

Dans l'interstice du silence de la méditation : la spiritualité ?

Résumé

À la lumière de terrains ethnographiques au sein d'une retraite silencieuse Vipassana et d'une formation MBSR, *mindfulness based stress reduction*, cet article s'intéresse au processus de transformation, à la performativité des perceptions corporelles, des pratiques qui amènent à la construction du sujet comme méditant, en mettant l'accent sur le silence, parfois interprété comme une expression de la spiritualité. Si la MBSR se définit comme « laïque » alors que le courant Vipassana se présente comme issu du bouddhisme Théravada, comment les pratiquants peuvent-ils être amenés à rencontrer les mêmes expériences ?

Mots clefs : méditation, spiritualité, ethnographie, silence, expérience

Abstract "In the space of the silence of meditation: spirituality?"

Through ethnographic fieldwork in a Vipassana silent retreat and a mindfulness-based stress reduction training course, this article focuses on process of transformation, the performativity of bodily perceptions that lead to the construction of the subject as a practitioner, with an emphasis on silence, sometimes interpreted as an expression of spirituality. If MBSR, defines itself as "secular" while Vipassana presents itself as coming from Theravada Buddhism, how can practitioners be led to encounter the same experiences?

Key words: mindfulness, spirituality, ethnography, silence, experiment

NIZARD Caroline
Ruelle de la Fonjalla 2
1663 Pringy – Suisse
nizard.caroline@gmail.com

Université de Lausanne – Institut d'histoire et anthropologie des religions (IHAR) et Laboratoire THEMA, chercheuse affiliée

« On va débiter cette journée en silence. Je vous invite à ne pas communiquer, à éteindre vos téléphones, à ne pas écrire, à ne pas vous regarder, à ne pas chercher à faire des gestes, des sourires. Même à l'heure du repas nous serons complètement en silence. Le silence n'est pas là pour vous faire souffrir, c'est une invitation à plus d'intériorité, de présence à soi-même. Peut-être que certains vont vivre cela comme une sensation de liberté, d'autres se sentiront emprisonnés dans le silence. Ce sont des propositions, respecter vos limites, faites-le en pleine conscience. » (Marc¹, introduction de la journée de silence, programme MBSR)

Marc introduit la journée du programme MBSR, *mindfulness based stress reduction*, en normant le silence : pas de parole, ni de communication non verbale, ou d'échange avec l'extérieur. Ces éléments orientent les gestes, les comportements à adopter pour aller à la rencontre de soi. Cette journée se déroule dans les mêmes conditions lors des retraites de méditation Vipassana. Cependant, la place laissée au silence constitue une différence majeure entre ces courants. Si, dans les deux cas, le méditant est enjoint à se taire, réfréner la communication avec autrui, l'instructeur de MBSR guide les pratiques par la parole, tandis que lors des retraites Vipassana, l'enseignant devient, au fil des jours, de plus en plus silencieux.

Le silence se définit généralement par l'absence : de sonorités (Granger, Monjaret, 2000), de paroles (Basso, 1970), de bruits (Le Breton, 1999). En sciences sociales, il est souvent analysé comme significatif de rapports de pouvoir (Bilmes Neubauer, Shapiro, 1985). Corbin (2016) rappelle les dimensions symboliques du silence (peur, angoisse, infertilité, absence de progrès, défaillance technique). À l'inverse, dans la méditation, le silence est essentiel à l'approfondissement de la pratique et l'écoute de soi. Il repose sur trois modalités : la retenue, l'introspection et l'écoute de son environnement.

Antoine Lutz, neuroscientifique, définit la méditation en pleine conscience² comme un « ensemble de pratiques développant la régulation des émotions et le contrôle de l'attention. C'est une forme d'entraînement mental particulier qui vise notamment à la transformation de soi, de l'expérience consciente » (2008 : 163). Sur les terrains, la méditation est comprise par les pratiquants comme le fait d'« être dans le moment présent, ici et maintenant » et par « l'union dans son corps et entre son corps et son environnement/les autres/dieu ou des dieux ». Dans la MBSR, toute référence à la spiritualité est sciemment évitée et la méditation est décrite comme « laïque », entendue comme « détachée de toute religion ». En revanche, dans le courant Vipassana, l'affiliation au bouddhisme Theravada est revendiquée. Ces différences entre les courants soulignent des transformations des pratiques (Petitmengin, 2013) qui ont amené des controverses autour des définitions de la méditation (Le Menestrel, 2022).

Si les courants affichent un positionnement qui semble clair sur la place de la spiritualité dans la méditation, le silence, les expériences rencontrées, puis les traductions du sensible peuvent amener les pratiquants à interpréter certaines sensations comme des manifestations de la spiritualité. Le terme de spiritualité sera compris ici dans le sens donné par Wouter Hanegraaff (1996), c'est-à-dire comme une pratique humaine qui maintient le contact entre le monde quotidien et un cadre méta-empirique plus général de significations, qui donne la prévalence à l'expérience individuelle et subjective. Comme Basso (1970), ce qui nous interroge c'est la manière dont le silence est appris, socialement construit et dont il peut être interprété par les pratiquants comme une émanation de la spiritualité. Comment le silence peut-il transformer les perceptions corporelles ? Comment l'enseignant, en mettant l'accent sur les dimensions holistes, peut-il amener les pratiquants à percevoir une spiritualité dans leur pratique ?

¹ Tous les noms ont été anonymisés

² C'est une traduction littérale de l'anglais *mindfulness*.

Parmi l'ensemble des observations participantes³ et des entretiens semi-directifs, cette réflexion est mise en perspective grâce à deux terrains ethnographiques, une retraite de méditation Vipassana et un programme MBSR. La première s'est déroulée au centre Vipassana du Dhamma Sumeru dans le Jura suisse en juin 2019 et la seconde lors d'une formation MBSR en Suisse entre mai et juin 2020, auprès d'un instructeur assermenté. La première retraite a duré onze jours continus et la seconde s'est étendue sur neuf semaines⁴, à raison d'une à deux journées par semaine. Étant donné le format spécifique des retraites en silence ou des formations MBSR, les trente-quatre entretiens⁵ semi-directifs ont été menés après les retraites, c'est-à-dire entre juin 2019 et février 2021. Pour les pratiquants, le choix entre la méditation Vipassana ou MBSR est d'abord déterminé par des questions pragmatiques (proximité du lieu par rapport au travail ou au logement), l'entourage (ami ou famille qui recommande un enseignement) et ensuite, par une volonté d'améliorer leur santé physique ou émotionnel, en se référant à un programme validé scientifiquement (MBSR) ou de trouver un sens à leur existence en se tournant vers un courant perçu comme plus « spirituel » aux yeux des interlocuteurs⁶.

