

Spiritualité

Par Nidal Taibi



La quête spirituelle se présente aujourd'hui comme une réponse à une époque troublée. Son développement en un marché lucratif, notamment par l'utilisation des données personnelles, pose cependant question.

Comment la méditation est devenue un bien de consommation

Un souffle. Une pause. Une voix douce et caressante, mais robotisée, vous guide. Bienvenue dans l'ère de la méditation 2.0, où l'état de pleine conscience semble désormais se glisser au creux de chaque poche, par une application ou une alerte bienveillante. Des millions d'utilisateurs, de Bruxelles à San Francisco, règlent désormais leur psyché sur la cadence d'applications telles que Calm ou Petit Bambou, des refuges numériques dans un monde saturé de stimuli. Des salles de yoga chic des quartiers branchés en passant par les open spaces aseptisés, la méditation, hier perçue comme une pratique introspective réservée à une élite, s'affiche aujourd'hui comme l'indispensable béquille d'une société en quête de nouveaux repères.

De quoi cet engouement est-il le signe? Pour Marie Kock, autrice de *Yoga, une histoire-monde* (La Découverte, 2019), l'attrait grandissant pour la méditation est plus un miroir qu'une réponse. «L'enthousiasme pour ces pratiques me semble être plutôt le symptôme d'une société qui ne va pas bien et qui cherche à tenir le coup», avance-t-elle. Dans un monde marqué par l'accélération des rythmes de vie, l'omniprésence des écrans et l'isolement grandissant, ce besoin de calme organisé traduirait une incapacité collective à intégrer des moments de pause dans le quotidien.

Un double vide

Le recours à une activité formalisée, codifiée, pour se recentrer sur soi-même soulève une question fondamentale: pourquoi ce qui devrait être naturel devient-il un luxe cantonné à des contextes spécifiques? Plusieurs sociologues, comme Hartmut Rosa (*lire Le Vif du 23 avril 2022*) évoquent un «mal de la résonance» dans les sociétés modernes: l'absence de lien véritable, à la fois avec les autres et avec soi-même. Dans cette optique, la méditation serait une tentative de compenser un vide, mais sans en traiter les causes structurelles.

«La collecte de données personnelles par des applications de pleine conscience dirige les choix des électeurs.»

Plus critique, l'anthropologue Marion Dapsance, autrice de *Qu'ont-ils fait du bouddhisme?* (Gallimard, 2019), voit dans cet engouement un symptôme d'un double vide: culturel et spirituel. «Notre société connaît une crise morale majeure, en raison d'une perte de repères dans tous les domaines», assure-t-elle, pointant la sédentarité, l'éloignement d'avec la nature et l'ignorance généralisée des racines philosophiques et culturelles de la méditation. Selon elle, ce vide est comblé par une version édulcorée et instrumentalisée de pratiques ancestrales, souvent dénuées de leur substance originelle. «Cette "méditation" n'a rien du tout d'"oriental"», souligne-t-elle, retraçant son évolution à partir d'hérésies chrétiennes et d'adaptations modernes, loin des enseignements spirituels originaux. Au-delà de la critique historique, l'anthropologue interroge la promesse même de la méditation contemporaine: «En quoi rester assis en tailleur à "observer mon souffle" va-t-il donner un sens à mon existence?»

Marion Dapsance rappelle que cette quête d'apaisement est souvent réservée aux classes favorisées, renforçant une fracture sociale. Pour elle, ce phénomène est le signe d'une spiritualité de façade, plus préoccupée par le confort que par un véritable questionnement existentiel. Une spiritualité dévoyée, où le marché dicte ses propres lois à une recherche pourtant universelle de sens et de connexion.

