



# MÉDITATION

S'IL EXISTE DE NOMBREUSES FORMES DE MÉDITATION, TOUTES ONT LE MÊME OBJECTIF: PRENDRE DE LA DISTANCE AVEC SES PENSÉES ET SES ÉMOTIONS, ET TRANSFORMER SON RAPPORT À SOI ET AUX AUTRES. CERTAINS BÉNÉFICES DE SANTÉ SONT AVÉRÉS. **PAR ANNE LEFÈVRE-BALLEYDIER**

**PATHOLOGIES CONCERNÉES** STRESS, ANXIÉTÉ, DÉPRESSION

## Qu'est-ce que c'est ?

Il n'y a pas une mais des méditations. Comme le souligne Jean-Gérard Bloch, rhumatologue et coresponsable du diplôme universitaire « Méditation et neurosciences » à l'université de Strasbourg: « *La méditation peut englober beaucoup de pratiques différentes. Il faut donc impérativement clarifier l'approche dans laquelle elle s'inscrit.* » Plusieurs techniques méditatives existent, héritées de traditions différentes. « *Dans le bouddhisme, elle s'intègre dans un vaste champ de connaissances sur le fonctionnement du corps et de l'esprit, au sein duquel se trouvent à la fois des théories psychologiques et philosophiques, de la pratique et une religion* », commente le docteur Bloch. Mais on trouve aussi de la méditation, en divers lieux et à différentes époques, dans la pratique de presque toutes les religions monothéistes. Reste qu'avec le bouddhisme les théories et la pratique en lien avec la méditation sont restées vivantes et se sont transmises depuis l'Inde jusqu'à l'Occident. Elles sont ainsi devenues accessibles à tout un chacun. Y compris dans des versions où la religion est totalement absente...

Dans les années 1970, un biologiste américain de l'université du Massachusetts connaissant bien le bouddhisme et sa méditation a en effet l'idée de la « laïciser », pour en vérifier les effets. Jon Kabat-Zinn met ainsi au point la méthode de méditation dite « de pleine conscience » (en anglais *mindfulness*), et plus précisément un programme de réduction du stress étalé sur huit semaines et reproductible dans des essais cliniques. Comme toutes les techniques de méditation, celle-là vise un meilleur contrôle de ses émotions, pour éviter qu'elles nous envahissent et deviennent source de détresse mentale. Mais elle développe aussi les capacités d'attention, outil indispensable dans le travail d'introspection inhérent à la méditation. « *C'est un apprentissage, fait remarquer le docteur Bloch. On peut s'entraîner et affiner notre capacité d'attention avec la pratique, ce qui permet ensuite d'aller plus loin dans l'introspection et d'explorer son fonctionnement spirituel.* »

Dans les faits, cette méthode demande au méditant de rester attentif à ses ressentis, sans se concentrer sur quoi que ce soit. Pour la pratiquer, point n'est besoin d'adopter une posture précise: une simple chaise fait l'affaire. Une fois assis de façon confortable, les pieds au sol, les épaules relâchées et les mains sur les cuisses, les yeux ouverts ou fermés, il suffit de respirer calmement et d'observer le parcours de l'air en soi. On ressent l'air qui s'engouffre, le soulèvement de la poi-

200

C'est environ le nombre d'hôpitaux aux États-Unis qui recourent à la Mindfulness Based Cognitive Therapy, ou méditation de pleine conscience, spécifique à certains cas de dépression.

trine, le frottement des vêtements. En se concentrant, on peut aussi percevoir les battements de son cœur, les effets qu'a sur eux le rythme de la respiration. Et là encore, le travail de méditation consiste à se positionner en observateur. Idem avec toutes sortes de sensations, qui seront simplement accueillies, sans jugement et sans perdre de vue l'objet vers lequel s'est d'abord portée l'attention – par exemple le parcours de l'air – pour revenir à lui calmement, en prenant conscience des sources de distraction, dès que le mental s'échappe.