Comprendre les courants Vipassana et MBSR

Plusieurs auteurs, dont Albin Hamard (2013), ont montré que les pratiques de méditation qui se déploient actuellement en Europe, sont issues de mouvements institués ou de réinventions contemporaines. Au sein de ces pratiques, deux courants ont connu des adaptations et des glissements, tout en faisant l'objet d'un intérêt croissant chez les pratiquants : la méditation Vipassana et la méditation en pleine conscience, plus spécifiquement MBSR. Nadia Garnoussi a notamment montré comment la méditation est passée d'une pratique religieuse à une pratique laïque, validée par la preuve scientifique. L'évolution de la méditation aux États-Unis et en Europe, notamment de pleine conscience, a répondu à des logiques de simplification de notions philosophiques, à une recontextualisation (voire à une disparition) d'éléments symboliques et à un détachement de tout fondement bouddhiste, dont elle se réclamait à l'origine. Ces transformations existent dans d'autres courants de méditation ou d'autres pratiques (Obadia, 2015), comme le yoga (Singleton, 2010), et ne résultent pas exclusivement de réinterprétations américaines ou européennes (Van Der Veer, 2009 ; Appadurai, 2001)⁷.

³ Mes recherches sur la méditation et le yoga reposent sur une dizaine de séjours en ashram en France, en Suisse et en Inde et le recueil d'une centaine d'entretiens auprès de pratiquants et d'enseignants.

⁴ La MBSR se déroule sur huit semaines et précédée par une séance d'information, d'où les neuf semaines retenues.

⁵ Ces trente-quatre entretiens ont été réalisés auprès de dix-neuf participants au programme MBSR et quinze de la retraite Vipassana, vingt-deux femmes et douze hommes, âgés entre 35 et 63 ans, avec une moyenne d'âge autour de 50 ans. Dans ces deux contextes, les personnes rencontrées étaient issues de catégories sociales moyenne ou supérieure, avec des postes à responsabilités élevées. Parmi les dix-neuf participants, douze n'avaient jamais pratiqué la méditation et venaient principalement « prendre soin de soi » et « améliorer leur santé ». Toutes les personnes inscrites au programme MBSR avaient une pratique depuis moins de trois ans et la majorité découvrait la méditation. Tandis que dans les retraites Vipassana, toutes les personnes avaient déjà une pratique de méditation. Seules quatre connaissaient la méditation et MBSR, elles avaient toutes suivi le programme MBSR avant, et considéraient la retraite comme un approfondissement de leur pratique. Tout courant confondu, seuls sept participants avaient une pratique hebdomadaire, voire quotidienne. Ces chiffres n'ont pas de valeur représentative des pratiquants de méditation, mais offrent une indication sur les caractéristiques des personnes rencontrées.

⁶ Les retraites Vipassana reposent sur le don, alors que le coût pour suivre un programme MBSR est généralement de 550 CHF. Cependant, en interrogeant les participants, généralement les personnes donnaient spontanément entre 700 et 1000 CHF pour une semaine de retraite. L'argent n'a jamais été évoqué comme un critère de choix entre les courants, probablement du fait des CSP dont sont issus les interlocuteurs.

⁷ Ces auteurs ont notamment déconstruit certains imaginaires sur l'Inde ou encore sur les idées d'« authenticité ». La méditation a aussi connu des transformations en Inde ou dans d'autres pays asiatiques et lors de leur

Satya Narayan Goenka, d'origine indienne, est né et a grandi en Birmanie, avant de s'installer en Inde dans les années 1970. Goenka a rendu populaire la méditation Vipassana issue de la tradition bouddhiste Theravada⁸. Le terme « Vipassana » vient du pali et peut se traduire par « observation profonde » ou « vision pénétrante ». Ce courant s'est exporté dans les années 1980, aux États-Unis, en Europe ou ailleurs en Asie, grâce à la création de centres par ses disciples. Si le courant Vipassana reste associé à Goenka, Jack Kornfield et Joseph Goldstein, par la publication d'ouvrages, ont largement contribué à sa popularisation parmi les élites urbaines et stressées. Aujourd'hui, les pratiquants s'initient à cette méditation lors de cours hebdomadaires ou de retraites. En Suisse, seul⁹ le centre Dhamma Sumeru qui se situe au Mont Soleil dans le Jura, est reconnu comme centre officiel¹⁰ de méditation Vipassana.

Il est important de souligner que ces retraites et leur contenu sont valorisées par le courant MBSR, institué par Jon Kabat-Zinn en 1979 à l'Université du Massachussetts. Le Menestrel (2022) a décrit les rouages de ces évolutions. En quelques mots, la MBSR est présentée comme un « dérivé des pratiques contemplatives bouddhistes » tout en étant utilisée de manière « laïque, sans référence religieuse » et validée par « les recherches scientifiques » (Kabat-Zinn, 2016 : 25). En Suisse, près de 250 instructeurs de MBSR sont reconnus officiellement par l'association suisse de MBSR, elle-même accréditée par l'Université du Massachussetts.

Au sein du Dhamma Sumeru, la méditation Vipassana est décrite comme appartenant au bouddhisme Theravada et « développée par le Bouddha », mais dont la pratique n'est pas « réservée aux bouddhistes », en défendant un universalisme¹¹. La pratique vise à une « purification de soi, de l'esprit, afin de mener à la spiritualité, à la libération totale et à l'Éveil ». Pour cela, le pratiquant doit développer « une attention aiguisée sur la nature changeante de son corps, de son esprit et faire l'expérience des nobles vérités : l'impermanence, la souffrance, le non-soi¹² ». La spiritualité résulte d'une « prise de conscience par l'expérience directe et d'un travail de purification et d'un travail sur soi ».

En opposition, la MBSR est définie par Kabat Zinn comme une « démarche laïque visant à observer le fonctionnement de son corps et de son esprit et [à] s'attacher à cultiver les qualités d'attention [...] et viser l'amélioration de la santé » (2016 : 152). En apparence, la frontière entre les courants se situe sur la finalité de la pratique, portée, d'un côté, sur l'éveil spirituel et de l'autre, sur la santé.

Quelle spiritualité dans la méditation ?

Alors qu'au niveau institutionnel, les courants posent une ligne de partage entre pratique issue du bouddhisme et pratique laïque, la question de la spiritualité reste en toile de fond. La classification de Splika (1993) retenue par Hill et Pargament (2000) sur les conceptions modernes de la spiritualité, apporte une clarification. Il y aurait

«1) une spiritualité orientée vers Dieu où la pensée et la pratique sont fondées sur des théologies, qu'elles soient conçues de manière large ou étroite ; 2) une spiritualité orientée vers le monde qui met l'accent sur la relation avec l'écologie ou la nature ; ou 3) une

exportation. Goenka propose une vision déjà éloignée du bouddhisme.

