

La méditation prévient la dépression et booste l'immunité

Passer des heures en position du lotus... Le cliché a vécu. Plus accessible, la méditation entre à l'hôpital. Son secret ? Rétablir la communication entre l'esprit et le corps.

Dans le cabinet de Charlotte Borch-Jacobsen, kinésithérapeute à Paris, Angèle a le sourire. «Aujourd'hui, je peux m'asseoir, aller au travail, rester debout plus longtemps et reprendre des loisirs.» En faisant du canyoning il y a trois ans, elle s'est cassé une vertèbre. Ont succédé des séances de kiné et de piscine intensives. En vain : impossible de s'asseoir sans d'affreuses douleurs. Un nouveau travail, source de stress, aggrave son mal de dos. Elle essaie alors avec Charlotte Borch-Jacobsen une nouvelle méthode de kiné, mais aussi un programme de méditation en huit séances, étalées sur huit semaines à raison de deux heures par semaine, en groupe : la MBSR (réduction du stress fondée sur la pleine conscience). «Aujourd'hui, j'ai retrouvé la maîtrise de mes sensations, de mes émotions, de mes pensées, et je souffre moins», assure Angèle.

En 2008, Charlotte Borch-Jacobsen est allée apprendre la MBSR chez son inventeur, Jon Kabat-Zinn, professeur de médecine dans le Massachusetts. A la fin des années 70, il a l'idée d'aider ses patients à combattre le stress et la douleur en leur donnant le pouvoir de les gérer par eux-mêmes. Comment ? En étant à l'écoute de ce qui se passe autour d'eux et dans leur corps. A la différence de la relaxation, qui vise le relâche-

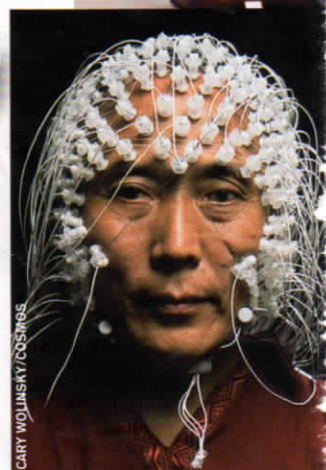
ment du tonus musculaire et du mental, la méditation implique une grande vigilance. Ancré dans le présent, le méditant ne cherche pas à éviter les sensations désagréables, mais à les prendre en compte sans se laisser submerger par des pensées vagabondes ou par des ruminations du passé. Peu à peu, il apprend à différencier ses sensations des sentiments qu'elles lui inspirent et des jugements qu'il porte sur elles. «Dans la MBSR, il s'agit d'être présent avec la souffrance, de prendre conscience de l'endroit du corps qui fait mal pour aller au cœur de la douleur, sans la juger», explique la kinésithérapeute. Au programme : le balayage corporel, qui consiste à observer partie par partie les sensations du corps de la tête au pied ; des exercices de respiration et des exercices de concentration sur les bruits de l'environnement. «Pendant les séances, explique la kiné, les patients sont actifs : je leur demande d'être présents, de sentir ce qui se passe dans leur corps quand ils font des mouvements.»

Des effets préventifs supérieurs à ceux d'un antidépresseur

A Lyon aussi, la médecine classique a trouvé une alliée. Viviane Belleoud, médecin-algologue (spécialiste de la douleur), a fait le forcing pour faire entrer la méditation à l'hôpital. «Dès 2012, je la proposerai à mes patients atteints de fibromyalgie et de douleurs neuropathiques. Ma récente formation MBSR leur permettra de retrouver une perception de leur corps, souvent meurtri, de l'habiter à nouveau.» Non loin de là, à la clinique Lyon-Lumière de Meyzieu, la méditation s'est imposée naturellement dans le cabinet du psychiatre Frédéric Rosenfeld : «On m'a débauché de mon ancien poste pour

Un cerveau remodelé...

Dès 1997, une étude prouvait que chez les moines tibétains ayant des milliers d'heures de méditation à leur actif, le cerveau contrôlait mieux les émotions et l'attention et que les régions de l'empathie étaient plus développées.



que je pratique la méditation dans la clinique!» Il y enseigne la MBCT (la thérapie cognitive fondée sur la pleine conscience), pour prévenir les rechutes dépressives et soulager les détresses psychiques. Selon une récente étude menée par Zindel Segal, chercheur et spécialiste de la méditation, ses effets préventifs sont supérieurs à ceux d'un antidépresseur : 38 % de rechute contre 46 % après dix-huit mois. Le programme de la MBCT ressemble de près à celui de la MBSR. «Les exercices sont fondés sur le corps, les pensées ou les émotions», explique le Dr Rosenfeld. «Les participants sont hospitalisés à la clinique ou viennent de l'extérieur. Ils vont bien, mais ont connu au moins trois épisodes dépressifs dans leur vie. Les exercices se font en groupes de trois à quinze, assis ou allongés.»