L'industrie du bonheur

La critique se fait encore plus acerbe lorsqu'on examine le rôle de la méditation dans le monde de l'entreprise. Elisabeth Martens, biologiste formée à l'ULB et autrice de *La Méditation de pleine conscience. L'envers du décor* (Investig'Action, 2021), évoque avec acuité les débuts de la *mindfulness* dans la Silicon Valley. «Facebook, Google, LinkedIn ont été les premières multinationales à proposer des séances de *mindfulness* à leurs employés, en leur



GETTY IMAGES

Certains voient une forme d'infantilisation dans la pratique consistant à suivre des cours assis par terre, en tailleur, au bureau.

annonçant des conditions de travail jamais égalées», restitue-t-elle. Mais derrière les apparences se cache une réalité moins rose. «Les employés sont poussés à nouer un lien moral, parfois affectif, avec leur entreprise», ajoute Elisabeth Martens, décrivant un engrenage insidieux: pensées positives obligatoires, vitalité sur commande, surcharge de travail dissimulée sous des séances de méditation présentées comme des privilèges.

«Lorsque la méditation devient une marchandise et est absorbée par l'industrie du bonheur et de la psychologie positive, ses effets sont limités. Elle n'est qu'un antistress, un antidouleur, au même titre qu'un médicament que l'on prendrait pour résorber un mal de tête», déplore Antonio Pele, professeur titulaire au département de droit

de l'université pontificale catholique de Rio de Janeiro, et spécialiste de l'impact des nouvelles technologies sur nos vies. En réalité, ces initiatives ne viseraient qu'à maximiser la productivité et à renforcer une forme d'allégeance des employés à leur employeur, quitte à les précipiter vers l'épuisement, soutiennent certains experts. Elisabeth Martens dépeint un système où la culpabilisation des salariés – «Je ne vais pas assez bien», «Je ne suis pas à la hauteur» – alimente leur isolement et leur détresse. La méditation deviendrait alors non un remède mais un outil, un moyen de tirer encore plus d'une main-d'œuvre déjà à bout. «C'est la mentalité des nouvelles entreprises ultralibérales», poursuit-elle, dénonçant l'instrumentalisation d'une pratique censée apaiser pour mieux écraser.

Entre bien-être et formatage

La méditation, pratique autrefois intimement liée à des traditions millénaires, s'est, au cours des dernières années, transformée en une «commodité digitale» grâce à des applications comme Headspace ou Petit Bambou. Avec leurs millions d'utilisateurs, ces outils promettent une initiation à la méditation accessible à tous, en toutes circonstances. Elisabeth Martens résume, non sans une pointe d'ironie, le tableau séduisant qu'elles proposent: «Une voix douce nous invite à nous laisser prendre par la main sans peur, quelques notes de musique planante nous entraînent vers une torpeur bienfaitrice...» Pourtant, cette apparente simplicité masque une réalité plus complexe et troublante.

Derrière ces interfaces épurées se cache une mécanique puissante d'exploitation des données personnelles. «L'utilisateur se doute-t-il que ses données personnelles sont collectées et digérées par une database?», interroge-t-elle. Les recommandations sur mesure – un stage de chamanisme, une cure de plantes bio, ou le dernier livre de Matthieu Ricard – ne sont pas le fruit du hasard. ...

... Elles s'inscrivent dans une stratégie commerciale, où chaque clic et chaque habitude de l'utilisateur sont minutieusement enregistrés.

Ce modèle économique, alimenté par la collecte massive de données, va bien au-delà de l'industrie du bien-être. Elisabeth Martens avertit que ces plateformes participent à une standardisation des idées et des comportements. Le danger, souligne-t-elle, ne se limite pas à quelques millions supplémentaires engrangés par l'industrie du bien-être. Il réside dans la manière dont ces applications influencent insidieusement nos choix, y compris dans des domaines aussi sensibles que la politique. «La collecte de données par les applications de pleine conscience dirige les choix des électeurs vers ce qu'il est correct de penser», dénonce-t-elle, évoquant un conditionnement subtil, mais omniprésent, des utilisateurs. Sous couvert de relaxation et d'éveil, ces outils participent à une redéfinition des libertés individuelles, où le bien-être devient alors un prétexte à un contrôle diffus mais réel.