⁸ Le courant Theravada a connu deux orientations : une mettant l'accent sur l'étude des textes et l'autre sur la pratique de la méditation. L'article de Baumann (2000) détaille les évolutions historiques de ce courant.

⁹ Dans le monde, 250 centres seraient reconnus dont 18 en Europe.

¹⁰ En Suisse, étant donné que les enseignants sont libres d'exercer sans avoir suivi une formation reconnue, l'état des lieux des cours qui utilisent l'appellation « méditation » est impossible à réaliser. Cette étude a choisi de se concentrer sur les courants institués et reconnus par des institutions qui valident, contrôlent le parcours de formation de l'enseignant et le contenu de son enseignement.

¹¹ Plusieurs chercheurs (De Michelis, 2005, Obadia, 2006) ont montré que le dépassement des particularismes religieux, la revendication d'un universalisme participent à une réinterprétation des pratiques et à la diffusion de ces méthodes à un plus large public.

¹² Extraits des documents remis par le centre ou des enseignements de Goenka diffusés le soir.

spiritualité humaniste (ou orientée vers les personnes) qui met l'accent sur l'accomplissement ou le potentiel humain. Ainsi, selon Spilka, la spiritualité devrait être considérée comme une construction multidimensionnelle. » (Van Der Veer, 2009 : 57)

Selon cette typologie, la MBSR se placerait du côté d'une spiritualité humaniste, en mettant l'accent sur des transformations intérieures et visant à cultiver ou améliorer sa santé, alors que la méditation Vipassana se situerait à la frontière entre la deuxième et la troisième catégorie.

Parfois qualifiée de mot-valise (Chryssides, 2001), la spiritualité a été longtemps définie en opposition à la matérialité, à la religion (Van Der Veer, 2009) ou la religiosité (Champion, 1993). Paul Heelas (1997) a souligné que les grandes religions occidentales ont connu leur « *spiritual turn* », depuis les années 1960 avec l'émergence de nouvelles spiritualités dans le monde occidental. Suite à une enquête menée dans les années 2000 en Angleterre, Heelas et Woodhead (2005) ont analysé ce tournant spirituel comme une spécificité du déclin de la religion, plus spécifiquement protestante et catholique, au profit d'un intérêt accru pour de nombreuses approches et pratiques définies, par ces auteurs, comme spirituelles (méditation, yoga, notamment). Heelas et Van Der Veer s'accordent sur l'idée que le spirituel et le sécularisme se produisent simultanément.

Garnoussi (2011) préfère décrire l'intérêt pour la méditation comme significatif de bouleversements sociaux et d'« une psychologisation du religieux ». Ces changements s'inscrivent dans l'articulation entre modernité, responsabilité individuelle et possibilité « d'auto-perfectionnement » en rétablissant des valeurs, des normes, des règles de conduite » (Champion, 1993). Ainsi, les individus sont incités à valoriser une intériorité, un cheminement personnel où les termes de « quête », de « chemin » prennent tout leur sens. Selon Christian Ghasarian (2002), Alain Ehrenberg (2011) cette responsabilisation caractérise le Nouvel Âge, avec l'idée que la transformation du monde commence par une « optimisation intérieure ». Liogier (2009) défend l'idée que les NMR, comme le Nouvel Âge, qui en serait une déclinaison avec des formes plus disparates, se sont modifiées afin de répondre à de nouvelles configurations sociales. Liogier parle d'une idéologie « individuo-globalisante » qui dépasse des transformations non seulement des croyances, des NMR, mais touche l'ensemble du social, de la politique, des activités. Il rejoint la thèse de Knoblauch (2008).

Ici, il ne s'agit pas de débattre sur la catégorisation de la méditation comme un NMR (Nizard, 2020), mais de comprendre le processus par lequel les pratiquants peuvent être amenés à interpréter certaines expériences, dont le silence, comme une émanation de la spiritualité.

S'ouvrir au silence

Lors de mon arrivée au centre de méditation Dhamma Sumeru, dans le Jura suisse, une personne vêtue de blanc et portant un badge « I'm in silence », ouvre la marche d'un pas lent et m'accompagne jusqu'à l'accueil. Une autre personne du centre me présente les lieux et m'indique le dortoir des femmes. Ces brèves paroles marqueront le sceau du silence pour les prochains jours. En effet, il sera recommandé de ne pas entrer en communication verbale ou non verbale avec qui que ce soit, le silence étant présenté comme un « engagement moral ». Hormis le temps d'échange le soir, seules quelques personnes du centre auront le droit de parler pendant les dix jours. Lors de cette retraite nous étions quarante-cinq pratiquants, trois enseignants et plusieurs étudiants du *Dhamma*¹³.

La retraite débute la veille des dix jours de méditation. Le premier soir, plusieurs règles de conduite sont énoncées : ne pas consommer d'alcool, ne pas fumer, laisser son téléphone portable éteint, ne pas lire ou écrire. Elles reposent sur des valeurs éthiques et des

¹³ Les *dhamma* souvent en formation, donnent du temps à l'institution, en cuisinant ou en s'occupant de l'administration. On retrouve ces hiérarchies dans de nombreux centres de retraites, comme le décrit Altglas (2005) avec les *karma yogin*.

renoncements à toute forme « de distraction ou de substance toxique ». Ces règles sont décrites comme des conditions favorables pour « s'arrêter », « s'ouvrir au silence ». Le silence est d'abord compris comme une absence de communication, puis comme une introspection, pour enfin incarner la méditation.

Chaque jour, l'emploi du temps est identique, même si la pratique est progressive. La retraite alterne méditation assise parfois guidée par l'enseignant, parfois en silence, méditation marchée dans l'enceinte du lieu, des temps de repos, de repas, une aide au centre, un enseignement de Goenka sur la méditation et un moment d'échange sur la pratique. La seule possibilité pour rompre le silence apparaît chaque soir collectivement ou lors d'entretien individuel offert en cas de problème.

Le premier jour est dédié à l'observation des mouvements de la respiration. Les jours suivants sont consacrés à la concentration sur la respiration, mais en affinant les perceptions. Le deuxième jour, l'observation de la respiration consiste à prendre conscience de l'espace où la respiration touche la peau, le troisième jour, l'attention au souffle doit porter sur les sensations ressenties au niveau du nez, de l'intérieur des narines, sur la lèvre supérieure. Les jours suivants, oscille une attention aux différentes parties du corps, aux sensations corporelles, aux émotions, aux pensées, ou des méditations silencieuses. Seul le dernier jour est consacré à une autre forme de méditation, celle de la compassion altruiste ou Metta¹⁴, avant de progressivement retourner à la parole. Il y a une gradation dans les pratiques avec une concentration sur un objet (*shamatha*), ici la respiration, pour être « présent à son corps, au moment présent et se séparer de ses préoccupations », puis, sur une expérience plus globale (*vipashyana*) décrite comme une « présence non réactive aux émotions et aux pensées ».

