

Faut-il croire aux pouvoirs thérapeutiques de la méditation ?

Quasiment inconnue en Occident avant le début des années 2000, la méditation trouve peu à peu sa place dans notre société, à l'école, en entreprise mais aussi en clinique ou à l'hôpital. Comment définir cet état de conscience particulier ? Quels sont ses bénéfices ? Cette pratique peut-elle réellement changer notre état de santé ? La réponse avec nos experts.

Au cœur d'une époque hyper-connectée et mondialisée, où notre esprit est sans cesse accaparé par de multiples tâches qui se chevauchent, bombardé d'informations qu'il n'arrive plus à « digérer », tarabulé par l'impression d'avoir toujours un train de retard sur les nombreux objectifs qu'il s'est fixé, méditer est devenu, pour un nombre croissant d'êtres humains une nouvelle planche de salut. À l'image de l'exercice physique, antidote contre les méfaits de la sédentarité contemporaine, pratiquer une « gym mentale » nous prémunirait des ravages du stress et de l'hyperactivité cérébrale.

UN ÉTAT DE CONSCIENCE OUVERTE ET AMPLIFIÉE

« La méditation accompagne les hommes depuis la nuit des temps, mais aujourd'hui, cette pratique a perdu son côté religieux pour



devenir laïque et accessible à tout le monde », constate le Dr Marine Colombel, psychiatre et instructrice en méditation. On la définit comme « pleine conscience » (Mindfulness, en anglais) ou encore « pleine présence ». Si l'on reprend la définition du Dr Jean Sixou, responsable du Diplôme d'Université Méditation de l'université Paris-Sud, « la méditation est un état de conscience ouverte et amplifiée, où nous

choisissons de diriger délibérément notre attention vers l'intérieur de nous-mêmes ». Autrement dit un état de conscience particulier dans lequel nous sommes actifs, car nous prenons les commandes de notre attention. Marine Colombel poursuit : « Peu à peu, nous apprenons à calmer notre esprit distrait pour laisser apparaître notre monde intérieur. J'aime évoquer l'image du bocal rempli d'eau boueuse : plus vous secouez le bocal, plus l'eau devient trouble. Si vous décidez de déposer ce récipient sur une table sans y toucher, vous observerez la terre se déposer tranquillement au fond, et l'eau deviendra transparente. Notre esprit est comme ce bocal d'eau limoneuse. Nous le remplissons chaque jour de pensées, de préoccupations, de ruminations, d'émotions qui prennent peu à peu toute la place jusqu'à le troubler. Lorsque nous méditons, les pensées finissent par se calmer d'elles-mêmes et nous retrouvons un état d'esprit calme, clair et perspicace. »

La méditation prend donc le contre-pied d'une tendance naturelle du mental : produire sans cesse des pensées. « Certaines pensées sont

Méditation, mode d'emploi

- Trouvez un endroit calme pour ne pas être dérangé.
- Installez-vous en tailleur ou asséssez-vous sur une chaise, le dos droit pour permettre une respiration abdominale libre. Vous pouvez aussi vous allonger sur le dos, mais il y a alors un léger risque d'endormissement. Restez constamment en éveil.
- Fermez les yeux et prenez conscience de votre souffle : l'air frais qui entre par les narines à l'inspiration, l'air tiède qui en sort à l'expiration. Ressentez le trajet de l'air à travers vos narines puis votre trachée. Observez comment votre poitrine et votre ventre se gonflent et se dégonflent, prenez conscience des mouvements de votre diaphragme qui s'abaisse à l'inspiration pour laisser entrer l'air et se rétracte à l'expiration pour le chasser des poumons.
- Essayez de rester dans cet état de méditation pendant 5 minutes, puis 10, pour atteindre 15 minutes.
- Si une pensée ou une émotion traverse votre esprit, c'est parfaitement normal. Restez en l'observateur extérieur et laissez filer ou se dissoudre la distraction en revenant tranquillement à votre souffle.

