



HAL
open science

Chasser l'avatar. Controverses, certification et paradigme scientifique dans le champ émergent de la mindfulness (France, Etats-Unis)

Sara Le Menestrel

► To cite this version:

Sara Le Menestrel. Chasser l'avatar. Controverses, certification et paradigme scientifique dans le champ émergent de la mindfulness (France, Etats-Unis). 2019. hal-02167248v2

HAL Id: hal-02167248

<https://hal.science/hal-02167248v2>

Preprint submitted on 3 Dec 2019

HAL is a multi-disciplinary open access archive for the deposit and dissemination of scientific research documents, whether they are published or not. The documents may come from teaching and research institutions in France or abroad, or from public or private research centers.

L'archive ouverte pluridisciplinaire **HAL**, est destinée au dépôt et à la diffusion de documents scientifiques de niveau recherche, publiés ou non, émanant des établissements d'enseignement et de recherche français ou étrangers, des laboratoires publics ou privés.

Chasser l'avatar.

Controverses, certification et paradigme scientifique dans le champ émergent de la *mindfulness* (France, Etats-Unis)

Sara Le Menestrel

CNRS

Centre d'études nord-américaine, Mondes américains

RESUME

Le déploiement de la méditation *mindfulness* dans les moindres replis de la vie sociale provoque depuis ces dernières années des voix dissidentes au sein même du monde qu'elle constitue. Face à une dérive marchande jugée délétère, les producteurs de ce champ de savoirs édictent des normes destinées à discerner la *mindfulness* de ses avatars. Cet article explore les frontières du champ émergent de la *mindfulness* au travers de l'analyse des controverses qui le traversent. La mise en concurrence des rationalités scientifique et religieuse ne résiste pas aux positionnements multiples des acteurs qui naviguent d'un contexte à l'autre, dans une stratégie d'accumulation de légitimités plurielles. En revendiquant le renouvellement épistémologique des recherches sur la *mindfulness*, les sciences contemplatives questionnent le paradigme scientifique de la « science occidentale » et défendent le dialogue entre sciences expérimentales et pratiques contemplatives.

Mots-clés : méditation *mindfulness* ; spiritualités contemporaines ; champ scientifique ; histoire des sciences ; soin.

L'éventail des usages de la méditation *mindfulness* ne cesse de se déployer tant aux Etats-Unis qu'en Europe. Son institutionnalisation est désormais en voie d'achèvement dans le milieu médical où elle a gagné une légitimité scientifique comme outil thérapeutique ; le système de santé britannique la préconise par exemple dans la prévention des rechutes dépressives. Forte de ces gages de scientificité, elle se répand progressivement dans le milieu éducatif, l'entreprise et le milieu carcéral. Présente également dans l'arène politique et portée par des parlementaires de Westminster qui l'ont insérée à un vaste projet de société, elle fait désormais des émules au Palais Bourbon et dans d'autres groupes parlementaires à l'échelle internationale ¹.

Les protocoles thérapeutiques « basés sur la *mindfulness* » comprennent des pratiques dites formelles (assise, scan corporel, marche méditative, yoga allongé et debout), informelles par l'intégration de la méditation dans le quotidien (en faisant la vaisselle, en prenant sa douche...), avec ou sans objet (méditation sur la respiration, les sons, les sensations corporelles, les pensées, méditation du lac, de la montagne, de la compassion, attention ouverte à tout ce qui manifeste), très brèves ou longue (de 3 à 45 mn). Ces pratiques sont combinées à des exercices de thérapie cognitive destinés à identifier les « schémas de comportements individuels » et les « pensées négatives ».

Mindful eating, mindful parenting, mindful work, mindful athlete, mindful sex, mindful death... Son intrusion dans les moindres replis de la vie sociale prête le flanc aux critiques acerbes des médias. Le journal satirique étatsunien *The Onion* n'a pas épargné le « père » de la *mindfulness*, Jon Kabat-Zinn, devenu la cible de moult critiques en tant que fondateur en 1979 du Center for Mindfulness à l'Université du Massachussets et du premier protocole médical

MBSR (Mindfulness-Based Stress Reduction). Il y est caricaturé sous les traits d'un moine chinois du VII^{ème} siècle : « Oral histories (...) tell of a monk who pestered the fuck out of everyone he could find until they reluctantly agreed to attend his shitty introduction to mindfulness course ».

Mais les condamnations les plus virulentes émanent du monde de la *mindfulness* lui-même, de la part d'acteurs déterminés à faire entendre leurs voix dissidentes face à une dérive marchande jugée délétère. A l'avènement d'une « révolution », d'une « nation », d'un « règne » de la *mindfulness* se substituent ces dernières années les sirènes du « *backlash* », largement relayées l'un comme l'autre par la presse. L'industrie de la *mindfulness* est désormais fustigée comme miroir aux alouettes du néo-libéralisme : sbire du grand capital, la « McMindfulness » a inauguré une vague de critiques sur l'« opium de la classe moyenne » [Drougge, 2016]. Les dénonciations abondent dans les ouvrages spécialisés, les articles et les colloques académiques, de la part d'acteurs issus tant de l'autorité bouddhiste que scientifique.

Déterminés à lutter contre ce qu'ils perçoivent comme une perversion, les producteurs de savoirs sur la *mindfulness* déploient tous leurs efforts pour édicter des normes, proposer des méthodes d'évaluation, établir des cadres éthiques destinés à discerner la *mindfulness* de ses avatars. La *mindfulness* est désormais dotée d'associations et de registres professionnels, de congrès internationaux, d'une revue académique et de diplômes universitaires².

Les pratiques éclectiques catégorisées dans le champ du New Age ou des spiritualités contemporaines dans lesquelles se situent la *mindfulness* ont souvent été analysées dans la littérature sociologique française et étatsunienne comme emblématiques de la société néo-libérale et d'un individualisme exacerbé, d'une aspiration à la satisfaction individuelle qui se substituerait au souci de progrès social, d'une « culture thérapeutique » qui relèverait d'une lecture des enjeux sociaux au seul prisme des émotions³. De ce point de vue, la *mindfulness* est envisagée comme la manifestation exemplaire d'une normativité de la « culture individualiste » [Garnoussi, 2011, 2013]. Cette normativité s'inscrit pourtant bien dans une dynamique sociale et des pratiques collectives [Altglas et Wood, 2018] dont la restitution est indispensable pour comprendre leur force d'adhésion et leur circulation à l'échelle globale.

Soulignons que cette lecture individualiste fait d'ailleurs écho aux arguments de nombre des producteurs de savoirs sur la *mindfulness*, qui ne cessent eux-mêmes de dénoncer son instrumentalisation néo-libérale. Par ailleurs, l'analyse en termes de « bricolages psychospirituels », si elle souligne les passerelles et recompositions de sens [Champion, 2013], rejoint les revendications de nombre d'enseignants étatsuniens et britanniques de la *mindfulness* pour qui la complémentarité entre bouddhisme et psychologie est cultivée comme une ligne de force¹, dans un héritage historique caractéristique du New Age (Kripal 2008; Le Menestrel, en lecture).

Un corpus de sources écrites, s'il est indispensable, ne suffit pas à rendre compte des mécanismes du déploiement de la *mindfulness* dans le domaine du soin, du monde hétéroclite qu'elle constitue et du multipositionnement de ses leaders. Pour mettre au jour son mode

¹ Kripal montre comment Esalen, lieu emblématique des pratiques New Age, s'est construit comme une synthèse de la psychologie occidentale et des pratiques contemplatives orientales. D'autres exemples actuels s'inscrivent dans cet héritage : l'intégration de la « psychologie bouddhiste » dans les formations académiques étatsuniennes en psychothérapie ; la collaboration de deux leaders britanniques de la *mindfulness*, l'enseignante bouddhiste C. Feldman et le psychologue clinicien W. Kuyken (auteur d'un article dans la prestigieuse revue médicale *The Lancet*), *Mindfulness: Ancient Wisdom meets modern psychology* (2019)

opératoire, une approche ethnographique extensive et multi-située est indispensable. Dans cet article, je souhaiterais mettre à profit l'ethnographie engagée depuis 2015 en France et aux Etats-Unis (Baie de San Francisco et Massachussets)². Plutôt que de m'en tenir aux controverses qui animent le monde de la *mindfulness* et saturent l'espace médiatique, je propose une perspective différente : il s'agit de comprendre comment la *mindfulness*, tout en étant traversé par des luttes féroces, se constitue comme un champ à part entière [Bourdieu, 2007 : 91] et parvient à faire corps.

Plutôt que d'envisager la *mindfulness* comme une façon de « contester à la science médicale le monopole de la santé » [Durisch Gauthier *et al.*, 2007 : 7], l'enjeu est ici de rendre compte de l'enchevêtrement des rationalités scientifique et religieuse en dégageant les enjeux de légitimité qui tantôt les mettent en concurrence, tantôt les insèrent dans des jeux d'alliances. Cet article poursuit ainsi la réflexion engagée par D. McMahan (2017; D. McMahan et Braun 2017) qui souligne la porosité des frontières entre « religieux » et « laïc » et envisage le « mouvement mindfulness » comme une manifestation des entrelacs entre sécularisme et bouddhisme moderne et des multiples configurations du sécularisme, une réflexion à laquelle contribue également A. Arat dans sur le terrain polonais [2017 ; Arat et Kolodziejska, 2017].