Le silence n'est rompu qu'à de rares moments, notamment le soir, lorsque les pratiquants écoutent les enregistrements de Goenka. En substance, l'enseignement fait référence au Bouddha Siddhartha Gautama et à quelques notions du bouddhisme. Les pratiques reposent sur l'idée que toute vie est « souffrance » (*dukkha*) et que la méditation amène à une compréhension de cette souffrance, puis à sa libération pour sortir du *samsara*, cycle de renaissance et de mort. Ainsi, selon les enseignants, la méditation viserait à porter une attention continue pour que l'esprit et le corps soient « paisibles », « faire l'expérience des phénomènes », « du soi » et repose sur huit principes : « l'effort », « la vision », « l'intention », « la parole », « l'action », « la conscience », « le mode de vie » et « la concentration » justes.

« C'est très simple, on est assis et on devient conscient. [...] On se retire dans un lieu, on entre dans une expérience de solitude en communauté. [...] On rentre dans le silence, on est dans une zone liminale pour être touché par l'extraordinaire. Je crois que les personnes ont besoin d'être accompagnées là-dedans, il y a quelque chose de confrontant, il y a plein de choses qui peuvent être révélées, surtout la spiritualité. » (entretien, Elsa, enseignante Vipassana, 29 ans)

Dans les retraites Vipassana, la dimension spirituelle est perçue par les pratiquants à travers les discours mais aussi par les nombreux symboles (roue du dharma, couleurs, drapeaux de prières tibétains). « Quand tu arrives au Dhamma, tu as l'impression d'être coupé de la Suisse, c'est un voyage en Asie, rien que la manière dont ils sont habillés, la nourriture, les images et puis bien sûr avec Goenka qu'on écoute tous les soirs » (Henri, 65 ans, Vipassana, Suisse). Par ailleurs, l'effort demandé pour maintenir une conduite juste, par le silence est compris comme une étape fondatrice pour approfondir la pratique, par l'écoute de soi. Faire silence invite à une écoute de ses sensations, de son corps et à une introspection.

¹⁴ Cette méditation consiste à évoquer un sentiment de gentillesse, d'amour, de paix et de l'adresser un être cher, à quelqu'un de neutre, à quelqu'un avec qui on vit un rapport difficile, et puis à l'univers.

La guidance dans le programme MBSR, peu de place au silence

À partir de mai 2020, à Vevey, se retrouve un groupe de vingt-huit personnes. Marc, l'enseignant, accueille chacun avec un large sourire et propose aux participants de choisir un tapis et un coussin ou une chaise. Dans la MBSR, les postures de méditation sont nettement moins strictes qu'au Dhamma Sumeru, car il est possible de rester assis sur une chaise, plutôt que des heures passées au sol sur un coussin. Une autre différence porte sur les lieux. À Vevey, la salle est vide, sans signe religieux, ni de bouddha ; les murs du vestiaire sont couverts d'affiches d'anatomie, plutôt que de symboles liés au bouddhisme ou à l'Asie.

Le programme MBSR s'ouvre avec une présentation où l'enseignant rappelle l'histoire du courant, aborde des questions pratiques, introduit une brève pratique et pose un cadre, sorte d'engagement moral entre les pratiquants, notamment le devoir de silence. Ce premier contact vise aussi à distinguer la MBSR des autres courants de méditation, en mettant l'accent sur son assise scientifique, ses dimensions laïque et non thérapeutique. Le programme est décrit comme « structuré et progressif » s'adressant à toute personne ayant ou non une pratique préalable. La participation au programme s'accompagne d'un syllabus, de documents à remplir à la maison, et d'enregistrements audios, supports pour la pratique quotidienne. Dans le syllabus, le programme est présenté comme « vis[ant] à soulager la souffrance et augmenter le bien-être des personnes qui font face à une multitude de défis, à une grande variété de pathologies médicales et psychologiques, ainsi qu'aux circonstances stressantes de la vie de tous les jours ». Contrairement au Dhamma Sumeru, la dimension sanitaire est mise en avant.

Pendant huit semaines, ce groupe se réunit pour partager deux types de pratiques : des pratiques formelles comme les méditations assises, marchées, le scan corporel¹⁵, le yoga, et des pratiques informelles comme observer, discuter, écouter en pleine conscience. Lors du premier cours, la pratique informelle est illustrée par le fait de manger un raisin en pleine conscience, c'est-à-dire que la personne doit observer, sentir, toucher, écouter le raisin avant de le goûter. Le caractère ludique de l'exercice permet au pratiquant de choisir une action quotidienne, pour la vivre en « pleine conscience », c'est-à-dire en faisant attention à ses sens, ses sensations, ses émotions et ses pensées.

À ces pratiques de méditation s'adjoignent des temps de « partage » c'est-à-dire d'échanges autour de la pratique. Ces échanges sont structurés autour de certaines thématiques, comme « la réduction du stress », intitulé du programme, où les pratiquants doivent remplir un « calendrier des événements agréables », puis « désagréables », puis « des communications qui peuvent générer du stress » et distinguer la situation, les sensations corporelles, les émotions, les pensées, les réactions ou comportements. Ces partages d'expériences renvoient à certaines formes de thérapies comportementales (Heilbrunn, 2019). Si les techniques de méditation se rapprochent dans les deux courants, les échanges ou l'absence de parole varient ainsi que le positionnement sur la spiritualité.

À l'inverse, des retraites Vipassana, toute référence à la religion est évitée. Pourtant, une analyse attentive des guidances de méditation permet de noter des termes aux signifiants flottants, des ambiguïtés. « Le travail en MBSR implique d'aider les gens à voir, à sentir, à croire dans leur globalité, à les aider à la déconnexion, à adoucir la douleur de se sentir isolés, fragmentés et séparés, à découvrir enfin *en eux-mêmes* une trame sous-jacente faite de complétude et de connexion. » (2016 : 284) Ce passage de l'ouvrage de Kabat-Zinn témoigne de la labilité de certains discours comme l'idée d'une fragmentation de l'être *versus* une complétude ou une connexion. Le fait de ne pas spécifier de quelle connexion il s'agit peut laisser le pratiquant libre de l'interpréter comme une dimension holiste présente dans la spiritualité. En valorisant l'expérience et en mettant au premier plan l'attention aux sensations corporelles, l'interprétation de ces sensations est influencée par le groupe et le professeur.

¹⁵ Le scan corporel consiste à diriger son attention sur chaque partie du corps en commençant par les pieds jusqu'à la tête ou inversement.