Avec lui, le patient doit refaire les exercices tous les jours jusqu'à la prochaine séance. Mais le jeu en vaut la chandelle : il a les clés pour gérer le problème ou la maladie pour lesquels il a consulté. Et, surtout, pour savoir faire face lorsqu'une difficulté, un stress, une anxiété, une douleur, pointera à nouveau le bout de son nez. Très vite, il n'aura plus besoin d'inscrire la méditation sur son agenda. «C'est un art de vivre qui consiste à être présent ici et maintenant, une tournure d'esprit à acquérir face aux vicissitudes de la vie, à insérer dans les actes les plus banals, comme

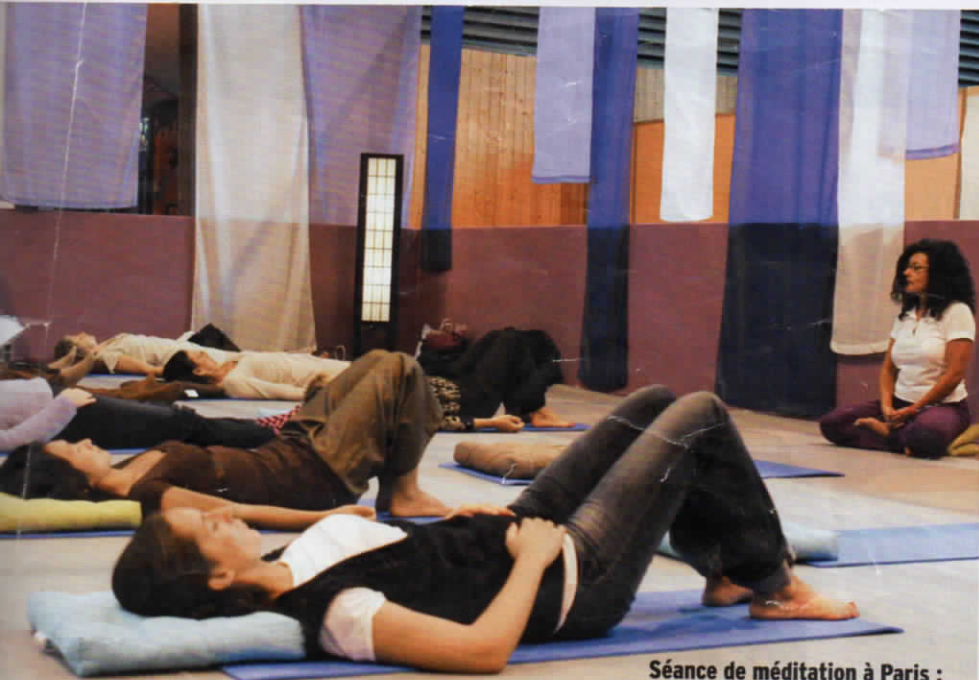
D'OÙ ÇA VIEN ?

Socrate méditait comme Bouddha

Six siècles av. J.-C., en Inde, le prince Siddharta Gautama part méditer à travers le pays et devient Bouddha, l'éveillé. Il enseigne et console par des mots. Quand une mère lui demande de ressusciter son enfant mort, Bouddha accepte... à une condition : trouver dans la ville une mère épargnée par ce malheur. Hélas, toutes ont perdu un enfant ! Mais elles la réconfortent et son cha-

grin s'en trouve apaisé. C'est une des leçons de la méditation : relativiser. Presque à la même époque en Grèce, Socrate passe plusieurs heures par jour immobile, debout, sans remuer les paupières, absorbé par des «extases intellectuelles», selon les Anciens. Aujourd'hui, les historiens s'interrogent : et si Socrate méditait ? Cela marquerait les débuts de la méditation en Occident.

Elle fait baisser le rythme maladies respiratoires et



Séance de méditation à Paris : deux mois de pratique MBSR font pousser de la matière grise dans les zones d'apprentissage et de la mémoire, de l'empathie et de la régulation des émotions.



... dès 8 semaines d'entraînement

Andrew Newberg (Université de Pennsylvanie) a montré chez des méditants une activité accrue dans le lobe frontal (à dr.), zone de l'attention et de la concentration, après deux mois à raison de douze minutes par jour.

cuisiner, être dans une file d'attente, lire une histoire à son enfant, etc., à la différence d'un médicament à prendre à vie.»

