ça". J'ai dit oui. Il me dit "Je pensais que t'avais enseigné le bouddhisme" j'ai dit oui. Ils sont comme "Ah, OK". Il venait au cours des bénévoles, mais pas aux activités, parce qu'il disait le bouddhisme ça ne m'intéresse pas ». Finalement,

certains éléments comme les mots ou le lexique vont passer du domaine du sacré au profane afin de capter un public plus large.

- **Un groupe de partage au fonctionnement communautaire**

La particularité de la méditation en prison par rapport à son application dans les hôpitaux et dans les entreprises réside dans son aspect communautaire. Dans son contexte carcéral, sa visée unificatrice est renforcée.

La méditation, c'est une activité sociale, on fait du thé, on jase, alors c'est un contact avec l'extérieur. Je dirais même que l'enseignement est secondaire, je n'ose pas le dire aux bénévoles, mais le plus important c'est le contact avec eux. Moi il y a un gars ça fait 20 ans qu'il est là et il n'a pas de visite. Alors il est toujours à la porte quand on arrive, il attend avec impatience. Alors, ça fait partie de la pratique. (Patrick, 48 ans, aumonier).

Plus que d'enseigner une pratique, les bénévoles considèrent jouer un rôle social véritable. Le groupe de méditation est une communauté dans laquelle enseignants et détenus partagent et échangent sur leur pratique, mais aussi sur leur quotidien, leur vécu. Il n'y est pas censé avoir de séparation entre les gens de l'extérieur et les détenus, « on crée un groupe ensemble ». À tel point que les détenus confectionnent des gâteaux pour les bénévoles à chaque fin de séance. Cet aspect est jugé important pour encourager les détenus à maintenir la pratique, certains même après leur sortie de prison. Les bénévoles ont alors pu tisser des liens particuliers avec certains détenus. « On a été invité à une journée des longues sentences qui ne reçoivent pas de visite, pour des personnes qui ont des sentences à vie et qui n'ont pas de visite. Là il y a un détenu autochtone qui m'a invité à une cérémonie de changement de saison », (Grégoire, bénévole). Dans un contexte clos comme celui de la prison, le contact avec l'extérieur est précieux, en particulier pour ceux qui ne reçoivent pas de visite. « J'ai des détenus qui sont de vrais étudiants bouddhistes. Après y'en a d'autres qui vont juste méditer. Il y en a d'autres qui viennent parce qu'il y a des bénévoles, que c'est du social, des fois quand y'a des filles... Pour chacun ça a un rôle, pour certains ça leur apporte un peu de paix, de bonheur, de compassion », (Patrick, aumonier).

Alors que la méditation est une activité solitaire, elle vient ici se muer en activité sociale. Si dans la vie civile, elle est le plus souvent pratiquée individuellement - en témoignent le nombre grandissant de vidéos YouTube qui apprennent à méditer chez soi, ou les applications téléphoniques pour « être en pleine conscience », c'est en prison que la légitimité des cours collectifs se voit renforcée. Tel n'était pas son sens initial, mais elle instaure en prison un rôle social qui vient unir les détenus autour d'une activité commune. À travers l'entraide et le soutien, la pratique viendrait se prolonger.

De se retrouver, et qu'il y ait cet aspect de communauté là, et il y en a qui nous disent "juste de savoir qu'il y a des gens qui prennent le temps de venir nous voir". S'asseoir en silence c'est vraiment puissant. Je m'assois et il n'y a personne qui me demande d'être quelque chose. Je n'ai pas besoin d'être d'une façon ou d'une autre, pour eux je pense que c'est très bénéfique. (Myriam, 30 ans, bénévole).

- **Un rôle pédagogique**

Les formateurs interrogés mobilisent un autre usage de la méditation en prison : sa fonction pédagogique. Lors des rencontres, le temps de partage est vu comme l'occasion idéale pour soulever des enjeux sociaux qui appartiennent aux réalités vécues des détenus. Myriam témoigne : « je travaille aussi des fois le racisme avec eux, le privilège d'être blanc, parce qu'en prison c'est très séparé, et c'est presque juste des blancs qui viennent à la méditation, alors on essaie d'amener la diversité ». Au sein des séances sont enseignées des valeurs qui viendront guider la pratique. Ici également, le professeur va étendre l'exercice brut de respiration et visualisation vers un enseignement éthique à travers des exemples, mais aussi à travers la composition du groupe de bénévoles. « Je trouve que c'est important, que ce soit une femme qui enseigne au lieu d'un homme, de voir que c'est ouvert à tous. Des fois les idées deviennent pas mal conservatrices en prison alors j'aime ça les choquer un peu, leur rappeler que dehors ça évolue toujours, qu'une femme peut enseigner d'une façon qui est très concrète », Patrick.

Ainsi la pratique de la méditation en prison va bien plus loin que son objectif initial : il s'agit d'éduquer, de responsabiliser. Dans un environnement comme celui de la prison, ces activités constitueraient une ouverture vers le monde extérieur, nécessaire au changement des mentalités. « Pour les gars c'est important parce qu'il y a tellement de ségrégation en prison.

Tous les noirs vont rester ensemble. Alors j'essaie de les éduquer du mieux que je peux, mais ils sont ouverts, ils veulent apprendre », (Patrick, aumonier). Il s'agit ainsi, grâce aux échanges et à la composition du groupe, d'inspirer des valeurs qui viendront normer les comportements. Car si la méditation est censée faire émerger des valeurs de tolérance et de non-jugement, il est ici question de verbaliser des préceptes leur permettant de mieux appliquer la pratique. Ces enseignements sont ici totalement intégrés au cursus de méditation. Il n'est plus seulement question d'inspirer et d'expirer en silence, mais également de participer à un cours revendiquant des valeurs particulières. L'on a affaire à une pratique qui devient sociale, dans le sens où elle est interactive. En influençant les pratiques et les comportements des individus, on participe alors à instaurer un système de normes propres à la pratique.

Doucement, la méditation fait son entrée dans les prisons. Si la pratique en elle-même comporte les mêmes enseignements que dans la vie civile, elle doit cependant être adaptée aux enjeux de la vie carcérale. Pour cela, il est nécessaire de prendre en compte les spécificités de la vie quotidienne derrière les barreaux. Car si la vie en prison implique le port d'un « masque » permettant de se défendre, le dévoilement de cette façade constitue un engagement qui ne peut être effectif que dans un environnement de confiance. C'est pourquoi les professeurs et bénévoles doivent constituer une équipe stable, qui propose la même activité de façon régulière. Également, ils doivent tenir compte de la routine des détenus, et de leur quotidien en prison. C'est donc un travail d'information en amont et sur le terrain qui leur permettra d'adapter la pratique aux enjeux psychologiques et sociaux.

Réalisée par un groupe de bénévoles, la méditation devient alors sociale puisqu'elle est composée d'interactions, et d'échanges. Elle permet aux détenus d'obtenir un regard sur l'extérieur par l'intermédiaire du groupe de bénévoles. A cet effet, le rôle de professeur de méditation comporte plusieurs casquettes : en plus d'enseigner la méditation, il détient souvent un rôle de conseiller, et parfois même celui d'ami. Proposée de façon volontaire, et impulsée par les bénévoles, il serait excessif d'affirmer que la méditation remplit des objectifs de contrôle de la population carcérale. Sa fonction première est alors de proposer un support pour les détenus afin de contenir leur agressivité et à terme, de se libérer de l'emprise des émotions négatives.

4. La méditation dans les écoles spécialisées

Parmi les organismes qui ont pu introduire la pleine conscience dans leurs institutions, il faut mentionner le cas particulier de l'école. Conçue à l'origine pour les adultes, la méditation à destination des enfants et des adolescents a récemment retenu l'attention des chercheurs (Chadwick & Gelbar, 2016 ; Shapiro et al., 2015 ; Wisner, Jones, & Gwin, 2010). Si l'objet de ces études concerne principalement l'efficacité de la méditation dans un contexte scolaire, c'est l'amélioration du bien-être qui est invoquée comme bénéfice de cette pratique à l'école (Erwin & Robinson, 2016 ; Waters et al., 2015). Certains auteurs sont allés plus loin : le philosophe James Reveley voit en l'usage de la méditation à l'école une stratégie pour façonner le sujet éducatif conformément aux diktats idéologiques du néolibéralisme. Lorsque la pleine conscience est utilisée comme forme d'éducation thérapeutique, elle pousserait les élèves à l'auto-discipline et à l'attention, figure autogérée que valorise le néolibéralisme (Reveley, 2016). Les institutions scolaires sont soumises à des procédures d'évaluation comme les indicateurs de performance, les inspections (Normand, 2005). À ce titre, elles doivent répondre à des standards compétitifs, que la méditation pourrait garantir puisqu'elle promet l'acquisition de compétences liées à l'attention ou à la créativité. Au vu de ces résultats, notre ambition sera de discerner les causes de l'implantation de la pleine conscience à l'école. Les constatations formulées dans cette introduction sont issues d'observations qui se sont déroulées aux États-Unis. À Montréal, la méditation dans les institutions scolaires est embryonnaire ; nous avons trouvé deux écoles avec des élèves ayant des « difficultés particulières » qui ont mis en place des ateliers de pleine conscience. Dans ce cadre précis, nous supposons que l'usage de la méditation concerne davantage la gestion du stress et le bien-être des élèves que le culte de la performance décrit par James Reveley. Nous avons enquêté sur deux écoles spécialisées qui prennent en charge des élèves avec des troubles d'anxiété ou d'hyperactivité. Manon, 43 ans, est directrice de l'une d'entre elles. Après avoir découvert la méditation lors de la visite d'une enseignante dans son école, elle pratique la pleine conscience de façon régulière. Delphine, 52 ans, est directrice de la seconde école. Méditante expérimentée, elle a décidé d'instaurer des cours pour faire profiter ses élèves des résultats de la pratique.

1. Contextualiser l'implantation de la méditation à l'école : causes et enjeux

- Choisir la méditation et choisir le professeur

Le choix d'instaurer des cours de méditation à l'école est une décision prise en commun par le corps professoral. Après réunion du personnel et vote des enseignants, ces écoles peuvent opter pour des cours de yoga, des ateliers avec des psychologues ou des conseillers d'orientation, ou encore des cours de pleine conscience. Dans les cas étudiés, la délibération en faveur de la pleine conscience est encouragée par plusieurs aspects. Tout d'abord, c'est son accessibilité qui est mise en avant : « La méditation ça ne demande rien, on a juste besoin d'une chaise, alors que le yoga ça implique l'achat de tapis, et avec l'enseignement de yoga on peut se blesser. » explique Delphine. L'approbation de la science concernant les bénéfices de la pleine conscience participe également à sa validation dans les écoles : « On entend de plus en plus des recherches dans les médias qui parlent des bienfaits de la méditation à plusieurs niveaux », annonce Manon. Mais si le choix de l'école se porte sur la pleine conscience, c'est aussi parce qu'un des enseignants est déjà pratiquant ou familier avec la méditation, et en profite pour convaincre ses collègues.

Dans les cas étudiés, la sélection de la pleine conscience est motivée par les besoins particuliers d'élèves avec un TDAH, ou des troubles d'anxiété. Face à ces difficultés, la méditation est exprimée comme une ressource :

Les élèves sont souvent sans repères, on les sent dans une détresse de vivre. Sans grand moyen d'agir concrètement sur leur situation personnelle, sans moyen cognitif et sans moyen pécunier alors la méditation c'est une porte d'entrée pour eux, s'ils sont capables, ou s'ils ont envie d'essayer la démarche. Je suis persuadée que ça peut les aider beaucoup dans leur vie. (Delphine, directrice d'école).

On se disait des cours séances de méditation ça pourrait répondre à un besoin de fatigabilité, troubles d'attention. On voulait essayer une alternative au yoga, c'est pour ça qu'on voulait essayer la méditation. (Manon, directrice d'école)

Concernant le choix du professeur de méditation, il résulte du bouche-à-oreille, qui constitue la principale publicité. Pour Delphine par exemple, l'aspect primordial dans le choix du professeur est « ce que la personne dégage, et comment elle voit le programme de méditation, le

déploiement de cette activité-là, et sa sensibilité par rapport à ça. C'est la qualité de présence de la personne qui fait la différence et non pas l'approche. Le rapport de confiance est essentiel, à tel point que si ce n'était pas elle il n'y aurait rien ». Manon quant à elle, a été convaincue par le passage à la télévision d'une professeure de méditation de Montréal aux méthodes déspiritualisées et scientifiques « J'aimais l'approche scientifique du professeur que j'ai choisi, pas *weirdo*, parce qu'on est quand même dans une école il faut faire attention pour ne pas avoir de réactions de certains parents », (Manon, directrice). Dans ces deux cas, c'est le rapport de confiance qu'entretient le professeur de méditation avec un des enseignants ainsi que la communication claire des objectifs énoncée par le praticien de pleine conscience qui conduit à l'élection d'un professeur de méditation au sein de l'école.

- **Le budget des écoles : un frein à l'instauration de la pleine conscience ?**

Les deux écoles étudiées bénéficient de financements très différents : tandis que l'école dirigée par Manon dispose d'un budget de 2000 dollars qu'elle doit dépenser en formation - c'est-à-dire en stage pour améliorer le bien-être des étudiants-, celle gérée par Delphine est capable de déboursier davantage d'argent. Ces inégalités budgétaires conduisent à deux décisions distinctes : Delphine opte pour des 8 sessions de méditation assurées par un professeur de méditation agréé, tandis que Manon préfère former directement le corps enseignant pour qu'il assure lui-même les cours de pleine conscience aux élèves. Ces choix résultent d'enjeux relatifs à la déontologie de l'établissement scolaire : « Moi je ne peux pas demander à un enseignant qui enseigne le français ou les maths d'être formé à la méditation, je vais avoir un grief. Parce que ça ne fait pas partie de la fonction d'un enseignant d'enseigner la méditation », explique Delphine. Dans le cas de Manon qui souhaite pérenniser la pratique en instaurant des séances de méditation courtes, mais quotidiennes, le choix de former les enseignants se révèle plus approprié. « On ne voulait pas que ça prenne trop de temps de classe que le professeur de méditation vienne 5 fois. Et selon les besoins des enseignants, on se disait peut-être qu'on en ferait 2 ou 3 fois dans la journée. Des fois, ça va être une ou deux minutes, des fois 5 minutes selon à quel point l'enseignant est à l'aise ». Mais c'est surtout l'aspect financier qui fait infléchir la décision : « C'est une question de budget aussi parce qu'elle si elle vient à chaque fois c'est très cher donc le fait de former tous les enseignants, ça nous permet d'être apte à être un guide pour les élèves pour leur apprendre les principes de base », (Manon, directrice d'école). Marie,

professeure de méditation qui travaille au sein des institutions scolaires est consciente de ces difficultés financières : « Les écoles n'ont vraiment pas beaucoup d'argent, donc je m'adapte sur ce qu'ils possèdent ». Ces ajustements prennent la forme de négociations sur les tarifs proposés aux écoles, et de l'existence des formations pour les enseignants. Malgré ces contraintes budgétaires, il est donc possible de repenser l'enseignement de la méditation de façon à ce qu'il s'accorde avec le projet des directeurs d'écoles.

2. Adapter la méditation aux enfants et aux adolescents

- Accommoder la pleine conscience aux enfants

Dans le contexte scolaire, les cours de méditation sont adaptés de façon à convenir à des enfants. De façon pédagogique, le professeur va alors ajuster le vocabulaire employé. Ainsi, Delphine évoque les expressions qu'elle utilise auprès des enfants : « Rester tranquille comme une grenouille », « faire attention ». Le choix des mots est très important, il est nécessaire de neutraliser le vocabulaire : « Donc on n'appelle pas ça de la méditation, mais de la respiration. On vient respirer comme une grenouille, on vient respirer comme un éléphant, de différentes façons dans une approche ludique », expose Delphine, directrice d'école. Également, les cours sont écourtés, mais quotidiens. Ainsi, l'exercice devient une véritable routine, afin de donner aux élèves des outils à leur portée pour améliorer leur qualité de vie. La méditation joue ici un rôle de référentiel que l'élève peut mettre en pratique aujourd'hui, ou dans le futur. « On les prend où ils sont et on sème quelque chose. », précise Manon, optimiste par rapport aux bénéfices de la méditation.

Une grande attention est également centrée sur la sensibilisation de l'enseignant. Pour Marie, le professeur responsable des cours de pleine conscience « c'est un meilleur investissement de former avec des adultes avec qui ils sont, parce que les enfants sont en pleine conscience, ils sont beaucoup plus avancés. Ce sont les adultes, les enseignants qui amènent tout le stress et l'angoisse dans leur vie ». Elle poursuit, en expliquant que la formation à des élèves en classe inclut 3 niveaux :

Le premier niveau, c'est que les enseignants prennent conscience des moments stressants pour les élèves en classe, et les outils simples à mettre en place avant une

dictée, un examen. Ça, c'est le premier niveau, une fois de temps en temps, quand on en ressent le besoin. Le 2e niveau, c'est d'intégrer une petite routine, chaque matin quand les élèves rentrent. Et la 3e étape c'est d'enseigner avec différents types de méditation. Je dirais qu'il y a trois niveaux. Et les enseignants choisissent ce qu'ils veulent. (Marie, professeur de méditation qui se rend en entreprise et à l'école).

Cet exemple illustre la façon dont peut être ajustée la méditation afin qu'elle s'harmonise avec les besoins des élèves. Dans cette situation, la pratique est progressive, le but étant d'instaurer une routine pour les enfants. La pratique est également considérée comme une ressource que l'élève peut mobiliser aujourd'hui, ou dans le futur. La méditation à destination des enfants est donc davantage envisagée comme un apprentissage court, mais routinier qui se concrétisera en habitude que comme un cours plus long proposé par les centres de méditation pour adultes.

- **Sensibiliser les parents d'élèves et les enseignants**

Dans le cadre de la méditation à l'école, les exercices de pleine conscience ciblent un public plus vaste que les seuls élèves concernés. Delphine médite depuis de nombreuses années. Elle est consciente que l'efficacité de la pratique de doit pas se mesurer, qu'il faut « méditer pour méditer ». Pourtant, pour convaincre ses collègues, elle met en place un discours différent afin de vanter ses bénéfices :

Je ne leur dis pas nécessairement : « il faut méditer pour méditer », parce que je suis une directrice d'école. Je ne suis pas directrice d'une secte. Mais il faut faire valoir les bénéfices de la méditation, parce qu'on ne peut pas dire à quelqu'un qui n'a jamais médité « écoute, méditer... Pourquoi méditer, ben pour méditer ». Il faut être capable de mener le discours un peu plus loin que ça. Moi je vends un petit peu les bénéfices. (Delphine, directrice d'école)

La vulgarisation de la pratique passe aussi par les parents d'élèves qui ont accès aux informations transmises lors des ateliers :

À la réunion d'information où on dit ce qu'on offre dans notre école qu'on n'offre pas ailleurs, je sens beaucoup l'ouverture des parents. Ils se sentent satisfaits qu'on mette en place des mesures qu'on ne ferait pas nécessairement ailleurs pour répondre mieux aux besoins des enfants. En général ça leur plaît de savoir qu'on fait cet effort. C'est quand même plus accepté qu'avant. (Manon, directrice d'école).

Manon, étrangère à la pratique de la méditation avant son instauration à l'école, avoue avoir intégré cette routine quotidienne au moment de se coucher. Convaincue des bénéfices de la pratique, elle n'hésite pas à conseiller la méditation à certains parents d'élèves : « en début d'année scolaire, on va cibler les difficultés et identifier les moyens, et pour certains élèves je l'ai écrit : faire de la méditation quotidiennement 10 minutes. Même moi, j'ai une maman, je lui ai montré le livre et je sais qu'elle l'a acheté. Elle fait ça à la maison » (Delphine, directrice d'école). La particularité de la méditation à destination des élèves concerne ainsi l'initiation aux parents, qui peuvent garantir la poursuite de la pratique à la maison. Dans ce contexte, l'élève devient un « support » à la diffusion de la méditation.

3. Les aspirations de l'équipe pédagogique

En définitive, les résultats de la méditation à l'école sont liés à l'apaisement, au bien-être, à la conscience de son corps et de ses émotions, mais aussi à la faculté d'y mettre des mots. Manon rapporte que ses élèves demandent de faire le cours lorsqu'elle l'interrompt pendant quelques jours. Elle poursuit :

Avec les questionnaires je me suis rendu compte que les élèves étaient capables d'expliquer ce qu'était le stress, quand on est nerveux, les réactions physiques que l'on peut avoir, qu'est-ce qui peut créer du stress, de la peur. Ils étaient capables de le dire. Et ils étaient capables de dire ce que ça faisait quand ils respiraient. Ils étaient plus conscients de ce qui se passait quand ils méditaient. (Manon, directrice d'école)

J'ai une élève pour qui c'est vraiment clair, quand elle se met à paniquer elle recule sa chaise et elle respire. Ça doit faire deux ans qu'on doit faire ça avec elle, mais c'est ancré. Et j'ai un élève autiste, il a des sursauts, il est agité et il ne fait plus ça. Il avait comme des chocs électriques et maintenant ça ne lui fait plus. Et ce que les élèves me disaient c'était qu'il y avait des sensations qu'ils n'étaient pas capables de ressentir puis là ils le sentent. Ils sentent le picotement au bout de leur pied, leur cœur qui respire au bout de leurs doigts. Ils ont pris conscience de leur corps. Est-ce que ça augmente la capacité de concentration, je ne peux pas te le dire. Mais ce que j'observe c'est des petites choses comme ça. (Manon, directrice d'école)

Dans cet exemple, les aspirations de l'équipe pédagogique visent plus au bien-être et à la gestion des émotions difficiles qu'à la performance scolaire. D'ailleurs, ces exercices sont effectués sur une base volontaire, ce qui les éloigne d'autant plus l'idée de rendement :

Je pense que si ça avait été obligatoire ça n'aurait pas rempli les objectifs qu'on visait. On voulait toucher une clientèle qui avait une certaine ouverture, un certain intérêt. Ici il y a des élèves qui relèvent des défis particuliers, notamment plusieurs élèves ont des troubles d'inattention avec des troubles d'hyperactivité alors de forcer un élève qui souffre de TDAH à s'asseoir puis à écouter des consignes de méditation de quelqu'un qu'il ne connaît pas, avec qui il n'a pas de lien de confiance ce n'est pas gagnant, donc c'était complètement volontaire. (Delphine, directrice d'école).

Delphine défend une position qui s'éloigne de l'idée de profit qui est selon elle une « plus-value de la méditation » : « L'idée d'organiser des séances de méditation avant les examens, peut-être, mais là on touche à la rentabilité pratique de la méditation et moi je ne suis pas très à l'aise avec ça. Ce n'est pas ça pour moi méditer. » Si elle n'est pas en accord avec la visée productive, c'est aussi parce que réalisée de façon à atteindre un objectif, la méditation est détournée de sa visée originelle – « méditer pour méditer » - : « Tu ne peux pas te dire « je m'en vais faire de la méditation pour l'examen ça va m'aider », en fait tu peux respirer ça va t'aider, mais ce n'est pas de la méditation. » (Delphine, directrice d'école).

Dans le cadre précis des écoles spécialisées qui proposent la méditation à des élèves avec des troubles d'attention, l'objectif aspire au bien-être des étudiants en les équipant de méthodes permettant de gérer leur stress en toute situation. Toutefois, ces écoles spécifiques ne sont pas généralisables à l'ensemble des établissements scolaires, tels que ceux étudiés par James Reveley en introduction. Bien que les individus interrogés constatent une amélioration de la qualité de vie de leurs élèves, ils n'ont pas su apporter de réponses quant aux performances scolaires. Parce qu'ils rejettent la pratique de la méditation dans sa visée productive, et parce que les intérêts du corps enseignant concernent le mieux-être de leurs élèves, ils n'ont pas proposé de séances de pleine conscience avant un examen. Dans ce cas, la méditation en tant qu'indicateur de performance scolaire est difficilement quantifiable. En revanche, son utilisation dans le contexte de l'école prend une autre dimension que quand elle est proposée dans des centres privés, en entreprise ou en prison : s'il s'agit d'initier les enfants à la pratique, c'est aussi leurs parents qu'il faut sensibiliser. Cet effet participe à la diffusion de la pleine conscience

qui, recommandée par les professeurs, devient un outil reconnu pour aider à mieux-vivre avec des troubles particuliers.