La bataille de l'authenticité

La question de l'authenticité dans la pratique de la méditation reste l'objet de diverses interprétations. Pour certains, l'essor des applis et des programmes de méditation en entreprise marque une dénaturation profonde de cette pratique millénaire, la réduisant à un outil de gestion du stress ou de confort. D'autres, comme Marie Kock, nuancent cette vision par une perspective historique et sociologique. «Comme le yoga, la méditation est à la fois une pratique spirituelle et une forme de bien culturel, qui, comme de nombreux autres biens culturels, a connu un phénomène de mondialisation», note-t-elle. Ce processus, souvent perçu comme un vecteur de dilution, trouve en réalité ses racines dans des dynamiques politiques et culturelles complexes.

La bataille autour de l'authenticité, souligne Marie Kock, est une problématique



GETTY IMAGES

spécifiquement moderne. «Cette question du détournement ne peut exister que dans un contexte mondialisé, où se joue, quelle que soit la pratique ou le bien culturel considéré, une bataille de l'authenticité que l'on se met à amalgamer à l'antériorité, à l'historicité», analyse-t-elle. Cette quête d'un passé immuable, où l'authenticité est confondue avec une forme de pureté originelle, ignore les transformations inévitables qu'entraîne le passage du temps. «Une pratique spirituelle ne peut pas faire l'économie de l'époque dans laquelle elle se développe, survit ou s'étend», complète-t-elle, comparant cette évolution à celle des messes, autrefois exclusivement célébrées en latin.

Mais au-delà de cette historicité, Marie Kock met en lumière un problème plus

Les initiatives censées permettre aux citoyens de retrouver l'harmonie intérieure masquent les symptômes sans s'attaquer aux causes profondes.

profond, à savoir «l'impasse dans laquelle se trouve n'importe quelle personne qui souhaiterait avoir une pratique spirituelle dans un monde presque purement marchand». En effet, dans un environnement où tout, y compris la quête de sens, devient un produit à consommer, la méditation peut-elle encore prétendre à une authenticité spirituelle? Ou doit-elle nécessairement se réinventer pour survivre?

Fast-food de la spiritualité

La méditation contemporaine, notamment dans sa version *mindfulness*, se présente souvent comme un outil de mieux-être. Pourtant, pour ses détracteurs, elle trahit profondément l'essence des pratiques spirituelles orientales dont elle prétend s'inspirer. «La méditation est ainsi devenue une sorte de “fast-food de la spiritualité”», déplore Elisabeth Martens. A ses yeux, cette approche accélérée risque de faire passer à côté de son essence même: «pratiquer l'arrêt».

Dans les traditions méditatives authentiques, l'arrêt est une étape fondamentale. «Il faut d'abord arrêter de bouger, s'asseoir dans la paix, et observer ce qui se passe à l'intérieur de soi», développe-t-elle, évoquant les pratiques taoïstes qui cartographient métaphoriquement les paysages intérieurs du corps humain. Dans ces traditions, la méditation n'est pas un simple exercice de relaxation; elle engage une exploration minutieuse et longue des états corporels et psychiques, au sein d'un silence introspectif profond.

Pour Marion Dapsance, spécialiste du bouddhisme, le problème dépasse la question du rythme ou de la commercialisation. Elle s'attaque directement aux malentendus qui entourent la nature même du bouddhisme et des pratiques méditatives. «Le bouddhisme ne vise pas le mieux-être: il vise à transcender l'être», tranche-t-elle. Selon elle, cette distorsion est entretenue pour des raisons économiques et idéologiques: le bouddhisme est présenté en Occident comme une quête de paix intérieure et d'épanouissement personnel,

alors que sa finalité spirituelle est radicalement différente. «Le but est de réaliser que “je” n'est pas une personne, mais un conglomerat d'éléments disparates destiné à se dissoudre», pointe-t-elle, en ajoutant que cette philosophie, profondément anti-individualiste, est en contradiction avec l'utilisation thérapeutique moderne de la méditation pour lutter contre des troubles comme la dépression.

