

# LA MÉDITATION TRANSCENDANTALE

comme fondement  
d'une éducation idéale

par Georges Chauvette  
professeur au Collège de Maisonneuve

C'est par curiosité que je suis venu à la pratique de la Méditation Transcendantale (M.T.). Un article de Keith Wallace<sup>1</sup> portant sur les effets physiologiques de cette technique m'avait intrigué au point de consentir à en vérifier personnellement les effets. C'était à l'hiver 1976. Que puis-je en dire aujourd'hui ?

Mon jugement global est qu'aucune décision, pratique, savoir, influence d'autrui, événement ou que sais-je encore, n'a transformé ma perception de la réalité — et par suite, mon appréciation des multiples facettes de cette dernière — de façon aussi profonde et totale que la pratique de la M.T. et du programme de M.T.-Sidhi l'ont fait.

Bien sûr, un tel jugement repose sur une expérience subjective. Toutefois, depuis 1970, la

recherche scientifique sur la pratique de la technique s'est poursuivie de façon intensive (plus de six cents recherches, dont trois cents publications), de sorte que nous disposons aujourd'hui de faits bien établis qui corroborent l'expérience subjective de plus de deux cents millions de méditants dans le monde.

La M.T., c'est une « technologie de la conscience » qui nous est parvenue par les chaînons d'une tradition plusieurs fois millénaire. C'est un moine indien, Maharishi Mahesh Yogi, qui l'a fait connaître à l'Occident, à partir du début des années soixante. La M.T. est d'abord une pratique qui produit des résultats; elle s'appuie en outre sur une théorie cohérente. J'en présenterai donc l'examen dans cet ordre.

Malgré que cela puisse paraître étonnant, la M.T. est une technique scientifique au sens ordinaire du terme, c'est-à-dire un processus systématisé dont les résultats sont reproductibles à volonté et mesurables, qualités éminemment précieuses et rassurantes pour qui désire en faire l'expérience. Certains résultats retiennent plus particulièrement l'attention du biologiste et de l'enseignant que je suis.

Du point de vue de l'enseignant, ces résultats concernent deux aspects de l'éducation : l'apprentissage et le développement de la personnalité. Le succès de l'apprentissage repose sur certaines facultés comme, par exemple, la mémoire, l'intelligence et, dans certains cas, une bonne coordination neuromotrice. Or, la recherche a montré que la pratique de la M.T. améliorerait les résultats des tests d'intelligence<sup>2</sup>, de créativité<sup>3</sup>, de mémoire<sup>4</sup>, de temps de réaction<sup>5</sup> (comme fonction de l'attention), et enfin, les résultats scolaires eux-mêmes<sup>6</sup>. La recherche a également montré que la pratique de la M.T. pouvait influencer grandement sur des aspects de la personnalité comme l'autonomie, le sens de l'identité, l'actualisation de soi et diminuer les tendances névrotiques<sup>7</sup>.

Ces résultats ne surprennent pas si l'on songe que l'anxiété est un obstacle à l'expression de soi. Or, là encore, les résultats sont significatifs : la pratique de la M.T. réduit l'anxiété<sup>8</sup> comme le montrent bien les modifications des paramètres biochimiques et physiologiques reliés à cet état : diminution du taux de lactate dans le sang<sup>9</sup>, des fluctuations de la résistance électrodermale<sup>10</sup>,

persistance des ondes alpha<sup>11</sup>, diminution de la fréquence cardio-respiratoire<sup>12</sup>.