Malgré un socle de techniques communes, la méditation est réappropriée au contact des institutions qui la sollicite. Ses techniques sont donc orientées vers les objectifs de ces lieux spécifiques. Ceci indique d'une part que les bénéfices de la pleine conscience répondent à des usages pluriels et d'autre part que les aspirations de ces cas étudiés sont instrumentales dans le sens où elles visent à attendre un résultat. Au sein de chacun de ces contextes, la substance et le contenu sont invariables, en revanche la présentation va être adaptée afin de s'ajuster de la meilleure façon aux sollicitations de l'institution. Cet aspect est très important, puisque c'est précisément le caractère souple et adaptable de l'enseignement de la méditation qui a conditionné son importation dans des structures variées, en participant ainsi à son essor.

Contrairement à l'enseignement de la méditation dans les centres privés, il est primordial de tenir compte des besoins spécifiques de chacun de ces environnements puisqu'un résultat est attendu. C'est donc moins un ajustement aux problématiques individuelles du groupe dont il est question, mais une adaptation locale en fonction des objectifs poursuivis. Malgré ces contraintes, la méditation est un enseignement qui se transmet verbalement, le professeur détient alors une marge de manœuvre qui lui permet une liberté relative quant aux ajustements de forme -sur les exemples qu'il va invoquer pour illustrer les exercices, par exemple-. Cet espace lui permet de laisser s'exprimer sa subjectivité propre, en fonction de la vision de la méditation qu'il souhaite véhiculer. Et de cette façon, il peut contrecarrer les éventuels intérêts contraires à ses valeurs que présentent certaines exigences de ces structures. Sa position d'intermédiaire lui confère ainsi un rôle de médiateur entre les valeurs qu'il souhaite transposer, les conditions sollicitées par les environnements, et les besoins du public. Ces environnements étant hétérogènes, nous verrons dans le chapitre suivant que chacun de ces lieux est associé à un rapport au métier spécifique, qui se traduit par un type de carrière différent.

Chapitre 3 : Les acteurs de la méditation : professionnaliser une pratique émergente

L'essor de la méditation dans des institutions si diverses a fait apparaître un nouveau marché économique dans lequel un nombre d'individus grandissant choisissent de s'engager. De marginal, le métier de professeur de méditation est devenu légitime et constitue aujourd'hui un « vrai » métier. Incontournables au concept d'importation, ces acteurs participent à l'essor de la méditation puisque ce sont eux qui la diffusent, qui vantent ses bénéfices, eux qui la font vivre. En se confrontant aux exigences du public, ils doivent moduler l'enseignement pour pérenniser la pratique, « vendre » ses bénéfices, et contribuent ainsi au rayonnement de l'activité.

Le métier de professeur de méditation est un concept récent : si auparavant les disciples étaient ordonnés par des maîtres, il est à ce jour possible d'enseigner la pratique sans ces formalités. En se dégageant du bouddhisme, la pleine conscience permet aux initiés désireux d'enseigner de s'affranchir de ces contraintes en leur proposant des alternatives adaptées au monde du travail occidental. Parce que ce corps de métier est nouveau, les modalités de formation sont nébuleuses et les diplômes presque superflus. Ce contexte non contrôlé et non régulé fait apparaître une diversité d'entrées qui permettent aux individus de partager leur savoir. Afin de structurer comment se distribuent ces professions variées, nous étudierons dans ce chapitre qui sont les acteurs de la méditation et de quelle façon ils interviennent dans ce marché en émergence.

Les entretiens ont dévoilé trois types de parcours distinctifs qui prennent pour objet la pleine conscience : le bénévolat, la création d'entreprise et l'ajout de la pleine conscience en tant que compétence à un métier pré-existant. Chaque parcours démontre un rapport au métier différent, dans lequel la méditation va être réinvestie de façon différente. Nous examinerons ces trois modèles successivement, ce qui permettra d'en faire ressortir les caractéristiques types. Dans cette perspective, nous pourrions regrouper les parcours individuels qui prennent la forme de bifurcations, de doutes et de conversion afin de leur donner une cohésion. Nous verrons de quelle façon l'entrée dans la carrière conditionne le rapport au métier. À cette fin, cette analyse

esquissera la façon dont est incorporée la méditation au sein d'un métier, ici encore différencié selon le contexte organisationnel dans lequel elle prend naissance.

Bien que les déterminants de ces parcours individuels puissent être réunis et classifiés sous la forme de modèles que nous développerons ci-dessous, les cheminements de carrière demeurent individuels. Afin de mieux saisir cette dimension subjective, nous avons conceptualisé trois parcours distinctifs qui renvoient à des vécus personnels (voir annexe 4). L'analyse de ces personnalités isolées permettra d'agrémenter l'étude à l'échelle du groupe en y transposant une dimension intime.

1. Le modèle associatif : développer la pleine conscience au sein d'un organisme communautaire

La première façon de s'engager dans une carrière en méditation réside dans une voie d'accès communautaire organisée par des bénévoles. Cette organisation présente les caractéristiques d'un organisme communautaire. Elle désigne un modèle organique, dans laquelle les frontières entre le professeur et l'élève sont émoussées. En son sein, l'élève suit une logique progressive de développement. Nous avons opté pour le terme de communauté, parce que c'est le terme qui désigne de la façon la plus adéquate les logiques d'action qui y prennent place : ces organismes sont sans but lucratif, leur conseil d'administration est composé de ses usagers, sa gestion est autonome et son approche vise le bien commun. Il est nécessaire de rappeler que ces organisations proposent de la méditation de pleine conscience, cependant avec une orientation bouddhiste revendiquée. Dans ce modèle, le pratiquant n'a pas pour désir initial d'enseigner. Il est progressivement amené à retransmettre ce qui lui a été appris. Alors qu'il ne possède pas de diplôme, comment s'effectue son habilitation à diriger des cours ? En tant que bénévoles, comment les individus qui y prennent place parviennent-ils à subvenir à leurs besoins ? Nous étudierons dans cette partie les caractéristiques de ce mode d'organisation, ainsi que le rapport spécifique de ses membres face à leur carrière. Pour répondre à ces questions, nous avons choisi de laisser la parole à quatre individus appartenant à trois organismes de médiation : Nguyen, 52 ans qui a fondé un organisme de pleine conscience à Montréal, Myriam, 32 ans, qui détient un emploi dans la communication et qui siège au conseil d'administration d'une association,

Marine, 36 ans, qui partage son métier d'artiste peintre avec une pratique bénévole et enfin Grégoire, 28 ans, bénévole et étudiant.

1. L'association : Un modèle communautaire

Les individus qui s'investissent dans une association démontrent une curiosité spirituelle, qu'ils supposent que la méditation peut parvenir à satisfaire. Alors que Marine se pose beaucoup de questions sur sa spiritualité, c'est la littérature bouddhiste qui a amené Myriam à s'intéresser à la méditation. Dans ce cadre précis, les motivations qui poussent les individus à suivre des cours sont moins à rechercher parmi les finalités thérapeutiques que dans celles qui vont apporter des réponses à leurs questionnements ontologiques. Marine a commencé à s'intéresser à la méditation suite à un cheminement existentiel. Ainsi, plutôt que de fréquenter des centres proposant de la méditation de pleine conscience pure, ils vont directement rejoindre des associations de méditation bouddhiste. Parce qu'ils proposent à la fois l'apprentissage de la technique, mais également le volet théorique concernant les valeurs associées au bouddhisme, ces associations vont plus loin que les centres qui proposent la technique de la pleine conscience au sens brut. « On s'y côtoie, on échange, on fait des retraites ensemble », nous confie Myriam. Ainsi, les raisons qui vont mener à ce type d'organisme sont intellectuelles, elles impliquent une démarche de compréhension. Marine, par exemple, s'est tournée vers la pratique parce qu'elle désirait comprendre les enseignements théoriques et pratiques de la méditation : « J'avais pratiqué le yoga pendant 10 ans, puis je suis partie en Californie et j'ai senti que la sagesse pour moi ça allait plus passer par la méditation, comme les enseignements, mieux comprendre ». Myriam, qui travaille dans plusieurs centres de méditation en tant que professeur bénévole a démontré une curiosité quant à la spiritualité dès son plus jeune âge : « J'allais m'asseoir dans l'église pendant des heures donc il y avait déjà cet appel-là qui était très présent, j'ai lu des livres. Et à 25 ans quelqu'un m'a parlé des retraites de Goenka, à Sutton et ça m'a tout de suite allumé parce que j'avais déjà beaucoup lu là-dessus, mais je savais juste pas où aller ». On peut dès alors affirmer que les motivations qui ont poussé ces jeunes femmes à pratiquer sont bien différentes que les objectifs pragmatiques que l'on retrouve sur les pamphlets ou les sites internet en rapport avec la pleine conscience.

Pour Myriam comme pour Marine, c'est le stage intensif Vipassana qui les a conduites à s'investir davantage. Véritablement « transformées » selon leurs propres mots, elles vont finir par suivre les cours de façon régulière. Cette assiduité leur permettra de rencontrer les professeurs, et de s'intégrer véritablement à l'association. Pour Nguyen qui dirige un organisme de méditation, l'association, c'est un peu comme le film *Mange Prie Aime*. Les bénévoles et les pratiquants réguliers forment une communauté : « On appelle ça des cours, mais ce n'est pas vraiment des cours. On arrive, on rentre, on pratique la méditation assise, marchée, on lit un texte et on partage. Je n'aime pas tellement le mot cours, c'est comme s'il y avait un prof et des élèves. C'est des échanges et des partages ». Selon lui, on peut résumer la pratique en deux heures, mais pour la comprendre, il faut l'intégrer : « Il faut que ça devienne un mode de vie, une habitude, et ça prend du temps ». Les bénéfices profonds de la méditation prennent un certain temps à se mettre en place. C'est pourquoi ce type d'organisation va mettre l'accent sur la régularité de la pratique. Et en fréquentant l'association de façon assidue, l'individu va finir par développer des liens avec autrui.

À travers l'association, les élèves vont peu à peu s'intégrer au groupe, rester à la fin des cours et discuter, ou aider à ranger les coussins. « C'est une façon de nous connaître, de mieux comprendre et d'approfondir la pratique », explique Grégoire, membre de l'une de ces associations. L'adhésion est progressive, organique. Le désir d'enseigner n'est pas immédiat, il se développe doucement, après des années de pratique. Et c'est justement ce contexte communautaire qui fait intervenir l'aspect social qui va engendrer la fidélisation des pratiquants. Là encore, cet aspect vient dissocier le modèle associatif d'autres modèles : son prix modique va amener les pratiquants à fréquenter l'association de façon régulière. Alors que les autres modèles se concentrent sur les initiations, ce sont des étudiants déjà confirmés que l'on retrouve le plus souvent au sein des organismes communautaires inclusives. Cet aspect viendra dissoudre la hiérarchie entre le professeur et l'élève. Progressivement intégré, l'animateur proposera peu à peu à l'élève de s'impliquer : « et l'une des choses qui permet d'approfondir la pratique c'est justement de faire l'animation. Lorsqu'on partage, ça améliore notre compréhension », explique Grégoire. Ici, plutôt que dans une démarche de la formation d'autrui, l'animation est vécue comme un moyen d'approfondir davantage la pratique. L'enseignement est alors motivé par le désir d'en apprendre plus, d'agrémenter la pratique personnelle. La régularité de l'exercice fera naître l'expérience, à travers laquelle se fonde la légitimité. Et c'est cette relation de confiance

qui fera naître un mentorat permettant à l'élève de devenir professeur. Nous développerons plus en détail cet aspect dans le chapitre suivant.

2. Un rôle social : accueillir la diversité

Le modèle associatif propose une visée qui dépasse le simple exercice de méditation. En effet, c'est ce type d'organisme qui va se déplacer en prison, ou qui va proposer des cours pour les minorités. En son sein, les professeurs ont le désir de faire partager la méditation à n'importe quel individu, peu importe son bagage culturel. En repensant les logiques de la pratique de la méditation, les professeurs vont réaliser un travail d'adaptation pour deux raisons : représenter les minorités ethniques et être sensibilisé aux enjeux particuliers de certaines communautés. Dans cet objectif, ils vont créer des cours pour les homosexuels ou pour les minorités ethniques afin que chacun puisse bénéficier des effets de la pratique. Cette perspective dévoile le rôle social d'un acteur qui doit être en mesure de considérer les différences : « on veut être responsable, c'est comme une responsabilité sociale de dire qu'on veut que les gens se sentent inclus, peu importe ton genre, ton orientation sexuelle, ton âge, ta couleur de peau », explique Marine, artiste peintre et bénévole. À cet effet, le conseil d'administration d'un des organismes présentés dans notre étude est composé d'individus de nationalités différentes. L'organisme souhaite former des professeurs cosmopolites, afin d'interpeler les minorités qui ne sont pas représentées par des professeurs blancs.

De plus, l'association vise à responsabiliser des professeurs face aux enjeux sociaux et culturels : « Les professeurs doivent suivre des cours *d'anti oppression training*¹⁵, parce qu'on constate que le rôle qu'on joue en tant que professeur de méditation c'est d'être conscient », annonce Marine. Déjà développés aux États unis et en cours de développement à Montréal, ces cours permettent de s'adapter aux minorités, notamment celles qui ont vécu un trauma. Selon

¹⁵ La pratique anti-oppressive est un courant central de la formation des travailleurs sociaux. Il s'agit de « reconnaître les vecteurs multiples par lesquels les oppressions se manifestent et se renforcent », ce qui permettra aux travailleurs sociaux de mettre en œuvre des pratiques de lutte contre les oppressions, d'améliorer les conditions de vie des personnes opprimées ainsi que de transformer la société en un monde plus juste et égalitaire (Jin Lee et al, 2017)

elle, « pour certaines nationalités, c'est très dur de s'asseoir et d'être avec ses pensées. Ou même certaines classes sociales. T'as un quotidien, ou un vécu qui fait que t'as énormément d'agitation, énormément de stress. Parce qu'on considère que pour certaines communautés c'est insoutenable ce silence, c'est dangereux on pourrait dire. » Pour Myriam, ce rôle d'éducation est primordial pour répondre aux besoins des différentes communautés parfois marginalisées :

Se responsabiliser quant aux problématiques communautaires permet de répondre de façon appropriée à des logiques psychologiques en rapport avec le vécu des individus. Comment tranquillement on peut sécuriser l'environnement pour qu'eux se sentent plus en sécurité, pour être en contact avec ce qu'ils vivent eux-mêmes. C'est précisément pour ça que je trouve que la méditation devient de plus en plus intéressante, il y a des particularités. (Myriam, 30 ans, bénévole et membre du conseil d'administration d'une association).

Ce travail sur les singularités permettra de s'exercer à la pratique de façon adaptée avec les membres de ces communautés qui, une fois à l'aise avec les techniques, rejoindront des groupes de méditation multi raciaux.

Ainsi, cet objectif dépasse la visée originelle de la méditation. Ce travail d'adaptation répond à des enjeux contemporains reliés à la diversité ethnique et culturelle. Ces exemples indiquent clairement que la méditation peut être mis en lien avec une perspective morale. Il n'est plus seulement question d'inspirer et d'expirer en silence, mais également de participer à un cours revendiquant des valeurs spécifiques. Parce que la pratique oriente les comportements et diffuse des valeurs particulières, l'on a alors affaire à une pratique qui devient normative.

3. Les enjeux du bénévolat : les stratégies d'adaptation à la précarité

Comme nous l'avons vu précédemment, ces associations véhiculent des valeurs bouddhistes. Une des valeurs essentielles du bouddhisme étant la générosité, les cours seront donc offerts en échange de dons des participants. Cet aspect sera développé plus largement dans le chapitre suivant, mais il est nécessaire de l'introduire ici pour dévoiler le statut précaire du bénévole. Bien que les logiques tarifaires soient dirigées vers le bien-être collectif en proposant des prix attractifs ou une logique du don, elles ne permettent pas aux professeurs impliqués dans l'association d'en vivre. « Les cours ne sont pas chers et les loyers sont chers. On arrive à payer

notre loyer pour nous maintenir, mais c'est tout. Ce n'est pas une carrière très rémunératrice. Il y en a qui vivent avec, mais c'est une vie simple. Ce n'est pas une carrière pour devenir riche », explique Nguyen, à la tête d'une de ces associations. Pour survivre, ils vont devoir démultiplier leurs activités dans plusieurs centres, ou conserver un emploi sans lien avec la méditation. Myriam par exemple, donne des cours dans une autre association où les coûts sont fixes. Le reste du temps, elle est conseillère en communication interactive. Dans les années à venir, elle songe à ouvrir chez elle un studio de *somatic experiencing*¹⁶ qui permet aux individus ayant eu des traumatismes de faire évoluer la mémoire des sensations physiques qui y sont liées. Marine, quant à elle, donne des cours de méditation en entreprise et est artiste peintre en parallèle.

Les enseignants doivent donc développer une stratégie d'adaptation. Le fait que la méditation ne constitue pas leur activité principale ne remet cependant pas en cause l'attachement qu'ils portent à la pratique. S'ils choisissent de ne pas en faire leur métier principal, c'est parce qu'ils considèrent que la générosité est un grand principe de la méditation, qui tend à se perdre dans certaines structures de méditation. « Pour moi c'est un grand principe que tout soit gratuit », assure Grégoire. La pratique de la méditation dans le cadre associatif ne doit pas s'entendre comme un loisir, les individus y retirent un bénéfice immense. Convaincu du pouvoir transformateur de la méditation, aucun d'entre eux n'a exprimé le désir de mettre un terme à la pratique.

La méditation au sein d'une association fait apparaître des enjeux spécifiques. Parmi les trois modèles étudiés, ce cheminement constitue la voie d'accès la moins lucrative, puisqu'elle s'organise sous la forme du bénévolat. Dans le même temps, l'association est la formule qui incarne le mieux les valeurs de générosité et d'altruisme qui sont les préceptes essentiels de la méditation. En proposant des tarifs avantageux, ces organismes permettent à un public à faibles revenus de pouvoir s'initier à la pratique, et participent ainsi à diffuser la méditation hors des

¹⁶ L'expérience somatique est une technique développée par Peter A. Levine, docteur en biophysique médicale. Cette méthode est basée sur la manière dont le système nerveux répond à des événements émotionnels. (Loncar, 2012)

sphères sociales aisées. Au sein de l'association, le pratiquant est peu à peu intégré au groupe, en suivant une logique d'assimilation progressive. S'il fait preuve de volonté et de rigueur, cette évolution peut progresser vers un mentorat qui lui permettra de partager lui-même les enseignements. La méditation dans les associations doit s'adapter à des problématiques ethniques et sociales liées à des traumatismes vécus par certains groupes. Afin d'y répondre convenablement, un travail de responsabilisation et d'éducation est requis. Les facettes du professeur sont donc multiples : son rôle va au-delà de l'exercice seul de l'apprentissage des techniques de pleine conscience. Le travail de conscientisation des professeurs se déploie dans les interactions quotidiennes et les comportements lors de la séance : pour le pratiquant, il n'est plus seulement question d'assister à un cours, mais d'y participer de façon active en dehors du centre de méditation en transformant sa vision du monde. Cet aspect fait apparaître une dimension sociale de la méditation.

2. L'approche commerciale : la création d'entreprise

La création d'une entreprise proposant des services de pleine conscience constitue une entrée récente dans la carrière de professeur de méditation. À première vue, elle évoque une implication absolue dans la pratique puisqu'elle y engage la totalité de l'être, son temps et son argent. À partir d'une conviction entière en son pouvoir, jusqu'où donner de soi pour continuer de faire vivre la méditation ? Dans cette partie, nous étudierons le cheminement des individus qui ont tout abandonné pour s'orienter vers la méditation par le biais de la création d'une entreprise. Nous utiliserons volontairement le terme « entreprise » parce que cette organisation implique de véritables logiques commerciales. À cette fin, nous nous demanderons si ce choix est motivé par des raisons économiques ou s'il répond à une volonté de partage de connaissances. Les associations de méditation existent, elles proposent des tarifs modiques, et un réseau communautaire attractif. Dans cette optique, nous verrons de quelles façons les entrepreneurs parviennent à se démarquer alors qu'ils pénètrent dans un marché déjà établi.

Dans cette section, nous avons sélectionné quatre individus qui ont décidé de bâtir une entreprise de méditation. Stéphanie, 48 ans anciennement designer d'espace s'est convertie dans la méditation en créant une méthode fondée sur ce qui lui a permis de se guérir elle-même. Julien, 28 ans, professeur de yoga/méditation voulait s'affranchir des contraintes de l'exercice

du yoga dans les centres sportifs. Marie, 40 ans, anciennement ingénieure en imagerie du cerveau, a réinvesti ses connaissances scientifiques pour proposer une « méthode » de méditation, en expliquant ses effets sur le corps. Marc, ancien directeur commercial chez une grande compagnie téléphonique, a ouvert un cabinet de coaching avec un volet « pleine conscience ». Et enfin Malika, 40 ans, infirmière a su percevoir très tôt le pouvoir de guérison de la méditation, et l'a amené en entreprise.

1. La motivation principale : Faire correspondre valeurs et argent

Les raisons qui poussent à s'inscrire dans un centre de méditation sont diverses : c'est la maladie qui a amené Stéphanie à s'intéresser à cette méthode thérapeutique bien particulière, alors que Marie a découvert la méditation par le biais du yoga. Pour tous, cette découverte a remis en question la façon dont ils appréhendaient la suite de leur existence. Ainsi, tandis que certains détenaient une position sociale satisfaisante, la méditation a été l'élément déclencheur de la remise en cause de leur métier. Alors qu'ils s'y épanouissaient, subitement ils ne s'y reconnaissent plus. « Ça ne faisait plus de sens. C'était tellement évident qu'il fallait plus que je fasse ça que c'était devenu insupportable », déclare Marie, anciennement ingénieure. Cette prise de conscience constitue la première étape de leur conversion. Par le biais de la méditation, ces individus ont percé à jour leurs véritables ambitions, tout en admettant que leur métier actuel ne leur correspondait plus. « J'ai une belle position sociale, mais au fond de moi je ne suis pas heureux », avoue Marc au sujet de son poste de directeur commercial.

À partir de ce constat, ils ont la possibilité d'emprunter plusieurs chemins pour confirmer leur désir d'enseigner. Marc prend deux années sabbatiques, apprend la méditation et rencontre Matthieu Ricard¹⁷. Pour d'autres, la bifurcation peut être plus atténuée : afin de vérifier leurs aptitudes de professeur, certains vont dans un premier temps proposer des initiations gratuites au sein de l'entreprise où ils travaillent. Pour Malika et Marie, c'est un succès, les gens en redemandent, et les séances se multiplient :

¹⁷ Matthieu Ricard est un docteur en génétique cellulaire, un moine bouddhiste tibétain, auteur et photographe français.

Au bout d'un mois ils m'ont demandé est-ce qu'on peut passer à 2 fois par semaine parce que ça nous fait tellement de bien. Et en 2009 j'ai démarré l'entreprise pour remplir ces services-là, comme les résultats étaient géniaux je me suis dit les gens sont prêts, ça marche. (Malika 40 ans, anciennement infirmière qui s'est reconvertie en professeur de pleine conscience).

Je les ai vus se transformer de manière spectaculaire. Je me suis dit "OK, je suis capable d'enseigner ça". Et je me suis dit ce n'est pas juste moi que ça a transformé, mais tous ceux que ça touche qui s'y met. Et ça, ça m'a donné la pique. Genre je peux vraiment changer des vies en faisant ça. Bien plus qu'en étant ingénieur. (Marie, 40 ans, anciennement ingénieure en imagerie du cerveau).