Silence ou partage, le rôle du professeur

Dans les retraites Vipassana, le silence est brièvement interrompu par quelques sons : les cloches au réveil, avant et après les pratiques, par les voix des enseignants qui guident les pratiques, par le son des corps, les bruissements, les pas, le chant des oiseaux qui se posent sur les arbres aux alentours. Entre ces sons, les yeux fermés, les corps s'unissent dans le silence. Par exemple chacun s'efforce de se déplacer calmement, de rester immobile pendant les méditations. Ce silence laisse la place à moins de sollicitations auditives et s'ouvre alors une écoute intérieure.

« Le silence est essentiel dans la méditation, c'est un code moral entre chaque personne. [...] Il aide à aller plus loin en soi, il empêche notre esprit de rechercher des distractions et de se concentrer sur la pratique. [...] Sans le silence, on n'explorerait pas l'immensité. »
(Elsa, 29 ans, enseignante Vipassana)

À l'inverse, dans les programmes MBSR, les pratiquants sont très peu mis en contact avec le silence, sauf en fin de programme ou lors de la journée de pratique. L'instructeur joue un véritable rôle d'intercesseur, en amenant le pratiquant à porter sa concentration sur le souffle, sur les sensations, les émotions ou les pensées.

« Prenez conscience de cette respiration-ci (*silence*), de celle-là (*silence*). De la complétude de votre être (*silence*) Au fond, qu'est-ce que la respiration ? (*silence*) Ce qui nous anime, nous rend vivant, (*silence*) notre relation au monde, à la nature (*silence*), notre être lié aux autres êtres vivants (*silence*), notre souffle, votre souffle, sentez-vous nos souffles qui résonnent ensemble ? » (Marc, 40 ans, enseignant MBSR)

Il est possible de souligner ici l'analogie entre la « respiration » et l'« union », caractéristique du discours émique sur la spiritualité. Le souffle est souvent décrit comme un « lien entre intériorité et extériorité », comme « appartenant au corps et à l'univers », les registres sémantiques de la respiration peuvent amener le pratiquant à interpréter la respiration comme une réalité concrète d'une dimension holiste, d'un corps lié à l'environnement.

L'enseignant aiguille l'expérience de la méditation, de l'écoute du corps. Lors de cette première pratique, Marc demande à chaque personne de s'interroger sur ses motivations pour pratiquer la méditation.

Marc : « Qu'est-ce qui vous a amené ici aujourd'hui ? (*silence*) Vous pouvez observer vos pensées, vos émotions, rentrer en contact avec l'expérience. (*silence*) Qu'est-ce qui vous a *vraiment* amené ici aujourd'hui ? (*silence*) Laissez venir à vous l'expérience, les sensations. (*silence*) À présent, dans l'intimité de votre cœur, qu'est-ce qui vous a *vraiment, vraiment* amené ici aujourd'hui ? » À ces derniers mots, j'entends ma voisine étouffer des sanglots.

À la fin de la première méditation, lorsque nous ouvrirons les yeux, les visages se seront fermés comme pris par cette question qui touche à une souffrance, comme pour ma voisine de droite. Dès la première pratique et aux suivantes, Marc posera toujours des questions menant à une forme d'introspection. Pourtant, il n'associe pas la souffrance (*dukkha*) évoquée en Vipassana. Le mécanisme d'écoute des sensations, d'observation de ses souffrances est le même, mais les références au bouddhisme n'existent pas.

Ces guidances dans les programmes MBSR revêtent un caractère particulier, car ils amènent la personne à aller explorer un problème non résolu, des difficultés liées à une maladie, au stress, à des relations. Elles sont généralement suivies par des moments « de partage » où chaque personne peut évoquer son expérience. Rapidement, certains participants expliquent ce qu'ils ont ressenti, des douleurs, des pensées, des émotions. Ces « partages d'expériences » résonnent avec les moments d'échange en fin de journée lors des retraites en silence, qui sont les seuls moments où les pratiquants sont enjointés à parler de leur expérience. Pourtant, dans la MBSR, la liberté apparente de partager ou non son expérience, amène une

adhésion très forte de la part des pratiquants et participe au sentiment de faire partie d'un groupe.

Linda : « C'était dur cette méditation pour moi, car tu nous as laissé dans le silence pendant plusieurs minutes. Au début, qu'est-ce que j'observe ? Le bruit à l'intérieur de moi, mes pensées qui sautent dans tous les sens : le travail, mes enfants. Et puis, j'entends ta voix qui me rappelle de me concentrer sur ma respiration. À la fin de la première méditation, j'ai ressenti une énorme colère, je suis venue pour être en silence et je n'entends que mon bavardage intérieur. »

Marc : « Merci Linda, c'est tellement humain ce que tu nommes là. J'aimerais revenir sur la manière dont tu as été en contact avec tes pensées. La pleine conscience ce n'est pas être dans le silence, mais une manière d'observer avec curiosité ce qui est là, d'être spectateur de ses pensées, sans s'identifier, sans se laisser emporter par le flux des pensées. Peux-tu te connecter avec tes sensations, la colère que tu as nommée, où la ressens-tu ? »

Ce type d'échange entre Marc et Linda est caractéristique du programme MBSR, tandis qu'il n'apparaît pas lors des retraites Vipassana. Pour Linda, faire silence se traduit par une immobilité du corps, une écoute des sensations, une introspection partagée ensemble, mais pas par un calme intérieur. Marc souligne l'universalité des expériences éprouvées, indique ce qu'est ou non la pleine conscience et remet le corps, la sensation au centre. Un élément frappant dans ces témoignages comme dans l'analyse des entretiens semi-directifs a été la similarité des expériences entre les deux groupes de méditants.

Interpréter le silence

Affinement de l'attention corporelle

Sur ces terrains, dans un premier temps, le silence renvoie à une absence de communication verbale et non verbale, puis par un assourdissement des gestes : les pas, les gestes sont plus lents. L'immobilité de la posture du méditant pendant les pratiques amène une amplification de l'écoute des sensations, émotions, émanation du corps, habituellement peu audibles. L'espace des retraites de méditations, « sertis de silence se détachent du paysage en se donnant d'emblée comme propices au rassemblement de soi » (Le Breton, 1999 :15). Or, ce feutrage acoustique, cette écoute du corps et l'interprétation donnée à l'expérience de la méditation participe à forger un sentiment d'union avec la nature, l'environnement, qui caractérise la spiritualité, selon les pratiquants.

Ces étapes d'approfondissement de la pratique s'expliquent par le fait de se couper de l'extérieur pour s'immerger en soi et par la traduction de l'expérience par l'enseignant et les participants. Elles renvoient aux caractéristiques de l'attention corporelle énoncées par Natalie Depraz (2014). Il s'agit au départ d'un mécanisme conscient pour se couper des sollicitations extérieures afin de tourner son attention vers l'intérieur du corps, en se mettant à l'écoute des sensations, des émotions et/ou des pensées.