J'aimerais préciser l'apport exact de la technique de M.T. à la pédagogie, en montrant en quoi elle diffère des adjuvants pédagogiques plus conventionnels. Nos méthodes pédagogiques n'ont généralement pas pour objet d'améliorer les facultés nécessaires à l'apprentissage. Prenons l'intelligence comme exemple. On la considère comme une donnée fixe, si l'on peut dire, et la pédagogie s'arrange pour en tirer le meilleur parti possible. Autre exemple : si la pratique pédagogique cherche à réduire les effets de l'anxiété, elle s'y emploie en minimisant les causes extérieures susceptibles de la générer et non en augmentant la stabilité interne des individus en situation d'apprentissage. La M.T., quant à elle, agit sur la qualité du matériel de base, c'est-à-dire la qualité de la personne en situation d'apprentissage. Les résultats énumérés aux deux paragraphes précédents le montrent à l'évidence. C'est cette capacité éprouvée de la M.T. de modifier l'individu à partir de l'intérieur qui justifie ma conviction à savoir, que la pratique régulière de cette technique constitue le *fondement* d'un système d'éducation. La pratique de cette technique n'exclut pas l'arsenal des pratiques pédagogiques qui agissent sur le sujet par le biais des conditions externes d'apprentissage (ceci inclut l'ensemble des relations professeurs-étudiants), mais leur fournit une assise solide.

De prime abord, l'universalité des effets de la M.T. surprend le biologiste. À la réflexion, il n'y a pourtant là rien d'étonnant puisque l'action de la technique s'exerce sur les deux systèmes de contrôle du corps : le système nerveux autonome et le système hormonal.

Deux autres aspects retiennent aussi l'attention du biologiste. Le premier aspect concerne le fait suivant : les paramètres de base du phénomène vital sont ceux-là mêmes qu'on retrouve comme constantes dans les rapports de recherche sur la pratique de la M.T. En effet, une tentative pour dresser un schéma d'ensemble des résultats de ces recherches fait ressortir le point suivant : presque tous les changements attribuables à la pratique de la M.T. impliquent une ou plusieurs des caractéristiques suivantes : adaptabilité, stabilité, intégration, purification et croissance. À titre d'exemple, l'adaptation aux sons de forte

intensité, qu'indique la stabilisation par habitude des réponses électrodermales, la rapidité du temps de réaction, la diminution du temps d'endormissement, tous ces résultats représentent un accroissement de l'adaptabilité ou une diminution de la rigidité<sup>13</sup>. Si l'on précise que le sens donné au terme « purification » est celui de mécanismes de défense en physiologie, ou encore, de sélection naturelle en écologie, les cinq caractéristiques énumérées plus haut constituent les fondements du monde vivant. Que l'on retrouve ces caractéristiques de part et d'autre me semble aller dans le sens de l'affirmation de Maharishi Mahesh Yogi selon qui, la pratique de la M.T. est *entièrement naturelle*.

Mais il y a plus (et c'est le deuxième aspect), car ces paramètres que Maharishi a eu l'idée heureuse de baptiser « les fondements du progrès » se révèlent être à l'opposé du processus de vieillissement<sup>14</sup>. En effet, ce dernier est caractérisé par un accroissement de la rigidité dans les mécanismes de l'homéostasie, par une instabilité des réactions, une difficulté d'intégration entre les systèmes physiologiques, un dépôt de résidus cataboliques dans les espaces intra et intercellulaires et, finalement, par l'arrêt de la croissance à l'âge adulte. La présence des constantes mentionnées plus haut, comme résultat de la pratique de la M.T., indique donc un renversement du processus de vieillissement. Par exemple, l'amélioration de certains paramètres considérés jusque là comme immuables chez l'adulte : diminution des tendances névrotiques, accroissement du quotient intellectuel, les résultats des tests de créativité sont des indications de la poursuite de la croissance et du rétablissement du potentiel de croissance, qu'on ne rencontre habituellement que chez l'enfant.