C'est donc tout naturellement qu'elles envisagent d'enseigner à temps plein : le besoin est présent, et l'approche qu'elles proposent plait au public. Mais alors, pourquoi investir son temps dans la création d'une entreprise de pleine conscience, quand on peut enseigner dans une association de façon bénévole ? Pour Marie, la méditation implique un don de soi absolu, qui ne peut être effectif que si l'on se consacre pleinement à la pratique :

L'affaire c'est que si j'arrive en entreprise avec des gens super stressés il faut que je sois complètement groundée, complètement centrée. Je pense que tu peux faire à temps partiel en entreprise justement, ils ne s'attendent pas à grand-chose. Mais tu vas être comme un agent transformant qui va amener quelque chose. Tu rentres dans une pièce et les gens font "Oh, ta présence est calmante". Là t'es obligé de cultiver quelque chose de vraiment différent comme vie. (Marie, 40 ans, anciennement ingénieure en imagerie du cerveau).

Une fois leur décision prise, les individus vont donc se former pour pouvoir se proposer comme professeur de méditation de façon légitime. Car si les possibilités de formation sont multiples, tous ont exprimé l'importance d'avoir un bagage suffisant pour pouvoir enseigner. Conscients que la formation n'est pas nécessaire si l'on possède une expérience satisfaisante en méditation, ils ont tout de même exprimé le désir d'obtenir un certificat qui leur permettra de consolider leur reconnaissance. Alors qu'ils ont commencé à donner des cours gratuitement sans diplôme, ils considèrent qu'à partir du moment où ils tarifient leurs cours, il est nécessaire d'obtenir un certificat pour enseigner : « de fil en aiguille, encore avec le net, je suis parvenue à trouver une formation plus scientifique parce qu'étant une personne très cartésienne, j'aime savoir comment ça marche », développe Stéphanie. Ces formations sont très hétérogènes : certaines sont rigoureuses, comme la formation MBSR puisqu'elle est validée après 8 semaines

de stage et 5 retraites silencieuses¹⁸. D'autres stages sont validés après 50 heures de cours¹⁹ ou encore après 112 heures réparties sur deux ans²⁰. Ces formations sont données par des enseignants eux-mêmes puisque ce sont eux qui ont créé ce type de stage et leurs modalités de validation. Sans contrôle permettant de valider ces formations, elles sont donc flexibles et ajustables selon le bon vouloir des enseignants qui les mettent en place.

Ces stages permettent aux enseignants de prouver leur légitimité, mais aussi de comprendre de manière scientifique et théorique comment la pratique agit sur l'esprit. Selon la formation plébiscitée, ils vont adapter l'enseignement qu'eux-mêmes diffuseront : « Je n'ai pas appris tant que ça dans la méditation en tant que telle, mais beaucoup plus sur la structure des cours, sur comment présenter l'information. Eux, ils suggèrent une introduction de 3h tout montée, j'ai gardé peut-être 20 à 30% de ce qu'ils proposent. Le reste, c'est unique à moi », explique Marie.

Les chemins qui mènent à l'enseignement sont multiples. Ils sont relatifs à la perception individuelle de la pratique et malgré leurs déclinaisons variées, ils offrent tout de même une méthode qui prend pour base la technique brute de la pleine conscience. Car si la technique peut être proposée en accentuant son volet scientifique ou spirituel, l'appellation pleine conscience comprend une base invariable.

2. Une logique commerciale, un lexique marchand

Une fois leur décision confirmée, comment s'organise la gestion d'une entreprise de méditation ? Les auto-entrepreneurs sont tout aussi convaincus du pouvoir transformateur de la méditation que les bénévoles. C'est précisément cette certitude qui va les amener à prendre le risque de bâtir une entreprise en ne partant de rien. Une entreprise de méditation implique les mêmes logiques marchandes que n'importe quel autre organisme à but lucratif. À renfort de

¹⁸ Le stage MBSR est disponible à l'institut MindSpace Clinic à Montréal. L'information est disponible au <http://www.mindspaceclinic.com/fr/service/certification-en-mbsr/>

¹⁹ Il s'agit d'un stage proposé à Montréal dans le centre Plénisources. L'information est disponible au <http://plenisources.com/enseigner.html>

²⁰ Il s'agit d'un stage proposé par l'Institut de pleine conscience appliquée de Montréal. L'information est disponible au <http://www.mpcmontreal.org/?q=fr/Soigner1>

publicité et de marketing, l'objectif est de vendre. Afin d'illustrer cet argument, nous avons décelé chez les entrepreneurs des logiques discursives commerciales. Ces individus maîtrisent un jargon économique et n'hésitent pas à le mettre en avant pour illustrer l'étendue du travail qui les a menés jusqu'ici :

Au niveau du référencement, plus le site web est updaté souvent, mieux il sera référencé. Donc c'est moi qui fais la gestion de mon site, j'ai éliminé cette dépense inutile. Je m'assure d'y aller toutes les semaines pour changer quelque chose. Il faut jouer dessus, avoir un site web et ne pas travailler dessus, trouver les mots-clés. Maintenant mon site est en première page. (Stéphanie, 48 ans, qui dirige une entreprise de pleine conscience).

À ce jour je travaille tout seul, mais l'an prochain avec l'extension de mon chiffre d'affaires je compte créer de la valeur et embaucher un assistant qui va me permettre de démultiplier les activités. (Marc, 42 ans, coach).

La gestion du site et le démarchage des clients constituent donc une part aussi importante que le travail d'enseignement. Comme dans n'importe quelle organisation lucrative, il est question de faire grandir l'entreprise, de l'adapter aux besoins du marché. Et bien que les entrepreneurs invoquent un lexique marchand, ils se définissent cependant comme profondément spirituels, en évoquant avec passion à quel point la méditation les a bouleversés. Nous étudierons de façon plus précise cette double logique dans le chapitre suivant.

Au niveau du format du métier, travailler dans la méditation permet une liberté quant aux horaires, très précieuse à ces individus : « j'aime contrôler mon horaire, c'est ça que j'apprécie dans mon métier », s'enthousiasme Julien. Une fois l'entreprise épanouie, leur qualité de vie est supérieure à celle expérimentée dans leur emploi précédent.

Maintenant ça s'équivaut. Je gagne autant et je travaille moins. Au lieu de travailler 50h/ semaine j'en travaille une vingtaine et je fais le même salaire, des fois un peu plus parce que j'anime des ateliers, je fais des retraites qui sont assez substantielles, des fois un 3h ou un 6h qui vont amener facile dans les trois chiffres. (Stéphanie, anciennement designer d'intérieur).

Je gagnais plus chez Telus à ce jour, et l'année prochaine je vais gagner autant. (Marc, anciennement directeur commercial).

Ils avouent vivre mieux, en travaillant moins longtemps, mais en gagnant autant d'argent. Les individus que nous avons pu rencontrer considèrent l'évolution de leur entreprise dans une

pente ascendante. Pleinement épanouis dans leur travail, tous souhaitent prolonger ce travail de service de façon élargie en proposant ses bienfaits à la fois aux particuliers, mais également au sein d'institutions inédites.

3. Se spécialiser : diffuser un aspect inédit de la méditation

Alors qu'il existe des associations qui proposent des tarifs modiques et dont la qualité des enseignements est reconnue, comment les entrepreneurs parviennent-ils à se démarquer ? En considérant que le public fréquente davantage les associations bénévoles concernant une pratique personnelle, les entrepreneurs vont investir sur la méditation en entreprise. Ce choix est motivé par la certitude du besoin de méditation dans le contexte du travail. Les employés vivent un stress quotidien, qu'il est nécessaire de pallier grâce à des techniques de mieux-être. Pour Malika qui a fondé son entreprise en se consacrant sur le cadre salarial, la méditation est une « solution gagnante pour l'employé, gagnante pour l'employeur, c'est une technique très simple, peu coûteuse à mettre en place. Au final, c'est plus facile d'apprendre à méditer que d'apprendre à parler français ».

En déployant leurs activités dans le cadre du travail, la méditation doit être dépouillée de ses aspects spirituels ou symboliques. Marie ne voit qu'une seule forme de méditation qui puisse convenir : la pleine conscience. En effet, c'est cette forme de méditation qui est développée en entreprise, considérée comme la plus souple, la plus valide déontologiquement. « Je suis allée méditer dans quelques cours spirituels à Montréal par pur plaisir de découvrir. Mais là, ça aurait été inaccessible pour les entreprises. Donc j'ai été formée dans plein d'enseignements ésotériques. J'adore, c'est le fun, mais je ne peux pas enseigner dans ce genre-là ». Issue d'une formation scientifique, Marie cherche à combiner ses connaissances en neurologie avec la pratique de la méditation :

Je sentais que ma mission c'était d'amener la méditation où elle n'était pas encore. Donc pour amener la méditation dans des endroits où elle n'était pas encore il fallait que j'aie une manière très terre à terre et facile à aborder. Mais moi je voulais aller dans les hôpitaux, les écoles, les entreprises, je voulais vraiment démocratiser la méditation. Il fallait que je défonce des portes, que je crée quelque chose que je sentais qu'il n'existait pas. (Marie, 40 ans, auto-entrepreneure).

Créer une entreprise permet aux professeurs une certaine liberté : la pratique de la méditation s'exprime grâce à la voix de l'enseignant qui la diffuse. À ce titre, il peut décider de mettre en valeur certains traits de la pratique, ou en passer d'autres sous silence. Pour se démarquer, les entrepreneurs vont tous, à leur manière, harmoniser la pratique brute de la méditation avec leurs connaissances. Si pour Marie l'union de la méditation et de la science peut répondre à un nouveau besoin en ciblant un public différent, Stéphanie a décidé de polariser ses enseignements vers l'aspect pédagogique de la méditation. Ayant expérimenté plusieurs types de méditation, elle y a intercepté des lacunes au niveau didactique : « Donc en faisant le partage des deux (concilier l'aspect scientifique avec l'aspect philosophique) j'en ai fait une méthode personnelle, que j'ai appelée « zénitude ». Et cette zénitude permet aux gens d'apprendre. Parce qu'il n'y a pas de cours de méditation ». Pour sa part, Marc a imaginé un modèle pragmatique permettant aux individus d'utiliser la méditation dans leur vie : le principe de « médication » qu'il a lui-même créé²¹. Parce qu'il y a vu des similitudes concrètes entre les pratiques de coaching et de méditation, il a développé des techniques permettant une alliance de ces deux techniques, permettant selon lui de faire ressortir le plein potentiel de l'individu :

Quand j'ai fait une formation de coaching j'ai vu beaucoup de liens entre cette philosophie de vie très occidentale qui est le coaching, on part du moment présent vers un futur que l'on souhaite et on met en place des techniques pour y accéder. Je me suis rendu compte qu'en parallèle, la pratique de méditation pouvait compléter totalement toutes ces pratiques d'aller vers le futur. (Marc, 42 ans, coach).

Chacun à sa manière et selon ses acquis va développer une nouvelle orientation de la méditation. C'est précisément cet aspect qui lui permettra de se spécialiser afin de cibler un public précis. Il faut pourtant préciser que ces stratégies ne sont pas concurrentielles : à aucun moment les individus n'ont avoué chercher à cibler un besoin particulier. C'est d'abord leur affinité avec la méditation qui les a amenés à développer un aspect particulier de celle-ci, celui qui les a aidés eux-mêmes à comprendre la pratique.

²¹ Marc définit ce concept comme une manière de faire s'adaptant aux actions de la vie quotidienne. Il s'agit de méditer dans l'action, et donc d'être pleinement conscient de ses actes.

L'entreprise s'est créée toute seule. Je n'ai pas fait d'études de marché, je n'ai pas regardé quels étaient les besoins. Ça s'est fait tout seul, je n'ai jamais travaillé sur le fait de bâtir cette entreprise. (Stéphanie, 48 ans, anciennement designer intérieur).

Au début je ne voyais pas vraiment le besoin (de créer une entreprise de méditation). (Marc, 42 ans, anciennement directeur commercial).

La création d'une entreprise de méditation, c'est d'abord une intuition, qui se matérialise peu à peu dans un cadre plus défini. Si les logiques commerciales sont bien présentes, le désir initial se rapporte davantage à un appel, une mission. En y transposant leur identité et leurs savoirs, ces individus proposent une méthode novatrice, qui prend pour base leurs expériences personnelles. La création d'une entreprise suppose des bénéfices éventuels. À cette fin, il est légitime de se questionner sur les ambitions réelles du fondement de ce type d'organisme. Mais en considérant les revenus de ces individus déjà conséquents dans leur profession précédente, et au vu des discours mis en œuvre pour justifier la fondation de l'entreprise, il serait faux d'avancer que celle-ci répond à des besoins économiques. C'est en réalité la façon de présenter la méditation, dont se dégage une expertise particulière qui va susciter l'attention des individus souhaitant prendre part à cette approche particulière de la méditation. De cette façon, les entrepreneurs détiennent un rôle d'innovation : ils parviennent à prouver que la pratique brute de la méditation peut se décliner en différents modèles qu'ils vont eux-mêmes imaginer.

3. L'approche pragmatique : la pleine conscience comme compétence supplémentaire à sa carrière

Si la pratique de la méditation peut constituer le cœur d'une profession, elle est également en mesure de valoriser un métier déjà existant. L'usage de la pleine conscience en tant que compétence supplémentaire à sa carrière est observable dans l'immense majorité des cas dans le domaine de la santé. Ce sont des médecins, des infirmières ou des psychologues qui vont investir la pratique afin de la présenter à leur patient comme une méthode leur permettant de « guérir ». En sachant que 12% des Québécois ont connu un épisode dépressif au cours de leur vie et que 28% des 15-24 ans rapportent un niveau de détresse élevé²², il n'est alors pas étonnant de la voir apparaître dans de plus en plus de institutions médicales. Sans renoncer à leur profession, ces praticiens vont alors réinvestir les techniques de pleine conscience au sein de leur thérapie. Dans ce contexte, nous pouvons nous demander quelles sont les motivations réelles des professionnels qui font le choix de s'inscrire à des formations en pleine conscience : est-ce le désir opportuniste de surfer sur une tendance, ou par intérêt profond pour la pratique ? Nous verrons dans cette partie dans quel contexte est proposée la pratique de la pleine conscience, et ce qu'elle apporte réellement par rapport à d'autres types de thérapie.

Dans cette partie, nous utiliserons les discours de Robert, 58 ans, psychologue qui propose un volet pleine conscience dans ses thérapies, Jessica, ergothérapeute et psychologue, formatrice en MBSR, Jérôme, 60 ans, médecin qui a instauré un programme de pleine conscience au sein de son hôpital, Sébastien, professeur universitaire à l'origine de cours de pleine conscience dans la faculté de médecine et enfin Kevin, 48 ans, psychologue qui incorpore des cours de méditation dans ses thérapies médicales.

²² Étude réalisée par Baraldi R., Joubert et Bordeleau M. *Portrait statistique de la santé mentale des Québécois*. Institut de la statistique du Québec, Québec, 2015.

1. Un intérêt en amont : la résolution du stress et la spiritualité

Quels sont les éléments qui ont incité les professionnels de la santé à se former en pleine conscience ? Au vu de l'engouement pour la méditation, et de l'essor des thérapies cognitivo-comportementales, notre intuition se dirigeait du côté du désir opportun de multiplier ses compétences professionnelles afin de s'adapter à une clientèle qui fait face à la maladie du siècle, le stress. Afin de répondre à cette question, nous avons enquêté sur les origines de l'intérêt pour la pratique. Les professionnels qui ont développé des programmes de pleine conscience dans un contexte médical montrent qu'ils se préoccupent depuis longtemps aux questions liées à la prévention ou au stress. « Le terme de stress a toujours été important pour moi. Dans les années 80, j'avais pris une formation sur ça, j'avais déjà enseigné la gestion du stress », avoue Jessica, ergothérapeute à la retraite. Robert, quant à lui, était instructeur de méditation transcendantale avant d'être psychologue : « J'ai commencé la méditation transcendantale en 1972 et après j'ai suivi un cours pour être instructeur de méditation transcendantale en 1974 ». Jérôme, enfin, a su capter la force de la pleine conscience bien avant qu'elle soit validée dans le domaine médical :

À cette époque-là il n'y avait pas énormément d'études, alors qu'aujourd'hui il y a une explosion d'études sur le mindfulness, dans la santé, les relations. Kabat-Zinn avait publié sur l'anxiété, et moi je voyais tout le potentiel, parce que je vois beaucoup de stress depuis des années. Et je voyais dans la pratique de pleine conscience une clé formidable pour donner des outils à disposition des gens. (Jérôme, 60 ans, médecin à la retraite).

Finalement, notre cohorte possédait un intérêt développé pour les questions relatives au stress ou à la méditation en général avant que le mouvement de la pleine conscience se déploie. Tous pratiquaient la méditation avant de l'incorporer de façon pragmatique dans leur travail. Alors que nous pensions que les professionnels de la santé s'engageaient en méditation afin d'acquérir des compétences additionnelles, ils sont ceux qui détiennent les expériences les plus variées concernant la pratique. Sébastien et Kevin ont approché la méditation grâce à des méthodes spirituelles :

En 2003 j'ai suivi un vrai cours par un maître zen à Montréal. Après ça j'ai suivi un cours de méditation transcendantale à l'automne 2003. Puis à partir de là j'ai fait de la méditation zen ou transcendantale, ça dépendait. Ensuite, j'en suis venu au MBSR

en 2006, j'ai suivi la formation pendant 8 semaines. (Sébastien, 48 ans, professeur de médecine à l'université).

Ça m'intéressait, j'ai eu une période un peu mystique bouddhiste et je me suis intéressée à la méditation, j'ai commencé et je n'ai jamais trop arrêté. Au début c'était des trucs asiatiques, après je trouvais ça trop strict et après j'ai fait des méthodes plus personnelles. (Kévin, 48 ans, psychologue).

Si l'intérêt principal de la pleine conscience dans un contexte médical est validé par son potentiel thérapeutique, les médecins initiés y reconnaissent également ses vertus spirituelles. Jérôme démontre également un intérêt profond pour la méditation qu'il viendra compléter par des apports théoriques : « le lendemain j'ai commencé à méditer, après ça j'ai suivi des tonnes de retraites, j'ai lu des tonnes de livres sur les gens qui sont allés s'instruire en Thaïlande ». Ainsi, l'on se rend compte que le choix de se former en pleine conscience est une décision murie, qui prend naissance après un cheminement conséquent au sein duquel sont expérimentées plusieurs déclinaisons de la pratique. C'est donc bien un intérêt en amont qui vient infléchir la décision d'une formation.

2. Adapter la pleine conscience : des usages différenciés

Alors qu'il détient une panoplie de dispositifs pour guérir, dans quels contextes le médecin va-t-il faire usage de la pleine conscience ? Nous avons déchiffré deux types d'opération que le praticien va devoir mettre en œuvre pour faire correspondre le programme de pleine conscience aux besoins du patient. Ce travail implique dans un premier temps d'adapter la méthode aux enjeux locaux, puis dans un deuxième temps de la mettre en lien avec les symptômes relatifs au patient.

Le premier volet de ce travail est constitué par un ajustement de la méthode. Par le biais du programme MBSR, la pleine conscience va être adaptée aux problématiques inhérentes au domaine médical. Si la base reste la même, les infirmières ou physiothérapeutes mettront l'accent sur des enjeux différents. Sébastien, responsable de la gestion de cours de pleine conscience dans plusieurs départements explique : « Dans le département de physiothérapie, quand la professeure de méditation va animer ses groupes, elle va se servir du programme de base, mais elle va insister davantage sur des outils qui permettent de faire face à la douleur physique et qu'elle enseigne à des étudiants qui veulent devenir physiothérapeutes ». Les

professionnels sont ouverts à cette adaptation. Il poursuit, « c'est sûr que dans notre projet, comme on vise l'accessibilité pertinente pour différents milieux, on évolue vers ça ». S'ils peuvent en accommoder le contenu, il leur est également possible de modifier la forme, de façon à ce qu'elle corresponde de façon plus concrète à un modèle que le public peut suivre dans le cadre de séances et non de retraites :

J'ai beaucoup modifié. Prendre des principes qui marchent, mais les appliquer à un cadre qui me ressemble plus. Sortir du carcan. Et voir ce qu'il se passe dans la clientèle, parce que je n'avais peut-être pas la même clientèle que Jon Kabat-Zinn, trouver les moyens habiles de transformer la souffrance. Si on décourage les gens, ça ne marche pas. Donc j'ai modulé ça, j'ai essayé d'amener ça à des nouveaux. (Jérôme, 60 ans, cardiologue).

Finalement, bien que le modèle du MBSR soit établi en référence à un modèle strict et rigoureux, les professionnels de la santé détiennent toutefois un espace de liberté leur permettant d'ajuster la méthode à des problématiques locales. Ces corrections et ces améliorations leur permettent d'enrichir le rôle qu'ils tiennent dans la gestion de la maladie, en composant avec un ensemble de faits externes liés à la psychologie du patient. Ces exemples montrent que ce modèle n'est pas figé, et que malgré les recommandations d'application à la lettre, il est possible de le faire correspondre à une clientèle avec des défis particuliers.

Une fois la méthode reliée aux enjeux singuliers du secteur médical, le travail du praticien sera de mettre en rapport les symptômes du patient avec un traitement adapté. Il doit créer un travail de pertinence entre les besoins de la personne et les bienfaits de la méditation pour justifier l'apport clinique de la pratique. « Il y a un travail de pertinence à créer. Sinon, il peut y avoir un bris dans l'alliance, c'est-à-dire que si la personne n'a pas l'impression qu'on peut satisfaire à ses besoins, si le lien n'est pas clair entre la méditation et les bienfaits, on peut perdre la personne. Donc la personne ne se présente plus », explique Robert, psychologue. Le patient doit à la fois coopérer, et donc accepter librement un suivi en pleine conscience sur sa personne, et comprendre les raisons de ce choix. Mais ce n'est pas tout. Dans le cas d'une psychothérapie, la pleine conscience peut également permettre d'ériger un rapport plus personnel entre le praticien et le patient. Pour Robert, « ça peut toujours être utile. Notamment le besoin d'établir un lien interpersonnel avec le thérapeute ». Dans ce cas, le travail du médecin nécessite de

patienter plusieurs séances avant de pouvoir proposer un traitement en lien avec la pleine conscience.

Finalement, dans quels cas ce type de traitement va-t-il être proposé ? Kevin et Robert expliquent ses apports par rapport à une thérapie traditionnelle :

Ça dépend du besoin thérapeutique, mais c'est assez fréquent que je le propose. La plupart acceptent. Les études là-dessus disent que ça réduit beaucoup l'anxiété, la dépression, les émotions négatives. Tout le monde qui vient en psychothérapie a au moins un de ces problèmes. Ça peut toujours être utile. (Robert, 58 ans, psychologue).

C'est un plus. Ça permet aux patients d'observer leur vie, leur comportement avec un regard qui est un peu à côté, un peu au-dessus. D'être plus neutre, d'être un témoin. (Kévin, 48 ans, psychologue).

Finalement, le programme de pleine conscience s'adapte aux besoins du patient de façon relativement adéquate en psychothérapie. Il peut être fructueux pour toutes les situations d'anxiété, de dépression, et de stress. Pourtant, certains patients ne sont pas éligibles au programme de pleine conscience : « il y en a que j'ai pris et que je n'aurais pas dû prendre. Il y en a plus dans le groupe de patients qui ont lâché, mais ça se comprend aussi. Tu ne peux pas évaluer tout. Il y en a qui ne pouvaient vraiment pas prendre l'anxiété, ça les rendait beaucoup plus anxieux et ils n'étaient pas assez prêts pour pouvoir tolérer ça », explique Jessica, ergothérapeute et psychologue. Ce programme spécifique est donc à dispenser avec prudence, dans certains cas, il peut augmenter le stress, au lieu de parvenir à le maîtriser. Car si la méditation permet de visualiser ses émotions, se rendre compte de l'emprise du stress sur soi-même peut être déstabilisant.

Au vu des entretiens, le programme de pleine conscience apparaît comme un modèle qui répond à des objectifs particuliers. Mais les enjeux qu'il permet de solutionner sont usuels : le stress et l'anxiété sont monnaie courante dans les cabinets des psychologues. Le défi du praticien est donc d'adapter les techniques de ce programme aux problématiques individuelles de la personne. Pour autant, il doit respecter un code de déontologie garant du respect d'une éthique professionnelle : diffuser une information claire sur les formations suivies, transmettre une information sincère au sujet des résultats que peut apporter la méditation sans en évoquer les bénéfices qui ne sont pas prouvés par la science, pratiquer des tarifs raisonnables correspondant

à une fourchette de prix proposés par les autres praticiens, ou encore respecter la confidentialité du participant.