Au-delà des rivalités entre autorités bouddhiste et scientifique, l'ethnographie entreprise, fondée sur l'observation *in situ* de soignants, chercheurs, universitaires et enseignants bouddhistes dont les statuts s'entrecroisent bien souvent, révèle des divergences internes et une démarche pragmatique qui donnent à voir les registres polymorphes entre lesquels naviguent les acteurs de la *mindfulness*, entre science, soin et spiritualité. Pour comprendre les lignes de fracture qui divisent les producteurs de savoirs sur la *mindfulness*, « l'analyse de controverses » issue de l'histoire des sciences, qui explore le dissensus comme « lot commun de la fabrication des savoirs », est mise à profit afin d'envisager l'hétérogénéité des régimes de légitimation et les moyens de normalisation qui amènent au consensus [Pestre, 2007 : 30;34]. Comment se dessinent les frontières du champ émergent de la *mindfulness* ? Sur quoi reposent la circulation et la réappropriation de ses savoirs-faire ? En quoi les logiques opératoires transversales de la *mindfulness* bousculent-elles la mise en concurrence des rationalités scientifique et religieuse ?

DES RATIONALITES CONCURRENTES ?

² Mes enquêtes ont été conduites dans le contexte clinique et non clinique, parallèlement à des enquêtes dans des centres de méditation bouddhistes. J'ai commencé par suivre le protocole MBSR à Paris, instruit par une psychothérapeute. Mon enquête en France s'est poursuivie en milieu hospitalier et dans des cabinets de psychothérapie : entretiens avec soignants et patients, participation à des initiations pour étudiants en médecine, à des formations professionnalisantes pour les professionnels de santé, comme à des cycles destinés aux patients ou ouverts à tous J'ai ensuite mené des enquêtes aux Etats-Unis dans les deux principaux foyers de diffusion de la *mindfulness* situés sur la côte est dans le Massachusetts et sur la côte ouest dans la Baie de San Francisco où j'ai mené des entretiens avec des pionniers du développement de la *mindfulness*, des enseignants, des pratiquants. J'ai participé à un cycle MBSR destiné aux patients dans un hôpital de Oakland, suivi des cours dans des centres de méditations bouddhistes, ainsi qu'une retraite en silence de 8 jours à l'Insight Meditation Society (Barre, Mass). En France comme aux Etats-Unis, j'ai effectué plusieurs retraites non résidentielles avec des enseignants de méditation français, britanniques et nord américains. J'ai participé à la International Mindfulness Conference en février 2019 à Auckland (Nouvelle-Zélande).

Septembre 2017, 16h, service de psychiatrie adulte d'un hôpital parisien, notes de terrain.

Dans une petite salle sans autre accessoire qu'un tableau blanc, une douzaine de patients se retrouvent pour la première fois dans un programme de thérapie cognitive basée sur la pleine conscience, dit MBCT (Mindfulness-Based Cognitive Therapy). Un engagement de huit semaines, à raison d'une séance de deux heures hebdomadaires. Assis autour de tables disposées en carré, les regards convergent vers le docteur F., psychiatre, qui les a tous reçus au préalable⁴. Souriante, elle prend posément la parole. « Je voudrais vous proposer un voyage. Au cours de ce voyage, qui pourra être difficile, la pratique sera primordiale. Je vous invite à mettre de côté toutes vos attentes. Il s'agit de votre expérience, faites preuve de bienveillance pour vous-même et pour les autres. »

Elle propose alors l'exercice du raisin, première expérience d'introduction au protocole. Son assistante distribue à chacun des participants un raisin sec. Le docteur F. guide leurs moindres gestes : elle les invite à l'observer, comme s'ils n'avaient jamais rien vu de tel auparavant, à le toucher, à examiner sa texture, ses reliefs, à le sentir, à noter les pensées qui nous viennent, pour finalement l'amener lentement à notre bouche, le mâcher et enfin l'avalier, en prêtant attention à chacune de leurs sensations corporelles. Ils sont ensuite invités à se présenter à leur voisin en précisant la raison qui les amène, puis à restituer cette présentation à l'ensemble du groupe : insomnie, dépression, trauma suite aux attentats de 2015, crise de panique, anxiété au travail, symptômes associés au diagnostic bipolaire, borderline, les profils sont éclectiques.

Elle propose ensuite un autre exercice de 30 minutes, le scan corporel, l'une des pratiques dites formelles de la mindfulness. Il s'agit de porter son attention sur chaque partie du corps en veillant à la ramener aux sensations à chaque fois que des pensées surgissent. Il s'agit de commencer par les orteils pour finir finissons par le sommet du crâne. Le docteur explique comment pratiquer chez soi pendant la semaine. Outre la méditation assise ou le scan, « la méditation se fait à toute heure, en toutes circonstances, on n'a pas besoin d'un rituel, d'un lieu spécifique. C'est ici et maintenant. Plus on ancre ça dans l'habitude, plus ça devient automatique ». Parmi les consignes, un repas à faire en pleine conscience. Le regard espiègle, elle lance : « Attention, il ne s'agit pas de manger une feuille de salade pendant 45 mn, sinon vous allez atterrir à Sainte Anne ! ».

La fois suivante, après des retours sur la pratique de la semaine, elle propose une méditation assise. Trois coups de baguette télescopique font retentir le son cristallin d'une petite cloche. Le docteur F. guide alors l'assistance pendant 30 minutes. Elle invite ensuite ceux qui le souhaitent à témoigner de leur expérience.

- J'ai eu l'impression que mes mains se détachaient de mon corps, dit quelqu'un.*
- Pour moi c'était très douloureux dans le dos.*
- Comment réagit-on à la douleur d'habitude ? demande le docteur.*

Plusieurs voix concordent :

- On essaie de trouver une position antalgique.*

Elle acquiesce.

- Ici, on accueille avec bienveillance.*

A une femme qui rétorque que la douleur s'amplifiait, elle explique :

- Le but n'est pas de faire partir la douleur, mais de voir qu'elle peut changer. D'où la nécessité d'une durée minimale de méditation.

Elle enchaine alors sur une allégorie du changement en racontant une histoire, qui viendra ponctuer chaque séance, cette fois-ci un conte indien. Lors d'une autre séance, ce sera « La Maison d'hôtes », un texte du poète soufi Rumi du XIII^{ème} siècle, mobilisé dans le protocole pour aider à différencier la posture d'accueil de la résignation face aux pensées négatives et aux expériences douloureuses.

Elasticité sémantique

En 1979, J. Kabat-Zinn mit en place le programme MBSR (*Mindfulness-Based Stress Reduction*) au centre médical de la University of Massachussets, sur la base d'un protocole de huit séances hebdomadaires de deux heures destiné à gérer le stress associé aux pathologies chroniques. D'une pratique méditative, on passe ainsi à un protocole thérapeutique inscrit dans le champ médical. La définition qu'il donne de la *mindfulness* fait longtemps figure d'orthodoxie, et prédomine toujours dans le domaine du soin. « Diriger son attention d'un certaine manière, c'est à dire délibérément, au moment voulu, sans jugement de valeur ».

En 1995, un second protocole destiné à la prévention de rechutes dépressives, dit MBCT, étend le champ de la *mindfulness* au champ psychiatrique en l'intégrant aux thérapies comportementales et cognitives dites de la troisième vague et décliné sous de multiples formes (addictions, état de stress post-traumatique, troubles du comportement alimentaire, troubles de l'humeur...).

Les « protocoles basés sur la *mindfulness* » (MBI) sont ainsi catégorisés dans la *mindfulness* dite laïque, mainstream, ou contemporaine, destinée à une finalité spécifique, celle du soin et du mieux vivre, par contraste avec la *mindfulness* dite bouddhiste, religieuse ou traditionnelle. Cette ligne de démarcation est arrimée à des rationalités concurrentes que viennent souligner les soignants d'une part et les leaders religieux de l'autre. L'autorité scientifique assoit sa légitimité sur sa fiabilité au travers du régime de la preuve et de l'expertise médicale, tandis que l'autorité bouddhiste revendique la paternité de la méditation et son cadre éthique.

La généalogie des pratiques associées à la *mindfulness* s'inscrit dans le développement de la méditation de masse et d'un processus de sécularisation mis en œuvre par des moines birmans réformateurs qui posent les fondations du bouddhisme moderne [Braun, 2013 ; McMahan et Braun, 2017]. Le protocole MBSR est présenté comme un hybride entre méditation zen et vipassana, combiné à du yoga et des pratiques tibétaine et vietnamienne mahayana [Dunne, 2015 ; Kirmayer, 2015].

Alors qu'elle est systématiquement associée au protocole de Kabat-Zinn dans le contexte français, la polysémie de la *mindfulness* est bien plus grande aux Etats-Unis et varie selon les régions : dans la Baie de San Francisco, son usage est transversal aux centres de méditation bouddhistes, toutes traditions confondues, même si elle est plus mobilisée par les centres vipassana que zen. La référence aux protocoles médicaux n'y est pas aussi prégnante que sur la Côte est, où ils ont émergé, et où le régime de la scientificité est d'avantage mis en avant.