En premier lieu, Depraz montre que l'attention corporelle apparaît comme une action volontaire. Dans ce contexte, le pratiquant ferme les yeux, se détache du quotidien, s'immobilise pour aller à la rencontre des sensations. Ensuite, les pratiquants deviennent attentifs à leurs perceptions corporelles, à leurs mouvements, au fonctionnement de leur corps, à leurs émotions. Puis, par la répétition des sensations, des réactions et des mouvements du corps, le pratiquant se focalise sur la respiration ou une partie du corps. En effet, par ces apprentissages, l'écoute proprioceptive, les mises en mots, différents niveaux de l'attention se construisent.

Pourtant, cette attention est aussi induite par le professeur qui joue un rôle indispensable dans le développement de cette attention. Toutes les verbalisations de l'expérience pendant les moments d'échange, les interventions de l'enseignant, comme l'écoute des expériences des autres orientent la perception de l'expérience. Le groupe joue aussi un rôle, puisque même ceux qui écoutent trouvent un écho dans leur propre expérience. Dans d'autres contextes,

David Dupuis (2018), Paul Codjia (2022) ou Nizard (2022) ont montré combien les échanges et l'interprétation donnée par l'impétrant déterminent la compréhension de l'expérience. La mise en actes, l'expérience sont confirmées ou infirmées par la verbalisation et le silence.

Par la suite, pour passer à une autre étape de l'approfondissement de l'attention corporelle, le pratiquant ne se place plus dans un processus volontaire et construit. Dans la méditation MBSR, cette étape est nommée sans objet, méditation ouverte, ou *vipashyana* en Vipassana. Dans les deux cas, il s'agit de faire l'expérience telle qu'elle se déploie sans y faire intervenir d'intention, de pensées. Les pratiquants passent d'une immobilité volontaire, à une expérience involontaire. C'est au moment où le pratiquant a incorporé la posture, intégré certaines appréhensions des sensations corporelles, certaines traductions de la respiration comme un lien avec l'environnement, que le silence gagne en importance et qu'émerge de nouvelles expériences.

Comment le silence amène-t-il à un sentiment d'union holiste ?

Lors des méditations, les enseignants de MBSR comme de Vipassana incitent les pratiquants à « observer leurs émotions, leurs sensations sans les juger », ni « les interpréter comme positives ou négatives », pour ensuite les « mettre à distance et ne plus réagir de façon automatique ». Après s'être familiarisé avec les sensations, les émotions, les pensées ou leurs absences, certaines pratiques comme la marche méditative, les moments de pleine conscience dans la nature ou encore la méditation Metta peuvent amener à rencontrer de nouvelles sensations. L'interprétation du silence délivrée par les pratiquants est accentuée lors d'expériences particulières.

« J'ai toujours aimé me promener dans la nature. Avant, je pouvais m'arrêter sur un magnifique paysage, observer attentivement des reflets, une fleur. Mais depuis que je pratique la pleine conscience c'est plus fort. Je sens que ça résonne en moi. La dernière fois, j'étais dans une forêt, je marchais très lentement et mon corps s'est mis à vibrer avec la nature. Je sentais mon cœur battre, s'ouvrir. Et la lumière. C'était très fort, j'ai fermé les yeux et c'était la première fois que je sentais la présence de la lumière sous mes paupières. Il n'y avait plus de frontière entre mon corps et tout ce qui était autour de moi. [...] Je sens ma pratique plus ancrée en moi, je sens l'ouverture du cœur, mon lien avec la nature, avec tous les êtres autour de moi. Je ressens aussi plus fort l'amour. C'est comme si la pleine conscience avait ouvert une porte en moi, un espace plus grand, un peu comme une spiritualité. » (Clotilde, 46 ans, MBSR)

Toutes ces expériences apparaissent progressivement pendant les retraites, comme dans le programme MBSR.

« Il y a deux moments pendant la retraite où j'ai vécu des expériences particulières. Il y a eu des moments de suspension, d'arrêt de toute pensée, je me rends compte qu'il y a un calme énorme, un espace. Je perds toute notion de temps, est-ce que ça dure une minute ou vingt, j'en ai aucune idée. [...] Je sais pas trop ce qui se passe dans le cerveau, mais dans mon corps c'est comme si je suis dans une connexion profonde, je sens tout mon corps, je suis en contact avec toutes mes cellules. Je ne suis plus que les battements de mon corps, dans une forme de fusion. [...] Je crois que ma respiration était en suspension, mais je ne me suis jamais sentie aussi bien. [...] Et hop tout a disparu, je suis revenue dans la pièce, c'était fini. » (Bérénice, 52 ans, Vipassana)

Cet état décrit par Bérénice fait écho à d'autres discours de pratiquants de méditation MBSR.

« Je sais que je suis dans le silence, quand je suis consciente de tout mon corps, je peux parcourir mon corps de l'intérieur, j'observe mes pensées, mes sensations, tout mon corps est calme. Et là s'ouvre un espace. La première fois j'avais l'impression que c'était du vide et j'ai senti la peur. J'ai observé, laissé passer et puis ce n'était pas du vide mais de l'espace. Et maintenant, je retourne dans cet espace en moi, ça me donne une confiance immense. [...] Dans cet espace, je me relie à quelque chose de plus grand, mais je sais pas encore quoi. » (Sonia, MBSR, 43 ans)

Sonia associe au silence l'idée de connexion non seulement en soi, mais à « quelque chose de plus grand ». Le silence est valorisé dans toutes les pratiques de méditation, comme un moyen d'approfondir l'expérience.

« Je ne cherche pas cet état, mais il arrive. Plus je médite, plus je me connecte à ça. J'ai déjà essayé de le provoquer parce que je me sens tellement bien, mais ça marche pas. Je ressens que je suis vraiment en train de méditer, quand je ressens ça. Ce sont des ondes au niveau de mon front, comme des mouvements de lumières blancs et noirs. J'ai un sentiment de plénitude, d'ouverture en moi, vers tout ce qui m'entoure. C'est le silence, l'union de tout mon être, avec tout, le Tout, les autres êtres vivants. [...] Comment je peux expliquer ça, sans qu'on me prenne pour une folle ? [...] Cette ouverture, cette sérénité, je sais que c'est ce qui nous unie tous, c'est comme notre essence première. [...] Je sais qu'il n'y a pas d'objectif dans la méditation, mais cet état que je pourrais dire extatique, cet état là c'est ma spiritualité, c'est la certitude d'être en lien. » (Catherine, 37 ans, Vipassana)

Catherine identifie plus clairement le silence à une sensation de plénitude, des mouvements lumineux, qui lui offrent la certitude d'une union avec le Tout, à une spiritualité. Dans ce contexte, la spiritualité ne

« se comprend pas, elle s'éprouve, elle ne s'explique pas, elle se vit. Elle peut se manifester au-delà des mots et se présenter sous la forme de sentiment de paix intérieure, de communion avec la nature environnante ou de fraternité avec les autres êtres humains. Comme la pleine conscience se propose d'introduire des moments de présence attentive à nos journées, il est possible qu'elle induise des expériences spirituelles » (entretien avec Marc, 40 ans, professeur de MBSR).