Expropriation culturelle?

Marion Dapsance va encore plus loin en dénonçant une méconnaissance profonde –et parfois volontaire– des rites bouddhiques dans leur contexte historique et culturel. Elle énumère des exemples troublants, comme la méditation sur des cadavres en décomposition réalisée par certains moines pour illustrer l'impermanence de la vie. «Pourquoi ne dit-on pas la vérité sur le bouddhisme à ceux qui s'y intéressent?», interroge-t-elle. Cette opacité masque, à ses yeux, la réalité de pratiques parfois choquantes, mais aussi la véritable essence de ces traditions, souvent incompatibles avec les valeurs occidentales. L'anthropologue questionne même l'idée de «spiritualité orientale», qu'elle considère comme une invention occidentale basée sur une expropriation culturelle. Elle oppose cette notion à une spiritualité chrétienne, notamment catholique, centrée sur l'union de l'âme à Dieu, et non sur une dissolution ou une transformation alchimique.

Ces analyses révèlent un gouffre entre la perception occidentale idéalisée de la méditation et les réalités historique et philosophique du bouddhisme. Si la méditation moderne a simplifié et adapté ces pratiques à des besoins contemporains, elle les a aussi vidées, en partie, de leur profondeur et de leur complexité, au risque de trahir leur essence même.

La prolifération des initiatives de méditation dans les entreprises et les milieux urbains reflète une tentative de répondre à des besoins réels: ceux d'une population stressée, à la recherche de calme et ...

«L'enthousiasme pour ces pratiques semble être plutôt le symptôme d'une société qui ne va pas bien.»

«Une pratique spirituelle ne peut pas faire l'économie de l'époque dans laquelle elle se développe, survit ou s'étend.»

... d'harmonie intérieure. Marion Dapsance reconnaît la sincérité de ces aspirations, mais reste sceptique quant à l'efficacité des solutions proposées. «Le stress des citoyens est réel et l'on ne doit pas se moquer de ces tentatives mises en place pour retrouver une forme d'harmonie intérieure. Mais la plupart de ces initiatives sont superficielles et ne règlent pas les problèmes à la base», observe-t-elle. Pour elle, ces pratiques se contentent de masquer les symptômes sans s'attaquer aux causes profondes, notamment l'agitation perpétuelle et l'isolement créés par le mode de vie moderne.

Une infantilisation implicite

L'introduction de cours de méditation dans les bureaux, souvent vendus comme des outils de gestion du stress, illustre cette superficialité. «C'est à mon avis l'un de ces sujets inutiles que l'on impose aux salariés alors que ce dont ils ont besoin, c'est d'avoir du temps, au calme, pour bien travailler», critique Marion Dapsance. Elle pointe du doigt l'infantilisation implicite de ces pratiques, notamment quand il est demandé «de suivre ces cours assis par terre, en tailleur, de se soumettre à un professeur qui va leur expliquer comment ressentir ce qu'ils ressentent, penser ce qu'ils pensent.» Pour elle, ces séances standardisées, conçues pour répondre aux besoins de productivité des entreprises, manquent de profondeur et d'authenticité. Elles ne sont qu'une réponse creuse à des besoins qui pourraient être satisfaits autrement, par exemple en offrant davantage de temps de repos ou en limitant les pressions professionnelles.

Dans l'espace urbain, le phénomène des «bars à sieste» ou celui des studios de méditation suscite également des interrogations. L'anthropologue souligne l'absurdité de s'enfermer dans un lieu payant après une journée de travail, alors qu'une promenade en plein air offrirait un apaisement plus naturel. «A-t-on besoin de payer pour s'enfermer après une journée passée dans un bureau?», s'offusque-t-elle,

L'engouement actuel pour la méditation serait le symptôme d'un double vide: culturel et spirituel.



avant de proposer une alternative: «Et si l'on veut s'asseoir hors de chez soi dans un beau lieu, on peut toujours aller dans une église: cela ne coûte rien.»