Ces interprétations multiples dépassent les débats nominalistes. Au-delà de la trame très structurée des manuels [Kabat-Zinn, 1990 ; Segal *et al.*, 2018], les enseignants - professionnels de santé y compris - composent avec les directives, que ce soit pour les assouplir, les complexifier, ou les combiner avec d'autres techniques thérapeutiques, cotribuant ainsi à étendre son champ d'action. Alors qu'en France, la *mindfulness* fut longtemps réservée au domaine psychiatrique (Le Menestrel, non publié), son usage se trouve aujourd'hui intégré à

une démarche transdiagnostique qui explore les mécanismes communs de la douleur (dysfonctionnement attentionnel, stratégies d'évitement). La catégorie générique de « thérapie basée sur la *mindfulness* » y apparaît comme un programme de rééducation attentionnelle fondé sur l'acceptation de la douleur tant organique que psychique, comme le propose la psychologue clinicienne S. Orain-Pelissolo dans son manuel *Etreindre votre douleur, éteindre votre souffrance : la thérapie basée sur la pleine conscience* (2018). Aux Etats-Unis, on trouve des programmes de rétablissement dédiés aux addictions (une relecture bouddhiste du programme 12-step d'Alcooliques Anonymes), des programmes de réhabilitation des détenus et de gestion de la violence (Prison Mindfulness Institute) et des organisations nationales et internationales qui oeuvrent dans l'institution scolaire (Mindful Schools, IBme).

A l'encontre de ses déclinaisons vertigineuses dont les médias se font le relais, les pratiquants résistent à toute catégorisation monolithique : la méditation *mindfulness* ne se cantonne ni à une technique, ni à la relaxation, ni à une thérapie, à une pratique spirituelle ou au bien-être. Dans les contextes tant bouddhiste que laïc, elle est superposée aux notions de présence, de conscience, d'attention ouverte et de connaissance, de compétence, d'entraînement attentionnel ou mental, d'intelligence émotionnelle, de bienveillance ou de compassion. Cette polysémie conduit à cantonner la pratique à une attention au moment présent (comme dans l'expression « être *mindful* ») et aux sensations corporelles.

« On n'est pas des moines tibétains »

La délimitation de frontières tranchées entre démarche soignante et dimension spirituelle a bien souvent été insistante sur mon terrain français de la part des professionnels de santé. Qu'un chercheur du CNRS vienne s'intéresser à l'usage de la *mindfulness* dans le champ thérapeutique contribua probablement à mobiliser cette distinction, tout du moins dans un premier temps. Nombre de cliniciens plaident d'ailleurs pour réserver l'exercice de la méditation dans le domaine de la santé mentale aux professionnels de santé, les compétences en psychopathologie étant jugées indispensables. Lorsque je la rencontre, Sylvie, psychiatre dans un hôpital parisien où elle propose des cycles MBCT et forme des instructeurs, tient à se situer dans une démarche pragmatique de soignante et de chercheur d'un service hospitalier universitaire : « Le but c'est amener des soins qui marchent à des patients en souffrance ». Face aux références au bouddhisme et à la « méditation tibétaine » de la part de certains de ses confrères, face aux allégeances de J. Kabat-Zinn et de Z. Segal posant aux côtés du Dalaï Lama, Sylvie ne peut retenir son irritation.

Prenant le contrepied de cette posture, elle met en relief la complexité de ce qu'elle présente comme un programme neuropsychiatrique, œuvrant elle-même à la recherche clinique sur le sujet. Dans cette perspective, elle constitue des groupes distincts (bipolaires, troubles anxieux, dépressifs, boulimiques, alcooliques) qui permettent l'usage d'échelles d'évaluation internationales et des résultats fiables aux yeux de la communauté médicale³. A l'époque de notre entretien, en 2015, elle ne parlait d'ailleurs pas de méditation à ses patients : « On leur dit, c'est une thérapie expérientielle, vous découvrirez en faisant ce que c'est. » La spiritualité est ainsi farouchement évacuée de toute démarche thérapeutique. « Ca n'a rien à voir avec le bouddhisme » explique-t-elle à des internes qu'elle forme.

Ici ça n'a rien de spirituel pour les patients. Il faut bien distinguer un chemin spirituel, une spiritualité, laïque, religieuse, de MBCT, qui est un programme lourd, extrêmement

complexe (...). Il y a des outils très compliqués dedans qui sont absolument magiques, mais c'est compliqué, très neuropsychologique (entretien, 30 avril 2015).

Évacuée, la dimension religieuse s'insinue dans le même temps dans la rhétorique comme dans la pratique. Comme sa consœur citée dans la vignette ethnographique, Sylvie n'hésite pas à lire aux internes « La Maison d'hôtes » de Rumi. Cette ambivalence est également perceptible chez ceux qui ont établi les critères d'une « bonne pratique », tous engagés dans un long parcours de méditants dans des traditions bouddhistes variées, tout en défendant une hiérarchisation des protocoles : la « première génération » (limitée à MBSR et MBCT) est définie comme « testée empiriquement » et dépouillée de toute dimension « religieuse, ésotérique et mystique », par contraste avec la seconde génération [Crane *et al.*, 2016 ; Crane, 2017]

En France, cette revendication d'une pratique située « en dehors de toute croyance religieuse » s'inscrit dans une injonction institutionnelle à se conformer au régime scientifique et au principe de laïcité, au risque d'éveiller la suspicion. Plusieurs soulignent les multiples obstacles qu'ils ont dû franchir pour établir les protocoles au sein de leur hôpital - entre discrédit, mépris et accusation d'irrationalité. Les soignants investis dans la formation en thérapie basée sur la *mindfulness* sont ainsi particulièrement soucieux de se soumettre aux normes édictées par l'inspection du travail – qu'ils la valident ou s'en distancient – au risque de se voir refuser la qualité de formateur. Le spectre de la dérive sectaire et de l'irrationnel est en effet agité par la Milviludes (Mission interministérielle de vigilance et de lutte contre les dérives sectaires) et relayé par les syndicats, même pour des thérapies largement répandues et validées par le champ médical, comme l'EMDR [Luca, 2009]⁴.

Si l'engouement pour la *mindfulness* dans le domaine clinique est croissant, la mise en place de diplômes dans les facultés de médecine a été semée d'embûches. Les stratégies de dissimulation déployées illustrent bien la crainte « d'avancer à découvert » au risque de se voir humilié publiquement par des collègues (« *t'as fumé la moquette ?* »). Les cautions universitaires en termes de hiérarchie (soutien du doyen) et de statut (membre d'un service hospitalier universitaire) ont été à cet égard indispensables pour obtenir gain de cause après des années de sensibilisation progressive (présentation dans le service, cycles pour le personnel soignant, modules optionnels pour les étudiants en médecine). Hormis les chercheurs en sciences cognitives les plus reconnus dans le champ de la méditation, d'autres issus des mêmes institutions (INSERM, CNRS) ne s'autorisent pas à l'afficher comme objet d'étude, lui substituant « le processus attentionnel », le « stress » - corrélé aux neurosciences et à l'épigénétique - des glissements sémantiques qualifiés par certains de « cheval de Troie » nécessaires pour dépasser la suspicion. Cette dynamique n'est pas sans évoquer le conflit qui a opposé magnétisme et médecine institutionnelle au début du 19^{ème} siècle, puis le défi qu'ont posé les « sciences psychiques » aux théoriciens de la psychologie dominante au tout début du 20^{ème} siècle [Mancini, s. d.].

« La science comme religion »

⁴ « Mise en oeuvre par des non-médecins hors de tout protocole de soins scientifiquement validé, l'EMDR peut conduire à un risque d'emprise mentale », site Milviludes, 2018.

Dans un communiqué du SNTRS-CGT du 25/11/2015 « Les universités françaises, lieux d'enseignement de l'irrationnel », la méditation de pleine conscience figurait parmi une liste de diplômes jugés coupables de dérives sectaires, avec la complicité du ministère.

Les scientifiques sont loin d'être les seuls lanceurs d'alerte. L'ouvrage paru en 2016, *What's wrong with Mindfulness* reflète les inquiétudes des spécialistes du zen aux Etats-Unis pour lesquels le « mouvement mindfulness » a exacerbé un triple processus de sécularisation – dont il devient dès lors un synonyme -, d'instrumentalisation et de déracinement du bouddhisme [Rosenbaum, 2016a]. Certains auteurs condamnent la perversion du fondement même de la méditation : “Preserving the centrality of « no gain » is how Zen can potentially maintain its integrity in the midst of a marketplace-based society”. D'autres s'attachent à déconstruire les mythes de la mindfulness en s'appuyant sur les travaux de scientifiques décrivant les distorsions de la « science de la mindfulness » [Rosenbaum, 2016b : 60]. On observe ainsi une convergence des critiques religieuses et scientifiques de la *mindfulness*.

A ceux qui érigent l'éthique bouddhiste comme garante de l'intégrité de la *mindfulness* [Monteiro *et al.*, 2015], plusieurs théoriciens du bouddhisme rétorquent que ses différentes traditions sont traversées par des conceptions divergentes voire irréconciliables de la *mindfulness* [Dreyfus, 2011 ; Dunne, 2015 ; Sharf, 2015]. La suspension de jugement, intégrée dans l'orthodoxie de la mindfulness via Kabat-Zinn, est notamment l'objet de débats entre ceux qui défendent un cadre éthique spécifique et d'autres qui prêchent son abandon.

Plutôt que de contester les usages thérapeutiques de la méditation *mindfulness*, d'autres théoriciens revendiquent le rôle du bouddhisme dans le traitement des psychopathologies. S'appuyant sur un double positionnement de moine et de psychologue, ils aspirent à une légitimation scientifique de la *mindfulness* bouddhiste. En témoigne l'acronyme « Buddhist-derived intervention » (BDI) calqué sur la terminologie médicale « Mindfulness-Based Intervention » (MBI) [Van Gordon *et al.*, 2015].

