

# MÉDITER POUR SE SOIGNER

RAMON ESPELT GORGZO / 123RF

TEXTE  
GENEVIÈVE RUIZ

Les techniques méditatives rencontrent un vif succès auprès des patients et des médecins. Elles se révèlent efficaces pour prévenir et gérer la maladie, ainsi que pour améliorer le bien-être.

## Vrai ou faux?

Les idées reçues sur la méditation

### LA MÉDITATION SERT À SE RELAXER

#### – FAUX

L'objectif de la méditation n'est pas la relaxation, même si elle peut en être un bénéfice collatéral. Il s'agit simplement d'observer ses sensations corporelles, ses pensées et ses émotions, sans jugement.

### LA MÉDITATION EST UNE PRATIQUE SPIRITUELLE

#### – VRAI

L'origine bouddhiste de la méditation réside dans différentes traditions religieuses, notamment bouddhiques. Mais les méthodes actuellement enseignées dans les hôpitaux ou les écoles sont laïques et n'impliquent aucune croyance particulière.

# C'

est une histoire qui a commencé il y a 2'500 ans en Asie. Dans les monastères bouddhistes et les grottes tibétaines, les moines passaient des heures, des années à méditer. Ils ont ainsi développé une multitude de techniques et un immense savoir-faire. En 1979, Jon Kabat-Zinn, professeur de médecine à l'Université du Massachusetts, est le premier à s'inspirer de cette tradition millénaire pour créer une méthode appelée Mindfulness Based Stress Reduction (MBSR) ou «réduction du stress basée sur la pleine conscience». Son objectif: initier les patients aux techniques méditatives lors d'un programme de huit semaines.

### DES EFFETS BÉNÉFIQUES PROUVÉS

Les résultats obtenus avec la méthode de Jon Kabat-Zinn ont été tels qu'elle est désormais utilisée dans plus de 900 hôpitaux dans le monde, dont 200 aux États-Unis. «L'immense mérite de Jon Kabat-Zinn a été de laïciser les pratiques bouddhiques, d'en synthétiser les éléments les plus puissants et de les structurer en une méthode accessible à tous, explique Jean-Gérard Bloch, rhumatologue et instructeur MBSR. Cette méthode a ensuite permis de donner un cadre aux nombreuses recherches scientifiques qui ont été menées sur la méditation.»

Avec les progrès des neurosciences et de l'imagerie cérébrale, ces recherches ont connu un essor considérable depuis le début des années 2000. De nombreux

scientifiques ont contribué à la mise en lumière de cette activité millénaire, notamment Richard Davidson de l'Université du Wisconsin, qui a fait participer à ses expériences des moines bouddhistes, tels que le biologiste français Matthieu Ricard (lire interview p. 30) ou le dalaï-Lama. Il a ainsi pu démontrer par électro-encéphalographie qu'une pratique intensive de la méditation transformait la structure et le fonctionnement du cerveau. Par la suite, les chercheurs ont continué à observer les multiples effets positifs de la méditation, à la fois physiques et psychiques. Des centaines de publications paraissent désormais chaque année sur le sujet. En avril 2012, près de 700 chercheurs du monde entier se sont retrouvés à Denver aux États-Unis pour le premier symposium international sur les sciences contemplatives.

Parmi les bienfaits de la méditation mesurés par la science se trouve par exemple l'épaississement du tissu du cortex pré-frontal gauche, impliqué dans les processus cognitifs et émotionnels. Il y a aussi l'augmentation de la capacité d'attention et la réduction du stress, avec une baisse du cortisol (hormone du stress). D'autres recherches démontrent une amélioration des troubles tels que l'insomnie, les problèmes cardiaques ou l'hypertension. Les patients pourraient également mieux gérer leur douleur.