Retour à la profondeur première

Marion Dapsance insiste sur une vérité simple mais souvent négligée: l'humain moderne a besoin de silence et de simplicité pour retrouver un équilibre. «Il n'a pas besoin de cours pour cela: il lui suffit de débrancher tous ses appareils électroniques», conclut-elle. La méditation, dans sa version contemporaine, semble ainsi capturer un besoin légitime, mais en l'encadrant dans des pratiques marchandisées et artificielles qui passent à côté de solutions plus évidentes et accessibles.



GETTY IMAGES

L'avenir de la méditation, selon Elisabeth Martens, ne réside pas seulement dans sa popularité croissante, mais dans une réinvention de sa finalité et de son essence. «J'espère sincèrement que les pratiques méditatives vont se répandre, mais sans le caractère "Kleenex" ou "m'as-tu-vu" qu'elles ont actuellement», confie-t-elle. Elle appelle à une méditation tournée vers le renforcement personnel et collectif, un outil de transformation véritable, au-delà de la simple gestion du stress.

Pour la spécialiste du bouddhisme, la méditation pourrait être un levier pour renverser les structures qui engendrent les maux de notre époque. «J'espère qu'elle deviendra une pratique à laquelle les gens puissent recourir en vue de se renforcer, personnellement et mutuellement, et que ce renforcement serve à inverser la vapeur, c'est-à-dire à déconstruire le système économique et financier qui nous mène par le bout du nez depuis presque trois siècles.» Cette vision militante inscrit la méditation dans un projet politique et écologique global, visant à réparer les fractures sociétales et à stopper les destructions environnementales.

Le futur de la méditation reste donc ouvert, oscillant entre deux possibilités: devenir un outil marchand intégré aux logiques du capitalisme ou incarner une rupture avec ce système, en ouvrant la voie à une transformation durable et profonde. Ce choix dépendra de la manière dont chacun –individu, entreprise, etc.– s'appropriera cette pratique et la réorientera vers des objectifs plus ambitieux.

À l'heure où la méditation oscille entre quête de sens et produit marchand, son salut passera peut-être par un retour à sa profondeur première. Comme l'énonçait Blaise Pascal: «Tout le malheur des hommes vient d'une seule chose, qui est de ne savoir pas demeurer en repos, dans une chambre.» La méditation contemporaine dépassera-t-elle les usages utilitaires pour redevenir un espace de résonance avec soi et le monde? Tout dépendra de ses pratiquants. ●

Virginie, 25 ans «C'est ma parenthèse bien-être... loin des applis»

«J'ai découvert la méditation il y a quatre ans, un peu par hasard. J'étais dans une période de ma vie où tout s'accélérait: travail, déménagement, vie personnelle, réseaux sociaux... Une amie m'a invitée à un atelier de méditation en groupe. Honnêtement, je n'y croyais pas. Pour moi, c'était une lubie de plus dans cette époque obsédée par le bien-être. Je suis critique par nature à l'égard des nouvelles tendances. Je m'en méfie. Mais j'ai accepté. Une heure à respirer en silence, ça ne pouvait pas me faire de mal. Contre toute attente, ça m'a fait un bien fou. Je n'irais pas jusqu'à dire que c'est une révolution, mais une pause. Une parenthèse dans la journée; pour une fois, personne n'attendait rien de moi. Je ne suis pas devenue «addict» pour autant. Je médite parfois seule, chez moi, quand j'en ressens le besoin, mais surtout sans aucune application. Ces applis qui promettent des méditations guidées me dérangent un peu: je trouve qu'elles transforment ce moment intime en quelque chose de mécanique et reproduisent la dépendance au numérique dont, justement, je cherche à m'échapper. Pour moi, méditer, c'est un retour à l'essentiel. Pas une solution miracle ni une réponse universelle, mais un outil, comme une pause bien méritée au milieu du chaos. Et c'est déjà pas mal.»