Bien des leaders du bouddhisme moderne se dissocient de cette logique concurrente avec le champ scientifique tout comme de ceux qu'ils considèrent comme des « fondamentalistes », selon lesquels la *mindfulness* laïque précipiterait « la perte du dharma ». A cet égard, le parcours de Greg et le regard qu'il s'est forgé sont exemplaires des accommodements à l'oeuvre face à un processus de sécularisation dont il est à la fois le témoin et la personnification. Enseignant, docteur en études bouddhistes, moine zen et dharma teacher dans la tradition vipassana, il siège dans les plus grands centres de diffusion de la *mindfulness* et participe aux débats sur les modalités de sa sécularisation.

A la suite d'une marée noire au large de Santa Barbara où il commence ses études, il se prend d'intérêt pour le mouvement écologiste et s'engage en 1972 dans un diplôme d'études environnementales. Happé par le climat d'effervescence de la contre-culture, opposé à la guerre du Vietnam tout en redoutant les risques de l'activisme politique, le bouddhisme lui apparaît comme une réponse à sa quête de sens. A 20 ans, il part vivre dans l'une des plus grandes communautés de l'époque, The Farm, dans le Tennessee, où la lecture de ce qui considère comme une « bible », le best seller *Zen Mind, Beginner's mind* de S. Suzuki Roshi, le conduit vers le zen, comme nombre d'acteurs de la *mindfulness* issus de sa génération. Après un an passé en Norvège, où il est né, son expérience dans une ferme l'amène à reprendre des études d'agronomie à l'Université de Davis. En 1978, son diplôme en poche, il cherche à soutenir sa pratique de méditation en devenant membre de la congrégation soto zen du San Francisco Zen Center, fondée par S. Roshi en 1962. Il commence par vivre 9 mois à Green Gulch, la ferme du Centre, où il combine activité agricole et méditation, puis vit 3 ans dans le monastère de Tassajara, premier centre de formation soto zen de la côte ouest.

Lors d'un séjour au Japon, il se rend en Thaïlande pour renouveler son visa et découvre la méditation vipassana. Sa pratique se nourrit d'un va et vient entre ces deux traditions et de longues retraites qui l'amènent à suivre les enseignements des moines les plus réputés de l'époque au Japon, en Thaïlande et en Birmanie, mais aussi des leaders occidentaux de la

méditation vipassana aux Etats-Unis qui fondèrent l'Insight Meditation Society en 1976. Il reprend un cursus en études bouddhistes à Stanford. Alors qu'il achève son doctorat, on lui offre l'occasion d'enseigner la méditation vipassana dans un groupe hebdomadaire de la Baie de San Francisco qui prend de l'ampleur. Au fil des années, ce centre de méditation désormais établi à Redwood City devient l'un des plus réputés de la région, puis du pays.

Son itinéraire l'amène à une lecture réflexive du processus de sécularisation de la méditation : « People like me who went to Asia (...) we took it as the orthodox Buddhism. What we didn't know at the time was that when they were young, they were the radical progressives. And there was a lot of controversy » (entretien, 17 août 2016). Greg fait le parallèle avec la démarche de Jack Kornfield et Jo Goldstein lorsqu'il fondèrent l'IMS :

They made a clear decision to take most of the Buddhism out. No ritual, no chanting, no Buddhist statue. So it's close to being secular Buddhism (...) they were very radical when they started teaching. And now they're the orthodoxy!

Greg met ainsi lui-même en relief le rôle déterminant des leaders occidentaux du bouddhisme moderne dans le développement d'une méditation laïque.

Secular Buddhists, who are approaching this with several questions, concerns, issues, they have a lot to do with trying to avoid the supernatural: rebirth, beings, gods, believe the Buddha is somehow a supernatural person, believing in some of the psychic powers that we're supposed to believe in B is hard to accept for some people (...) Some have chosen to be fundamentalists, they accept the whole thing as it is. If it comes from Asia it must be true. Some are much more reflective and analytical about what they accept.

Soulignant les disparités des traditions bouddhistes (« like apples and oranges ») qui amoindrissent tout conflit de loyauté, il défend les réinterprétations occidentales dans un souci de compatibilité qu'il juge indispensable à l'adhésion des pratiquants. Il songea d'ailleurs à la dénomination « bouddhisme naturel », par contraste avec la dimension « surnaturelle » qu'il réserve du coup aux fondamentalistes et au mysticisme oriental, perpétuant de la sorte une frontière avec la rationalité occidentale.

Le parcours de Greg met en relief la multiplicité des positionnements inhérente au déploiement de la *mindfulness* et éclaire la perspective pragmatique de bien des enseignants bouddhistes promoteurs de la *mindfulness*. La sécularisation extensive de la *mindfulness* ouvre une « porte d'entrée vers le dharma » dont il s'agit de tirer des bénéfices.

« Dharma teacher » britannique depuis 25 ans, enseignant dans les plus grands centres internationaux de méditation vipassana, Youri prolonge la réflexion de Greg, qui me recommande d'ailleurs ses enseignements. En miroir de ceux qui revendiquent le statut scientifique du bouddhisme dans le champ médical, il inverse la logique :

My take on this is that basically science has become our religion. If they say we did it, and science proved it, we all believe it. And of course science isn't always reliable. In fact science is in the business of constantly proving itself wrong. That's its whole development trajectory. Whatever we thought today, tomorrow we'll discover that it wasn't so. So there is a language of trust and reassurance in that kind of program. If you would like to prove to your people that it works, that's fine, but I'm not really interested in proving it on those terms. I'm interested in people seeing for themselves by doing. But if a scientific study gets government funding to provide mindfulness training in schools, hell yeah ! » (entretien, 16 juillet 2017)

Si Youri se dit « *attristé* » par la stratégie de conviction médicale fondée sur les groupes de contrôle randomisés, sa vision demeure pragmatique : elle constitue un enjeu de diffusion

fondamental dans l'adhésion de nouveaux fidèles. Plutôt que d'opposer rationalités scientifique et religieuse, Youri y voit des religions distinctes. Il différencie ainsi le régime de la preuve scientifique d'un enseignement bouddhiste « qui marche selon sa propre logique », par la pratique. Dans le même temps que la science revêt le statut de religion, cette dernière se fait empirique. Il ne s'agit pas de lutter pour monopoliser l'autorité et les ressources sur la *mindfulness*, mais bien plutôt de trouver les termes d'un compromis, voire d'une alliance entre des savoirs que l'on considère l'un comme l'autre fondés sur l'expérience.

S'engager comme instructeur

Tandis que Youri et Greg se consacrent à l'enseignement dans des centres de retraites bouddhiste, bien des « dharma teachers » font aujourd'hui carrière en naviguant dans des contextes variés. L'Insight Meditation Society constitue un point de croisement dans les circuits [Magnani, 1999] de la *mindfulness* en tant que lieu de retraites et de formation et joue un rôle croissant dans cet enchevêtrement de registres⁵. Formé à IMS et au protocole MBCT, Chris enseigne des retraites bouddhistes, exerce la psychothérapie en libéral à Oxford, forme des enseignants au Center for Mindfulness de l'Université d'Oxford, et coordonne les cours proposés à Westminster.

Cet éventail de registres ne se restreint pas aux leaders religieux, loin s'en faut. Anciennement psychiatre dans un hôpital parisien, installée en libéral comme psychothérapeute et instructrice MBCT, Karine est activement impliquée dans la promotion de la *mindfulness* en France. Elle considère s'être beaucoup « battue » pour « préserver le protocole MBCT de sa dissolution » en défendant sa spécificité comme « un outil de thérapie cognitive très subtil sur les mécanismes de la rumination ». En 2015, un voisin de son cabinet parisien qui pratique la méditation vipassana lui fait profiter gratuitement d'un local paisible, pour lancer des soirées hebdomadaires « d'initiation à la méditation laïque » gratuites et ouvertes à tous. Le récit d'origine de cet espace lors d'une conversation s'apparente à celui d'autres instructeurs (y compris Kabat Zinn) qui évoquent la « vision » dont est né leur projet à la suite d'une méditation.

Alors que des séances sont proposées dans plusieurs cabinets psychothérapeutiques et services hospitaliers pour aider au maintien de la pratique, elle fait le choix d'un autre espace, hors du cadre thérapeutique. Les instructeurs qui se relaient d'une semaine à l'autre sont pour beaucoup des soignants, mais incluent aussi d'autres profils (enseignant, avocat...) qui affichent comme gage de légitimité tant leur formation et leur statut d'instructeurs de protocoles (MBSR, MBCT) que celui de moine, ici soto zen. Le fonctionnement de cet espace est ainsi similaire à celui qu'offrent nombre de centres de méditation aux Etats-Unis qui se réclament du bouddhisme moderne (ou Insight) : ils sont basés sur le don, l'ouverture à tous, la fréquence hebdomadaire, et un corps enseignant qui navigue entre centre de méditation bouddhiste, cabinet psychothérapeutique, institution médicale, éducative et entreprise.

A l'automne 2017, peu après avoir publié sur son blog le manifeste sur la compassion du Dalai Lama, Karine explique pourquoi elle s'est résolue à le retirer :

Nous marchons sans cesse sur des oeufs. En effet, la méditation de pleine conscience, aussi laïque et protocolisée soit elle est issue des traditions bouddhistes (...) Nous nous confrontons à toutes les résistances car [elle] bouleverse notre rapport au monde, aux

⁵ Magnani définit le circuit comme une cartographie de l'articulation des lieux de sociabilité d'une pratique donnée, laquelle se tisse à partir des itinéraires individuels des adeptes qui en font usage.

autres, à la matérialité. L'esprit cartésien pur est mis à mal et pourtant la méditation et ses effets sont extrêmement rationnels, prouvés comme bénéfiques.⁶

En même temps qu'ils sont questionnés, la rationalité scientifique et le régime de la preuve sont réaffirmés.