Qu'est-ce donc que cette technique qui agit de façon si globale ? Précisons d'abord qu'elle ne peut être enseignée qu'individuellement, par un professeur qualifié. Elle peut être pratiquée par tous, assis confortablement dans un fauteuil, elle ne requiert aucun effort de concentration ou de contemplation, et ne nécessite que quinze à vingt minutes deux fois par jour. C'est un processus qui permet de faire l'expérience de niveaux de plus en plus subtils de la pensée, jusqu'à ce que le niveau le plus subtil soit transcendé et que l'esprit demeure sans aucun objet de perception, pleinement éveillé en lui-même. Ce niveau

fondamental de l'esprit, pour Maharishi, est un réservoir illimité d'énergie et d'intelligence. Il constitue le fondement de la personne ; Maharishi l'appelle le Soi. Cet état n'est pas une forme de connaissance intellectuelle, mais une appréhension directe, une évidence immédiate du même ordre que la certitude de l'existence.

Ce contact avec le Soi permet de satisfaire à l'antique maxime « Connais-toi toi-même », maxime que notre système d'éducation ne favorise pas particulièrement. Il se traduit par une aisance et un dynamisme croissants dans tous les aspects de l'activité et par un accord plus étroit avec l'environnement. Par quels moyens ? Il semble que ce soit dû à un processus de restauration interne, impliquant les mécanismes homéostatiques déjà existants, et rendu possible grâce au repos profond et unique que procure la pratique du programme. L'explication peut décevoir par sa simplicité mais se trouve justifiée par l'examen des correspondances physiologiques de la pratique.

Tous les systèmes d'éducation tendent vers ces résultats. Voulant prouver qu'ils peuvent incorporer avec succès une technique qui les produit, Maharishi a fondé l'Université Internationale Maharishi (M.I.U.), à Fairfield, en Iowa, dont la devise est : « La connaissance est structurée dans la conscience ». Dans ce milieu, environ huit cents étudiants suivent un programme régulier au niveau du baccalauréat ou de la maîtrise, qui s'articule sur la pratique du programme de M.T. et de M.T.-Sidhi, dont je dirai un mot plus loin. C'est dans ces plongées aux sources de son être que l'étudiant puise, deux fois par jour, le dynamisme et la créativité qui vont enrichir son activité extérieure. Alternance de ressourcement, de repos et d'activité, voilà tout le programme de M.I.U.

Au cours des dernières années, Maharishi a mis au point le programme de M.T.-Sidhi, une méthode de développement systématique de toutes les facultés : physiques, intellectuelles et affectives. Ce programme a pour but d'accélérer les effets de la M.T. Ici aussi, la recherche a commencé à corroborer les témoignages des sujets qui la pratiquent. Certains résultats sont à signaler, comme le degré très élevé de cohérence EEG enregistré durant la pratique du programme et la corrélation significative entre ce fait et l'accroissement de la créativité des sujets<sup>15</sup>.

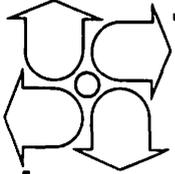
Ma propre expérience de la pratique des programmes de M.T. et de M.T.-Sidhi me convainc que le monde de l'éducation, c'est-à-dire les étudiants, les professeurs et les personnels de soutien et d'administration en profiteraient grandement.

Le Gouvernement de la province a dépensé des sommes considérables pour mettre sur pied notre système d'éducation actuel. Chaque année, son entretien et son perfectionnement englobent une bonne part du budget. Nous avons voulu créer des conditions de mise en situation d'apprentissage les meilleures qui soient, et cela est tant mieux. Mais il me semble qu'on a oublié une dimension importante, comme en témoigne la désaffection vis-à-vis de la scolarisation. C'est que les gens sont plus que des automates capables

de répondre à des stimuli extérieurs. Ce sont des « personnes » dont l'axe central est un « univers intérieur », le Soi, fondement, à la fois, du sens de l'identité et des réalisations extérieures que celui-ci permet. Pour reprendre une expression de la Nouvelle Gnose<sup>16</sup>, nous sommes faits d'un « envers » et d'un « endroit », qui sont en fait les deux facettes d'une même réalité.

Il en coûterait fort peu au gouvernement pour mettre à la disposition des divers personnels qui oeuvrent en éducation les facilités nécessaires à la pratique de ces programmes. Les dividendes, en terme d'économie de temps et d'argent, (qu'on songe seulement au coût social des reprises de cours), pourraient s'avérer fort intéressants.