3. La pleine conscience : Une logique concurrentielle ?

Finalement, l'ajout du suffixe pleine conscience constitue-t-il un moteur de vente ? Les avis des individus ayant participé à l'enquête sont contrastés. Car bien que l'ensemble de notre cohorte partage une sympathie réelle pour la méditation, c'est son appellation « pleine conscience » qui fait débat. A cet effet, nous examinerons l'effet de mode associé à la pratique aujourd'hui, et si elle tend à conserver son statut actuel auprès du public.

Bien qu'il forme des psychologues à devenir eux-mêmes professeur de pleine conscience, Robert considère la pleine conscience comme une compétence additionnelle : « Oui, ça ajoute un outil supplémentaire qui peut me distinguer des autres ». Kevin, psychologue dans un cabinet privé se montre cynique : « J'ai toujours encouragé les gens à aller dans la partie méditation, mais je ne l'introduisais pas dans mes rencontres. Il y a 6 ans j'ai commencé à introduire ça dans mes rencontres. Ça tombe bien c'est à la mode en ce moment ». Il poursuit : « Mais là on est dans le gros de la vague, donc profitons-en. On va appliquer le programme pleine conscience, et après on l'appellera autrement (Rires) ». Selon lui, la pleine conscience a toujours existé, sous des noms différents. En tant que professeur de psychologie, Kevin indique que les techniques et la visée de la pleine conscience étaient connues sous le nom « d'awareness » dans les années 60 : « D'être attentif à ce qu'il y a, de laisser émerger en soi ce qu'il y a, c'est des vieilles méthodes. C'est tombé dans le creux de la vague, et là ça repousse sous le nom pleine conscience. Et la vague va s'essouffler ». Ce n'est finalement pas la pratique en elle-même qu'il critique, mais la façon dont elle est vendue au public. Afin d'être commercialisée, cette technique ancestrale serait donc détournée afin qu'elle acquière une image jeune et qu'elle corresponde aux attentes du moment.

Ainsi, si la vague est vouée à s'essouffler, certains voient dans la thérapie de l'acceptation et de l'engagement (ACT) le futur de la pleine conscience. Damien, psychologue et professeur à l'université a déjà mis en place ces méthodes. Il explique : « C'est un levier d'intervention qu'on ne retrouve pas forcément dans le MBSR, mais dans la thérapie d'ACT, on travaille beaucoup le sens. Lorsqu'on crée cet espace, on sait si on est en accord avec nos choix, etc. ».

Plus que de simplement appliquer des techniques de respiration et de visualisation, l'ACT propose une version de la pleine conscience avec un volet éthique. Pour Kevin, l'ACT est déjà en train de remplacer la pleine conscience. Elle serait orientée vers un résultat, en permettant au patient de devenir acteur et de s'engager : « La partie acceptation c'est la partie pleine conscience : on accepte, on observe. Et après on s'engage pour ce qui est important pour notre vie. Ça, c'est la partie engagement, travail. Si ça va bien, je peux m'engager à avoir des bonnes notes à l'école, être plus empathique. On fait plus de la pleine conscience seulement, on fait de l'engagement ». Dans sa visée thérapeutique, la pleine conscience a donc un statut fragile, qui peut être détrôné.

Si la méditation est présente au sein d'institutions variées qui sollicitent des objectifs parfois opposés, elle a besoin de professeurs qui se structurent au sein de parcours professionnels distincts. Nous sommes forcés d'admettre qu'un hôpital sera davantage disposé à engager un professeur de méditation lui-même médecin qu'un entrepreneur de pleine conscience. En effet, non seulement le praticien en MBSR est formé à intervenir dans un contexte médical, mais l'argumentaire qu'il mobilise pour « se vendre » se réfère directement à des résultats potentiels en termes thérapeutiques. À l'inverse, un dirigeant sera plus enclin à convier un enseignement de pleine conscience qui sera lui vanter les bénéfices de la méditation sur les performances de ses employés. Parce qu'ils connaissent les réalités des entreprises, qu'ils ont eux-mêmes été managers, mais surtout parce qu'ils savent quel type de discours adopter pour légitimer la méditation, ce sont les personnalités qui leur ressemblent que retiendront les dirigeants.

Ainsi, nous voyons que selon le parcours professionnel, les professeurs de pleine conscience se spécialisent vers une branche spécifique de la méditation. Et ce sont ces orientations qui leur permettent de s'introduire au sein d'un milieu désigné. Cet aspect est essentiel, puisqu'il permet à la méditation de s'introduire dans des univers si variés.

Ces trois modèles bien distincts nous renseignent sur la diversité des modèles de carrière qui s'appuient sur une pratique commune. Après avoir présenté leurs différences, nous parachèverons cet exposé par l'esquisse d'un parcours qui les unit. Malgré leur diversité, les itinéraires qui mènent à l'enseignement de la pleine conscience convergent au sein de 3 points

essentiels : la révélation, l'engagement et la diffusion. Pour l'immense majorité des individus interrogés, le choix de s'engager comme professeur de méditation provient d'une véritable révélation. C'est seulement après avoir fait l'expérience d'un stage ou d'une retraite que les individus réverbèrent la pratique à leurs aspirations, leurs ambitions et leurs valeurs. La révélation est vécue comme une véritable vocation, qui viendra rendre obsolète la profession révolue et faire apparaître le désir de prolongement de la pratique de méditation. Elle participe également à une véritable transformation intérieure, en faisant naître des sentiments d'altruisme, de générosité. À partir de cette révélation, les individus vont alors matérialiser concrètement leur expérience afin de faire bénéficier à autrui les fruits de leur propre vécu. Parce qu'elle ne possède pas de cadre fixe, la carrière en méditation peut se concrétiser comme emploi de bénévole affilié à un organisme déjà existant, se greffer comme valeur ajoutée à un emploi dans la thérapie, ou être le support d'une carrière à part entière comme enseignant de méditation. Cet engagement peut être modélisé par la notion d'appropriation ; étant donné que les formes d'exercice de la pleine conscience au niveau de l'emploi sont multiples. À ce terme, les enseignants doivent mobiliser un discours favorisant le public à adhérer aux bienfaits de la méditation, les fidéliser afin de diffuser la pratique. Cette rhétorique peut prendre la forme d'un éloge des valeurs de compassion, d'altruisme, de générosité. Également, les enseignants peuvent mettre en avant les bienfaits au niveau de la créativité, du bien-être. Encore, ils peuvent rappeler la pertinence de l'exercice au niveau thérapeutique. Ces éléments concourent à démystifier la méditation, en lui donnant une image neuve. Puisqu'en effet, pour Everett Hughes, « les professions et les institutions ne se contentent pas d'offrir un service en réponse à des besoins, mais contribuent, en interaction avec les populations qu'elles servent et la société, à définir ces besoins qu'elles-mêmes satisfont », (Hughes, 1970, p.131).

Chapitre 4. Les défis de la méditation : négocier avec les paradoxes liés à la marchandisation de la pleine conscience

Nous l'avons vu, la méditation prend place dans de nombreux contextes au sein desquels le métier de professeur est également décomposé en plusieurs formes de métier. Malgré ces différences et ces subtilités, tous les enseignants doivent négocier avec des tensions inhérentes à l'exercice de cette profession. En effet, la méditation n'a jamais été conçue pour être « vendue » sur le marché du travail. Parce qu'elle s'insère aujourd'hui dans un système capitaliste, des qualités comme la générosité ou l'altruisme qui constituent pourtant les valeurs fondamentales de la philosophie de la méditation, se confrontent aux injonctions de l'éphémère, de l'excès, de l'urgence, et du dépassement de soi (Plane 2007) qui caractérisent nos organisations modernes. Dans ces circonstances, l'enjeu principal de ce chapitre est de pointer les paradoxes de la pleine conscience qui sont liés à la marchandisation de la pratique. En effet, le dénouement de ces tensions constitue l'ultime condition de son implantation en Occident. Vécues par l'ensemble des enseignants, elles s'expriment sous forme de paradoxes, en lien avec le caractère contemporain de cette carrière originale. Elles se manifestent principalement dans l'exercice de la profession et dans sa médiatisation. C'est donc du point de vue individuel et déontologique que nous clôturerons notre dernier chapitre.

L'analyse des résultats montre l'existence de trois tensions partagées par tous les professionnels, au-delà de la diversité de leurs trajectoires et de leurs lieux d'exercice : la tarification d'une activité initialement gratuite, la construction de la légitimité quand les professeurs étaient jusqu'à aujourd'hui ordonnés par des maîtres et la négociation avec l'image auréolée de la méditation, dont les bénéfices réels sont bien différents de ceux véhiculés par les médias. Ne reliant pas les mêmes enjeux, ces trois paradoxes seront étudiés de façon indépendante. Bien que ces tensions soient partagées par l'ensemble des individus, nous verrons qu'il existe plusieurs façons de s'aligner avec ces problématiques, selon le rapport au métier. Ainsi, la pluralité des justifications indique qu'il n'existe pas de réponse univoque pour éliminer ces tensions, et que chaque réponse proposée est convenable puisque ces métiers perdurent.

1. La tension entre business et spiritualité : la logique de la tarification

La méditation s'enseigne désormais dans de nombreux environnements. Dès lors, le métier d'enseignant de méditation devient un « vrai » métier, qui permet à une partie de ses promoteurs d'en retirer un bénéfice conséquent. Pourtant, la valeur centrale de la méditation bouddhiste est concentrée sur la générosité. L'appellation pleine conscience justifierait-elle alors de lui apposer un prix ? Ici réside la première tension que nous avons identifiée au sein des expériences professionnelles et sans doute la plus paradoxale. Afin de « vendre du bien-être », comment les professeurs parviennent-ils à faire coïncider business et spiritualité ? Peut-on assigner la méditation à une technique de bien-être classique, ce qui autoriserait à donner la forme d'une vente de service ?

L'ensemble de notre cohorte constate cette tension, certains la verbalisent comme une frustration tandis que d'autres assument son caractère lucratif. En termes généraux, ce paradoxe s'exprime par un détournement de la problématique, en pointant du doigt les investisseurs peu scrupuleux qui gagnent des sommes considérables sans être réellement familiers avec la pratique. Ce point sensible a été difficile à mettre en mots, mais constitue pourtant un paradoxe évident qu'il est nécessaire d'aborder dans notre exposé. Sur ce point, un net clivage est apparu entre les bénévoles, les entrepreneurs et les praticiens dans le domaine de la santé. En effet, les registres de justifications évoqués sont liés au rapport au métier. La place de la méditation y étant différente, les différentes parties légitiment la tarification de la méditation grâce à des arguments en rapport avec l'armature de leur emploi.

1. Pour les bénévoles : la logique du don

Moi je pratiquais en Asie, et il y avait des gens très, très pauvres, qui étaient tellement contents que des gens viennent pratiquer la méditation qu'ils avaient économisé pendant plusieurs mois pour pouvoir nous payer les lunchs, et ils étaient venus nous regarder manger. Ils nous remerciaient en quelque sorte. Ça c'est la pratique, pour eux la générosité c'est la base des enseignements et c'est ça que je ne veux pas qu'on perde avec le MBSR et tout ça. La première chose que le bouddha a enseignée c'est la générosité, et l'éthique, comment on s'offre la protection l'un à l'autre. (Myriam, 30 ans, bénévole et membre du conseil d'administration d'une association).

L'un des préceptes bouddhistes le plus important se fonde sur la générosité – la pratique du *dana* –qui signifie offrande, en pali. Vieille de 2500 ans, elle permet une transformation profonde, en pratiquant la générosité de façon désintéressée. À l'époque du Bouddha, les cours de méditation étaient offerts gratuitement aux personnes laïques. En échange, la communauté laïque devait veiller à combler les besoins des enseignants en leur offrant de la nourriture ou des vêtements. Selon le Bouddha, la générosité est une source incommensurable de bonheur : elle permet de s'ouvrir aux autres sans penser à soi-même.

Pour diffuser les enseignements du Dharma²³, les associations de méditation ont choisi d'exporter cette valeur en Occident. Ainsi, plutôt que d'appliquer un tarif fixe, les professeurs vont opter pour une logique de don. À la fin de chaque cours, le participant est encouragé à offrir une poignée de dollars qui est déposée dans une boîte prévue à cet effet. Le pratiquant donne selon ses moyens, en considérant la qualité des enseignements. Parfois suggérés, ils s'échelonnent dans la majorité des cas de 5 à 10 dollars. Ces dons n'engendrent pas de profit. Plus que cela, ils ne sont pas suffisants pour parvenir à faire fonctionner l'association. Nguyen, responsable d'une association précise « les cours ne sont pas chers et les loyers sont chers. On arrive à payer notre loyer pour nous maintenir, mais c'est tout ». C'est pourquoi les bénévoles vont encourager les pratiquants comme les non-pratiquants de faire des dons par le biais du site internet : « le prix qu'on demande, ce n'est pas le prix qu'il nous coûte, donc on doit faire des campagnes de financement et de s'assurer que les prix sont accessibles », (Grégoire, bénévole). Ces dons ne sont pas reversés aux professeurs, qui sont bénévoles. Ils permettent de financer la location de la salle des cours, l'entretien, mais aussi d'assurer aux individus aux revenus modestes de participer aux retraites. En effet, l'organisation des retraites implique des coûts fixes, comme la location de l'établissement, la nourriture ou l'entretien. Dans ce cadre, les professeurs établissent une échelle de prix, en fonction des revenus de chacun. « Il y a 3 niveaux de prix, les gens paient suivant ce qu'ils gagnent, il y a aussi une bourse pour les gens qui ont moins de sous. Et à la fin les professeurs n'ont pas de salaire, il y a une boîte pour les professeurs, une boîte pour soutenir l'organisme », explique Myriam qui organise des retraites avec l'une de ces associations. Dans certains cas, des salles sont mises à disposition des pratiquants pour

²³ Pour les bouddhistes, Dharma signifie les enseignements du Bouddha, la foi universelle.

méditer. Grâce aux dons, ils peuvent continuer à pérenniser la pratique. Ce principe de générosité est essentiel, afin de permettre à n'importe qui de suivre des cours.

Dans cette optique, c'est donc le client qui fixe le prix. De cette façon, les valeurs marchandes n'interfèrent pas avec le principe de générosité. Le don implique une double logique de l'offre altruiste d'un service, à laquelle répond la générosité du don. C'est donc de deux types de dons dont il est question : celle du temps et des compétences de la part du professeur, et celle de l'argent de la part du méditant. Ce modèle correspond à celui décrit par Marcel Mauss dans sa théorie sur le don et le contre don²⁴. Ici, le don s'applique à la générosité d'un service offert, auquel répondrait le don d'argent. Lorsqu'un cours est offert, nous pourrions nous interroger sur l'efficacité de la pratique au niveau personnel. Nous pourrions avancer que lorsque des logiques monétaires sont écartées, les attentes personnelles quant aux effets de la pratique s'amenuisent.

2. Pour les professionnels qui utilisent la pleine conscience : la logique du service rémunéré.

Les professionnels qui manient la pleine conscience dans leur métier appartiennent en majorité au secteur médical. Dans ce contexte, la méditation est considérée comme un outil parmi d'autres pour « guérir » ou prévenir la maladie. Elle est vue comme une méthode thérapeutique, au même titre que les autres techniques employées dans la thérapie cognitivo-comportementale. Par exemple, dans le but de légitimer l'existence de cours de méditation sur le campus, Sébastien a mis en valeur son aspect technique, en lien avec la modernité : « Nos étudiants du campus vivent du stress, de la détresse, alors on voudrait rendre accessible, disponible à ces étudiants-là une approche de pointe -c'est important ces mots- pour apprivoiser le stress et soulager la détresse ». Dans cette optique, la méditation est déspiritualisée, elle est proposée comme une technique, un service. Ses origines bouddhistes y sont réprimées pour faire apparaître son potentiel de guérison. À cet égard, comme n'importe quel service, elle est censée engendrer des effets sur la personne. Elle exige des compétences particulières et du temps, qu'il est donc légitime de rémunérer.

²⁴ Mauss Marcel, *Essai sur le don. Forme et raison de l'échange dans les sociétés archaïques*, Paris, Les Presses Universitaires de France, 1968.

Avant il y avait une distinction entre, si je suis spirituel je ne peux pas être riche, ou si je suis riche je ne peux pas être spirituel. Aujourd'hui pour moi c'est totalement intégré, j'ai une qualité d'être, les personnes apprécient mes services et c'est un échange, c'est de l'énergie. Je dédie de mon temps, j'ai plaisir à donner et j'ai plaisir à recevoir. (Marc, coach et professeur de méditation).

Mais cette logique va plus loin : si elle est considérée au même titre qu'un service conventionnel, elle permet également de « faire le bien » : « Pour moi il n'y a rien de mal d'en vivre, puisque comme n'importe quel thérapeute, psychologue, on aide les gens. Pour moi ce qui est important c'est d'aider les gens et de contribuer à changer le monde même si c'est une personne à la fois. Je trouve que c'est tout à fait légitime, ça devient malsain quand on veut faire de l'argent à tout prix », avoue Kévin, psychologue. Plus qu'un soutien médical, il est également question d'œuvrer pour le bonheur. C'est donc d'un service altruiste dont il est question, dirigé vers le bien commun. Dans cette perspective, le fait d'en retirer de l'argent va être déculpabilisant. « Si je ne faisais pas ça qu'est-ce que je ferais, je travaillerai dans une entreprise de pétrole ? (Rires) », Kévin.

Ainsi, cet effet de contextualisation va permettre aux individus qui prennent part dans son processus de marchandisation de repenser ses logiques commerciales. Plutôt que de considérer que la méditation doit être enseignée gratuitement, ils préféreront lui fixer un prix, afin d'en vivre. À cet effet, ils pourront d'une part concilier leurs ambitions avec leurs valeurs, et d'autre part contribuer à diffuser la méditation. Car si le métier de professeur de pleine conscience est paradoxal dans le sens où il suppose de commercialiser une pratique aux origines spirituelles, l'expansion de la pratique passe par ce rapport marchand.

3. Pour les entrepreneurs : la logique de la négociation

J'aime bien me dire l'appellation de mon coach "tu es un entrepreneur spirituel". Je trouve ça bien comme expression parce qu'au début on me disait "t'es un entrepreneur" et je disais "non, je suis un travailleur autonome" qui est plus près des travailleurs dans le monde. Je ne me vois pas comme un entrepreneur qui se voit au-dessus, mais là je me vois comme quelqu'un qui crée des projets, des initiatives. (Julien, auto entrepreneur de yoga et méditation).

De leur côté, les auto-entrepreneurs dans le domaine de la méditation doivent également s'acquitter de sommes parfois considérables pour faire vivre leur entreprise. Gestion du site internet, location de la salle, référencement ; travailler dans le domaine de la méditation est une activité de vente de services ordinaire. À cet effet, pour leur permettre de rembourser leurs coûts et d'en vivre, les auto-entrepreneurs doivent établir des tarifs fixes. Ces tarifs fixes sont cependant distingués en fonction du format : de la séance individuelle à la conférence en entreprise ou à la formation dans les écoles, la tarification fluctue selon le nombre de participants, mais surtout selon le contexte. En entreprise, délestée de sa coloration spirituelle, la méditation est considérée comme un outil permettant d'atteindre un résultat. Pour justifier le prix des cours, les professeurs vont tenir un discours valorisant ses répercussions sur l'individu et sur le groupe. C'est donc d'un investissement dont il est question : « Il faut prouver que l'économie est intéressante, et là on se fait aider par les RH pour amener des outils de pleine conscience pour aider les employés », explique Malika qui propose ses services aux entreprises. Laurent a dû marchander les résultats de la méditation en termes monétaires pour pouvoir la faire accepter dans son entreprise, en mettant l'accent sur les économies liées à la santé au travail : « L'ancienne compagnie, ça a été intégré immédiatement, parce que j'avais intégré exprès ses bénéfices en termes de dollars ». Si elle permet de faire grimper le chiffre d'affaires de l'entreprise, il est donc légitime qu'elle soit tarifée. Le prix est alors ici négocié en fonction des répercussions potentielles qu'elle peut engendrer.

Les auto-entrepreneurs proposent également des cours de méditation aux écoles. Il est nécessaire de souligner que les professeurs développant des programmes de méditation dans un contexte scolaire concernaient des établissements spécialisés pour des élèves avec des troubles particuliers. Dans ce cadre, la méditation n'est plus considérée comme un investissement, mais comme un service permettant de traiter l'anxiété des élèves. Elle est appréhendée comme un outil favorisant le bien-être, ce qui la place donc dans une position éthique différente. De plus, les écoles possèdent un budget limité, qui rendrait inenvisageable la tarification de la méditation qui est appliquée en entreprise. Dans cette optique, les prix vont être reconsidérés : les professeurs de méditation vont fixer des tarifs de façon à ce que les établissements scolaires puissent considérer la possibilité de prendre des cours : « Les écoles n'ont tellement pas d'argent que je m'adapte », avoue Marie. Ici, c'est donc l'objectif et le cadre de la méditation qui va fixer son prix. Elle continue : « Des fois il y a des écoles qui me demandent de condenser ça parce

qu'ils n'ont pas beaucoup de budget. Les écoles n'ont vraiment pas beaucoup d'argent, donc je m'adapte sur ce qu'ils possèdent ». De façon à ce que la logique marchande vienne le moins possible interférer avec la décision de pratiquer, elle a même créé un cours vidéo sur internet, qu'il est possible de visionner gratuitement. Puisque les motivations des écoles primaires sont dirigées autour du bien-être des élèves et du traitement de leur anxiété, les logiques tarifaires sont différentes. Face à leur budget réduit, une négociation se met en place, de façon à trouver une entente sur le plan financier.

Dans ce cadre, c'est donc la finalité des cours proposés qui va lui assigner un prix. Pour un même service, le taux horaire est alors différencié en fonction du type d'institution qui va employer le professeur. Cet aspect tend à réinsérer un volet équitable dans la tarification de la méditation.

Pour justifier le prix des séances parfois onéreuses, mais aussi pour préserver l'honnêteté du professeur, il est nécessaire de faire correspondre les prix proposés avec les résultats attendus. Ainsi, c'est la façon d'appréhender la pratique qui viendra fixer un prix. Seuls les bénévoles d'association ne renient pas l'importance initiale de la générosité dans les enseignements de méditation. Seulement, s'ils veulent en vivre, ils doivent tarifier la pratique. Afin de la vendre, il faut d'abord lui ôter sa couleur spirituelle. De cette façon, la pratique n'est plus considérée comme un exercice à consonance religieuse, et s'éloigne de la méditation bouddhiste et de ses valeurs de générosité. En faisant ressortir la pratique comme une technique pragmatique aux effets réels sur la santé, des finalités apparaissent. Et ce sont ces finalités qui vont mettre en œuvre une rhétorique de vente de la méditation en fonction des objectifs poursuivis. Une fois la tarification légitimée se développe une échelle de prix implicite, en fonction des besoins. Les entreprises au capital conséquent paieront le prix fort, les écoles moins. Cet aspect viendra réinsérer une tournure équitable dans l'exercice du métier, et permettra alors d'adoucir les frustrations liées à la tarification de l'activité. Également, ces tarifs différenciés sont une condition de l'essor de la méditation, puisqu'ils permettent aux individus aux plus faibles revenus de s'initier à la pratique.