A la même période, Karine lance une formation qui propose un cursus à la carte ouvert à tous (soignant ou pas), quelle que soit l'intention (professionnalisation ou pas). « On est tous en travail », m'explique-t-elle. Son équipe est composée de professionnels issus d'itinéraires éclectiques, tous diplômés de l'enseignement supérieur (médecine, sciences humaines et sociales, art graphiques). Parmi eux, un moine zen de la tradition de Thich Nat Han aujourd'hui enseignant en entreprise après avoir introduit des cours de méditation auprès de dirigeants de l'entreprise Casino.

On observe ainsi un décalage entre les controverses qui animent le champ de la *mindfulness* et la façon dont les acteurs s'accommodent de ses différents registres et les concilient. Ces registres polymorphes sont particulièrement mis en lumière par les enseignants au travers des différents statuts qu'ils cumulent, mis en avant ou de côté selon les publics à convaincre. Leur statut d'instructeur - conjugué au lieu de leur formation comme gage de respectabilité - prévaut d'ailleurs sur tous les autres.

FAIRE SES PREUVES : CERTIFICATION, NORMES ET STATUTS

Ce sont précisément les critères de respectabilité des instructeurs qui ont placé la certification au cœur de vifs débats. Désormais acquise, la légitimité médicale des protocoles thérapeutiques « basés sur la *mindfulness* » (Auteur, en lecture) ne suffit pas à garantir celle de ses instructeurs. Ces dernières années, la politique de certification rebat sans cesse les cartes de ses modalités. Elle participe d'un processus de « *boundary-work* » [Gieryn, 1983 : 782], inscrit dans des stratégies de professionnalisation scientifique fondées sur la démarcation entre les critères qui relèveraient de la science et ceux qui en sont exclus, relégués ici dans le champ religieux, alors que les acteurs eux-mêmes – nous l'avons vu- sont en réalité loin de s'en tenir à ces frontières.

La « bonne pratique »

Face à l'extrême diversification des protocoles selon des formats multiples (cours, journée, week-end, retraites), mais aussi en raison de la forte expansion des demandes de formation d'instructeurs à l'échelle internationale, les centres pionniers dans la formation à la *mindfulness* ont manifesté depuis les années 2010 un souci de garantir le professionnalisme des enseignants qu'ils forment sur un marché de plus en plus compétitif. Au travers d'un processus de sélection et de hiérarchisation, les normes mises en place convergent vers le même objectif : dégager le bon grain de l'ivraie.

Si plusieurs instituts de formation ont pignon sur rue depuis le début des années 2000 en Amérique du Nord, en Europe et en Australie, le Center for Mindfulness in Medicine, Health Care, and Society (CFM) de l'Université du Massachussets conserve la paternité du protocole médical destiné aux pathologies chroniques, MBSR (Mindfulness-based Stress Reduction), inauguré par J. Kabat Zinn en 1979. Le CFM a depuis lors essaimé son programme dans 200

⁶ <https://www.pleine-conscience.fr/2017/10/09/questionnements-pleine-conscience/>

hôpitaux aux Etats-Unis et 80 autres pays. Ces dernières années il s'est attaché à complexifier son cursus de formation, suscitant des débats virulents révélateurs des enjeux de paternité qui divisent le monde de la *mindfulness*.

La quantité grandissante de personnes qui se réclame de l'enseignement de Kabat-Zinn pour faire valoir leur légitimité d'instructeur a déclenché la mise en place de garde-fous et d'un processus de hiérarchisation. Alors que jusqu'en 2013, il était possible de commencer l'instruction d'un groupe après un cycle de travaux pratiques, le CFM rajoute progressivement étapes et pré-requis à son cursus. Le statut d'enseignant « qualifié », (jugé apte à enseigner) constitue un premier niveau, le deuxième étant celui d'enseignant « certifié » qui autorise à devenir formateur. Le nombre de retraites à effectuer (de 5 à 10 jours en silence) augmente, la supervision individuelle s'allonge. En l'espace de quelques années, le parcours de certification devient ainsi plus fastidieux et plus contraignant⁷. La plupart des personnes en formation au CFM mettent ainsi trois ou quatre années pour se former, pour un budget très onéreux (8500\$ pour devenir instructeur et 15000\$ pour être formateur).

Responsable de la formation au CFM, Lynn Koerbel positionne l'institution comme garante de la scientificité du protocole. « As the curriculum has been taken up by the National Registry of Evidence Based Practices⁸, and more and more research is done, there has to be some rigor in terms of validity and fidelity to what this program looks like » (entretien, 30 avril 2015).

Des registres nationaux et internationaux permettent désormais d'identifier les enseignants « certifiés » (*UK Network for Mindfulness-Based Teacher Training Organisations*, annuaire mondial des thérapeutes MBCT).

Mais derrière ce souci de gages scientifiques se distinguent de forts enjeux économiques doublés de luttes statutaires qui ont généré des débats houleux. Lorsqu'en 2016, en France, l'Association pour le développement de la *mindfulness* évoque la possibilité de limiter ses membres aux enseignants qualifiés par le Center for Mindfulness de UMass à l'exclusion d'autres formations, elle déclenche nombre de réactions indignées. En plus d'être soumise à un coût, l'accès à la visibilité au travers de son annuaire devient conditionnel à la formation suivie. L'association française dépasse dès lors sa mission officielle de promotion de la pleine conscience en édictant des normes. De concert avec le CFM, elle s'érige en instance de contrôle.

Il n'est pas rare que des instructeurs européens trouvent porte close à l'ADM, qui refuse de ratifier leurs formations concurrentes ou certaines de leurs activités. Cette posture d'exclusivité en vient à la disqualifier aux yeux d'un nombre croissant de formateurs francophones qui ont choisi de s'affranchir de toute alliance, ou de candidats qui privilégient d'autres formations.

Ce souci d'élaborer un canon de l'enseignement est également impulsé par le milieu académique. En Grande-Bretagne, où l'institutionnalisation de la *mindfulness* est la plus avancée, un groupe de leaders impliqués dans les trois programmes de master de Bangor, Oxford et Exeter élabore en 2012 un manuel énonçant les critères d'éligibilité d'une « bonne pratique », le *Mindfulness-Based Intervention Teaching Assessment Criteria*. Le statut des auteurs (universitaires issus de prestigieuses institutions, titulaires d'un doctorat, bien souvent

⁷ En 2018, les critères de la qualification incluait la participation à un cycle MBSR ; 2 stages résidentiels de 8 jours en médecine intégrative et en pratique de l'enseignement ; 2 retraites de 5 à 10 jours en silence. Le stade de la certification y ajoutait l'enseignement de 8 cycles MBSR, un diplôme d'enseignement dans le domaine de la santé, l'éducation, le changement social ou les pratiques contemplatives et 2 retraites.

⁸ Registre établi par le Substance Abuse and Mental Health Services Administration, agence gouvernementale dépendante du U.S. Department of Health.

diplômés en psychothérapie) a largement contribué à en faire une référence internationale. De tels gages de respectabilité sont systématiquement mis en avant dans le monde de la *mindfulness*, où nombre de leaders sont issus de prestigieuses universités. En France, ce sont plutôt les affiliations à des institutions hospitalières et à des laboratoires de recherches dont la renommée rejaillit sur celle des enseignants.

Luttes statutaires

Co-fondateur du protocole MBCT avec deux collègues de Cambridge M. Williams et J. Teasdale, le psychologue de l'Université de Toronto Zindel Segal entreprend les premières formations au Canada, aux Etats-Unis⁹ et en Europe. C'est en Belgique puis en Suisse que se forme la première vague de professionnels francophones à ses côtés¹⁰, sous l'égide de l'Université catholique de Louvain et de l'Association Suisse de Psychothérapie Cognitive, à Cret Bérard.

En France, ce protocole sert de porte d'entrée à ceux qui souhaitent enseigner la *mindfulness*. Quelques années plus tard, s'y former devient l'apanage des professionnels de santé. Les deux formations françaises inaugurées en 2015 sont l'initiative de professionnelles de santé formées par Z. Segal et par Ch. André, deux gages déterminants de respectabilité.

Dès lors est introduite une distinction statutaire avec les enseignants du protocole MBSR de Kabat Zinn. Si nombre d'entre eux sont constitués de soignants (médecins généralistes et spécialistes, psychologues, psychothérapeutes, psychiatres), d'autres ont des profils très éclectiques : enseignants de yoga, sophrologues, coach, consultants, dirigeants d'entreprise, voire écrivains ou personnes en reconversion professionnelle.

Les suspicions entre soignants et non soignants sont mutuelles : les premiers perçoivent la disparité des profils des non soignants comme un manque de professionnalisme, voire une porte ouverte au sectarisme. En retour, les méditants de longue date redoutent l'appropriation de la méditation laïque comme thérapie sur laquelle les soignants auraient autorité.

Les parcours de formation très distincts entre les protocoles MBSR et MBCT ne font que creuser cette distinction. Les étapes démultipliées pour le premier supposent un investissement considérable en temps et en deniers ; la formation MBCT se déroule selon un cursus nettement plus réduit (5 jours en résidentiel, une co-animation), avec une prise en charge financière possible par le biais de la formation professionnelle continue. En France, ces différents niveaux d'exigence ont suscité des accusations de passes droits de la part de candidats aguerris à la méditation qui se voient refuser la formation MBCT. Dans ses efforts pour intensifier son cursus de formation, le CFM a fait pression pour que soit ajouté des étapes supplémentaires à la formation MBCT¹¹. Alors que jusque-là la formation professionnelle des soignants était invoquée comme substitut à l'expérience d'une retraite, celle-ci est désormais requise.