Le silence peut revêtir un large spectre d'interprétations. Sonia, Bérénice et Clotilde, comme d'autres pratiquants, le décrivent comme une absence « de sensations », « de pensées ». D'autres l'associent à un « sentiment de détente », de « bien-être », « une perte de la notion du temps », « une sérénité », « une douceur », « de la confiance ». Ces synonymes renvoient à des termes employés pendant les méditations, par exemple lorsque les enseignants proposent une déclinaison de sensations que la personne pourrait ressentir. Certaines personnes décrivent que par moments, sans le rechercher, par la pratique de la méditation il peut y avoir une « ouverture du cœur », un « espace » qui se crée, un « silence », un « vide », une « unité¹⁶ ». Pour certains, c'est une expérience de détente profonde alors que pour d'autres cela marque le sceau d'une spiritualité.

La répétition de la pratique amène de nouvelles appréhensions des sensations, des émotions. Ainsi, dans l'interstice du silence, par l'immobilité et l'écoute du corps, certaines expériences, sensations corporelles donnent vie à une spiritualité, décrite par les pratiquants comme un « sentiment d'union en soi et autour de soi », avec « la nature, un dieu, des dieux » ou s'exprimant à travers certaines émotions : « l'amour », « la joie » ou sensations « la plénitude », « le vide ». La porosité des termes employés pendant les guidances ou lors des échanges, la possibilité apparente de laisser chaque pratiquant vivre une expérience unique de la méditation, amènent les pratiquants à considérer qu'ils sont les seuls garants de la véracité de l'interprétation de leur expérience. Ces situations illustrent les principes énoncés par Ghasarian (2009) de responsabilité individuelle, de valorisation de l'expérience subjective.

Pour justifier la possibilité d'expérimenter la méditation comme une pratique spirituelle, Christophe André, représentant public de la méditation en pleine conscience, parle de « spiritualité laïque » qu'il définit comme une « spiritualité sans religion et sans dieu [qui] accorde de l'importance à la vie de notre esprit, particulièrement dans ses rapports à ses frontières et ses limites. Avoir une vie spirituelle c'est être touché par la vie, la nature, l'amour, la mort, l'infini, au-delà de ce que peut nous en dire notre esprit¹⁷ ».

¹⁶ Ce vocabulaire se réfère aux discours pendant les partages d'expériences lors des formations MBSR ou lors des retraites Vipassana et aux entretiens.

Pena-Ruiz explicite que « la laïcité n'est pas une option spirituelle parmi d'autres, mais ce qui permet aux diverses options spirituelles de coexister par et dans le respect de lois communes fondés sur les droits de l'être humain » (2019 : 22). Or, chez André, s'il existe bien la possibilité de coexistence, elle renvoie à une forme particulière de spiritualité, puisqu'elle se réfère à une expérience holiste. Cette idée de « spiritualité laïque » permet une interprétation des ressentis corporels (sentiment union dans le corps, avec la nature, le vide, quelque chose de plus grand) qui s'expriment chez les pratiquants des courants Vipassana ou MBSR.

Sans être exhaustive, l'analyse des discours sur le silence renvoie à d'autres caractéristiques données par les pratiquants sur leurs conceptions de la spiritualité. Dans le discours émique, la spiritualité (a) apparaît comme une expérience individuelle, située en soi. Le corps est alors réhabilité en tant que pivot de l'engagement corporel et émotionnel. Dans la méditation, toute « spiritualité » (b) s'inscrit dans une conception holistique du corps et d'un corps relié à l'environnement. Cet « environnement » peut revêtir une palette de signifiants allant de la « nature » au « Tout » comme à « dieu ». Ensuite, bien que cette « spiritualité » (c) soit une transformation personnelle, elle ne se vit que socialement, par l'intermédiaire de l'enseignant qui aiguille la mise en mots et par le groupe qui valide l'expérience commune. Ces caractéristiques émiques renvoient à celles de la spiritualité donnée par Hanegraaff (1996), c'est-à-dire une importance donnée à l'expérience, un objectif de transformation de soi par le biais de méthodes psychocorporelles, une accentuation de la responsabilité individuelle, une dimension holiste.

Conclusion

Après avoir souligné quelques dissonances entre les courants Vipassana et MBSR : le positionnement sur la spiritualité, la place du silence ou des partages notamment, cet article s'est intéressé à la manière dont la méditation entraîne un approfondissement de l'attention corporelle, puis à une interprétation du silence comme une spiritualité. Le silence et la spiritualité se répondent selon certains pratiquants, puisqu'ils renvoient aux caractéristiques énoncées par Hanegraaff. Il s'agit dans les deux cas de pratiques codifiées qui (a) donnent une prévalence à l'expérience corporelle, subjective, (b) ils appellent une conception holiste du corps lié à son environnement et (c) amènent à une transformation de soi afin de donner un sens à sa vie ou à la maladie. En effet, le silence de la méditation met le corps au centre et par l'affinement de l'attention corporelle et par une performativité des discours tenus par les enseignants, une conception holiste du corps relié à l'environnement peut naître.

Il n'a pas été possible de détailler toutes les pratiques, mais en conclusion, l'une d'entre elles qui peut concentrer tous les points abordés ici est celle qui clôt les retraites comme le programme MBSR, la méditation (Metta). Cette méditation dite de la compassion consiste à adresser de la gentillesse, de l'amour, de la paix à un être cher, à quelqu'un de neutre, à quelqu'un avec qui on vit un rapport difficile, et enfin à l'univers. Cette méditation englobe l'idée que « le changement du monde commence par soi-même » et recouvre plusieurs dimensions exposées ici, à savoir l'importance de la responsabilité individuelle, l'accent mis sur l'expérience et l'universalisme.

Si les courants affichent une ligne de partage entre une pratique sanitaire de la méditation et une pratique spirituelle, par l'expérience rencontrée par les pratiquants, mais aussi par le rôle joué par le groupe et l'enseignant, la respiration et le silence peuvent entraîner une conception holiste du corps, et donne une véracité expérientielle à la spiritualité.

¹⁷ Extrait d'une interview donné par André sur France Inter, le 24 août 2019 : <https://www.franceinter.fr/emissions/le-temps-de-mediter/le-temps-de-mediter-24-aout-2019>, page consultée le 21/04/2022.

Le silence défini au départ comme une absence de communication verbale et non verbale avec autrui, se transforme ensuite en une intériorisation de sensations d'union et une adhésion à la méditation, que ce soit dans le registre sanitaire et scientifique de la MBSR ou dans le registre religieux.