2. La tension de la légitimité : À quel moment suis-je prêt à enseigner ?

La méditation est victime de son succès : son essor soudain a fait apparaître un contexte non régulé et non contrôlé qui ouvre la voie à n'importe qui veut se proclamer enseignant. Carrière jugée extravagante ou ésotérique il y a une trentaine d'années, elle est aujourd'hui recevable, valorisée dans certains cas. Non seulement le métier de professeur de méditation est reconnu, mais il est rendu accessible par une pluralité d'offres qui permettent aux initiés d'exercer. Si dans la tradition bouddhiste, la capacité d'enseigner est évaluée par une ordination de maître à élève à travers la cérémonie de la transmission de la lampe, en Occident l'on propose des alternatives moins engageantes sur le plan spirituel, plus rapides et accessibles. Il n'est pas nécessaire d'obtenir un diplôme pour devenir professeur de pleine conscience. Il est en effet délicat de jauger les capacités méditatives inhérentes à chacun, étant donné que la pratique est essentiellement expérientielle, et qu'elle ne comporte que très peu d'enseignements théoriques. Cependant, il existe des formations qui délivrent un diplôme permettant de valider les aptitudes techniques. Ces enseignements sont offerts par des associations de pleine conscience, ou par des professeurs de pleine conscience ayant créé eux-mêmes ces formations diplômantes. Mis à part la très coûteuse formation en MBSR à destination des professionnels du domaine médical, il est possible de décrocher un diplôme après 60 heures comme 200 heures de pratique. Ces formations non régulées, non contrôlées et pour certaines non certifiées donnent ainsi la possibilité d'exercer à une pluralité d'initiés aux aptitudes contrastées. Cette absence de régulation, fléau pointé par les professeurs de méditation eux-mêmes, est vue comme un risque potentiel d'altérer les enseignements de la pleine conscience. Ainsi, dans cette organisation chaotique, l'argument de vente est la légitimité.

Nous verrons que cette légitimité peut être confortée par toutes sortes de registres, que nous avons classifiés selon le type de métier. Car bien qu'il existe des points convergents, les éléments que mettront en valeur les professeurs pour se distinguer sont spécifiques aux enjeux particuliers des types d'emplois proposés dans le chapitre précédent. Plus que de distinguer un bon d'un mauvais professeur, nous réunirons les différents argumentaires qui permettent à un individu de déclarer à quel moment il est prêt à enseigner.

1. Chez les bénévoles : la légitimité par l'expérience

Comme esquissé dans le chapitre précédent, le bénévolat prend place dans un contexte communautaire. En son sein, les pratiquants méditent régulièrement. Son prix relativement bas et sa logique associative qui valorise l'entraide, la cohésion et les échanges viennent fidéliser les participants. Pour les plus dévoués et pour ceux qui ont fait leurs preuves, le professeur peut alors leur proposer de s'investir de façon plus concrète. L'ascension est graduelle et progressive. Elle est modulée selon la participation du pratiquant. Nguyen, qui dirige une de ces associations explique : « Lorsqu'ils grandissent dans leur pratique on les voit et on les encourage, on les inclut dans l'organisation, l'enseignement. Peu à peu, ils deviennent animateurs. Au début, ils nous aident à ranger les coussins, et peu à peu ils s'intègrent ». Le pratiquant dans une association n'a pas pour désir initial d'enseigner. Avec le temps, il profite des bienfaits durables de la pratique, ce qui lui donne le goût de les diffuser à son tour. En fréquentant le centre de façon régulière et en aidant les professeurs dans l'organisation ou l'entretien, il viendra peu à peu gagner leur confiance, et lui proposeront finalement d'animer des séances.

La spécificité de ce type d'organisation est la coordination des personnes qui s'établit sur la confiance et l'expérience. Alors que dans d'autres structures il est possible de commencer à enseigner simplement avec une certification acquise en quelques semaines, il faudra des années pour que l'on propose à un élève de s'investir dans une association : « À la base ce qu'il faut faire c'est pratiquer. Il faut pratiquer. Je n'ai pas commencé à enseigner avant 10 ans », avoue Myriam, pratiquante dans une association. C'est précisément la fréquentation régulière qui viendra faire grandir la confiance et rendre apte le participant à donner des cours. Elle poursuit : « Ça fait depuis 10 ans que je suis dans l'organisme. J'étais bénévole, dans le conseil d'administration, j'ai fait beaucoup de retraites avec eux donc ils savaient que j'étais capable de transmettre ce que je connaissais. C'est beaucoup par... parce que vous connaissez ». Les professeurs qui sont appelés à enseigner sont « recrutés » en interne. La légitimité est donc considérée au sein du groupe. Là encore, la démarche est progressive. De pratiquants ils deviennent bénévoles, et de bénévoles ils deviennent animateurs réguliers. L'on commence par assister aux retraites avant de les diriger, principalement puisque celles-ci impliquent des connaissances en matière psychologique « Dans les retraites c'est soutenu, il y a des rencontres avec les étudiants, il y a énormément d'apprentissages, de comment gérer, comment discuter

avec les gens », précise Marine, en formation dans une de ces associations. Une fois formé, c'est le professeur qui va proposer au bénévole un poste stable, par le biais d'un mentorat : « J'étais invitée par Matthieu Tremblay²⁵ à faire un mentorat de deux ans pour enseigner la pratique. C'était sur invitation, tu ne peux pas appliquer », (Marine, bénévole).

Malgré leurs acquis au sein de l'association, nous pouvons nous questionner sur la capacité des bénévoles à exercer sans formation évaluée par un diplôme. Car si la reconnaissance est effective au sein de l'association, certaines structures plus spécifiques peuvent exiger un diplôme qui viendra certifier la formation. À cet effet, certains bénévoles ont choisi de parfaire leurs compétences par l'acquisition d'un diplôme reconnu, comme le MBSR par exemple. Myriam et Marine expriment toutes les deux une volonté d'étendre leur savoir en accumulant les expériences :

En fait au début quand j'ai commencé à considérer que j'allais enseigner je me suis dit "oh, peut être que je vais faire le MBSR" parce que ça m'ouvrirait des portes. Et après avoir fait la formation d'une semaine, j'ai vu que j'étais déjà très formé, que ce n'était pas nécessaire. J'avais fait déjà énormément de retraites. (Marine, artiste peintre et bénévole).

J'ai fait les premières étapes pour compléter le MBSR, il me reste les étapes avec un prof senior, mais avec l'expérience avec Dharma Experience²⁶ et le mentorat que j'ai eus je sens que je suis bien outillée pour enseigner. (Myriam, 30 ans, bénévole et membre du conseil d'administration).

Pour Myriam et Marine, la formation en MBSR, qui est proposée aux pratiquants novices n'est donc pas indispensable afin de se présenter comme professeur de méditation. Plus que cela, ce type de formation spécifique serait trop limité par rapport aux enseignements mis en œuvre dans les associations : « Je me voyais déjà challenger Kabat-Zinn sur des aspects du bouddhisme », avoue Marine.

Dans ce contexte, nous pouvons nous questionner sur la validité de la légitimité hors de l'association dans laquelle l'individu a fait ses preuves. À la lumière des entrevues et des observations sur le marché de la méditation à Montréal, il semblerait que les professeurs de pleine conscience ne soient pas si nombreux. Les grands noms ressortent toujours dans les

²⁵ Le nom a été changé

²⁶ Le nom a été changé

entretiens, de même que les associations les plus populaires. L'appartenance à une association reconnue viendra ici encore réhausser la légitimité du professeur qui y exerce, à l'intérieur comme à l'extérieur de celle-ci. Cependant, selon l'orientation de l'association – bouddhisme, pleine conscience, vipassana – les pairs hors de l'association peuvent recruter un enseignant au sein de celle-ci, considérant ses connaissances particulières dans un domaine donné. L'affiliation à un groupe viendra alors confirmer l'expertise du professeur. Marine, qui enseigne dans une association bouddhiste est considérée comme spécialiste des questions relatives au bouddhisme : « Parce que moi j'enseignais le programme d'approfondissement à Dharma Experience²⁷, et c'était des gens qui avaient fait le MBSR, mais qui voulaient aller plus loin, qui voulaient comprendre les enseignements bouddhistes. Donc Julien m'a demandé si je voulais donner un cours ».

2. Chez les professionnels qui utilisent la pleine conscience : le diplôme comme certification de la compétence

Les diplômes ou certificats permettant de valider une pratique de pleine conscience sont récents. De la plus couteuse, mais solide formation en MBSR qui s'étale sur plusieurs années et qui exige plusieurs retraites à des certificats créés par des professeurs eux-mêmes qui sont accessibles en quelques semaines, les formations diplômantes sont nombreuses. Pour les professionnels de santé qui utilisent les psychothérapies, la formation en pleine conscience peut être pertinente. Elle permet de compléter leurs connaissances, en ajoutant un volet supplémentaire d'intervention pour les personnes atteintes d'anxiété. En sachant que la méditation est une technique qui s'expérimente sur la durée, nous pouvons questionner la pertinence de l'apprentissage par le biais d'une formation écourtée. Car si certains des bénévoles ou des auto-entrepreneurs font la démarche de faire valider leurs acquis par des formations, ces diplômes sont exigés pour les professionnels de santé. À cette fin, nous verrons si le diplôme est essentiel à la reconnaissance de la compétence de l'individu.

²⁷ Le nom a été changé

Dans un contexte médical, la formation est obligatoire : en travaillant sur l'humain, le professionnel doit savoir réagir si des émotions surgissent. Parce qu'elle est envisagée comme une thérapie, l'enseignant doit détenir des compétences au niveau psychologique pour parvenir à guider le participant dans son expérience. De plus, les membres du corps médical sont rigoureux. La méthode est fondée sur la rationalité scientifique, et exige qu'elle soit détachée des approches spirituelles ou ésotériques. Pour ces raisons, les professionnels de santé qui mobilisent la méditation dans un processus de guérison nécessitent d'acquérir une formation. Ainsi, la légitimité concerne davantage une expertise médicale que des connaissances socio historiques de la méditation. L'usage de la méditation à l'hôpital a pour vocation de soigner, et non d'inculquer les fondamentaux bouddhistes.

Dans ce contexte, seule la formation en MBSR est validée pour traiter les patients. Cette formation est longue : avant d'être complétée, elle nécessite une expérience d'au moins trois ans. Elle comprend l'obligation d'expérimenter au moins quatre retraites de 5 à 10 jours, d'avoir enseigné 8 cycles de MBSR, de justifier une pratique régulière et d'obtenir au préalable un diplôme d'enseignement. La formation dans son intégralité est coûteuse : l'acquisition des 4 volets est équivalente à plus de 2000 dollars, selon les professeurs interrogés. Ces contraintes viendront protéger la pratique en décourageant les individus qui veulent devenir instructeurs rapidement, et en astreignant les futurs enseignants à détenir des connaissances et compétences propres à la méditation. Pourtant, comme nous l'avons vu dans le chapitre précédent, nos entretiens démontrent que les professionnels qui passent la certification MBSR ont, par le passé, expérimenté toutes sortes d'initiations. Ainsi, l'on se rend compte que le choix d'acquérir un diplôme naît a posteriori d'une initiation solide en méditation. S'ils utilisent la pleine conscience dans le cadre de leur métier, ils démontrent une curiosité spirituelle qui les a amenés à expérimenter une variété de déclinaisons de méditation comme la méditation transcendantale, bouddhiste, ou le zen. Dans ce cas, le choix d'obtenir un diplôme de MBSR est moins en lien avec une volonté pragmatique de multiplier ses aptitudes médicales dans un but économique que d'un désir pré existant de diffuser des techniques qui les ont déjà convaincus. Les formations ont été créées afin de s'adapter aux exigences des institutions médicales qui exigent un diplôme. Si les professeurs de méditation décident de réaliser des formations, c'est plus dans le but de légitimer leur carrière par une validation des acquis que pour véritablement s'initier à la pratique.

Enfin, est-ce que ces diplômes donnent une légitimité à un praticien qui souhaite enseigner ? Bien que la formation en MBSR soit exigeante et que ses enseignements pratiques soient complétés par un volet expérientiel dans le cadre de retraites, ce n'est pas l'acquisition d'un diplôme qui sera déterminant dans l'élection d'un professeur de méditation. En réalité, c'est la reconnaissance du praticien dans le cadre de sa profession médicale qui viendra inciter les participants à venir aux cours : « Oui il y a un effet de vague, c'est comme à la mode. Mais les gens ne viennent pas me voir parce que je fais ça, ils viennent me voir parce que c'est moi », précise Kévin, psychologue proposant des cours de pleine conscience. Jérôme a proposé des ateliers de méditation il y a une dizaine d'années, avant que la pratique ne soit reconnue. Dans son cas, c'est clairement sa renommée de médecin qui a amené les individus à considérer la méditation :

J'ai enseigné ça d'abord sur des ateliers de réduction du stress basé sur la pleine conscience dans des centres bouddhistes, et mes collègues quand j'ai quitté ma pratique pensaient que j'avais été récupéré par une secte. La perception n'était pas très bonne. Puis quand j'ai commencé à enseigner à l'institut de cardiologie de Montréal, là, soudainement, la perception a changé. Là je devenais sérieux. (Jérôme, 60 ans, cardiologue à la retraite).

Ainsi, dans le contexte médical, l'établissement de la légitimité de l'enseignant de méditation vient de ses compétences scientifiques et médicales. La reconnaissance de la méditation est donc transmise par une discipline tierce dans laquelle le médecin tient le rôle d'entremetteur.

3. Chez les auto-entrepreneurs : L'impact du bouche à oreilles

Dans les cas précédents, nous avons constaté que la légitimité de la pratique était effective en fonction de la reconnaissance de l'individu qui diffuse ses enseignements. Cette notoriété peut découler de l'affiliation à une association reconnue ou de la réputation issue du statut de l'individu qui la met en place. Pour ceux qui se réorientent dans le champ de la méditation, cette légitimité doit se bâtir. Les nouveaux professeurs prennent place sur un marché déjà établi et pour se différencier, ils doivent faire leurs preuves. Nous avons pu établir que l'acquisition de

diplômes n'était pas déterminante dans la reconnaissance de la qualité des enseignements. Dans cette partie, nous analyserons les logiques d'action des individus qui entament leur carrière.

Comme évoqué dans le chapitre précédent, les professeurs ont tous participé à une formation avant de pouvoir enseigner. Pour eux cependant, cette formation n'est pas nécessaire. « Je voulais être certifiée comme prof pour avoir un peu plus de crédibilité », affirme Marie, disposant d'un doctorat en neurologie. En réalité, pour se démarquer et apparaître comme des professeurs de qualité, c'est une stratégie de communication que les entrepreneurs vont mettre en place. Marc, ancien directeur commercial, est familier avec les stratégies de rayonnement : « C'est moi qui démarcher mes clients par des rencontres, au téléphone. J'ai fait des conférences dans les soirées de réseautage pour me faire connaître ». Comme évoqué dans le chapitre précédent, cet aspect constitue une part importante dans leur métier. Pour sortir de l'anonymat, les professeurs néophytes doivent se créer une image, par le biais de leur site internet notamment. Pour Stéphanie qui a créé son entreprise il y a une dizaine d'années, c'est l'outil le plus efficace : « J'ai ciblé différents types de publicité, les journaux, les cartes d'affaires, les pubs en ligne, les pubs payantes au clic et pour moi, le plus rentable c'est mon site web. Depuis 3 ans je n'utilise plus rien d'autre. Au niveau du référencement, plus le site web est updaté souvent, mieux il sera référencé ». Ce travail est conséquent par rapport à une association déjà reconnue. Elle poursuit : « Au début j'envoyais des mails, j'appelais, c'était beaucoup de travail, de créer ton site web, ton image, ton angle. Je partais de zéro. Ce n'est pas comme Dharma Experience où l'école fait de la pub pour eux, c'est plus facile, je pense ». En définitive, malgré ces efforts, c'est directement l'entreprise qui va contacter le professeur pour qu'il y donne des cours. Ainsi, le travail du professeur est ajusté en fonction du besoin immédiat.

En définitive, les entretiens révèlent qu'à l'unanimité, la stratégie la plus efficace est le bouche-à-oreille. Plus que le diplôme ou l'expérience en la matière, c'est la reconnaissance par les tiers qui viendra donner un gage de légitimité au professeur :

Je fais ma pub, mais c'est surtout le bouche-à-oreille. Les résultats sont toujours meilleurs quand c'est du bouche-à-oreille. La preuve que ça fonctionne, ça me donne une crédibilité et ça me donne une job. (Stéphanie, 48 ans, qui possède son entreprise de méditation).

Je dirais qu'en ce moment c'est toujours des gens qui sont venus, qui ont entendu parler de moi ou qui m'ont connu de quelqu'un d'autre. (Marie, 40 ans, auto-entrepreneure).

Les professeurs concèdent que dans plus de la moitié des cas, c'est le fait de connaître quelqu'un dans l'entreprise qui leur a permis d'y pénétrer. En effet, la méditation en entreprise est un outil encore peu connu au sein des entreprises à Montréal. C'est pourquoi les professeurs devront réaliser un travail de sensibilisation par le biais des conférences. Ici encore, cette stratégie leur permettra d'entrer davantage dans le référencement des professeurs de pleine conscience. Malika, qui propose la pleine conscience dans un cadre corporatif avoue : « Souvent c'est aussi par référence, c'est comme ça que j'ai pu être conférencière aux événements des affaires l'an dernier pour parler de la présence attentive. Ensuite différents groupes me rejoignent comme ça pour que je puisse intervenir dans leur groupe et faire des formations ». C'est donc d'une logique de réseau dont il est question. À travers ses connaissances personnelles, le professeur peut faire entrer ses enseignements dans des établissements.

En suivant cette logique, les professeurs vont élaborer des stratégies tentant de rendre visible cette notoriété. Stéphane, professeur de yoga et de méditation dans le domaine sportif, va négocier avec des célébrités sportives : « Il y a un athlète que j'ai commandité dernièrement, un champion au Canada, lui je l'ai intégré dans le cours. Je fais un suivi avec lui, et lui en échange me donne une visibilité sur ses réseaux sociaux, etc. ». Marie quant à elle enseignait la méditation à une étudiante qui travaillait à la télévision. Elle considère qu'après être passée dans deux émissions, sa carrière a pris un tournant phénoménal :

Tout d'un coup j'ai eu une visibilité beaucoup plus grande, je me suis fait connaître. C'est ça qui a tout changé. J'avais déjà essayé d'écrire, et personne ne m'avait répondu. Et quand la recherche a parlé de moi les portes se sont ouvertes. Là en ce moment je fais des cours dans mon studio à 15 personnes, mais quand je suis passé à TVA²⁸ j'ai rempli 54 personnes. Ça a eu une visibilité folle. Et ça m'a mis dans la map, genre tout d'un coup j'étais un nom qui était connu à Montréal. (Marie, auto-entrepreneure).

Ainsi, une bonne stratégie de communication est nécessaire aux professeurs néophytes qui n'ont pas au départ de reconnaissance. Pour illustrer cet argument, il nous suffit de regarder les sites

²⁸ Le nom a été changé

internet des professeurs, qui mettent en avant les commentaires élogieux des personnes ayant déjà suivi des cours. Sur la plupart des sites internet est mobilisée une rubrique « témoignages » afin d'afficher les impressions des participants :

Figure 4. La légitimité par les témoignages²⁹

TÉMOIGNAGES ET APPRÉCIATIONS

Témoignages permettant à d'autres d'ouvrir leurs ailes et de cheminer vers un mieux-être intérieur. Merci de partager votre expérience (_)_

Envoyer un témoignage

Je voulais prendre quelques instants pour te remercier pour cette expérience mais aussi pour souligner à quel point la pleine conscience a changé ma vie. Jeunes enfants, travail exigeant.....déséquilibre entre ma vie professionnelle, familiale et loisirs m'ont amené un stress intense en fin d'année 2016. Grâce au programme d'aide aux employés j'ai parlé rapidement à une psychologue qui m'a conseillé de m'informer au sujet de la pleine conscience... J'ai adoré le contenu de ton cours, la façon que tu enseignes, tout était parfait. Je me ramène à la pleine conscience au moins 100 fois par jour, si ce n'est pas plus. Cela restera toute ma vie et je t'en remercie. Au nom de tous ceux qui ont besoin de talentir.....MERCI!! Philippe Barsi, Laval

Voici mes commentaires suite à la session de formation que nous avons suivi avec vous. J'ai adoré nos sessions de méditation en entreprise sur l'heure du dîner. J'ai appris beaucoup de petits trucs faciles à appliquer au quotidien. Il m'est arrivé de me sentir dépassé par des événements et dès que je sentais une émotion monter, je mettais tout de suite en pratique les mantras ou respirations appris en formation et en quelques minutes je sentais que j'étais plus en contrôle de mes émotions et que mes idées étaient plus claires. C'est

Figure 5. La légitimité par les témoignages³⁰

accueil à propos cours studio vidéos **témoignages** contact

témoignages

- [Cours d'introduction à la méditation et autres cours dans des studios de yoga](#)
- [Cours en entreprise](#)
- [Cours privés](#)
- [Atelier de labyrinthe méditatif](#) (offert à l'occasion)
- [Cours en milieu communautaire](#)
- [Initiation à la méditation pour les élèves du primaire](#)
- [Cours parents-enfants](#)
- [Heure méditative](#) (chaque semaine depuis janvier 2016)

Merci encore!
Virginie Langlois

*Un ÉNORME merci pour ce cours vraiment hyper intéressant et inspirant!
Tu es vraiment bonne! Et motivante dans la démarche de la méditation!
En tous cas, tu as l'air si épanouie que ça donne très envie de se lancer là-dedans!!!
Jour 1 demain! Merci encore!*

cours d'intro

²⁹ Hamelin Carole, *Témoignages et appréciations*, 2017. En ligne au <<http://www.zenitudeconcept.com/Temoignages.htm>>, consulté le 13 juillet 2017.

³⁰ Mercier Laurence, *Témoignages*, 2017. En ligne au <<https://www.laurencemercier.ca/temoignages>>, consulté le 13 juillet 2017.

Il faut toutefois rappeler que bien qu'un professeur soit visible sur les réseaux sociaux, cela ne garantit pas la valeur de ses enseignements. À cet effet, Stéphane tente une nouvelle stratégie, afin de démontrer les bénéfices de la pratique : « Ce que je cherche à faire dernièrement c'est de m'associer avec des gens qui voudraient faire de la recherche par rapport à ça parce que je n'ai aucune preuve. Je n'ai pas de preuve scientifique que c'est moi qui fais la différence ».

Finalement, dans le cas de la méditation, on observe que la légitimité découle davantage de la personnalité de l'individu que de l'acquisition de diplômes ou de son expérience. Cet argument est validé par Françoise Champion, sociologue des religions : « Ce n'est pas vraiment l'expérience personnelle de chacun qui fait autorité, comme le prétendent généralement les acteurs et comme ont pu le dire maints analystes, mais des personnalités choisies pour ce qu'elles offrent » (Champion, 2013, p.12). Le choix d'un professeur portera sur son approche personnelle de la pratique, validé par l'impact du bouche-à-oreille dont il fait l'objet.

Si la légitimité est construite par le public, il est nécessaire d'enrichir cet argumentaire par un aspect important. En proposant des formations qui permettent à un futur professeur d'enseigner, les formateurs vont également décider ou non de la validité éthique des ambitions individuelles. En amont de la formation, les professeurs vont ainsi questionner les individus quant à la pertinence de la formation dans le cadre de leur métier. S'ils jugent que ces personnes ne sont « pas prêtes », qu'elles n'ont pas « intégré la méditation dans leur vie », leurs candidatures seront rejetées. Afin de préserver la méditation de futurs enseignants qui l'utiliseraient pour ses usages mercantiles ou productivistes, les professeurs réalisent alors un premier processus d'écramage. Ainsi, ils espèrent « protéger » l'usage de la méditation, par une attitude volontariste. Ce levier leur fait peser un rôle inédit, celui « d'arbitre moral ». À cette fin, ils espèrent pallier l'essor grandissant des professeurs formés rapidement, qui n'ont pas connaissance de l'intégralité de la pratique, fait qui s'observe aujourd'hui dans le monde du yoga, selon les professeurs.