Dans la réalité, les soignants qui enseignent le protocole ne se soumettent pas tous à ces critères. Avant qu'il ne perce dans le champ psychiatrique, l'enseignement relevait de la cooptation. Bien des enseignants co-animèrent des groupes pendant plusieurs années avant de se former eux-mêmes. Leur éligibilité pouvait être favorisée par une expérience intensive de pratique corporelle, notamment les retraites de méditation toute tradition confondue ou

⁹ Notamment à l'Université de Californie à San Diego et à l'Université de Toronto.

¹⁰ En 2000 à l'UCL et en 2006 à l'Association Suisse de Psychologie Cognitive.

¹¹ La co-animation de deux groupes sous supervision et l'expérience d'une retraite

l'enseignement du yoga. Jusqu'à aujourd'hui, le statut de soignant, a fortiori celui de médecin psychiatre, demeure néanmoins un gage de respectabilité majeur aux yeux des patients.

Les professionnels de santé peuvent en outre se prévaloir de diplômes universitaires consacrés à la méditation qui ont émergé ces dernières années dans quatre facultés de médecine françaises¹². Elles rejoignent une quinzaine d'universités dans le monde qui proposent aujourd'hui une formation adressée en priorité aux professionnels de santé et étudiants en médecine dans le cadre de l'amélioration de la relation thérapeutique entre soignant et patient et de la prévention du *burn-out* chez les soignants eux-mêmes.

Même si la majorité des formations aux protocoles thérapeutiques basés sur la *mindfulness* s'adressent avant tout aux soignants, de plus en plus de possibilités sont offertes aux candidats issus de l'action sociale, de l'éducation, voire sans aucune restriction.

C'est bien là l'un des effets pervers de la mise en place d'une politique de certification orthodoxe : au fur et à mesure que les normes de la « bonne pratique » se rigidifient, les formations et les pratiques se multiplient. Si le statut de soignant est garant de la respectabilité de la thérapie proposée, dans les faits, un même enseignant peut revêtir une variété de statuts au cours de son itinéraire, les cumuler, ou collaborer avec des individus d'horizons variés : c'est le cas de Chris, à la fois psychothérapeute, formateur dans un contexte laïc et *dharma teacher* ; c'est celui de Karine, fondatrice d'un centre de méditation laïc, enseignante en entreprise et psychiatre. La porosité des frontières entre soignants et non soignants est donc bien plus grande que ne le laissent penser les luttes statutaires qui imprègnent fortement les discours.

L'écho avec les controverses qui ont déchiré le champ de la psychothérapie est immédiatement perceptible. Les polémiques qui ont suivi l'amendement Accoyer de 2003 réservant l'exercice de la psychothérapie aux médecins et psychologues ont mis au jour des enjeux de légitimité similaires sur sa définition, sa méthode et son évaluation polarisées autour de l'opposition entre psychanalyse et thérapie comportementales et cognitives (TCC) [Champion, 2008]. Dans le champ de la *mindfulness*, c'est la distinction entre méditation bouddhiste et méditation thérapeutique qui s'y substitue. Rappelons ici que les interventions basées sur la *mindfulness* s'inscrivent dans les TCC, prolongeant et complexifiant les débats du champ psychothérapeutique en y introduisant une dimension spirituelle, liée à l'héritage bouddhiste dont elles se réclament.

Mais alors que l'Etat réglemente à présent l'exercice de la psychothérapie, les règles établies pour la méditation *mindfulness* demeurent aujourd'hui dans les mains des centres d'enseignement. Si l'un des enjeux d'une politique de certification internationale est bien de contrôler les critères de qualification et de s'ériger en interlocuteur privilégié des pouvoirs publics, il y a fort à parier qu'une législation sur la *mindfulness* déclencherait des débats tout aussi houleux.

Les formations des centres de méditation bouddhistes

Les efforts d'élaboration d'une certification sont loin de se restreindre au contexte laïc. Les foyers historiques de la diffusion de la méditation *mindfulness* que sont l'Insight Meditation Society dans le Massachussets (1976) et le Spirit Rock Meditation Center dans la Baie de San Francisco (1985) se sont aussi attelés à la tâche. Déterminés à se positionner sur un marché fleurissant, les leaders du bouddhisme moderne n'entendent pas laisser au milieu académique et aux institutions scientifiques le monopole de la formation. Les cursus de certification qu'ils

¹² Il existe désormais 4 D.U. en France, dans les universités de Strasbourg (depuis 2013), Pierre et Marie Curie à Paris 6 (2015), Toulouse et Sophia Antipolis à Nice (2017).

proposent répond aux profils variés des individus (soin, action sociale, entreprise...) qui transitent par leurs centres afin d'y suivre les retraites exigées.

Spirit Rock offre différents niveaux de qualification : celui de co-animateur de groupe de méditation, d'animateur à part entière dit « community dharma leader » (2 ans), et de « retreat/dharma teacher » (de 4 à 6 ans) qui permet d'enseigner des retraites. Cette formation gratuite – par contraste avec les autres - engage à enseigner des retraites 10 années durant, sur le modèle du séminaire religieux. Il s'agit alors d'entrer en vocation. Là encore, cette professionnalisation des « dharma teacher » succède à une période où la cooptation prédominait avant les années 2000.

A cette diversification de l'offre se greffent des qualifications conçues pour un public qui se destine à exercer dans un contexte laïc. Le Bodhi College, un institut britannique récemment fondé par des pionniers du déploiement du bouddhisme moderne en Grande Bretagne et aux Etats-Unis dans les années 1970, propose ainsi des retraites à tous ceux qui se destinent à l'enseignement de la *mindfulness* dans un contexte laïc. Il conjugue l'étude des enseignements « originels » du Bouddha à un « bouddhisme laïc » (dit pragmatique et sans allégeance à une tradition bouddhiste), une notion développée par S. Batchelor, enseignant bouddhiste britannique et co-fondateur de l'institut.

Figure emblématique du déploiement du bouddhisme moderne aux Etats-Unis (co-fondateur de Spirit Rock et d'IMS) et docteur en psychologie clinique, J. Kornfield jouit lui aussi d'une forte légitimité pour proposer une certification de deux ans très prisée par ceux qui peuvent y investir 6700\$, avec un diplôme accrédité par le Greater Good Science Center de l'Université de Berkeley, consacré à la « science de la *mindfulness* ». Jouant à la fois sur le tableau de la légitimité religieuse et scientifique, sa formation capte les candidats les plus fortunés sans nécessité d'engagement contraignant comme les retraites.

LA « SCIENCE DE LA MINDFULNESS » MINEE DE L'INTERIEUR

Repolitiser la mindfulness

La réflexivité critique sur l'exigence « éthique » caractérise l'ensemble des producteurs de savoirs sur la *mindfulness*. Depuis le milieu des années 2010, les études critiques prolifèrent au sein du milieu académique. Le *Handbook for Mindfulness* [Purser *et al.*, 2016] est exemplaire de ce mouvement qui rassemble des acteurs de disciplines variées : professionnels de santé, théoriciens du bouddhisme, enseignants de l'institution scolaire, chercheurs en études religieuses, en anthropologie, en histoire des sciences, en sciences des médias et du management. Ces auteurs unissent leurs efforts pour dénoncer la « *mindfulness* néo-libérale » en s'appuyant sur les notions foucaaldiennes de biopouvoir, de surveillance et d'optimisation de soi. Cette critique de la responsabilisation individuelle du bien-être contribuant à la souffrance sociale (viii) n'est pas sans écho avec celle de la résilience, notion qui s'est propagée elle aussi au cours des années 2000 dans le champ de la gestion des risques, appelant les individus à devenir acteur de leur propre sécurité [Quenault, 2015]. Si elle est loin d'être consensuelle¹³, la critique sociale de la *mindfulness* relève ainsi d'un discours qui s'appuie sur les sciences sociales. Loin de se cantonner à la dénonciation, les auteurs aspire à inverser la vapeur, se positionnant explicitement comme des pratiquants : « each of the contributors of this volume *deeply care* (en italiques) about the dissemination and practice of mindfulness in society ». Face

¹³ voir [Cook, 2016]

à la prolifération des avatars de la *mindfulness*, ses défenseurs opposent une réflexion sur ses fondements éthiques [Stanley *et al.*, 2018].

Le paradigme des sciences contemplatives

Les critiques de la *mindfulness* sont de plus en plus manifestes au sein des sciences cognitives. Le naturalisme scientifique et la rhétorique neurocentrée qui saturent les recherches foisonnantes sur la *mindfulness* se voient désormais largement remis en cause par le champ des « sciences contemplatives ».

Des scientifiques montent régulièrement à la tribune, s'érigeant contre l'inadéquation des essais randomisés et l'ambiguïté sémantique de la méditation *mindfulness*. Par contraste avec la frénésie des interprétations scientifiques, ils soulignent le caractère balbutiant de la « science de la *mindfulness* »¹⁴. Deux articles collectifs de chercheurs d'instituts de recherche étatsuniens et français (INSERM/CNRS) font figure de référence. Co-signé par quinze auteurs, « Mind the Hype » synthétise bien cet élan dans la lutte contre les inexactitudes de la science de la *mindfulness* et la revendication d'un renouvellement épistémologique [Dahl CJ *et al.*, 2015 ; Van Dam *et al.*, 2018]

L'institution emblématique des sciences contemplatives, le Mind and Life Institute, a été créé en 1987 sous l'impulsion du Dalai Lama, de A. Engle, avocat et entrepreneur, et du neuroscientifique F. Varela (CNRS). La série de dialogues annuels qu'ils ont lancée à Dharamsala, en Inde, plaide l'extension des frontières de l'investigation scientifique de l'esprit à l'expérience méditative et au bouddhisme. Varela a contribué au développement d'une « neurophénoménologie » comme alternative au paradigme du sujet cérébral - l'idéologie du *brainhood* [Vidal F., 2009] – qu'a favorisé la proclamation de la « décennie du cerveau » par G.W. Bush en 1990. Les chercheurs en sciences contemplatives revendiquent l'héritage de Varela – dont plusieurs ont été l'élève ou les collègues - considéré comme un visionnaire, et des dialogues de Dharamsala.