## Qu'est ce que ça soigne ?

Les premières expériences menées par l'équipe de Jon Kabat-Zinn ont mis en exergue l'intérêt de la méditation de pleine conscience pour lutter contre le stress et l'anxiété. Depuis, les études se sont multipliées, en établissant de façon plus ou moins rigoureuse ses bénéfices pour la santé. Parmi les bienfaits avérés, outre la baisse des symptômes d'anxiété, les chercheurs ont constaté que la méditation permet de mieux gérer les pensées négatives et, partant, d'atténuer les ruminations chez les personnes déprimées. Il y a une quinzaine d'années, le psychologue canadien Zindel Segal et ses collaborateurs ont ainsi fait pratiquer la méditation de pleine conscience pendant six mois à des volontaires qui avaient déjà souffert d'épisodes dépressifs, en complément d'une psychothérapie. Or dans l'année suivant l'expérience, le risque de rechute était chez eux diminué de 40 %, en comparaison avec des malades n'ayant pas médité. Plus récemment, au Centre de toxicomanie et de santé mentale de l'université de Toronto, Zindel Segal et son équipe ont approfondi ces recherches et confirmé que la méditation a un réel effet sur la dépression: elle prévient les rechutes mieux qu'un placebo et aussi bien qu'un antidépresseur standard. Autre bénéfice réel: l'amélioration du bien-être psychologique en cas de maladie grave, par exemple lorsque l'on souffre de cancer. Reste en revanche à vérifier un certain nombre de bienfaits supposés. Que ce soit sur le système immunitaire, le cœur et



## AVIS TÉMOIN

EMMANUEL CARRÈRE, ÉCRIVAIN ET PRATIQUANT ASSIDU.

« *Quand on débute, on fait du zèle, on essaie de chasser les pensées. On s'aperçoit vite qu'on ne les chasse pas comme ça, mais on regarde leur manège tourner.* »

PHOTOGRAPHIEU/FOTOLIA





les vaisseaux, voire tout bonnement sur le vieillissement. À l'université de Californie, en 2010, l'équipe du neurobiologiste Clifford Saron a en effet constaté que, chez des volontaires ayant médité pendant trois mois, l'activité de la télomérase était augmentée. Or on sait que cette enzyme est un marqueur du vieillissement cellulaire. Pour le chercheur, ce résultat serait la conséquence de l'amélioration du bien-être induite par la méditation. Un antidote au stress qui modifierait l'activité de la télomérase dans nos cellules de défense immunitaire, permettant ainsi aux méditants de rester en meilleure santé et de vivre plus vieux. À confirmer...

### Mises en garde

**S**i la méditation permet d'éviter les rechutes en cas de dépression, elle est néanmoins déconseillée en cas de dépression aiguë ou d'autres troubles psychologiques. D'après le psychanalyste Frédéric Munoz, elle peut en effet mener rapidement celui qui la pratique « au cœur de ses tempêtes ». En période de crise, lorsqu'on est au plus

*Face aux sources d'angoisses diverses liées à la grossesse, la méditation permet aux femmes enceintes de diminuer la pression artérielle, de se libérer du stress et de la fatigue. La pratique au quotidien jusqu'à l'accouchement pendant dix minutes suffit à retrouver l'apaisement.*

mal, mieux vaut donc être encadré et accompagné si l'on souhaite méditer. Et dans d'autres cas, la pratique est en réalité à proscrire. En principe, fermer les yeux et se concentrer sur sa respiration permet de prendre de la distance avec ses pensées et ses émotions : on les accueille, on les observe, on les regarde de loin. Mais si l'on souffre d'un trouble de la personnalité ou d'autres troubles psychiques dissociatifs, cette pratique peut nous mener aux urgences.

De même, la méditation est contre-indiquée pour ceux qui ont d'importants troubles anxieux, car elle est alors source de crises d'angoisse. De manière plus générale, on la considère comme une pratique à risque s'il existe chez le futur méditant des crises de panique récurrentes, des troubles de l'attention, des troubles bipolaires, psychotiques (délires, hallucinations...), des états dissociatifs ou certaines formes de séquelles psychologiques (abus physiques, sexuels ou autres). Dans tous ces cas, il convient de discuter avec le psychiatre avant de se lancer dans la méditation, mais aussi de la pratiquer en groupe, sous la houlette d'un professionnel expérimenté. ◉