3. L'image de la méditation face à ses effets réels : des promesses impossibles ?

« Vous êtes accro à la salle de sport ? Vous ne comptez plus les moutons, mais vos calories pour vous endormir ? Vous vous sentez coupable de ne pas être suffisamment heureux, et ce malgré tous vos efforts ? Alors vous souffrez sûrement du syndrome du bien-être », annoncent les économistes suédois Carl Cedeström et André Spicer. Au même titre que la réussite ou la minceur, le bonheur est devenu un impératif. Illustrée par la prolifération des manuels de développement personnel, d'applications nous permettant de calculer notre dépense physique quotidienne ou par la culture Instagram, la recherche du bonheur devient une obsession. Dans leur essai sarcastique, *Le syndrome du bien-être*, les auteurs déplorent que « Le bien-être n'apparaît plus comme un idéal auquel nous pouvons librement d'aspirer, mais bien comme un impératif moral qui a fini par se retourner contre nous. » (Cedeström et Spicer, 2016 : 12). Pour eux, si la quête du bonheur est passée d'une possibilité à une injonction, c'est parce que l'on se sent désormais coupable de ne pas faire de sport, de fumer ou de ne pas s'aimer soi-même. En reprenant l'idée de biomorale³¹ développée par Alenka Zupancic³², ils expliquent que les sentiments tels que le regret ou l'insatisfaction sont considérés comme des fautes morales. Ainsi, une personne qui se sent mal serait une mauvaise personne, (Cedeström et Spicer, 2016). Cet impératif du bonheur fait alors peser sur l'individu une oppression grandissante dans lequel celui-ci est à la merci des contraintes sociétales.

Simultanément, un ensemble de techniques permettant de répondre à ces aspirations contemporaines voient le jour. L'essor du développement personnel, de la méditation ou du coaching est à lire comme une option permettant de répondre à cette injonction au bonheur. En effet, la diffusion de la pleine conscience comme une thérapie plutôt que comme une technique spirituelle incite les participants à attendre des effets sur leur bien-être. Cet aspect constitue le dernier paradoxe de notre exposé, qui est celui de la représentation de la méditation, véhiculée et alimentée par les médias et ses résultats effectifs dans la réalité. Il suffit d'inscrire méditation sur n'importe quel moteur de recherche internet pour y voir apparaître des bouddhas souriants,

³¹ Terme qui signifie l'obligation d'être heureux et en bonne santé.

³² Zupancic, Alenka. *The Odd One In: On Comedy*, Cambridge, MIT Press, collection « Short Circuits », 2008.

des individus heureux ou des symboles de paix. Pourtant, la pleine conscience n'a pas pour vocation de rendre heureux. Pour Claire Petitmengin, chercheuse en sciences cognitives, « Méditer, c'est apprendre à être présent à ce qui est là, calme ou agitation, bien-être ou malaise, tristesse ou gaieté. » (Petitmengin, 2013, p. 26).

Commercialisée comme un remède miracle, elle confronte donc les enseignants à des attentes exigeantes du public, qui n'ont que peu de liens avec ses bénéfices réels. Nous verrons dans cette partie comment les enseignants conjuguent avec les prétentions utopiques de la « méditation médiatisée », dans un jeu subtil de redéfinition des effets réels de la pratique et de silence, permettant de conserver la fidélité du public. Face à ce paradoxe, la réponse des professeurs est unanime, c'est pourquoi nous avons choisi d'organiser ce chapitre en combinant les argumentaires des enseignants plutôt que de les comparer. De plus, notre exposé requiert une analyse linéaire, qui démontre en premier lieu les causes de l'engouement pour le bonheur, pour parvenir à démontrer comment les enseignants se confrontent à ces aspirations.

1. Le culte du bonheur, moteur publicitaire de la pleine conscience

« D'habitude c'est toujours la souffrance qui les amènent. Ça peut être un cœur brisé, un divorce, un deuil. Ils viennent parce que quelque chose ne va pas dans la vie », annonce Marc, coach et professeur de méditation. Même constat pour Marie, qui accueille une diversité de néophytes dans son studio privé : « pour le bien-être c'est sûr, chacun vient pour le bien-être. Moi j'ai commencé à méditer pour prendre de la distance par rapport à tout ce que je vivais, mon divorce ». Dans ce cadre, la pleine conscience est envisagée comme une méthode pour « aller mieux », ou pour « s'épanouir ». Si l'on s'attarde sur les sites internet des centres destinés la vente de ces services, l'on s'aperçoit que c'est en effet le même argumentaire que mobilisent les enseignants responsables du site :

Figure 6. Les bienfaits de la pleine conscience selon les sites internet.³³

Bienfait #3 Apprendre à s'accepter



Avec sa pratique, la pleine conscience permet de nous reconnaître tel que l'on est dans toute la richesse, la diversité, l'ombre et la lumière de nos attitudes et comportements.

S'accepter développe la confiance et l'estime de soi, des atouts majeurs de réussite personnelle et professionnelle.

Dans notre société aux conventions bien normées, nous nous sentons parfois en décalage, anormal, incompris ou avec une recherche de sens propre à soi et bien différent de ce que la société nous montre et impose implicitement.

Par l'accueil et la reconnaissance de l'éventail de nos pensées et de nos émotions, la pleine conscience permet ainsi de s'accepter.

Ce que je trouve particulièrement intéressant c'est aussi d'arriver à créer un pont entre notre identité, notre unicité et les normes de la société.

Avec la pratique de la pleine conscience, vous vous offrez une approche qui facilite votre bien-être et votre épanouissement.

Si la méditation est véhiculée comme une source de bonheur, c'est à la fois à cause de la représentation de la pratique par les individus, mais également à cause de ses promoteurs – que ce soit certains professeurs, ou des auteurs qui promeuvent ces ouvrages – qui contribuent à maintenir cette image auréolée. « On voit ces images de plus en plus, ces genres de sportifs dans un esprit méditatif, et ça vient fausser notre conception de la méditation. Je le vois avec les jeunes, c'est ce qui sort de leur bouche : ah, la méditation on flotte. On ne flotte pas, au contraire on descend », regrette Stéphane, 32 ans, professeur de yoga et méditation pour les jeunes sportifs. Ainsi, la méditation est déguisée, afin qu'elle corresponde aux aspirations individuelles qui ne sont plus focalisées sur la spiritualité, mais sur la quête du bonheur.

Le concept du bonheur en méditation doit être distingué d'une joie éphémère due au plaisir. C'est un état qui s'acquiert sur la durée, un état de plénitude qui vient rompre avec la perception du bonheur au sens traditionnel du terme. Ce bonheur-là prend sa source dans la stabilité émotionnelle. Au fur et à mesure de l'expérimentation de la méditation, l'individu viendra apaiser son esprit et clarifier ses émotions. Il comprendra alors que les sources de sa souffrance

³³ Guérin, Olivier, *3 bienfaits de la pleine conscience*, 2016. En ligne au <<http://olivierguerin.ca/3-bienfaits-de-la-pleine-conscience>>, consulté le 25 avril 2017.

viennent de son avidité, de ses craintes. En apprenant à s'en détacher, il parviendra à terme à acquérir la sérénité véhiculée par les publicités qui tentent de définir la pleine conscience. (Cornu, 2016).

2. La méditation médiatisée face aux effets réels de la pleine conscience.

Finalement, la pratique permet-elle de se diriger vers ce bonheur ? Pour Stéphane, la désillusion est grande : « Ils vont aux cours de méditation, et attendent d'être heureux. Et ils sont surpris, parce que la méditation au début, c'est une insulte après l'autre ». La pleine conscience permet d'entrer en contact avec le bonheur, mais seulement après une pratique longue et soutenue, qui passe par des moments de doute et de souffrance. Elle permet de visualiser et d'accepter ses émotions, qu'elles soient heureuses ou tristes. Et c'est en étant en contact avec elles que l'on parvient à découvrir son identité véritable, et de purifier ses rapports avec soi-même et les autres. Il poursuit :

On vend du bonheur. On sait très bien que quand on commence à méditer ce n'est pas juste beau dans notre tête. Il y a une fausseté dans ça, parce que si réellement on vendait de la spiritualité on vendrait quelque chose de neutre, on ne vendrait pas quelque chose d'heureux. Oui, ça peut nous apporter au bonheur, mais le cheminement spirituel est dur, sombre. Avant de vendre le bonheur, on devait vendre la paix. S'il y avait une marchandisation à faire ça serait plus celle-là. Et ça, ça serait plus réel, parce que c'est au travers la paix que tu peux trouver le bonheur. (Stéphane, 32 ans, professeur de yoga et méditation).

Pour lui, c'est la représentation de la spiritualité tout entière qui est concernée par cette publicité mensongère. « Alors qu'en fait un des aspects de la méditation c'est d'être en contact avec la mort ! (rires) d'accepter la mort, d'être mort avant de mourir, dans le sens d'être prêt à mourir ». Marie et Patrick, l'aumônier de prison, partagent le même avis :

Après vivre en pleine conscience ça a des effets magnifiques, magiques, mais très difficiles. Tu rentres dans une pièce et tu sens le stress d'un autre. Tu vois tout. C'est très confrontant. Il y a un aspect qui est très positif, mais à court terme ça peut être très inconfortable, paniquant. Des fois je demandais à des profs "est ce qu'on a vraiment raison de montrer ça ?" C'est un peu comme le film Matrix, à un moment donné il dit je regrette d'avoir pris la pilule bleue, j'aurai dû rester dans ce monde-là. (Marie, 40 ans, professeur de pleine conscience à son compte).

Moi quand j'ai commencé à méditer j'ai refusé de faire la méthode pour au moins 3 ans parce que ça faisait trop mal. (Patrick, aumônier en prison).

Véhiculer la pleine conscience comme « une voie royale vers le bonheur » est aussi inexact que dangereux. La méditation est une pratique profonde, qui peut amener à faire émerger des souvenirs refoulés ou des émotions enfouies. Si le professeur n'est pas outillé pour faire face à ces troubles, l'expérience peut s'avérer destructrice sur le plan psychologique, et, dans une moindre mesure, faire de l'ombre à une pratique qui aurait pu s'avérer positive dans d'autres conditions. En outrepassant les frontières thérapeutiques et spirituelles, elle fait peser sur le rôle du professeur un poids qui dépasse les conditions de la pratique de son activité. « Ce qu'il ne faut pas oublier, c'est que la méditation n'est pas une pratique neutre. En terme psychologique, méditer c'est une forme d'exposition, on observe les pensées qui émergent, et ce qui peut émerger c'est un souvenir, c'est des émotions, donc il faut être en mesure d'accompagner la personne dans ce chemin », explique Damien. Et comme vu précédemment, le caractère aléatoire de la formation n'assure pas à tous les enseignants la capacité de prendre en charge une personne fragile sur le plan psychologique.

Le second défi réside dans l'usage de la méditation. Les professeurs mettent en garde contre son utilisation dans le but de rechercher le bonheur, ou d'y attendre des résultats sur sa santé. Cette quête serait selon eux contre-productive.

Des fois, ils viennent pour chercher quelque chose, attendent quelque chose, mais si tu pratiques de cette façon-là, tu vas exactement dans la direction opposée. Et c'est ça le problème. C'est la chose la plus importante à comprendre. (John, professeur de yoga et méditation en studio privé).

Effectivement c'est contre-intuitif parce qu'on est tellement conditionné à faire quelque chose pour obtenir un résultat, à se lancer dans une activité et vouloir la maîtriser, et moi je suis arrivé à faire de la méditation avec l'attente de bien pratiquer. Mais on se rend compte que cette quête-là est contreproductive. (Damien, qui coordonne des groupes de méditation au travail).

L'exercice de la méditation consiste à observer ses émotions. En s'attachant à une émotion en particulier, comme le fait de vouloir y arriver, on va en sens inverse de la pratique. Mais alors, nous pouvons nous demander si la méditation aurait eu autant d'impact, si ses bénéfices n'avaient pas été démontrés. Toute la stratégie de la pleine conscience revient à cette publicité

sur son efficacité, il n'est donc pas surprenant que le public y adhère pour un intérêt pragmatique.

3. Le poids des représentations sociales sur le professeur

Dans ce contexte, les professeurs de méditation doivent composer avec cette représentation faussée de la méditation en tentant de restaurer la véritable image de la pratique. « Dans le MBSR, une des premières choses qu'on dit aux gens c'est de laisser tomber cette intention de réduire le stress, ou d'aller mieux, mais de pratiquer pour pratiquer, d'observer ce qui est là », annonce Damien. Cette vision de la pratique ajoute une pression supplémentaire, dans laquelle le professeur doit répondre à des attentes particulières. Ils n'étaient pas destinés à « vendre du bonheur », mais pourtant, les enseignants sont soumis à cette image idéalisée. Stéphane déplore « on se retrouve en tant que professeur de méditation comme la personne qui est responsable du bonheur des gens à cause du marketing qu'il y a derrière la méditation ». Cette pression sociale se retrouve également dans le comportement du pratiquant. S'il souhaite assister aux cours de méditation, il doit lui aussi afficher un sourire de façade. Il continue :

Au yoga on ne devrait pas être ça, mais on est un peu des intervenants, des thérapeutes. Ça crée une pression, on doit toujours être heureux, et ça fait que les gens se limitent de venir aux cours parce que si un jour tu te sens plus ou moins bien tu vas te dire "je ne peux pas passer à la réception et juste dire bonjour". Il faut que je passe à la réception, que je dise "oh oui, ça va!" tu ne peux pas être comme tu es. C'est bizarre. (Stéphane, 32 ans, professeur de yoga et méditation).

Mais de façon plus insidieuse, l'image d'une méditation qui rend heureux implique l'image d'un professeur heureux. En plus de négocier avec les attentes du public, ils doivent également se forger une image en accord avec ses croyances. Il continue :

J'ai toujours trouvé ça bizarre, dans les cours de yoga, les gens quand ils rentrent dans un studio de yoga il y a cette vision "on est heureux", on est content de te voir, etc. Mais ce que ça crée c'est que pour venir aux cours de yoga il y a une certaine pression que cette personne-là doit être aussi dans cet état de bonheur. Donc si tu ne l'es pas tu ne peux pas venir au cours de yoga. Parce que tu vas sentir que tu ne peux pas être dans cette ambiance-là. Et ça crée une pression que les profs doivent toujours être dans cet état-là. Et j'ai plein de collègues de travail qui ont fait des dépressions, parce que ce n'est pas honnête. (Stéphane, 32 ans, professeur de yoga et méditation).

Cet exemple frappant démontre la puissance d'une telle hypocrisie. Aux antipodes de la vision apaisante et épanouissante de la méditation, la force des représentations sociales dévoile ici à quel point il est difficile de s'extraire des injonctions sociétales. Les professeurs, en portant le fardeau de cette représentation « dénaturée » de la méditation, n'échappent pas à cette règle. Nous pouvons alors avancer que c'est justement au sein de ces institutions qui promeuvent le bonheur que la discipline du sourire est la plus féroce.

Plus subtilement que les deux tensions précédentes, celle de la représentation de la méditation s'insère dans les problématiques auxquelles doivent se confronter les professeurs. Cet enjeu constitue un problème véritable, puisque les attentes du public les placent sur un terrain difficile, dans lequel leur propre santé mentale est menacée. Pour terminer cet exposé, nous dirons que ces espoirs et que ces attentes sont caractéristiques de la pleine conscience, puisqu'en effet, c'est le type de méditation qui met le plus en valeur ses résultats sur le capital émotionnel³⁴, au lieu de mettre l'emphase sur son potentiel spirituel. Comme vu précédemment, la méditation est véhiculée comme une technique thérapeutique permettant d'atteindre le bonheur. En utilisant la méditation de façon à en récolter des bénéfices, et en élisant la pleine conscience plutôt qu'un autre type de méditation plus engagé, l'on peut concevoir cette sélection comme un choix qui vient répondre à des aspirations individuelles centrées sur soi-même. Ces affirmations sont surtout vraies dans le cas de la méditation dans les cabinets de coaching, des psychologues ou au travail, où l'individu est directement encouragé à travailler sur lui-même, et à penser en termes de bénéfices personnels. Dans le cas où le méditant ne s'engage pas plus vivement dans la pratique, l'on peut alors affirmer que cet usage va effectivement à l'encontre de la philosophie bouddhiste en ce qui concerne l'anéantissement du soi. Le rinpoché tibétain Chögyam Trungpa met précisément en garde l'Occident contre le matérialisme spirituel³⁵ – le

³⁴ Le capital émotionnel désigne l'ensemble des actifs basés sur l'émotion. Ils peuvent se traduire par le degré de fiabilité, l'engagement, le bien-être ressenti.

³⁵ Le matérialisme spirituel est un concept du rinpoché tibétain Chögyam Trungpa, issu de son observation de la pratique spirituelle en Occident, mettant en garde sur le risque de détournement par l'ego de la pratique spirituelle pour se renforcer.

renforcement de l'égo – que l'on observe actuellement dans les nouvelles spiritualités inspirées de l'Orient. Dans ce contexte, c'est peut-être plus les valeurs contemporaines centrées sur l'affirmation de l'individu que la représentation de la méditation au niveau médiatique qui sont en cause en ce qui concerne l'élection de la pleine conscience dans une visée pragmatique.

Afin de s'implanter durablement, la pleine conscience doit bâtir les propres critères qui garantissent sa légitimité, qui justifient son prix et qui répondent aux attentes du public. En effet, la diffusion de la méditation en Occident doit passer par un ensemble de structures d'enseignement typiquement occidentales qui vont lui permettre d'acquérir une valeur auprès du public afin de ne pas être confondue avec une pratique « sectaire ». Comme l'a interprété l'historienne des religions Ysé Tardan-Masquelier pour le yoga, « Lorsque le besoin de repères dans un monde de plus en plus désordonné, la surenchère de propositions psycho-corporelles, la demande de sécurité et de compétence devinrent majoritaires, la formation d'enseignants de yoga fiables apparut comme une priorité » (Tardan-Masquelier, 2002, p.41). La méditation suit le même chemin que le yoga, puisqu'elle propose aujourd'hui une panoplie de formations permettant de valider ses compétences ainsi que des associations qui garantissent un code d'éthique, comme l'Association pour le Développement de la Mindfulness. Cependant, il est nécessaire de rappeler que les enseignants de méditation de pleine conscience ne sont aucunement contraints d'adhérer à cette charte de déontologie, qu'elle constitue seulement un appui à la reconnaissance.

De façon plus générale, les entretiens dévoilent une réappropriation de la méditation et un ajustement local en fonction des valeurs que l'acteur entretient avec la pratique. Les paradoxes liés à la marchandisation de la pleine conscience sont donc résolus par une recontextualisation de la pratique : insérée dans un nouveau contexte, les enseignants pourront justifier son coût. Pour perdurer, la méditation doit suivre ces règles implicites qui permettent de renforcer sa légitimité encore fragile. Également, il est important de souligner que ces exigences sont liées aux conditions actuelles de la société - les conditions de légitimité par exemple, sont celles aujourd'hui demandées -. En d'autres termes, si elles sont valides aujourd'hui, elles nécessiteraient certainement un ajustement futur si ces exigences venaient à changer. Le rôle

des professeurs est donc évolutif, teinté par les enjeux sociétaux actuels. Enfin, la définition du rôle de la méditation auprès du public va se traduire par un travail de sensibilisation aux effets réels pour contrer ceux véhiculés par les médias. Pourtant, ce sont les bénéfices véhiculés par les médias qui représentent la meilleure publicité. Dans certains cas, les professeurs conserveront alors es résultats secondaires sur leurs sites internet, et passeront sous silence les résultats réels de la méditation – comme la « simple » faculté d’observer ses émotions et de demeurer dans le moment présent- afin de fidéliser leur clientèle.

Conclusion

Cette enquête avait pour ambition d'analyser les conditions qui ont permis à la méditation de s'implanter à Montréal, et, à cet effet, les ajustements dont la pratique a fait l'objet. Pour répondre à cette question, nous avons utilisé le concept « d'importation » de Jan Nattier, qui désigne le processus d'appropriation d'une pratique par les Occidentaux. Notre cadre théorique se situant dans le champ des pratiques importées du bien-être, nous rassemblerons dans ces derniers paragraphes des réflexions en lien avec cette thématique.

Résultats

La multiplicité des lieux et des usages

Ce travail a montré que la méditation était réinterprétée afin de s'implanter dans des contextes variés comme l'entreprise, l'hôpital, l'école ou la prison. En effet, la raison de son essor dans cette diversité d'institutions est due au remaniement de ses techniques afin de répondre aux sollicitations de ces environnements. Instrumentalisée, elle est donc perçue comme un « outil » permettant d'aboutir à des finalités.

À Montréal comme dans d'autres villes occidentales, la méditation s'est laïcisée pour pouvoir afin de s'étendre dans des environnements publics ou privés. Au regard de ces ajustements que l'on pourrait interpréter comme des « altérations », les individus interrogés dans notre cohorte font preuve d'optimisme : bien que l'immense majorité des individus que nous avons rencontrés se considèrent comme spirituels, ils ne sont toutefois pas contrariés par la diffusion de la pleine conscience à travers cette posture sécularisée. Au contraire, pour eux comme pour une grande partie de la communauté bouddhiste, ce mouvement de laïcisation est indispensable afin de permettre à la pleine conscience de se développer en Occident.

Les entrevues ont révélé une distribution de la méditation dans plusieurs types de professions. La pratique est alors réinterprétée et adaptée pour qu'elle puisse s'assimiler à un corps de métier spécifique. Cette adaptation est nécessaire, puisque les contextes dans lesquels

vont évoluer les professeurs de méditation exigent des compétences attribuées à une institution désignée : un médecin aura tendance à embaucher un professionnel de la pleine conscience déjà psychologue ou médecin, tandis qu'un dirigeant d'entreprise sera enthousiasmé par le discours d'un « entrepreneur en méditation » qui saura lui vanter ses bénéfices sur la productivité de ses employés. Ainsi, cet aménagement des professions est relié avec l'essor de la méditation dans des institutions diversifiées.

Ces résultats permettent de s'interroger sur les conséquences de la révision d'une pratique : jusqu'à quel point est-il possible d'adapter une activité sans la dénaturer ? Dans la mouvance du bien-être, la méditation n'est pas le seul exercice à avoir été modifié. Comme l'évoque l'anthropologue David Le Breton, cette évolution est parfois perçue avec méfiance :

Les représentations du corps qui ont cours dans les sociétés occidentales ne sont pas sans évoquer le corps morcelé du schizophrène ... Chacun "bricole" sa vision personnelle du corps ... sans souci des contradictions ou de la comptabilité des emprunts ... le yoga, le zen, les arts martiaux, les massages, etc., sont isolés de leur contexte culturel, social, philosophique et se transforment en signes, deviennent des procédés mécaniques (Le Breton, 1985 : 196-199).

Pourtant, certaines pratiques du bien-être vont au-delà du « bricolage » machinal, puisqu'elles tentent de s'éloigner des rituels culturels et religieux originellement associés à leur pays d'origine. Parmi elles, nous pouvons citer le judo, le hatha yoga, le karaté et le qi-gong qui ont été acculturés au contexte socio-politique de l'Occident (Dreyer, 2013). Divers auteurs se sont intéressés aux emprunts de l'Orient par l'Occident : le sociologue Robert Robertson propose le terme « glocalisation » (Robertson, 1995) qui se manifeste par l'ajustement des formes de connaissances globales à des circonstances locales (Hsu et Hog, 2002). Si ces adaptations sont critiquées puisqu'elles remettent en cause l'authenticité d'une activité, elles demeurent nécessaires au développement d'une pratique importée. La révision de pratiques telles que le yoga, le qi-gong ou la méditation donne naissance à des hybridations qui permettent à un public qui n'aurait peut-être pas initialement considéré ces offres de s'initier à une activité nouvelle.

Des tensions autour de la rémunération

Les entrevues ont dévoilé une tension apparente au sujet de la tarification de l'activité puisqu'en effet, la méditation n'a jamais été destinée à être « vendue ». S'il est possible de méditer gratuitement chez soi, les professionnels doivent mettre en place une rhétorique qui justifie la tarification de l'activité. Les résultats ont montré que le plaidoyer en faveur de la méditation est pluriel : il peut être stimulé par la médiatisation de ses bénéfices, par le caractère « équitable » de l'aménagement des tarifs de la pratique -notamment lorsque la méditation est proposée à des entreprises ou à des écoles- ou par le registre du service rémunéré. Sur ce point, nous avons noté des écarts de salaire importants : un bénévole devra accumuler un emploi dans une organisation rémunératrice s'il espère poursuivre l'enseignement de l'activité, tandis que les entrepreneurs que nous avons rencontrés avouent toucher des sommes importantes puisqu'ils s'exportent en entreprise, où les tarifs sont les plus avantageux. Lorsqu'elle est « vendue » comme un « outil » permettant d'atteindre une finalité, elle entre dans une logique de service qui doit donc être tarifiée pour être considérée par certaines institutions comme l'entreprise ou l'hôpital. Dans ces circonstances, c'est le regard porté sur l'activité qui va lui incorporer une logique commerciale.