TÉMOIGNAGE

Sara, 19 ans

“La méditation m’aide à surmonter mon anxiété”

« Il y a environ un an, j’ai quitté ma famille et mon pays, le Maroc, pour venir faire une prépa scientifique à Paris. Cette indépendance nouvelle a été très vite révélatrice d’une problématique d’anxiété que j’avais jusqu’alors mise sous le tapis. Un état qui s’est heurté à la dureté de la prépa. J’ai alors eu le sentiment de ne pas être à la hauteur. Tout est devenu source de stress et d’anxiété et je ressaisais en permanence des pensées négatives, jusqu’à glisser dans la dépression. Je ne voulais pas prendre de médicaments mais j’ai fini par consulter une psychiatre qui m’a donné un traitement. J’ai vite senti

qu’il me faisait du bien. Mais pour ce médecin, il ne pouvait s’agir que qu’une solution provisoire et une pratique sur le long terme comme la méditation était nécessaire pour agir en profondeur et se substituer petit à petit aux médicaments. Je me suis donc inscrite à un programme MBSR sur 8 semaines encadré par une psychologue. Au début, la pratique a été difficile. Contrairement à ce que je pensais, méditer ne consiste pas à devenir zen et à ne plus rien avoir dans la tête. Le “but” est plutôt d’accepter ce flot de pensées et de prendre de la distance en évitant les jugements. C’est

l’inverse de la culture de performance qui prédomine dans notre société. Pour une personne aussi anxieuse que moi, ça ne pouvait être qu’apaisant. Aujourd’hui, en grande partie grâce à la méditation, j’ai baissé ma consommation de médicaments. J’espère arrêter bientôt mais j’avance pas à pas. Je réalise qu’avant, tout était un problème pour moi, je me projetais toujours dans un scénario catastrophe. J’observe aujourd’hui les situations avec plus de distance et d’objectivité. J’ai l’impression d’être plus malléable, plus souple face à ce qui se présente ».

D’après un témoignage paru dans « La méditation, une nouvelle thérapie » d’Emilie Dumond et Bruno Bucher (Arte Editions/Belin)

intentionnelles et générées par un processus de réflexion. Nous en avons conscience et elles nous sont utiles pour travailler, réaliser des projets, communiquer...», note le Dr François Bourgognon, psychiatre instructeur et formateur en pleine conscience. « Mais notre esprit secrète aussi sans cesse des pensées automatiques, qui échappent la plupart du temps à notre conscience. Ce bruit de fond permanent formé de commentaires ou de jugements nous permet de ne pas avoir à nous réinventer tout le temps. Mais il constitue également une source de stress et de fatigue psychique lorsqu’il nous emporte malgré nous dans des ruminations sur le passé ou des projections anxieuses dans le futur. La plupart du temps, ces pensées sont intimement liées à nos sensations physiques et nos émotions, et génèrent en nous des impulsions. »

La méditation forme une « gymnastique » de l’esprit qui consiste à focaliser son attention sur le moment présent, sur ce qui se passe ici et maintenant, en nous et autour de nous. Des pensées, des émotions, des sensations physiques vont forcément se présenter lors de la séance. Le méditant apprend à les accueillir et à les observer, mais sans s’y attacher, sans les juger, sans chercher à leur trouver un sens ou les décortiquer, ce que fait d’ordinaire le mental en temps normal. Contrairement à une image très répandue, la méditation ne consiste donc pas à être sur un petit nuage de béatitude, loin de toute souffrance émotionnelle, ou de toute forme de pensée. Elle nous amène à changer de posture en devenant observateur de ce qui se trame dans le mental, pour ne plus être prisonnier du perpétuel discours intérieur qui ressasse, rumine, entrave, juge et fait mal.