Pourtant, il serait erroné de conclure que la méditation implique toujours la référence à la spiritualité. En effet, dans de nombreux entretiens, les pratiquants ne percevaient pas de spiritualité dans leur pratique, qu'ils aient suivi une retraite Vipassana ou un programme MBSR. Comme le souligne Van Der Veer (2001) dans d'autres contextes, il peut y avoir des pratiquants se rattachant à une religion instituée et dont la pratique de la méditation renforce leur foi et/ou leur spiritualité. Certains pratiquants ne recherchent qu'un apaisement physique des douleurs et une recherche de santé, sans expression d'une spiritualité. Enfin, d'autres pratiquants connaissent le processus décrit ici en suivant un programme MBSR ou une retraite Vipassana. La pratique, le silence, la respiration, les valeurs défendues participent plutôt à la construction d'une nouvelle relation à soi, à son corps, au monde, aux autres.

Références bibliographiques

- ALTGLAS Véronique, 2005, *Le Nouvel Hindouisme occidental*, Paris, CNRS Éditions.
- APPADURAI Arjun, [1996] 2001, *Après le colonialisme. Les conséquences culturelles de la globalisation*, Paris, Payot.
- BASSO Keith H. 1970, « 'To Give up on Words': Silence in Western Apache Culture », *Southwestern journal of anthropology*, 26 (3): 213–230.
- BAUMANN Martin, 2000, « Le bouddhisme theravada en Europe : histoire, typologie et rencontre entre un bouddhisme moderniste et traditionaliste », traduit par L. Obadia, *Recherches Sociologiques*, 7 : 7-31.
- CODJIA Paul, 2022, « Souffrance et puissance. Affectivité et apprentissage rituel de l'*ethos* du « guerrier puissant » en terres wampis », *L'ethnographie*, 7.
- CORBIN Alain, [1994], 2016, *Histoire du silence de la Renaissance à nos jours*, Paris, Albin Michel.
- CHAMPION Françoise, 1993, « Le Nouvel-Âge : recomposition ou décomposition de la tradition « théospiritualiste » ? », *Politica hermética*, 7 : 114-122.
- CHRYSSIDES George D., 2001, *Exploring New Religions*, Londres, Continuum.
- DE MICHELIS Elisabeth, 2005, *A History of Modern Yoga, Patañjali and Western Esotericism*, Londres, New York, Bloomsbury Academic.
- DEPRAZ Natalie, 2014, *Attention et vigilance. À la croisée de la phénoménologie et des sciences cognitives*, Paris, PUF.
- DUPUIS David, 2018, « L'ayahuasca et son ombre. L'apprentissage de la possession dans un centre chamanique d'Amazonie péruvienne », *Journal de la société des américanistes*, 104.
- EHRENBERG, Alain, 2011, « La société du malaise. Une présentation pour un dialogue entre clinique et sociologie », *Adolescence*, 3 (77): 553-570.
- GARNOUSSI Nadia, 2007, *De nouvelles propositions de sens pratiques dans le domaine de l'existentiel. Étude sociologique de la « nébuleuse psycho-philo-spirituelle »*, Paris, Sciences de l'Homme et Société, École Pratique des Hautes Études.
- GARNOUSSI Nadia, 2011, « Le Mindfulness ou la méditation pour la guérison et la croissance personnelle : des bricolages psychospirituels dans la médecine mentale », *Sociologie*, 3 (2): 259-275.
- GRANGER Christophe et Anne MONJARET, 2020 « Bruits et chuchotements », *Socio-anthropologie*, 41(1) : 9-22.

- HAMARD Albin, 2013, « De *shamatha* à *shamatha*, panorama des pratiques de méditation entre Orient et Occident », *Corps*, 11 :171-179.
- HANEGRAAFF Wouter J., 1996, *New Age Religion and Western Culture: Esotericism in the Mirror of Secular Thought*, Leiden, Brill.
- HEELAS Paul, 1997, *The New Age Movement: The Celebration of the Self and the Sacralization of Modernity*, Oxford, Blackwell.
- HEILBRUNN, Benoît, 2019, *L'obsession du bien-être*, Paris : R. Laffont.
- HILL Peter et Kenneth PARGAMENT, 2000, « Conceptualizing Religion and Spirituality: Points of Commonality, Points of Departure », *Journal for the Theory of Social Behaviour*, 30(1): 51-77.
- KABAT-ZINN Jon, 2016 [1990], *Au cœur de la tourmente, la pleine conscience*, Louvain-la Neuve, De Boeck. (Littérature secondaire)
- KNOBLAUCH Hubert, 2008 « Spirituality and Popular Religion in Europe », *Social Compass*, 55 (2): 140-153.
- LE BRETON David, 1999, « Anthropologie du silence », *Théologiques*, 7 (2): 11-28.
- LE MENESTREL Sara, 2022, « "See you on the other side": Silent retreats as initiation among mindfulness meditation teachers » in J. Tantchou, F. Louveau, M.-E. Gruénais (dir.), *Le bien-être au Nord et au Sud : Explorations, Contradictions, Pouvoirs et pratiques* : 165-202.
- LIOGIER Raphaël, 2009, « L'individuo-globalisme : nouvelle culture croyante des sociétés industrielles avancées », *Revue internationale de politique comparée*, 16 (1): 135-154.
- LUTZ Antoine, SLATGER Heleen, DUNNE John et Richard DAVIDSON, 2008, « Attention Regulation and Monitoring in Meditation », *Trends in Cognitive Sciences*, 12 (4): 163-169.
- NIZARD Caroline, 2022, « Un esprit sain dans un corps sain. Le yoga contemporain, une allégorie au bien-être ? », *Emulations Revue de sciences sociales*, 32-33 (2).
- NIZARD Caroline, 2022, « Le souffle dans les pratiques de yoga. *Prāṇa*, corps, culture matérielle et processus de subjectivation », *L'ethnographie*, 7.
- OBADIA Lionel, 2006, « Religion(s) et modernité(s) : Anciens débats, enjeux présents, nouvelles perspectives », *Socio-anthropologie*, 17-18, p.9-42.
- OBADIA Lionel, 2015, « Guérir le monde » : Intersections et hybridations mondialisées du caducée et du goupillon. *Histoire, monde et cultures religieuses*, 34, 109-130.
- PENA-RUIZ Henri, 2019, « Laïcité : petite histoire d'un grand idéal », *Après-demain*, 52(4) : 22-24.
- PETITMENGIN Claire, 2013, « Qu'est-ce que méditer ? », *Sciences Humaines*, 245(2) : 12–16.
- SINGLETON Marc, 2010, *Yoga Body. The origins of modern posture practice*, Oxford, Oxford University Press.
- VAN DER VEER Peter, 2009, « Spirituality in Modern Society », *Social Research*, 76(4): 1097-1120.