Toutefois, malgré une rhétorique de « vente » de la méditation en fonction des objectifs poursuivis, les professionnels interrogés y perçoivent bien plus que de simples méthodes de bien-être. Les raisons qui les ont poussés à la pratique sont d'ordre spirituel ou existentiel, ainsi ils témoignent d'expériences variées en méditation. Également, la pleine conscience est envisagée comme une porte d'entrée vers d'autres types de méditation plus approfondis. Dans certains cas, l'enseignement de la méditation est vécu comme un travail de responsabilisation ou de conscientisation de l'individu. Ainsi, certains individus ont évoqué son orientation altruiste, en utilisant le terme « caring mindfulness » ou « pleine conscience bienveillante » qui permettrait de contrer les dérivations possibles en termes de productivité dont la pleine conscience fait aujourd'hui l'objet.

La mise en concurrence des personnes

La méditation à Montréal s'est développée de façon importante ; les professeurs de méditation doivent désormais « se vendre » afin de capter et de fidéliser un public. En entrant dans une logique de marché, les professionnels ont besoin de se démarquer de leurs concurrents. Cette enquête a montré qu'il existait plusieurs façons de s'insérer dans ce marché émergent et d'y perdurer.

Les entrepreneurs vont mobiliser leurs compétences et leur vécu personnel de façon à « innover ». De cette manière, ils acquerront une « image de marque » permettant de se différencier de leurs concurrents. Nous l'avons vu lors de l'enquête, cette représentation peut être consolidée après un passage dans les médias, par les commentaires mis en valeur dans la rubrique témoignage sur leurs sites internet respectifs. Si l'innovation permet de cibler un certain type de public, elle conduit à contourner davantage la philosophie de la méditation telle qu'elle avait été initialement pensée ; d'une part à cause de l'altération du contenu de la pratique et d'autre part parce que ce choix résulte de logiques économiques. En revanche, les bénévoles opteront pour une logique d'authenticité, qui repose sur l'ancienneté de l'association ou de son affiliation à des centres bouddhistes. Le travail des bénévoles se démarque très clairement de celui des entrepreneurs qui se rendent principalement dans les entreprises pour y proposer des cours. Les tarifs proposés étant modiques ou gratuits, les clients qui se rendent dans les associations sont des pratiquants réguliers. Ils n'ont pas à faire un travail de prospection en amont puisqu'ils s'adressent à des individus déjà fidélisés. Enfin, les praticiens qui utilisent la pleine conscience dans leurs métiers adoptent des stratégies différentes pour se démarquer : c'est principalement la renommée qu'ils ont acquis grâce à leur expérience dans leur métier initial - médecin ou psychologue dans la plupart des cas- qui leur permet de « se vendre » auprès des clients. Puisqu'ils interviennent dans des contextes thérapeutiques, ce sont des patients déjà médicalisés qui s'inscrivent à leurs cours. Finalement, la concurrence est présente seulement au sein d'un même groupe, puisque les déclinaisons de la pratique ciblent plusieurs types de public qui sont reliés aux parcours professionnels étudiés.

À partir de ces résultats, nous pouvons nous interroger sur les perspectives futures de la méditation en termes commerciaux. Dans le monde du yoga, ce principe de concurrence est visible au sein d'un même centre, lorsqu'il fait le choix d'un service « à la carte » ou « drop in » qui n'exige pas du client une pratique régulière puisqu'il paie la contribution demandée à chaque fin de cours. Cette tendance, développée par l'anthropologue canadienne André-Anne Métiver, priorise le client dans le rapport d'échange. Elle inscrit les studios de yoga au sein des entreprises de service, dans lesquelles les rapports sont organisés de telle sorte que le studio de yoga doit s'ajuster aux besoins du client et non l'inverse. Ainsi, l'auteure assure qu'il est impossible pour le yoga de se soustraire à cette logique du « yoga-entreprise » puisqu'il est aujourd'hui déterminé par ses conditions socio-économiques. (Métiver, 2014). À ce jour, nous ne pouvons émettre des hypothèses comparables concernant la méditation, et devons attendre quelques années pour envisager son évolution sur le plan commercial. Néanmoins, ce dernier exemple révèle la portée du mouvement d'acculturation d'une pratique, dont les activités s'inscrivent aujourd'hui au cœur d'une perspective capitaliste fondée sur la mise en compétition, l'innovation et la recherche de l'accumulation. Dans ces circonstances, l'essor de la méditation sous-tend une ultime réflexion en lien avec les raisons de sa présence sur la scène montréalaise.

La méditation permet-elle à l'individu de s'adapter à la société ou de s'en défaire ?

Alors qu'elle affirme la possibilité de prendre du recul par rapport à soi, aux autres et aux choses, qu'elle permette de ne plus être affecté par ses émotions, les résultats de cette enquête nous montrent que l'utilisation qui en est faite en Amérique du Nord s'inscrit au contraire dans une démarche de flexibilité permettant de s'adapter aux exigences du monde néolibéral. L'historienne des religions Ysé Tardan-Masquelier coinçait le yoga comme un « outil qui produit des expériences de soi originales, dans le cadre de quêtes plus vastes, dites « post-modernes », qui cherchent un équilibre entre autonomie personnelle et harmonisation avec l'autre et avec l'environnement dans lequel on vit. » (Tardan-Masquelier, 2002, p.40). En allant plus loin, la sociologue des religions spécialisée sur l'exotisme religieux Véronique Atlgas a étudié les causes de la diffusion du yoga en Occident. Selon elle, « l'engouement pour la pratique

du yoga, telle qu'elle est conçue par ceux qui la pratiquent, c'est-à-dire comme outil de perfectionnement de soi détaché des rites et doctrines hindoues, doit se comprendre en relation à l'importance croissante de l'impératif de transformation de la personne qui affecte la société contemporaine. » (Atlgas, 2011, p.6). Elle affirme que l'employé ne se définirait plus par sa position au sein de la hiérarchie, mais par sa capacité à développer de nouvelles compétences ou à s'adapter. À ce titre, la méditation comme le yoga se révèlent comme des outils efficaces puisqu'ils permettent de renforcer le capital émotionnel du pratiquant. Comme indiqué dans le premier chapitre, les usages de la méditation se réfèrent à une finalité opérante, qu'elle soit thérapeutique, relationnelle ou « distinctive ». En détournant sa visée transformatrice sur l'individu pour l'adapter à une quête du développement de soi, ces méthodes deviennent donc des instruments de la modernité.

D'après ces exemples, nous pouvons émettre l'hypothèse que ces méthodes de gestion du stress et de bien-être sont valorisées en Occident. La thèse d'André-Anne Métiver s'inscrit précisément dans cet axe, puisque son enquête a montré que le « guide de conduites » érigé par le yoga s'inscrivait dans une morale similaire à celle du néolibéralisme, puisqu'elle prône des valeurs d'autonomie et de réalisation personnelle. Selon elle, en s'attachant aux effets plutôt qu'aux causes, le yoga favorise une harmonie entre l'individu et la société, ajustant ainsi les pratiquants à l'ordre économique actuel. (Métiver, 2014). La méditation permet une meilleure régulation du comportement (Brown et al, 2005) et une régulation plus adaptative des actions (Bishop et al., 2004). Déracinée d'une communauté reliant les individus autour d'un projet collectif, elle ne renvoie, elle aussi, qu'à soi et à sa propre efficacité. Puisqu'en effet, si la méditation glorifie la transformation de soi et la résilience, elle produit des individus disponibles, flexibles, adaptables. Car « comment en effet faire face aux changements technologiques et aux impératifs de la concurrence, se demande le sociologue Robert Castel, si ce n'est en faisant du travailleur un être sans aspérités et sans crispation dont les capacités sont mobilisables à tout instant ? Mais comment y parvenir, si ce n'est pas en traquant ses blocages et ses résistances, en cultivant une spontanéité retrouvée, capable de répondre aux injonctions du présent ? » (Castel, 2003, p. 53). Ainsi, si la rhétorique de vente de la méditation est orientée vers des objectifs comme le renoncement ou le détachement, c'est finalement une meilleure capacité à s'adapter et à répondre aux injonctions du présent qui est développée par le participant.

Ce travail, ayant pour ambition de mieux comprendre les ajustements nécessaires à une pratique importée pour qu'elle se développe en prenant compte des besoins de la société d'accueil, ne renseigne pas sur l'évolution de la pratique dans la société d'origine. Rétrospectivement, nous pouvons ainsi nous questionner sur la façon dont la méditation pleine conscience peut bousculer les traditions asiatiques en faisant émerger de nouveaux concepts du bien-être, élaborés dans un contexte de brassage des cultures.

Bibliographie

Alexander, Charles. « Walpole study of the Transcendental Meditation program in maximum security prisoners III : Reduced Recidivism », *Journal of Offender Rehabilitation*, volume 36, n°3, 2003, pp. 161-180.

Aftanas, Lyubomir Ivanovich et S.A. Golocheikine. « Human anterior and frontal midline theta and lower alpha reflect emotionally positive state and internalized attention: high resolution EEG investigation of meditation », *Neuroscience Letters*, volume 310, n°1, Automne 2001, pp.57-60.

Altglas, Véronique. « Exotisme religieux et bricolage », *Archives de sciences sociales des religions*, Paris, volume 167, n°3, 2014, pp. 315-332.

Altglas, Véronique. « Comment le yoga a conquis l'Occident », *Les Grands Dossiers des Sciences Humaines*, volume 23, n°6, 2011, pp. 6-6.

Bacqué, Marie-Hélène, Carole Biewener. « L'empowerment, une pratique émancipatrice », *Revue Projet*, volume 336-337, n°5, Été 2013, pp.186a-187.

Baraldi, Rosanna, Katrina Joubert et Monique Bordeleau. « Résultats de l'Enquête sur la santé dans les collectivités canadiennes », *Portrait statistique de la santé mentale des Québécois – Santé mentale 2012*, Québec, Institut de la statistique du Québec, 2015, 135 pages.

Becker, Howard. *Outsiders. Études de sociologie de la déviance*, New York, Free Press of Glencoe, 1963.

Bishop, Scott. « Mindfulness: A proposed operational definition », *Clinical Psychology: Science and Practice*, volume 11, n°3, été 2004, pp. 230-241.

Boltanski, Luc et Ève Chiapello. *Le nouvel esprit du capitalisme*, Paris, Gallimard, 1999.

Brown, Kirk, Ryan Richard et David Creswell. « Mindfulness: Theoretical Foundations and Evidence for its Salutary Effects », *Psychological Inquiry*, volume 18, n°4, pp. 211-237.

Castel, Robert. *La gestion des risques. De l'antipsychiatrie à l'après-psychanalyse*, Paris, Éditions de Minuit, 1981.

Cedeström, Carl et André Spicer. *Le syndrome du bien-être*, Paris, L'échappée, 2016.

Chadwick Jeanne et Gelbar, Nicholas. « Mindfulness for children in public schools: Current research and developmental issues to consider », *International Journal of School & Educational Psychology*, volume 4, 2016

Champion, Françoise. « La nouvelle présence du religieux dans la psychiatrie contemporaine, l'exemple anglais », *Archives de sciences sociales des religions*, Paris, volume 163, 2013, pp. 17-38.

Champion, Françoise. « Introduction. Des relations entre « religieux » et « psy » », *Archives de sciences sociales des religions*, Paris, volume 163, 2013, pp. 9-16.

Champion, Françoise et Louis Hourmant « Nouveaux mouvements religieux et sectes », dans Champion Françoise et Martine Cohen (dir.) *Sectes et démocratie*, Paris, Le Seuil, pp. 59-84.

Chauvenet, Antoinette. « Privation de liberté et violence: le despotisme ordinaire en prison », *Déviance et Société*, volume 30, n°3, Automne 2006, pp. 373-388.

Cohen-Katz Joanne, Wiley Susan., Capuano Terry, Baker Debra, Kimmel Sharon et Shauna Shapiro « The Effects of Mindfulness-based Stress Reduction on Nurse Stress and Burnout, Part II: A Quantitative and Qualitative Study », *Holistic Nursing Practice*, volume 19, 2005, pp.

Collovald, Annie. « Pour une sociologie des carrières morales des dévouements militants », dans Collovald Annie, Marie-Hélène Lechien, Sabine Rozier et Laurent Willemez (dir.) *L'humanitaire ou le management des dévouements. Enquête sur un militantisme de « solidarité internationale » en faveur du Tiers Monde*, Rennes, Presse Universitaire de Rennes, Des Publica, 2002, pp.177-229

Cornu, Phillipe. « Bouddhisme et pleine conscience », *Études*, volume 9, Automne 2016, pp. 67-78.

Dane, Erik. « Paying Attention to Mindfulness and Its Effects on Task Performance in the Workplace », *Journal of Management*, volume 37, n°4, Printemps 2010, pp. 997-1018.

Dapsance, Marie. « Sur le déni de la religiosité du bouddhisme. Un instrument dans la polémique antichrétienne », *Le Débat*, volume 184, n°2, Hiver 2015 pp. 179-186.

Darmon, Muriel. « Le psychiatre, la sociologue et la boulangère : analyse d'un refus de terrain », *Genèses*, volume 58, numéro 1, 2005, pp. 98-112.

Dreyer, Serge. « L'enseignement-apprentissage du taiji quan en France et la notion de santé. Une perspective culturelle. », *Corps*, volume 1, 2013, pp. 151-159.

Ehrenger Alain. *L'individu incertain*, Paris, Calmann-Lévy, Sciences Humaines et Essais, 1995

Erwin, Elizabeth et Robinson, Kimberley. « The joy of being: making way for young children's natural mindfulness », *Early Child Development and Care*, volume 186, 2016

Fassin Didier et Richard Rechtman. « L'Empire du traumatisme. Enquête sur la condition de victime », *Sciences Sociales et Santé*, volume 26, n°2, Été 2008, pp.113-117.

Fillieule Olivier, Nonna Mayer. « Devenir militants. Introduction », *Revue française de science politique*, volume 51, n°1, Hiver 2001, pp.19-25.

Garnoussi, Nadia. « Le Mindfulness ou la méditation pour la guérison et la croissance personnelle: des bricolages psychospirituels dans la médecine mentale. », *Sociologie*, volume 2, n°3, Automne 2011, pp. 259-275.

Goffman, Erving. *La mise en scène de la vie quotidienne- La présentation de soi*, New York, éditions Random House, collection « Le sens commun », 1973 (réédition 1956).

Goffman, Erving. *Asiles: Études sur la condition sociale des malades mentaux et autres reclus*, Paris: Éditions de Minuit, 1979 (réédition 1961)

Good, Darren J. « Contemplating mindfulness at work: an integrative review », *Journal of Management*, volume 42, n°1, Automne 2015, pp.114-142.

Greeson, J.M. « Mindfulness research update », *Complementary Health Practice*, volume 14, n°1, 2009, pp.10-18.

Grégoire, Simon. *La présence attentive, mindfulness. État des connaissances théoriques empiriques et pratiques*, Québec, Presse de l'université du Québec, 2016

Grossman, Paul. « Mindfulness practice: a unique clinical intervention for the behavioral sciences », dans Heidenreich, T. et Michalak, J. (dir.) *Mindfulness and Acceptance in Psychotherapy*. Tuebingen, DVTG Press, 2004

Grossman, Paul, Ludger Niemann, Stefan Schmidt et Harald Walach. « Mindfulness-based stress reduction and health benefits: A meta-analysis », *Journal of Psychosomatic Research*, volume 57, n°1, 2004, pp. 35-43.

Hannerz, Ulf. *Explorer la ville: éléments d'anthropologie urbaine*, Paris, les Éditions de Minuit,

collection « le sens commun » 1983.

Hsu, Elisabeth. *Innovation in Chinese medicine*, Angleterre, Cambridge University Press, 2001.

Hughes, Everett. « The Humble and the Proud: The comparative study of Occupations », *The Sociological Quarterly*, volume 11, Printemps 2005, pp. 147-156.

Jin Lee, Edward. « Promouvoir une perspective anti-oppressive dans la formation en travail social », *Intervention*, numéro 145, 2017, pp. 7-19.

Kabat-Zinn, Jon. *Full catastrophe living: Using the Wisdom of your body and Mind to Face Stress, Pain and Illness*, New York, Delacorte, 1990.

Kabat-Zinn, Jon. « Mindfulness-Based Intervention in Context: Past, Present and Future », *Clinical Psychology: Science and Practice*, volume 10, n°2, Été 2003, pp.144-156.

Kabat-Zinn Jon. « La méditation renforce l'immunité », *Psychologies magazine*, n° 286, Été 2009, p. 135-140.

Keng, Shian-Ling, Moria J. Smoski et Clive Robins. « Effects of mindfulness on psychological health: a review of empirical studies », *Clinical Psychology Review*, volume 31, n°6, Été 2011, pp. 1041-1051.

Le Breton, David. *Corps et sociétés: essai de sociologie et d'anthropologie du corps*, Paris, Librairie des Méridiens, volume 12, 1985.

Lim, K-L., Jacobs, P., Ohinmaa, A., Schopflocher, D. et Dewa, C. S. « Une nouvelle mesure, fondée sur la population, du fardeau économique de la maladie mentale au Canada. », dernière mise à jour 20-10-2010 pp. 92-98, <<https://www.canada.ca/fr/sante-publique/services/rapports-publications/promotion-sante-prevention-maladies-chroniques-canada-recherche-politiques-pratiques/vol-28-no-3-2007.html>>, consulté le 13 août 2017.

Linhart, Danièle. « Une précarisation subjective du travail? », *Annales des mines - Réalités Industrielles*, volume 1, n°1, Hiver 2011, pp. 27-34.

Lipovetsky, Gilles et Charles Sébastien. *Les temps hypermodernes*, Paris, éditions Grasset, 2004.

Loncar, Vladimir. « Somatic Experiencing: le corps se souvient de tout », *GRAAP*, volume 17, 2012.

Marquis, Nicolas. *Du bien-être du marché du malaise. La société du développement personnel*, Paris, Presses universitaires de France. collection « Partage du savoir », 2014.

Marx, Karl. *Manuscrits de 1844. Économie politique et philosophie*, Paris, éditions Sociales, collection « Classiques du marxisme » 1972.

Matthieu, Françoise. « Risques professionnels: usure de compassion, traumatisme par personne interposée et épuisement professionnel », *Infirmière Canadienne*, volume 15, n°5, Été 2014, pp. 20-21.

Mauss, Marcel. *Essai sur le don: Forme et raison de l'échange dans les sociétés archaïques*, Paris, Presses Universitaires de France, collection « Quadrige Grands textes », 2007 (1925).

Métivier, André-Anne. Techniques de soi et morale néolibérale : le cas du yoga. Mémoire de M.S (Université d'Ottawa), 2014. [file:///C:/Users/PC1/Downloads/Metivier_Andree-Anne_2014_these%20\(1\).pdf](file:///C:/Users/PC1/Downloads/Metivier_Andree-Anne_2014_these%20(1).pdf)

Midal, Fabrice. *Quel bouddhisme pour l'Occident?* Paris, Édition du Seuil, 2009.

Midal, Fabrice. *La méditation, Que sais-je?* Paris, Presses Universitaires de France, 2014.

Midal, Fabrice. *La méditation*. Paris, Presses Universitaires de France, 2017.

Mills, Charles W. *L'élite au pouvoir*; Marseilles, éditions Agone, collection «l'ordre des choses », 2012 (1956).

Nattier Jan. « Who is a Buddhist? Charting the Landscape of Buddhist America », dans Prebish C., Tanaka K. , *The Faces of Buddhism in America*, Berkeley : Univ. of California Press, (1998).

Normand Romuald. « La mesure de l'école : politique des standards et management par la qualité », *Cahiers de la recherche sur l'éducation et les savoirs*, Hors-série n° 1, pp. 67-82, 2005.

Normandin, François. « Gérer en pleine conscience », *Gestion HEC Montréal*, 2016

Öst, Lars-Göran. « Efficacy of the third wave of behavioral therapies: A systematic review and meta-analysis », *Behaviour Research and Therapy*, volume 46, n°3, Hiver 2008, pp. 296-321.

Parsons, Talcott. *The Social System*, New York, Glencoe Free Press, 1951.

Petitmengin, Claire. « Qu'est-ce que méditer? », *Sciences Humaines*, volume 245, n°2, Hiver 2013, pp. 22-27.

Plane, Jean-Michel. « Hypermodernité et développement des ressources humaines : vers de nouvelles aspirations individuelles? », *Revue sciences de gestion*, volume 64, pp 291-303, 2007

Pordié, Laurent. « Se démarquer dans l'industrie du bien-être. Transnationalisme, innovation et indianité. » *Anthropologie & Santé. Revue internationale francophone d'anthropologie de la santé*, numéro 3, 2011.

Reveley, James. « Neoliberal meditations: How mindfulness training medicalizes education and responsabilizes young people », *Policy Futures in Education*, volume 14, numéro 4, pp. 497-

511, 2016.

Robertson, Roland. « Glocalization: Time-space and homogeneity-heterogeneity. », *Global modernities* volume 2, 1995, pp. 25-45.

Rosa, Hartmut. *Accélération: Une critique sociale du temps*, Paris, édition La Découverte, collection « Sciences humaines et sociales », 2010.

Rosenbaum, Robert. *What's wrong with mindfulness (and what isn't)*, Somerville, Wisdom publications, collection « Zen perspective » 2016.

Ruiz, Francisco J. « A review of Acceptance and Commitment Therapy (ACT) empirical evidence: Correlational, experimental psychopathology, component and outcome studies », *International Journal of Psychology and Psychological Therapy*, volume 10, n°1, Hiver 2010, pp. 125-162.

Shapiro Shauna L., John A. Astin, Scott R. Bishop et Matthew Cordova. « Mindfulness-Based Stress Reduction for Health Care Professionals: Results From a Randomized Trial », *International Journal of Stress Management*, volume 12, n°2, Printemps 2005, pp. 164-176.

Smith, Melanie et Puczko, LaszloL. « Twenty-three districts in search of a city: Budapest—the capitaless capital. », *City tourism: National capital perspectives*, 2009, pp. 201-213

Stewart, Nicole et Le Conference Board du Canada. « Quand les employés manquent à l'appel : L'absentéisme dans les organisations canadiennes », Ottawa, Automne 2013.

Tan, Chade-Meng. *Search Inside Yourself: The Unexpected Path to Achieving Success, Happiness (and World Peace)*, San Francisco, HarperOne, 2012.

Tardan-Masquelier, Ysé. « La réinvention du yoga par l'Occident. », *Études*, numéro 396, volume 1, 2002.

Thera, Nianaponika. *The heart of Buddhist meditation: A handbook of mental training based on the Buddha's way of mindfulness*, Londres, Rider and Company, 1962.

Van Nuys, David. «Meditation, Attention, and hypnotic susceptibility: A correlational study», *International Journal of Clinical and Experimental Hypnosis*, volume 2, 1973.

Waters, Lea ; Barsky, Adam ; Ridd, Amanda et al. « Contemplative Education: A Systematic, Evidence-Based Review of the effect of Meditation Interventions in Schools », *Educational Psychology Review*, volume 27, numéro 103, 2015.

Weber, Max. *Economie et société*, volume 2, Paris, Agora, 1995.

Wisner, Betsy ; Jones, Barbara et Gwin, David. « School-based Meditation Practices for Adolescents: A Resource for Strengthening Self-Regulation, Emotional Coping, and Self-Esteem », *Children and schools*, volume 32, numéro 3, 2010

Zupancic, Alenka. *The Odd One In: On Comedy*, Cambridge, MIT Press, collection « Short Circuits », 2008.