ÉCHAPPER À LA « DICTATURE » DE NOS PENSÉES

« La méditation nous apprend ainsi à considérer les pensées comme des événements mentaux que l’on peut choisir d’écouter ou de ne pas écouter. Rien ne nous oblige à les prendre pour argent comptant ou vérités absolues », explique le Dr Bourgognon. « Le méditant échappe alors à certaines injonctions du mental. Prenons l’exemple de la personne qui, à chaque fois qu’elle n’arrive pas à accomplir une tâche, pense qu’elle est nulle, ce qui engendre de la tristesse ou de la colère. En méditant, elle découvre comment ne plus se laisser embarquer par ce jugement et cette flopée d’émotions négatives, en comprenant qu’il ne s’agit que d’une pensée automatique produite par l’esprit et non un état de fait ». Par la pleine présence et l’attitude d’accueil qu’elle développe, la méditation rend aussi plus sensible aux bons moments du quotidien (la beauté d’un paysage, le parfum d’une fleur, le rire d’un enfant...), plus ouvert aux autres et réceptif aux émotions positives. Elle est une soupape de sécurité psychologique quand tout s’accélère autour de soi.

LA RESPIRATION AU CŒUR DE LA MÉDITATION

La respiration, qui apaise le système nerveux et constitue un point d’ancrage, sorte de pont entre l’esprit et le corps, est souvent utilisée dans ce processus. C’est un peu la bouée de sauvetage à laquelle se raccrocher dès que l’on est emporté par une pensée ou happé par une sensation désagréable. Reprendre conscience de son souffle permet alors de se recentrer, de retrouver la distance et le calme, de redevenir simple observateur.

Dans cet état de méditation, le cerveau récupère alors ce dont il a absolument besoin et dont il est de plus en plus carencé : des instants de présence où il n’a rien à changer, des moments de lenteur, de non

réactivité. Ceci favorise l'équilibre émotionnel et évite de ruminer, de surréagir au stress, aux petits ou grands soucis.

UNE PRATIQUE ADAPTÉE À TOUS LES MOMENTS DE VIE

Contrairement à ce que l'on pense souvent, il ne faut pas des mois ou des années pour ressentir les bénéfices. Si l'on pratique régulièrement, ils se manifesteront dès les premières semaines. À ce titre, mieux vaut méditer 5 à 10 minutes quotidiennement qu'une demi-heure deux fois par semaine. On percevra d'autant plus les bienfaits de cette gym de l'esprit si, au cours de la journée, dès que l'occasion se présente (dans les transports, lorsqu'on attend le bus ou à la caisse du supermarché), on sait prendre le temps de ne rien faire d'autre que de simplement vivre l'instant présent : sans s'impatienter, sans ruminer, sans lire, sans surfer, télécharger ses mails ou envoyer des textos depuis son Smartphone. D'exercice imposé, la méditation devient alors une posture mentale, une sorte de philosophie de vie qui nous accompagne sur le chemin du bien-être.

UNE ENTRÉE RÉUSSIE À L'HÔPITAL

Plus qu'une philosophie de vie, la méditation est entrée dans les hôpitaux français il y a une quinzaine d'années, lorsque le Dr Christophe André, psychiatre à l'hôpital Sainte-Anne, à Paris, commence à l'enseigner à ses patients. Cette méthode thérapeutique existe alors depuis près de 30 ans aux États-Unis, avec l'ouverture en 1979 de la première clinique de réduction du stress à l'École de médecine de l'Université de Massachussets. Le Dr Jon Kabat-Zinn y a mis au point un programme d'entraînement à la méditation de pleine conscience (MBSR (1)) pour aider les patients à faire face au stress, à la douleur et à la maladie, en leur apprenant à les

Méditation, relaxation, hypnose : quelle différence ?

• La méditation est un travail d'attention et d'observation, sans intention ni but particulier. En cas de tension corporelle par exemple, le méditant observe cet inconfort, sans chercher à la modifier. De fait, en laissant émerger les ressentis corporels,

ceux-ci s'améliorent bien souvent.
• La relaxation a pour intention de détendre le corps en jouant sur le tonus musculaire (exercice de contraction et relâchement des muscles dans la technique Jacobson par exemple).
• L'hypnose utilise

notre capacité à imaginer, à travers des suggestions et des visualisations, pour obtenir un effet de détente ou une analgésie par exemple. L'hypnothérapeute suggère à son patient une série d'images mentales qui agissent sur les tensions et les douleurs.

vivre et à les appréhender autrement. Ce programme très structuré se déroule sur huit semaines et propose aux malades un entraînement hebdomadaire de 2h30 à la pleine présence, dirigé par un professionnel de santé instructeur en méditation.