### PRÉVENIR LA RECHUTE DÉPRESSIVE

La méditation a pour l'instant été moins intégrée dans les hôpitaux européens qu'aux États-Unis. Mais depuis quelques années, elle commence à y être proposée comme thérapie complémentaire pour prévenir la rechute en cas de dépression ou d'addiction. La psychologue-psychothérapeute lausannoise Valérie Rossier propose, par exemple, des séances collectives ou individuelles de méditation de pleine



GILLES WEBER

La psychologue Valérie Rossier propose des séances de méditation au CHUV: «Nous avons énormément de demandes de la part des patients.»

conscience aux patients suivis en addictologie dans le Service de psychiatrie communautaire du CHUV. «Plusieurs études ont observé que la pratique méditative diminuait l'impulsivité des personnes et donc leur envie irrésistible de consommer une substance, commente Valérie Rossier. La recherche en est au stade de l'hypothèse et il n'existe pas encore d'explication claire. Mais j'observe que les patients qui pratiquent régulièrement la méditation ont moins de risques de rechute.»

Même constat du côté des HUG avec la psychologue Françoise Jermann, qui propose depuis plusieurs années une autre méthode de Jon Kabat-Zinn appelée thérapie cognitive basée sur la pleine conscience (MBCT – Mindfulness-Based Cognitive Therapy) à des patients en rémission de dépression: «Nous avons de bons retours de la part de nos patients. Pour beaucoup, il s'agit d'un outil complémentaire à leurs traitements médicamenteux. Parfois, c'est même le déclic pour un changement de vie. Seule une minorité ne croche pas du tout.» Les deux praticiennes constatent que l'engouement des patients pour la méditation est très fort. «J'ai énormément de demandes de patients confrontés à de nombreuses pathologies, notamment en oncologie, commente Valérie Rossier. Je ne peux malheureusement pas répondre à toutes.»

## LA MÉDITATION EST ACCESSIBLE À TOUS

– VRAI

N'importe qui a le potentiel de devenir méditant. Cependant, la pratique de la méditation requiert beaucoup d'entraînement et de régularité. Les études qui évoquent les bienfaits de la méditation soulignent souvent que ses effets sont proportionnels au nombre d'heures de méditation pratiquée.

## L'OBJECTIF DE LA MÉDITATION EST DE NE PLUS PENSER

– FAUX

Il ne s'agit pas de stopper le flux des pensées, mais de le laisser défilé. La méditation consiste à entraîner sa capacité d'attention et à l'ancrer dans le moment présent. Pour cela, elle utilise plusieurs techniques comme la focalisation sur sa respiration, le passage en revue du corps ou la fixation sur un objet.

Ce succès s'observe également au sein du corps médical. En février 2012, le rhumatologue Jean-Gérard Bloch a lancé le premier diplôme européen en méditation destiné au personnel soignant. Il a dû refuser de nombreux candidats. «Je constate un réel intérêt chez mes confrères et je pense que les techniques méditatives vont faire évoluer la médecine occidentale. On peut sentir les prémices de ces changements dans l'émergence de nouvelles disciplines comme la neuropsych-immunologie, qui intègre l'étude de l'esprit, du cerveau, du système nerveux et des hormones pour comprendre l'impact du cerveau sur les défenses immunitaires et inversement. Après avoir séparé durant plusieurs siècles le corps de l'esprit – ce qui a permis d'immenses progrès – la médecine les intègre à nouveau, grâce notamment aux effets prouvés de la méditation.»

Outre la médecine, la méditation pourrait également transformer d'autres domaines de la société comme le management ou l'éducation. De plus en plus d'écoles l'inscrivent à leur programme aux États-Unis, en Grande-Bretagne, en France ou aux Pays-Bas. Il en résulterait de meilleures performances scolaires et moins d'agressivité entre les élèves. Certaines prisons commencent également à proposer des séances de MBSR à leurs détenus. «Cet engouement est porteur d'espoir, se réjouit Jean-Gérard Bloch. Mais il comporte également des risques: la méditation est une pratique complexe qui nécessite beaucoup d'entraînement. Elle ne peut pas être enseignée par n'importe qui. Dans le contexte actuel, certains s'autoproclament professeurs de méditation sans posséder ni l'expérience, ni les connaissances nécessaires.» /