Certaines critiques concernent les effets indésirables de la pratique (crise de panique, dépression, hallucinations) dans des études commanditées par le National Institute of Health, à la suite de rapports gouvernementaux soulignant les zones aveugles des essais cliniques¹⁵. Les interventions basées sur la *mindfulness* peuvent effectivement exacerber des symptômes préexistants dans le cadre d'une pratique assidue comme les retraites, voire cherche à les faire émerger, s'inscrivant dans une démarche préventive et non pas curative. Ce qui est en jeu n'est alors pas l'existence d'effets indésirables, mais bien plutôt leur prise en charge. On peut d'ailleurs se demander en quoi ils sont spécifiques à la méditation, et comment ils peuvent lui être directement imputable. L'accumulation de scandales sanitaires causés par la commercialisation de médicaments responsables de pathologies graves contribue également à relativiser cette prise de risques. Le souci de les souligner de la part des producteurs de savoirs sur la *mindfulness* eux-mêmes n'est-il pas lié à un projet de plus grande envergure, qui dépasse ses applications cliniques ?

¹⁴ Voir *l'American Psychologist*, « The Emergence of Mindfulness in Basic and Clinical Psychological Science », 2015 et les colloques "Perspectives on Mindfulness: the Complex Role of Scientific Research", UC-Davis, May 2015; International Symposium on Contemplative Research, Mind and Life Institute, San Diego, 2016; "Putting the Buddhism/Science Dialogue on a New Footing," Summer Institute, Berkeley, July 2017.

¹⁵ U.S. Agency for Healthcare Research and Quality, 2007 et 2014.

Le philosophe E. Thompson se distancie pour sa part d'une perspective neurocognitive pour mettre l'accent sur le rôle du corps et de l'environnement social et culturel dans ce qu'il désigne comme une science cognitive incarnée¹⁶. Admettant sa propre responsabilité dans l'expansion d'une vision neurocentrée, il dénonce lors du Congrès international de sciences contemplatives le refrain de la plasticité cérébrale : « We have to stop repeating the meaningless mantra that mindfulness changes your brain. Anything you do changes your brain ! » [Evan Thompson, 2017 : 49]. Défendant une approche de la *mindfulness* comme action située, il convoque les sciences sociales. Une perspective qui amène à s'interroger sur la spécificité de la méditation *mindfulness* par rapport à d'autres types de méditation, ou à d'autres pratiques corporelles (relaxation, yoga, pratiques sportives et artistiques) [Rosenkranz, 2015]. La focalisation sur la mesure neuroscientifique de la *mindfulness* crée une série d'angles morts (le rôle de sa fréquence, de la relation à l'instructeur, du cadre de la pratique et des variations inter-individuelles) qui amènent à prescrire des outils alternatifs en amont et aval du protocole, dans des journaux de bord, et par les témoignages de proches. La mesure quantifiable des effets de la méditation se double ainsi d'une approche phénoménologique qui défend la nécessité de descriptions dite « en première personne » pour appréhender l'expérience subjective des pratiquants [Petitmengin, C. et al., 2017].

Plus largement, l'appel au renouvellement épistémologique de la « science de la *mindfulness* » s'inscrit dans des clivages au sein des sciences cognitives et dans des rapports de force avec les sciences sociales [Chamak, 2004] qui mettent au jour une « politique des savoirs » [Cabane et Revet, 2015]. Les approches intégratives abordées plus haut se heurtent au réductionnisme naturaliste qui fait du cerveau la clé de compréhension des maladies mentales et des comportements sociaux¹⁷.

Enfin, l'approche des sciences contemplatives défend l'alliance synergique des sciences expérimentales et des pratiques contemplatives comme outils d'investigation scientifique. En cela, elles semblent se situer dans les efforts déployés depuis la fin du 19^{ème} pour élaborer « une science bouddhiste » en proposant « an alternative science that is unambiguously benevolent », dans un héritage caractéristique des nouveaux mouvements religieux [McMahan, 2011 : 138 ; Zeller, 2011]. Les notions de compassion, d'altruisme et d'empathie font partie intégrante de cette réflexion. *Visions of compassion* [Davidson et Harrington, 2002] restitue les échanges organisés sous l'égide du Mind & Life Institute entre le Dalai Lama, des universitaires occidentaux et des moines tibétains sur les effets de ces notions dans les comportements sociaux. Dans le sillage de Varela, le philosophe de l'esprit M. Bitbol (CNRS) envisage la compassion comme « une fin éthique et un moyen de connaissance » qu'ouvrent les pratiques méditatives [2014 : 172].

En venant contester la neutralité des savoirs scientifiques dits occidentaux et prôner un dialogue avec le bouddhisme, les sciences contemplatives se trouvent engagées dans une réflexion anthropologique sur les frontières poreuses entre croyance et savoir, adoptant un regard symétrique sur ces domaines d'action [Bazin, 2008 : 402]. Mais alors qu'elles s'appuient largement sur la perspective critique des études religieuses constitutives de ce champ, la contextualisation historique, culturelle et sociale qu'elles appellent de leurs vœux ne se traduit pas par un recours similaire à l'anthropologie et à la sociologie. Celles-ci peinent à se frayer une place via des financements ou des groupes de recherche, alors même que l'anthropologie des sciences, qui a émergé dans le même temps que les sciences contemplatives, interroge elle-même la « science occidentale » et « le royaume immuable de la

¹⁶ dite cognition 4E : *embodied, embedded, extended, enactive*.

¹⁷ Le programme interdisciplinaire des « neurosciences sociales » prétend ainsi offrir une légitimité aux sciences sociales taxées d'imaturité scientifique [Ehrenberg, 2008 ; Feuerhahn et Mandressi, 2011 : 1]

causalité ‘scientifique’ » [Tresch et Nader, 2004 : 53].

Précisons que les chercheurs les plus actifs de ce champ sont issus de la génération de la contre-culture des années 1960 qui ont fréquenté des pionniers de la diffusion du bouddhisme moderne et de la *mindfulness* dans les années 1970 et étudié à leurs côtés. Témoins et acteurs d’une quête spirituelle en tant que jeunes adultes puis d’un dialogue entre science et bouddhisme auquel ils ont œuvré tout au long de leur carrière, ils déploient tous leurs efforts pour extraire la méditation de ce qu’ils perçoivent comme une abîme.

L’inscription dans les sciences contemplatives semble ainsi indissociable d’une pratique personnelle. La triple posture de Varela comme chercheur, philosophe et méditant est à ce titre exemplaire. Pour certains, cette implication conjugue des positionnements ambivalents : une carrière dédiée aux mécanismes neurocognitifs de l’entraînement attentionnel et au potentiel de la méditation à grand renfort de projets scientifiques abondamment financés¹⁸; un souci de bousculer les certitudes de la science de la *mindfulness* qui amène à relativiser voire disqualifier les données quantifiables. Lors de situations spécifiques (entretiens avec des journalistes, discussions avec le public dans des colloques universitaires), les interlocuteurs les plus avides de preuves sont ainsi renvoyés à l’importance d’autres facteurs (comme le dispositif de la retraite). Seule la prise en compte de la variété des contextes d’interactions permet de ne pas cantonner les acteurs au statut d’allié ou de détracteur, en donnant à voir les enjeux de cette multipositionnalité.

Conclusion

I think of an ecosystem, that is diverse and resilient.
When disease comes to the ecosystem, if it’s
homogeneous it’s all wiped out.

Matthew, Boston, 26 juillet 2017

Face à ce qu’ils considèrent comme les dérives de la marchandisation de la *mindfulness*, l’ensemble des producteurs de savoirs sur cette pratique s’attelle à la construction d’un éthos scientifique qui puise dans une éthique polysémique afin de « faire corps » comme champ scientifique à part entière. Plutôt que d’une rivalité entre rationalités scientifique et religieuse, le monde de la *mindfulness* se compose d’acteurs hétérogènes dont les statuts se superposent plus qu’ils ne s’opposent. Nombreux sont ceux qui se situent à la croisée de ces champs de pratiques et de savoirs, mobilisés alternativement ou simultanément. L’engagement dans une ethnographie des différents circuits et des points de ralliements qui composent ce monde est indispensable pour donner à voir les interstices qui émergent entre ces rationalités. Dans l’élaboration des frontières de ce champ, la politique de certification constitue un enjeu central. Il soumet la définition, la méthode et l’exercice de la méditation *mindfulness* à un ensemble de normes d’autant plus sujettes aux débats que le statut d’enseignant vient sceller l’engagement dans la pratique.

Les dissensions au sujet des conditions d’exercice et de transmission de la méditation *mindfulness*, de son évaluation et de ses fondements scientifiques, des applications qui en sont faites reflètent la dynamique réflexive engagée. Par la métaphore de l’écosystème qu’il rapporte au monde de la *mindfulness* et aux controverses qui l’animent, Matthew, qui s’est engagé dans une formation à l’enseignement de la méditation à l’Insight Meditation Society pour devenir

¹⁸ Tel le Shamata Project, qui analyse les effets de la méditation intensive.