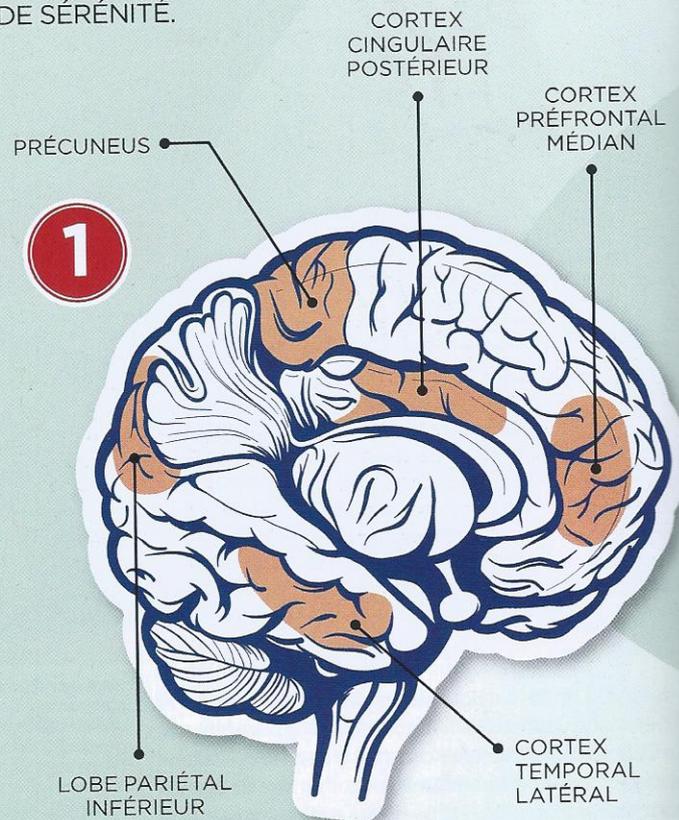


# LES EFFETS DE LA MÉDITATION SUR LE CERVEAU

LES PROGRÈS EN MATIÈRE D'IMAGERIE CÉRÉBRALE ONT PERMIS AUX CHERCHEURS DE LE VÉRIFIER: LA MÉDITATION AGIT EN PROFONDEUR SUR NOTRE CERVEAU, EN ACTIVANT TOUR À TOUR DIFFÉRENTS RÉSEAUX DE NEURONES. ELLE DÉVELOPPE LA VIGILANCE ET PERMET AUX PLUS CHEVRONNÉS D'ACCÉDER À UN HAUT NIVEAU DE SÉRÉNITÉ.

PAR ANNE LEFÈVRE-BALLEYDIER

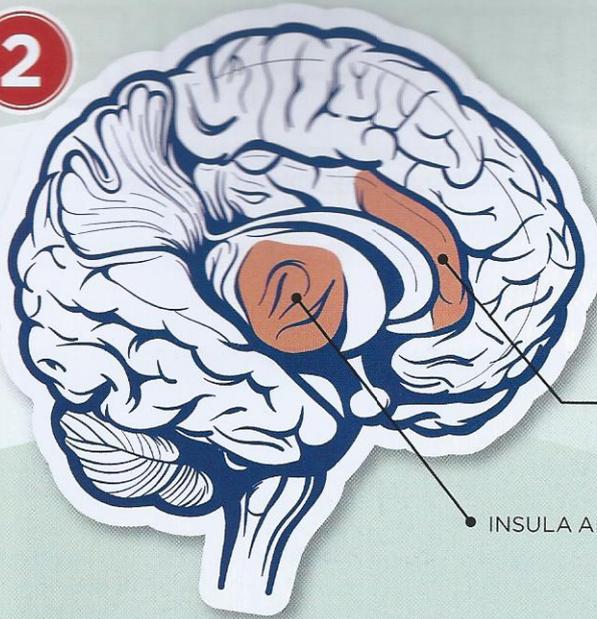
Il existe de nombreux types de méditation, dont une assez répandue: il s'agit de concentrer son esprit sur le moment présent, en pensant uniquement au rythme de sa respiration. Cette méditation que l'on dit « par attention focalisée » a fait l'objet d'une étude poussée, voilà cinq ans, par des scientifiques américains. Quatorze volontaires ayant déjà pratiqué la méditation participent à l'expérience. Il leur faut oublier qu'ils sont allongés dans le tunnel d'un appareil IRM (imagerie par résonance magnétique) et se concentrer sur leur respiration. S'ils sont distraits, il leur faut le signaler en appuyant sur un bouton. La séance de méditation terminée, les chercheurs examinent les différentes zones d'activation du cerveau. Quatre phases sont repérées. Ces différentes activations se traduisent sur le long terme par des changements dans la structure même du cerveau. Des chercheurs ont en effet constaté que la méditation fait augmenter l'épaisseur du cortex préfrontal. Ou encore, que la quantité de matière grise diminue moins vite chez les méditants.