Ces séances sont complétées par des méditations quotidiennes réalisées à domicile. Le but est en effet de devenir autonome pour pouvoir pratiquer seul et dans la régularité. « Ce qui arrive vite, constate Marine Colombel. Les bases sont simples, elles peuvent s'apprendre en quelques heures. Les bénéfices, quant à eux, se révéleront au fil de la pratique ».

DE NOMBREUX BÉNÉFICES SUR LA DÉPRESSION, L'HYPERTENSION, LES MALADIES CARDIO-VASCULAIRES...

Les nombreux témoignages des méditants confirment aujourd'hui les premières intuitions de Jon Kabat-Zinn et de ses collaborateurs : les malades constatent une amélioration de leur bien-être, une diminution du stress, de l'anxiété et des insomnies, un apaisement des douleurs chroniques. « La mind-

fulness a prouvé son efficacité dans la prévention des rechutes dépressives », confirme le Dr Bourgognon.

« Elle est également indiquée dans toutes les maladies chroniques où le stress joue un rôle aggravateur : maladies cardiovasculaires, hypertension, cancer, affections dermatologiques comme l'eczéma ou le psoriasis, douleurs chroniques... Elle améliore les pathologies où existe une trop forte impulsivité : troubles du comportement alimentaire, addictions diverses... Le champ d'application en médecine est donc très large, comparable à celui de l'activité physique ».

Avec l'apparition de nouvelles technologies d'exploration du cerveau telles que l'IRM, les scientifiques ont pu constater les effets biologiques de la pratique : elle renforce les zones cérébrales liées au contrôle de l'attention (cortex cingulaire antérieur et préfrontal). En nous apprenant à observer les éléments de notre expérience (pensées, émotions, sensations), elle joue sur notre neuroplasticité (développement de l'insula et du cortex cingulaire postérieur). Au niveau cellulaire, elle abaisse les marqueurs du stress et de l'inflammation, preuve que l'esprit influence le corps. Elle permet une meilleure régulation du cortisol (hormone du stress), ce qui pourrait

Où s'adresser ?
mindful-france.org : pour trouver un professionnel de santé formé à la pleine conscience
association-mindfulness.org : pour trouver un instructeur en méditation

expliquer les effets constatés sur la préservation des télomères et le ralentissement de l'horloge génétique (effet anti-vieillessement).

MÉDITER EN TOUTE SÉCURITÉ

« La méditation n'est pas pour autant une pilule magique. Elle s'inscrit comme une pratique complémentaire dans une approche de soin globale. Elle peut dans certains cas permettre de diminuer certains traitements ou même de les arrêter, mais toujours dans le cadre d'un suivi médical, prévient le Dr Bourgognon. Lorsqu'elle est utilisée dans un contexte de soin, elle doit être encadrée par des soignants, professionnels de santé formés à la pleine conscience. » Il existe en effet certaines contre-indications. Ainsi, elle ne doit pas être appliquée pour soigner des pathologies aiguës qui nécessitent avant tout d'autres traitements (dépression en phase aiguë, troubles psychiatriques non stabilisés...). La participation d'emblée à un programme de pleine conscience est à déconseiller aux personnes souffrant d'attaques de panique (ou crises d'angoisse récurrentes) liées à des préoccupations hypocondriaques, ainsi qu'à celles présentant des séquelles psychologiques de traumatismes (physiques, émotionnels, abus sexuels...). « Je mets également en garde contre les retraites méditatives où l'on part

TÉMOIGNAGE

Géraldine, 43 ans*

« Une alliée pour traverser le cancer »