Mais si beau qu'il soit, c'est encore là un résultat mineur si l'on considère que l'objectif final de la pratique de ces programmes de M.T. et de M.T.-Sidhi, c'est de permettre à chacun de se réaliser en tant que personne, ce qui se traduit par l'actualisation complète de ses possibilités. N'est-ce pas là le propre d'une éducation idéale et, en réalité, le but, la signification de tout système d'éducation?



### L'UTILISATION DE L'AUDIO-VISUEL POUR LA FORMATION: CA S'APPREND!

Voilà pourquoi, IMAGE ET FORMATION, service spécialisé depuis 5 ans dans la distribution de programmes audio-visuels de formation, a mis sur pied une série de stages destinés aux formateurs permanents ou occasionnels, qui désirent utiliser plus efficacement l'audio-visuel. Le dernier de cette série de stages, offert par un spécialiste de l'audio-visuel, est un programme de perfectionnement s'adressant à un public de formateurs expérimentés.

**THÈME:** L'UTILISATION D'UN FILM A STRUCTURE OUVERTE DANS UN SEMINAIRE DE FORMATION. L'animation centrée sur le groupe et l'utilisation de documents à structure ouverte. La dynamique de groupe.

**DATE:** 18 - 19 - 20 février.

**Frais d'inscription:** \$395.

**RENSEIGNEMENTS ET INSCRIPTION:**  
Olivier Perraudin  
Informatech France-Québec  
TEL.: (514) 875-8931  
(800) 361-8716 (sans frais)

#### RÉFÉRENCES

Sauf indications contraires, les références citées sont contenues dans un volume intitulé *Scientific Research on the Transcendental Meditation Program*, édité par David W. Orme-Johnson et John T. Farrow et disponible aux Presses M.I.U. à Livingstone Manor, N.Y. Dans ce qui suit le volume est appelé « Collected papers » (C.P.).

- Wallace, R.K. (1970) : pp. 43-78. (Collected papers C.P.)
- Tjoa, A.S. (1972) : pp. 363-367. C.P.
- McCallum, M.J. (1974) : pp. 410-414. C.P.
- Mickiman, D.E. (1976) : pp. 385-392. C.P.
- Appelle et Lawrence (1974), pp. 312-315. C.P.
- Shecter (1975), pp. 403-409. C.P.
- van den Berg et Mulder (1973) pp. 432-436 ; Orme-Johnson (1973) pp. 233-238. C.P.
- Nidich *et al.* (1976) pp. 442-443 ; Hjelle (1974) pp. 437-441 ; Penner *et al.* (1974) pp. 444-448 ; Ferguson et Gowan (1976) pp. 484-488 ; Bloomfield *et al.* (1975) pp. 605-622. C.P.
- Jevning, Wilson, Vanderlaan et Levine (1976) pp. 143-144 ; Jevning, Wilson et Smith (1976) pp. 145-147. C.P.
- Wallace (1970) pp. 43-78 ; Janby (1973) pp. 213-215 ; Laurie (1973) pp. 216-223. C.P.
- Kras (1974) pp. 173-181 ; Banquet et Sailhan (1974) pp. 182-186. C.P.
- Wallace et Benson (1972) pp. 86-91 ; Farrow (1975) pp. 108-133. C.P.
- Byron Rigby, « Les états de conscience supérieurs induits par le programme de Méditation Transcendantale ». (1978). Maharishi European Research University, Seelisberg, Suisse.
- Wallace, Jacobs et Harrington (1979) « Reversal of biological ageing » in Subjects practicing the T.M. technique, Maharishi International University, Fairfield, Iowa, É.U.
- Johnson *et al.* (1977) pp. 705-712. C.P.
- Raymond Ruyer « La Gnose de Princeton » Paris, Fayard (1977).