Stress et dépression ne sont pas les seuls domaines où la méditation montre ses bienfaits. Selon une étude d'octobre 2010, elle est source de longévité : une enzyme, la télomérase, accroît son activité durant la pratique de la méditation. Or, cette enzyme agit au niveau des cellules immunitaires, favorisant leur longévité et ralentissant le vieillissement cellulaire. En 2003, Richard Davidson, de l'université du Wisconsin-Madison aux Etats-Unis, a mesuré, avec Jon Kabat-Zinn, les anticorps de deux groupes, dont un de pratiquants de la MBSR. Résultat : chez les méditants, le taux d'anticorps avait nettement plus augmenté que chez l'autre groupe. Dès 1990, Herbert Benson, un cardiologue américain, a étudié des moines tibétains pendant la méditation : leur cœur ralentit, la tension

artérielle baisse, la transpiration diminue, la salivation augmente, la digestion s'opère. Une autre étude de Jon Kabat-Zinn, en 1998, montrait qu'elle prévient la dépression *post-partum*, diminue les symptômes des maladies cardiaques, respiratoires ou auto-immunes comme le psoriasis.

Le lien entre corps et esprit est plus fort chez les méditants

Comment la méditation agit-elle ? « En réduisant le taux d'hormones et de neurotransmetteurs, elle permet un retour au calme général », analyse France Haour, psychotérapeute et directrice de recherche Inserm. Une étude de décembre 2010 des chercheurs de l'Université de Californie montre que, face à des scènes de film émouvantes, les variations du rythme cardiaque des méditants sont intimement synchronisées avec les émotions ressenties. Ce qui n'est pas le cas des danseurs professionnels ou des non-méditants. Autrement dit, le lien entre corps et esprit est plus fort chez les méditants. Selon une étude canadienne de novembre 2010, lorsqu'ils se trouvent confrontés à une source de chaleur douloureuse appliquée sur leur jambe, des méditants zen ressentent bien une douleur, mais ne l'interprètent pas comme telle. A long terme, le cerveau apprend à ne plus écouter l'information douleur, alors qu'il la reçoit toujours. En réalité, la méditation semble développer la fameuse plasticité du cerveau, capable de modifier ses connexions neuronales et favoriser ainsi la régénération d'émotions positives.

"Efficace pour réduire les médicaments"



D.R. Dominique Servant, psychiatre, responsable de l'unité spécialisée sur le stress et l'anxiété du CHRU de Lille.

Ça m'intéresse : Comment la méditation s'est-elle adaptée à la médecine ?

Dominique Servant :

A Lille, nous avons adapté les techniques corps/esprit millénaires de la méditation à la vie moderne. Nous proposons aux patients un programme avec des exercices qui ne nécessitent pas de se mettre dans une position particulière et qui peuvent ne demander que cinq minutes : des exercices de respiration, de relaxation par le corps, de pleine conscience.

ÇM : Tout le monde peut-il méditer ?

D.S. : La méditation est accessible à 99% des gens ! Elle est utile dans la majorité des problèmes de santé. On acquiert une sorte de boîte à outils qui permet de mieux appréhender ses propres réactions psychologiques et émotionnelles, par exemple changer le réflexe de prendre

une cigarette en cas de stress.

ÇM : Méditation et relaxation se développent-elles dans les hôpitaux ?

D.S. : Un nombre croissant de patients viennent sur prescription de leur médecin traitant. Avec la science, qui apporte de plus en plus de preuves en faveur de leur utilité, et le médecin instructeur, qui se porte garant de son professionnalisme, elles peuvent s'installer. Mais il faut une prise en compte de la méditation et de la relaxation au niveau de la collectivité. Leurs actes à l'hôpital devraient être remboursés pour les gens qui en ont vraiment besoin.

ÇM : Quelles sont les applications de la méditation et de la relaxation dans le futur ?

D.S. : Je plaide pour que ces techniques deviennent complémentaires de la médecine traditionnelle, par exemple pour les problèmes cardiaques, la cancérologie, la qualité de vie, la douleur. Elles sont d'une immense richesse pour diminuer le traitement médicamenteux dans le sevrage tabagique ou dans les maladies chroniques. Et permettent de rétablir l'image de soi dans le cancer du sein.

cardiaque et la tension artérielle. ■ Elle diminue les symptômes des auto-immunes comme le psoriasis. ■ Elle ferait vivre plus longtemps.