« Avant mon cancer, la méditation ne m'attirait pas particulièrement. J'étais plutôt sceptique sur ses bienfaits, et le fait qu'on en parle dans tous les médias me rendait encore plus réfractaire. Lorsque je suis tombée malade, j'avais du mal à gérer mon stress et j'ai décidé de tenter l'expérience, d'abord avec une appli, puis en lisant trois ouvrages « L'Éveil des sens » de Jon Kabat-Zinn, « L'Art de la méditation » de Matthieu Ricard et « Méditer, jour après jour » de Christophe André. J'ai aussi fait du yoga, dont le but


est de préparer à la méditation. Peu à peu, je me suis affranchie de l'application et j'ai pratiqué seule, une dizaine de minutes tous les jours. Pour moi, il s'agit d'une forme d'hygiène de l'esprit, ma séance quotidienne me lave la tête de toutes les pensées inutiles qui pouvaient m'accaparer avant. Lorsqu'on est malade, on est assailli de questions, de craintes et d'appréhensions qui empêchent de vivre l'instant présent. J'ai pu me libérer de ces pensées, ce qui m'a permis de me reconnecter à l'essentiel, à mon intuition

profonde. Elle me remet aussi en contact avec mon corps, elle me rend plus sensible au besoin de respirer profondément pour m'oxygéner. Avant, je ne respirais pas correctement, je passais à côté de tous les petits signaux d'alerte que m'envoyait mon corps. Finalement, la méditation a été un outil indispensable pour traverser l'épreuve de la maladie. Aujourd'hui, je la considère comme une alliée pour éviter la récurrence. »

*Géraldine Dormoy est journaliste et instagrammeuse (@geraldinedormoy), auteure du livre « Un cancer pas si grave, une année particulière avec @cafemode » (à paraître le 10 septembre aux éditions Leduc.s)

méditer des journées entières pendant plusieurs heures de suite. En cas de fragilité, il existe un risque de décompensation. Je compare souvent la méditation au sport : une personne malade doit être suivie par un spécialiste et une pratique intensive telle qu'un marathon nécessite un avis médical préalable. »

En dehors d'un contexte médical, la pleine conscience reste une approche

de bien-être qui peut être pratiquée à titre de développement personnel. Dans ce cadre, il est possible de s'y initier lors d'une séance de yoga ou de Qi Gong (pratiques de méditation en mouvement). Les enregistrements audio ou les applications spécifiques (Namatata, Petit Bambou, Mindful Attitude, Calm...) sont également des outils intéressants. L'idéal étant ensuite de lâcher ces béquilles pour pratiquer seul. Histoire de goûter dès que l'envie (ou l'impérieux besoin !) se fait ressentir, à un moment de recueillement dans une journée trop souvent surchargée. 

Sophie Pensa

(1) Mindfulness Based Stress Reduction ou Réduction du stress par la pleine conscience

Et si nous méditons en rêvant ?

Encore appelé « Yoga du rêve », cette forme de méditation pratiquée dans la culture tibétaine commence à faire parler d'elle en Occident. Il s'agit de rester lucide pendant que nous rêvons, afin de pouvoir observer ce qui se trame à ce moment-là dans notre esprit. Avec la pratique, nous pouvons même devenir acteurs de nos rêves, c'est-à-dire en prendre les

commandes et les influencer, pour en faire évoluer les scénarios. Un entraînement spécifique, avec un conditionnement avant de s'endormir permet d'y parvenir, méthode que révèle le Dr Marine Colombel dans un livre intitulé « Prenez les commandes de vos rêves - Le yoga du rêve » à paraître en septembre aux éditions Marabout. Selon elle, cette forme de méditation

permet de travailler sur nos schémas de pensées profonds, enfouis dans notre subconscient. Elle aide à surmonter certaines peurs ou phobies, à gagner en confiance en soi et à réguler nos émotions. Elle constitue une nouvelle forme de thérapie comportementale et cognitive (TCC) dont on devrait entendre de plus en plus parler dans les années à venir.

À lire

- « Ne laissez pas votre vie se terminer avant même de l'avoir commencé », du Dr François Bourgognon, Éd. First.
- « Méditer avec Namatata » d'Antoine Gerlier et François Bourgognon, Éd. First.
- « La méditation anti burn-out », du Dr Marine Colombel, Éd. Marabout.