« *dharma teacher* », souligne une perspective universaliste largement invoquée par bien des producteurs de savoir sur cette pratique. Il envisage les controverses comme une des conditions de la viabilité de ce monde.

En plaidant pour un renouvellement épistémologique des recherches sur la *mindfulness*, les sciences contemplatives défendent la fécondité du dialogue entre sciences expérimentales et pratiques contemplatives comme outils d'investigation scientifique. Elles œuvrent pour un discours sur l'universel qui se nourrit d'une pensée morale modelée par une « éthique bouddhiste ». Les cadres d'expression de cette dynamique réflexive - cruciale dans le champ des rituels laïcs ou religieux [Gobin et Vanhoenacker, 2016] - sont un préalable indispensable à la compréhension de l'efficacité rituelle des formations et retraites évoquée dans la vignette ethnographique au début de l'article. Les controverses qu'elle met en lumière apparaissent inhérentes aux positionnements multiples des acteurs et à l'émergence d'un champ spécifique.

Bibliographie

- ALTGLAS Veronique et WOOD Matthew, 2018, « *Bringing the Social Back into the Sociology of Religion* ».
- ARAT Alp, 2017, « What it means to be truly human: The postsecular hack of mindfulness », *Social Compass*, vol. 64, n° 2 : 167-179.
- ARAT Alp et KOLODZIEJSKA Marta, 2017, « The conspiracy of silence: teaching mindfulness in Poland », *CS Culture & Society*, vol. 8, n° 2 : 115-134.
- BAZIN Jean., 2008, *Des clous dans la Joconde : l'anthropologie autrement*, Toulouse, Anacharsis.
- BITBOL Michel, 2014, *La conscience a-t-elle une origine? des neurosciences à la pleine conscience, une nouvelle approche de l'esprit*, <http://banq.prenumerique.ca/accueil/isbn/9782081334267>.
- BOURDIEU Pierre, 2007, *Science de la science et réflexivité : cours du Collège de France 2000-2001*, Paris, Éd. Raisons d'agir.
- BRAUN Erik, 2013, *The birth of insight: meditation, modern Buddhism, and the Burmese monk Ledi Sayadaw*, Chicago ; London, The University of Chicago Press.
- CABANE Lydie et REVET Sandrine, 2015, « La cause des catastrophes », *Politix*, n° 111 : 47-67.
- CHAMAK Brigitte, 2004, « Les sciences cognitives en France », *La revue pour l'histoire du CNRS*, n° 10.
- CHAMPION Françoise, 2008. *Psychothérapie et société*, Paris, A. Colin.
- , 2013, « Introduction. Des relations entre « religieux » et « psy » », *Archives de sciences sociales des religions*, n° 163 : 9-16.
- COOK Joanna, 2016, « Mindful in Westminster The politics of meditation and the limits of neoliberal critique », *HAU: Journal of Ethnographic Theory*, vol. 6, n° 1 : 141-161.
- CRANE R. S., BREWER J., FELDMAN C., KABAT-ZINN J., SANTORELLI S., WILLIAMS J. M. G., et KUYKEN W., 2016, « What defines mindfulness-based programs? The warp and the weft », *Psychological Medicine* : 1-10.
- CRANE Rebecca S., 2017, « Implementing Mindfulness in the Mainstream: Making the Path by Walking It », *Mindfulness*, vol. 8, n° 3 : 585-594.
- DAHL CJ, LUTZ A, et DAVIDSON RJ, 2015, « Reconstructing and deconstructing the self: cognitive mechanisms in meditation practice. », *Trends in cognitive sciences*, vol. 19,

n° 9 : 515-523.

DAVIDSON Richard J. et HARRINGTON Anne (dir.), 2002, *Visions of Compassion: Western Scientists and Tibetan Buddhists Examine Human Nature*, Oxford, New York, Oxford University Press.

DREYFUS Georges, 2011, « Is mindfulness present-centred and non-judgmental? A discussion of the cognitive dimensions of mindfulness », *Contemporary Buddhism*, vol. 12, n° 1 : 41-54.

DUNNE John D., 2015, « *Buddhist Styles of Mindfulness: A Heuristic Approach* ».

EHRENBERG Alain, 2008, « Le cerveau “social” », *Esprit*, vol. Janvier, n° 1 : 79.

EVAN THOMPSON, 2017, « *Looping Effects and the Cognitive Science of Mindfulness Meditation* ».

FEUERHAHN Wolf et MANDRESSI Rafael, 2011, « Les “neurosciences sociales” : historicité d’un programme », *Revue d’Histoire des Sciences Humaines*, vol. 25, n° 2 : 3.

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

———, 2013, « Des glissements du spirituel au “psy”. Entre quête de sens et quête de santé dans le contexte de la sécularisation avancée », *Archives de sciences sociales des religions*, vol. 163, n° 3 : 63-82.

GIERYN Thomas F., 1983, « Boundary-Work and the Demarcation of Science from Non-Science: Strains and Interests in Professional Ideologies of Scientists », *American Sociological Review*, vol. 48, n° 6 : 781.

GOBIN Emma et VANHOENACKER Maxime, 2016, « Innovation rituelle et réflexivité. Retours aux rituels : une introduction », *ethnographiques.org*, n° Numéro 33-Retours aux rituels.

KABAT-ZINN, 1990, *Full catastrophe living: using the wisdom of your body and mind.*, Delta.

KIRMAYER Laurence J., 2015, « Mindfulness in cultural context », *Transcultural Psychiatry*, vol. 52, n° 4 : 447-469.

KRIPAL Jeffrey J., 2008, *Esalen : America and the religion of no religion*, Chicago, Univ. of Chicago Press.

LUCA Nathalie, 2009, *Individus et pouvoirs face aux sectes*, Paris, A. Colin.

MANCINI Silvia., [s. d.] .

MCMAHAN David, 2017, « Buddhism, Meditation, and Global Secularisms », *Journal of Global Buddhism*, vol. 18, n° 0 : 112-128.

MCMAHAN David L., 2011, « Buddhism As The “Religion Of Science”: From Colonial Ceylon To The Laboratories Of Harvard », *Handbook of Religion and the Authority of Science* : 115-140.

MCMAHAN David L. et BRAUN Erik (dir.), 2017, *Meditation, Buddhism, and science*, New York, NY, Oxford University Press.

MONTEIRO Lynette M., MUSTEN R.F., et COMPSON Jane, 2015, « Traditional and Contemporary Mindfulness: Finding the Middle Path in the Tangle of Concerns », *Mindfulness*, vol. 6, n° 1 : 1-13.

PETITMENGIN, C. ET AL., 2017, « What is it like to meditate? Methods and issues for a microphenomenological description of meditative experience », *Journal of Consciousness Studies*, vol. 4, n° 5-6.

QUENAULT Béatrice, 2015, « De Hyōgo à Sendai, la résilience comme impératif d’adaptation aux risques de catastrophe : nouvelle valeur universelle ou gouvernement par la catastrophe ? », *Développement durable et territoires*, n° Vol. 6, n°3.

ROSENBAUM Robert, 2016a, *What’s wrong with mindfulness (and what isn’t) : Zen*

perspectives, .

ROSENBAUM Robert M., 2016b, « Mindfulness Myths. Fantasies and Facts », in *What's wrong with mindfulness (and what isn't) : Zen perspectives*, Somerville, Wisdom.

ROSENKRANZ Melissa, 2015, .

SEGAL Zindel V., WILLIAMS J. Mark G., TEASDALE John D., et KABAT-ZINN Jon, 2018, *Mindfulness-based cognitive therapy for depression*, .

SHARF Robert H., 2015, « Is mindfulness Buddhist? (and why it matters) », *Transcultural Psychiatry*, vol. 52, n° 4 : 470-484.

STANLEY Steven, PURSER Ronald E, et SINGH Nirbhay N, 2018, *Handbook of Ethical Foundations of Mindfulness*, .

TRESCH John et NADER Laura, 2004, « La science mise a nu (par ses ethnographes, meme) - Naked Science : Anthropological Inquiry into Boundaries, Power and Knowledge », *Critique : revue générale des publications françaises et étrangères.*, n° 680 : 52.

VAN DAM Nicholas T., VAN VUGT Marieke K., VAGO David R., SCHMALZL Laura, SARON Clifford D., OLENDZKI Andrew, MEISSNER Ted, LAZAR Sara W., KERR Catherine E., GORCHOV Jolie, FOX Kieran C. R., FIELD Brent A., BRITTON Willoughby B., BREFCZYNSKI-LEWIS Julie A., et MEYER David E., 2018, « Mind the Hype: A Critical Evaluation and Prescriptive Agenda for Research on Mindfulness and Meditation », *Perspectives on Psychological Science*, vol. 13, n° 1 : 36-61.

VAN GORDON William, SHONIN Edo, et GRIFFITHS Mark D, 2015, « Towards a second generation of mindfulness-based interventions », *Australian & New Zealand Journal of Psychiatry*, vol. 49, n° 7 : 591-592.

VIDAL F., 2009, « Brainhood, anthropological figure of modernity », *Hist. Hum. Sci. History of the Human Sciences*, vol. 22, n° 1 : 5-36.

ZELLER Benjamin E., 2011, « New Religious Movements and Science », *Nova Religio: The Journal of Alternative and Emergent Religions*, vol. 14, n° 4 : 4-10.

2016, *Handbook of mindfulness*, New York, NY, Springer Berlin Heidelberg.