Annexe 1 : Échantillon des individus ayant participé à l'étude

Jérôme, 60 ans, cardiologue à la retraite. Il propose aujourd'hui des cours de MBSR à l'hôpital avec sa propre méthode, influencée par celle de Kabat-Zinn.

Jessica, 54 ans, ergothérapeute et psychologue. Suite à sa décision de se former en MBSR, elle propose aujourd'hui des cours à destination des « malades », mais aussi au personnel médical.

Robert, 58 ans, psychologue ayant introduit un volet pleine conscience au sein de ses thérapies depuis une dizaine d'années.

Malika, 40 ans, anciennement infirmière qui s'est reconvertie en professeur de pleine conscience. Elle est spécialisée en méditation en entreprise.

Sébastien, 48 ans, professeur de médecine à l'université. Il a introduit un cursus de pleine conscience dans sa faculté et a commencé à développer des ateliers sur l'ensemble du campus.

Damien 36 ans, professeur à l'université. Il est spécialiste sur les questions relatives à l'instauration de la pleine conscience dans les entreprises.

Laurent, 45 ans, employé dans une institution bancaire. Convaincu des bénéfices de la pleine conscience en termes psychologiques, il a convaincu son entreprise d'y instaurer des cours.

Laura 35 ans, manager dans une entreprise de téléphone. Pratiquant la méditation, elle a été en charge de du projet de l'implantation pleine conscience dans son département.

Marc, 42 ans, ancien directeur commercial dans une grande compagnie de téléphonie. Reconverti en « coach », il propose aujourd'hui ses services de coaching et de pleine conscience aux entreprises et aux particuliers.

John, 38 ans, professeur de yoga et méditation spécialisé dans le cadre corporatif.

Sophie, 32 ans, professeur de méditation. Elle propose des ateliers peinture et pleine conscience, et se rend également en entreprise.

Grégoire, 30 ans. Étudiant en criminologie et pratiquant bénévole dans une association de pleine conscience, il se rend occasionnellement en prison pour y proposer des ateliers.

Patrick, 48 ans, aumônier d'un pénitencier. Il propose des cours de méditation aux détenus

Myriam, 30 ans, bénévole et membre du conseil d'administration d'une association. Elle partage cette activité avec un emploi dans la communication.

Delphine, 43 ans, directrice d'une école spécialisée, et pratiquante de méditation. Elle a fait le choix de proposer des ateliers de pleine conscience aux élèves volontaires.

Manon, 52 ans, directrice d'une école spécialisée. Étrangère à la pleine conscience, elle a pourtant proposé d'instaurer la pratique dans son institution.

Nguyen, 52 ans. Il a fondé un organisme de pleine conscience à Montréal.

Marine, 36 ans. Elle partage son métier d'artiste peintre avec une pratique bénévole.

Julien, 28 ans, professeur de yoga/méditation spécialisé dans le cadre de l'entreprise

Marie, 40 ans, anciennement ingénieure en imagerie du cerveau. Elle a créé son entreprise de pleine conscience, dont elle propose les services au public, aux écoles et aux entreprises.

Kevin, 48 ans, psychologue qui incorpore des cours de méditation dans ses thérapies.

Stéphane, 32 ans, professeur de yoga et méditation pour les jeunes sportifs.

Philippe, 60 ans, professeur qui propose différents styles de méditation (zen, mantra, pleine conscience).

Francis, 58 ans, professeur de méditation « spirituelle », avec un volet développement personnel.

Claude, 50 ans, professeur de méditation transcendantale à Montréal

Fleur, 21 ans. Étudiante à l'université, elle est à la tête d'une association de pleine conscience sur le campus

Marion, 34 ans. Artiste peintre, elle utilise la pleine conscience pour créer.

Julia, 32 ans, professeur à l'université. En tant qu'artiste, elle applique des principes de pleine conscience en tant qu'outil dans le processus de création

Guillaume, 40 ans, thérapeute, professeur de yoga et méditation. Aujourd'hui, il utilise ses services de bien-être dans le cadre salarial en proposant aux entreprises ses services de yoga, méditation et massages.

Stéphanie, 48 ans. Elle a créé son organisme de pleine conscience et se spécialise dans son format en entreprise.

Annexe 2 : Guide d'entretien à destination des professeurs de pleine conscience

1. Biographie personnelle

- Qu'est-ce qui vous a poussé à méditer pour la première fois ? Est-ce que vous méditez toujours en dehors des cours que vous donnez ? Quel type de méditation ?
- Pratiquez-vous d'autres activités telles que le yoga, le reiki ?
- Êtes-vous croyant ? Vous considérez-vous comme une personne « spirituelle » ?
- Comment êtes-vous devenu professeur de méditation ? (Quelle méthode, diplôme, par qui, où, combien de temps)
- Êtes-vous déjà allé en Asie ? Pour méditer ? Si oui, que pensez-vous de la méditation là-bas ? (Énoncer les différences)
- Quelles sont les motivations qui vous ont poussé à faire ce métier ? Et à monter votre entreprise ? Quelle était votre profession antérieure ?
- Sentiez-vous un besoin / économie en faveur à l'essor de la méditation pleine conscience ?
- Pourquoi la méditation et pas le yoga ?
- Pourquoi la pleine conscience ?

2. Organisation

- Comment s'est déroulée la création de votre entreprise ?
- Est-ce que vous gagnez mieux votre vie aujourd'hui ?
- Quelles sont vos perspectives d'avenir ?
- Quels sont les arguments que vous mettez en œuvre pour vendre la méditation au public ? (Sur le site internet, dans les conférences que vous donnez, ou tout autre moyen de communication)
- Quelles sont les attentes du public ? Les motivations qui les poussent à se présenter aux cours ?

3. La méditation au travail – si applicable –

- Est-ce vous qui vous présentez en entreprise pour y demander d'y exercer vos services, ou est-ce eux qui viennent à vous ?
- Quelles sont les attentes des dirigeants, les résultats qu'ils souhaitent atteindre ?
- Quels sont vos arguments de vente face au chef d'entreprise ?
- Quels sont les différences entre la méditation en entreprise et dans un studio privé ?
- Les cours sont-ils obligatoires ?

4. La méditation à l'hôpital – si applicable-

- Qu'est-ce que la méditation vise à « soigner » ?
- Quels sont ses apports par rapport à une autre thérapie ?
- Dans quel contexte allez-vous proposer la méditation au sein de la thérapie ?
- Y a-t-il des individus qui viennent « seulement » pour les cours de méditation ?
- Quelle est la représentation de la méditation dans la structure ? (Par vos collègues, vos dirigeants, les autres patients) ?

5. Éthique et valeurs

- Quels sont les résultats attendus de la méditation ? Et ceux que vous attendez de vos participants ?
- Quelles sont selon vous, les qualités d'un professeur de méditation ?
- Pourquoi avez-vous choisi d'être payé alors que vous pourriez travailler dans une association gratuite ?
- Que pensez-vous de l'essor de la méditation en Occident ?
- Depuis que vous avez commencé à méditez, diriez-vous que vos valeurs, vos convictions ont évolué ?

Annexe 3 : Guide d'entretien à destination des directeurs d'entreprise/scolaire qui emploient des professeurs de méditation

1. Motivations de la structure à accueillir des cours de méditation

- Qu'est-ce qui vous a poussé à embaucher un professeur de méditation ? (Ami, réflexion personnelle, article lu dans les médias demande des employés, professeur de méditation qui en a fait la demande...)
- Quelles sont vos attentes par rapport à la pratique ?
- Êtes-vous pratiquant ?
- Est-ce qu'il s'est présenté à vous pour vous offrir ses services ?
- Pourquoi la méditation et pas le yoga ?
- Sentiez-vous que vos élèves – employés étaient affectés par le stress ?
- Comment avez-vous choisi le professeur qui donne les cours ?
- En avez-vous discuté avec d'autres chefs d'entreprises pour leur conseiller – déconseiller de faire ce choix ?

2. Organisation

- Comment s'organise la pratique de la méditation dans votre établissement ? (horaires, fréquence, jours,...)
- Comment la décision a-t-elle été accueillie au sein de l'entreprise ?
- Les cours sont-ils obligatoires ? Si non, à combien estimez-vous le nombre de participants réguliers ?
- Comment évolue le taux de participation ? (Augmentation, baisse)
- Quel est le salaire que vous offrez au professeur ? S'agit-il d'une entente ? Est-il variable en fonction des résultats du chiffre d'affaire de l'entreprise ?

3. Résultats

- De quelle façon les cours ont-ils affecté les employés – les élèves ? Avez-vous observé des changements au niveau individuel ? Au niveau du groupe ?
- Pensez-vous que la méditation affecte les résultats de l'entreprise ? Les notes des élèves ? (Taux d'absentéisme, ...)
- Quels sont les échos que vous recevez de la part des employés/élèves par rapport à la méditation ?
- Continuerez-vous cette entente l'année prochaine ? Avec plus de cours ? Le même professeur ?

Annexe 4 : Trois parcours distinctifs ayant mené à une carrière en méditation

1. Myriam : l'altruisme

Myriam a toujours été attirée par la spiritualité. Lors de ses 25 ans, on l'invite à participer à une retraite de méditation silencieuse. Après ces 10 jours, elle se sent transformée. « Pour moi il y avait vraiment un appel, il y a eu quelque chose de très profond. » Fascinée, elle poursuit la formation de méditation, en parallèle à sa carrière de professeur de yoga. Bien qu'aujourd'hui, la méditation ne soit popularisée, Myriam avait une certaine gêne à discuter de sa pratique. Désormais, parce que la représentation de la méditation a évolué, elle n'hésite plus à révéler sa passion :

Et même moi des fois j'étais gênée de le dire. Je ne le disais pas trop, je disais je m'en vais en vacances. Maintenant je suis fière de dire ça, et les gens sont comme "Oh ouais, j'ai entendu dire que c'était bon la méditation". Les gens sont curieux, il y a une plus grande ouverture d'esprit. Même moi dans mon entourage au début quand je faisais beaucoup de yoga/méditation le monde me disait pourquoi tu fais ça ? C'est confrontant pour les gens.

Après son voyage en Inde, les contrats de yoga diminuent, alors que ceux de méditation augmentent. C'est donc tout naturellement qu'elle redirige sa carrière vers la méditation. Elle s'implique bénévolement dans l'organisme Dharma Experience, une association de méditation bouddhiste, et finit par être invitée à faire un mentorat au sein de l'association. « J'ai fait beaucoup de retraites avec eux donc ils savaient que j'étais capable de transmettre de ce que je connaissais. C'est beaucoup par... parce que vous connaissez. » Au sein de l'organisme, plutôt que de solliciter l'association, les recrutements se font seulement sur la base d'invitations. Ainsi, la qualité de l'enseignement et la confiance sont maintenues. Au niveau de la tarification, l'association propose différentes échelles de paiement pour les retraites, qui permettent à un maximum de participants de se joindre aux méditations. Concernant les cours en salle à Montréal, les prix se négocient par dons. Malgré son deuxième contrat dans une autre entreprise de méditation, les revenus de Myriam restent modestes. C'est pourquoi elle doit également cumuler un emploi en communication, afin de récolter davantage d'argent. Malgré ça, elle apprécie la flexibilité du métier de professeur de méditation. « Ce que j'aime dans être

prof de méditation, en même temps je ne sais pas si ça va être viable à long terme, c'est tout le temps en train de changer, ce n'est pas fixe, dans un horaire. Des fois j'enseigne là, des fois-là, on s'alterne. C'est une liberté. » L'année prochaine, elle aimerait ouvrir un studio de « somatic experiencing » – méthode thérapeutique venue des USA consistant à résoudre les traumatismes par la façon dont le patient analyse ses sensations -, et continuer la méditation. La carrière de professeur de méditation est une carrière précaire ; quand elle est affiliée à un organisme déjà établi, elle est la plupart du temps bénévole ou faiblement rémunérée. S'ils souhaitent continuer d'enseigner, les bénévoles doivent obtenir un deuxième emploi dans lequel ils seront payés. Pour Myriam, on ne devient pas professeur de méditation pour l'argent. C'est la passion qui nous mène à nous investir davantage. Avec l'arrivée du MBSR, et la vision scientifique de la méditation, elle déplore la perte de l'éthique et de la générosité. « Ça ce n'est pas nécessairement enseigné avec le MBSR, donc moi ça me tient à cœur, j'essaie de le ramener quand j'enseigne. L'un de va pas sans l'autre. »

Dans sa vision, le rôle du professeur de méditation consiste alors non seulement à aider, mais aussi à éduquer. Le maintien de l'altruisme ou de la générosité sont des valeurs souvent entendues lors des entretiens avec les bénévoles. Elles permettraient de contrer les dérives actuelles de la diffusion épurée de la méditation, ne rendant pas possible le développement de qualités humaines comme la compassion ou l'empathie.

2. Marie : La science

Marie a 37 ans. Dotée d'un doctorat en neurosciences, elle gagne très bien sa vie en tant qu'ingénieure en imagerie du cerveau. Dès qu'elle a un moment, elle médite au travail. Un midi, alors qu'elle parle avec un hindou, celui-ci lui dit « Si tu faisais une formation, je viendrai ! ». Finalement, elle donne un cours gratuitement dans son entreprise. Voyant les résultats spectaculaires, elle déclare « Je me suis dit OK, je suis capable d'enseigner ça. Et je me suis dit ce n'est pas juste moi que ça a transformé, mais tous ceux que ça touche qui s'y met. Et ça, ça m'a donné la pique. Genre "Je peux vraiment changer des vies en faisant ça". Bien plus qu'en étant ingénieur. » À partir de ce moment, Marie reconsidère sérieusement un changement de carrière. La méditation, en lui ouvrant un horizon différent, lui fait prendre conscience que ses ambitions ont pris une orientation nouvelle. « Ma vie c'est plus ça maintenant, il y a quelque

chose qui arrive et puis c'est plus ça, je change, je le vois. Ça faisait plus de sens. C'était tellement évident qu'il fallait plus que je fasse ça que c'était devenu insupportable. T'as même plus le choix. » Une rupture apparaît clairement entre sa vie passée, et l'éventualité d'un avenir comme professeur de méditation. Ici, la bifurcation est engendrée à la fois par la pratique de la méditation, lui indiquant que sa carrière comme ingénieur ne participait plus à la validation de ses ambitions, et par la confirmation que sa façon d'enseigner puisse apporter de réels résultats.

En tant que professeur de méditation potentielle, elle se tourne vers un travail de service, qui donne aux autres les clés de ce que la pratique lui a apporté personnellement. En abandonnant brutalement son statut social d'ingénieur pour envisager une reconversion hasardeuse en méditation, Marie s'isole et adopte une posture réflexive :

Ça m'a pris des mois de vie de moine, à être enfermée chez moi, en silence. Comme si j'étais une chenille, j'avais besoin de faire un cocon pour ressortir papillon. Là je me présentais comme ingénieur. Pour me présenter comme prof de méditation il a fallu tout un parcours intérieur. Je me suis posé des questions fondamentales.

Une fois son identité reconstruite, elle prend la décision de construire une nouvelle carrière. Mais contrairement à d'autres initiés qui vont s'investir dans un organisme de méditation déjà établi en tant que salarié ou bénévole, Marie s'engage de façon plus marquée, en créant sa propre entreprise. Parce qu'elle ne se reconnaît pas dans les autres modèles d'enseignement de la pleine conscience trop « bouddhistes », trop « spirituels », Marie décide de créer son propre modèle, en accord avec ses valeurs scientifiques.

Je sentais que ma mission c'était d'amener la méditation où elle n'était pas encore. Donc pour amener la méditation dans des endroits où elle n'était pas encore il fallait que j'aie une manière très terre à terre et facile à aborder. Parce que les studios de yoga existaient déjà, et les gens les trouvaient déjà. Mais moi je voulais aller dans les hôpitaux, les écoles, les entreprises, je voulais vraiment démocratiser la méditation. Je sentais qu'à cause de mon background scientifique et de mon phd que moi je pouvais amener ça là où ce n'était pas encore. Il fallait que je défonce des portes, que je crée quelque chose que je sentais qu'il n'existait pas.

De façon pragmatique, elle repense les enseignements de la pleine conscience afin d'imaginer une méthode scientifique, à destination d'un public qui comme elle, veut comprendre les effets de la méditation. Cette stratégie de spécialisation lui permet de combler une offre lacunaire et ainsi de se démarquer des écoles de méditation traditionnelles. Ainsi, elle

va épurer la méditation, et lui apporter des contenus théoriques. Cette vision rationaliste de la méditation lui permet de s'ouvrir non seulement à des particuliers dans son studio, mais également à des organismes publics aux valeurs laïques. Bien qu'elle ait suivi des cours de méditation aux méthodes spirituelles, voire ésotériques, elle comprend très bien que pour toucher un public large, elle se doit de conserver une approche sécularisée et rationnelle. « Je suis allée méditer dans quelques cours spirituels à Montréal par pur plaisir de découvrir. Mais là, ça aurait été inaccessible pour les entreprises. J'adore, c'est le fun, mais je ne peux pas enseigner dans ce genre-là. » Alors, elle décide de s'inspirer des enseignements de Sarah Mclean en Arizona, qui décline la méditation de façon analytique. Bien qu'une formation certifiée ne soit pas véritablement nécessaire pour enseigner, elle préfère se doter d'un bagage théorique afin de justifier sa légitimité. « Moi du fait que j'avais un doctorat et que j'étais très scolarisée j'avais besoin d'avoir ce papier. Je n'ai pas appris tant que ça dans la méditation en tant que telle, mais beaucoup plus sur la structure des cours, sur comment présenter l'information. » Elle décompose la méthode qui lui a été enseignée, en conserve 20% et adapte le reste pour élaborer sa propre méthode. Les débuts sont laborieux, elle fournit beaucoup d'efforts pour un salaire très modeste. Puis, soudainement, elle passe à la télévision, et se fait connaître. « Quand la recherche a parlé de moi, les portes se sont ouvertes. Là en ce moment je fais des cours dans mon studio à 15 personnes, mais quand je suis passé au journal télévisé j'ai rempli 54 personnes. Ça a eu une visibilité folle. Et ça m'a mis dans la map, genre tout d'un coup j'étais un nom qui était connu à Montréal. » Grâce aux médias qui lui confèrent une validation scientifique, elle se positionne aujourd'hui sur le marché de la méditation en tant que professeur légitime, en captant une demande désireuse de comprendre le fonctionnement de la méditation au niveau théorique.

3. Marc : Le pragmatisme

Marc arrive au Québec en 2008 pour une passion amoureuse. Directeur commercial chez Telus, il gagne sa vie de façon très correcte. À cette époque, il vit la vie simplement, sans être conscient de ses émotions. Il dit aimer l'argent et travailler pour l'argent. Pourtant, quatre mois plus tard, il se sépare et un soir, un peu déprimé, il entend parler de la méditation à la télévision.

Et là je vois un gars qui parle de méditation, qui porte une robe de moine, qui est chauve, mais qui n'est pas tibétain ni népalais, c'est un Français. Il s'appelle

Matthieu Ricard, et pendant l'émission il y a un déclic qui se fait en moi et je me dis "Quel mal y a-t-il à s'asseoir 5 minutes sur un coussin?" À la fin de l'émission, il y avait les coordonnées d'un centre de méditation à Montréal, j'y suis allé dans la semaine.

En constatant l'image d'un bouddhisme occidentalisé, accessible, et dans un contexte où il ne se sent plus heureux dans son travail, il décide de suivre des cours de méditation. En son for intérieur et au fur et à mesure de sa pratique, il se rend compte que quelque chose n'est plus nourri. « C'était intuitif, mais je le savais. En juillet 2010 j'ai négocié un départ de Telus, parce que je me suis rendu compte qu'autant je ne savais pas trop ce que je voulais de nouveau, mais ce que je faisais ne me plaisait plus. Et je ne pouvais plus renier ce qui ne me plaisait plus. » Suite à sa démission, il voyage au Népal et rencontre Matthieu Ricard. De retour au Canada, il suit des cours de méditation pendant deux ans. Peu de temps après, il découvre le coaching et décide de devenir coach à son tour en intégrant la pleine conscience dans son travail. En miroir de ce qu'il a vécu personnellement, il veut faire profiter les autres de ce qu'il a appris. « Moi ce qui me plaît c'est d'amener les personnes à une meilleure conscience d'elles-mêmes pour développer une meilleure version d'elles-mêmes. » Marc considère que les techniques de coaching, alliées aux exercices de méditation peuvent faire naître une nouvelle formule qui permet de mieux comprendre ce que le participant vit lors de son expérience de pleine conscience. Grâce au coaching, il souhaite pallier le manque d'échanges qu'il a pu observer dans les séances de méditation traditionnelles, en indiquant à son client la marche à suivre afin de faire fructifier les bénéfices de la pleine conscience. De façon très pragmatique, il incorpore donc les exercices de méditation aux techniques de coaching. Pour lui, les deux approches sont complémentaires :

Quand j'ai fait une formation de coaching j'ai vu beaucoup de liens entre cette philosophie de vie très occidentale qui est le coaching, on part du moment présent vers un futur que l'on souhaite et on met en place des techniques pour y accéder. Je me suis rendu compte qu'en parallèle, la pratique de méditation pouvait compléter totalement toutes ces pratiques d'aller vers le futur.

Il résume cette combinaison dans ce qu'il appelle le principe de « médication » (méditer dans l'action), qui est selon lui la finalité des enseignements de fond. Mais Marc ne s'arrête pas là : lui-même ancien dirigeant, il souhaite faire profiter les entreprises des bénéfices de la

méditation. Bien conscient des motivations entrepreneuriales, il adopte un discours qui s'ajuste aux valeurs de l'entreprise :

Mon discours s'adapte, même si j'ai une trame de fond, des valeurs de fond. Les conférences en entreprises, il y a quand même un cadre, mais que j'adapte spécifiquement. Le but, ce n'est pas de leur faire un cours sur la méditation, c'est de leur amener des outils qui vont leur permettre de développer un état propice à une bonne activité professionnelle, pour gagner en productivité, développer un meilleur relationnel, un meilleur focus. J'ai développé des services professionnels qui faisaient la liaison entre les besoins professionnels et cet aspect spirituel, mais je ne parle pas de spiritualité dans mes fiches de produit par exemple.

La création de son entreprise est un succès : l'année prochaine, il espère gagner autant d'argent que chez Telus, en appliquant lui-même ses techniques de coaching. En incorporant une partie des éléments enseignés de son expérience chez Telus au sein de sa nouvelle entreprise, il rejoint les arguments de Hannerz³⁶ concernant la prévisibilité d'une carrière. En effet, selon lui, une carrière est déterminée par les expériences passées. L'acteur est alors « précontraint par les rôles qu'il a déjà remplis et les relations qui leur correspondent » (Hannerz, 1983, p. 334).

Finalement, cette nouvelle carrière fait coïncider son travail avec ses valeurs. En effet pour lui, il est tout à fait possible de faire résonner argent et spiritualité : « Aujourd'hui pour moi c'est totalement intégré, j'ai une qualité d'être, les personnes apprécient mes services et c'est un échange, c'est de l'énergie. Je dédie de mon temps, j'ai plaisir à donner et j'ai plaisir à recevoir. Parfois je reçois peu d'argent parce que c'est mon bon vouloir, et parfois je facture aux sociétés c'est le tarif du marché, ils veulent des résultats. »

Alors que l'un des préceptes fondamentaux du bouddhisme est la générosité, il est particulièrement intéressant d'observer que Marc utilise ces techniques pour développer son entreprise, et accroître son chiffre d'affaires. Lors de cet échange, il n'hésite pas à développer un discours libéral, confirmant qu'il détient les codes et les attitudes nécessaires en entreprise que lui a inculquée son expérience chez Telus. En utilisant un registre économique et en revendiquant des valeurs philosophiques et spirituelles acquises lors de ses cours de méditation

³⁶ Pour Hannerz, la carrière est une succession de phases qui évolue avec le temps selon les « situations vécues » (Hannerz, 1983)

bouddhiste, il révèle une correspondance entre spiritualité et business, sous le prisme du pragmatisme.

Annexe 5 : Certificat éthique

Numéro de certificat éthique : CERAS-2016-17-075-D