

**BRUNO DEMERS**

***Guérir de soi dans la modernité : le cas de la pratique de la méditation  
Vipassana***

***Résumé***

La méditation Vipassana est une méthode de contemplation du corps et de l'esprit qui vise la cessation de la souffrance et, ultimement, la réalisation de l'Éveil. Issue de la modernisation du bouddhisme theravada, elle se pratique désormais de manière fortement déritualisée et connaît depuis les années soixante une popularité croissante, comme d'autres thérapeutiques spirituelles orientales. Parmi les plus influentes écoles du mouvement Vipassana figure la tradition du maître indien Satya Narayan Goenka, dont les centres internationaux offrent des retraites où la méditation s'apprend en silence selon un protocole rigoureusement codifié. Au terme des retraites, les participants sont encouragés à méditer tous les jours, à suivre d'autres cours et à vivre en harmonie avec le Dhamma, l'enseignement du Bouddha. À ce jour, près de deux millions de personnes auraient été initiées dans cette tradition. Pour saisir ce qu'un tel phénomène signifie dans la société moderne actuelle, cette étude socio-anthropologique se penche sur la pratique de la méditation Vipassana au Québec. L'auteur s'appuie sur une enquête ethnographique dans les centres de la tradition de Goenka, l'analyse des discours du maître, des entrevues avec des méditants et sa propre expérimentation méthodologique de la méditation Vipassana. L'étude commence par proposer une description critique et détaillée de ce en quoi consiste cette « technique », pour expliquer ensuite l'efficacité thérapeutique que les méditants lui attribuent, moteur de leur pratique. La recherche va pour ce faire au-delà de l'interprétation traditionnelle du pouvoir salvifique de la méditation. Combinant une position constructiviste avec des contributions complémentaires issues de l'étude du bouddhisme, de l'ethnopsychiatrie, de l'anthropologie et de la sociologie, elle identifie les conséquences implicites de sa pratique et les modalités de la « guérison » qu'elle produit. Sans nier ses effets réels, l'argument mis de l'avant est que la pratique méditative rituelle est indissociable d'un vaste processus rhétorique qui construit une nouvelle réalité symbolique et valorise une forme d'individualité en consonance avec le contexte actuel de la modernité avancée. L'étude conclut avec un retour critique sur la méthodologie d'une enquête reposant sur la participation expérientielle du chercheur à son objet.