## LE VAGABONDAGE

Dans un moment d'inattention, les pensées du méditant vagabondent. Sur l'image IRM, c'est particulièrement net: on voit l'activation d'un circuit baptisé réseau cérébral « du mode par défaut ». Ce circuit connecte ensemble différentes régions cérébrales, dont certaines sont très éloignées l'une de l'autre: cortex préfrontal médian, cortex cingulaire postérieur, précuneus, lobe pariétal inférieur et cortex temporal latéral. Il est à l'œuvre lorsque notre cerveau est censé être au repos, qu'il vagabonde en se remémorant des souvenirs personnels, en se projetant dans le futur, etc.

2



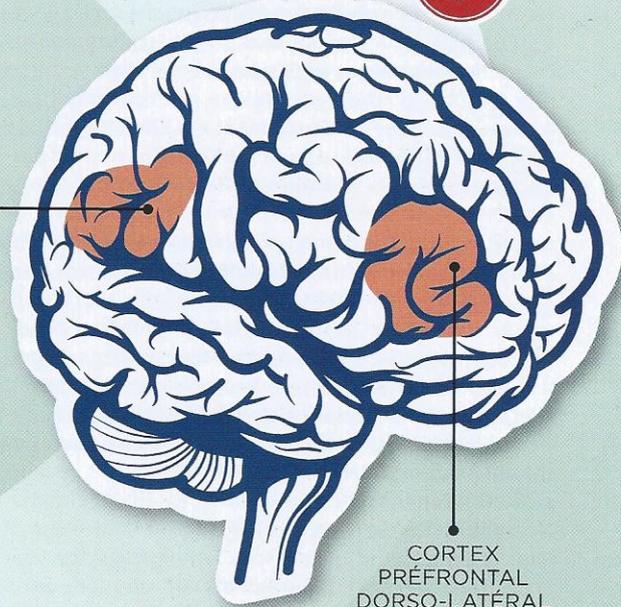
## LA PRISE DE CONSCIENCE

**S**entant qu'il n'est plus concentré sur sa respiration, le volontaire appuie sur le bouton. Au même moment, on peut voir sur l'image IRM qu'un autre circuit, le réseau «de saillance», est actif. Il comprend l'insula et le cortex cingulaire antérieurs. Et il nous évite d'être distraits par des informations non pertinentes quand nous devons nous concentrer sur une tâche. En deux mots, il nous aide à déterminer ce qui est important.

CORTEX CINGULAIRE ANTERIEUR

INSULA ANTERIEURE

3



LOBE PARIÉTAL INFÉRIEUR

CORTEX PRÉFRONTAL DORSO-LATÉRAL

## LA RÉORIENTATION DE L'ATTENTION

**L**e méditant se remet au travail. Deux régions de son cerveau se montrent alors particulièrement actives: le cortex préfrontal dorso-latéral et le lobe pariétal inférieur. La première est impliquée dans l'encodage, la consolidation et la restitution des souvenirs, mais aussi dans la planification et la régulation de l'action. La seconde joue un rôle important dans l'intégration des informations venues de tous les sens. Ensemble, elles aident à orienter une nouvelle fois la concentration sur la respiration.

4



CORTEX PRÉFRONTAL DORSO-LATÉRAL

## LA CONCENTRATION

**C**ette fois, le volontaire est pleinement dans sa respiration. L'activité augmente en arrière du front, dans le cortex préfrontal dorso-latéral, preuve que l'attention reste focalisée sur la tâche à accomplir.