



La méditation de pleine conscience

Cet outil basé sur l'attention au présent apparaît comme une alternative prometteuse ou une thérapie complémentaire dans la prise en charge des troubles psychiques, psychiatriques ou des douleurs chroniques.

Qu'est-ce que c'est ?

■ **La méditation de pleine conscience** a été créée par un chercheur américain du Massachusetts Institute of Technology (MIT), Jon Kabat-Zinn, qui souhaitait « adapter la méditation bouddhiste, en lui ôtant son aspect religieux, pour l'intégrer à un programme de soins scientifiquement contrôlable ».

■ **Ce programme a ensuite pris l'appellation de réduction du stress basée sur la pleine conscience, ou Mindfulness-Based Stress Reduction (MBSR).** Il s'agit d'apprendre à porter son attention intentionnellement sur l'expérience présente, sans jugement de valeur sur celle-ci et sans volonté de la modifier : ma respiration, la position de mon corps dans l'espace, les odeurs que je sens, les images, les pensées qui me viennent à l'esprit, etc. Le but est de diminuer l'effet néfaste sur la santé des pensées négatives liées à des souffrances physiques ou psychologiques.

■ **La thérapie cognitive basée sur la pleine conscience, ou Mindfulness-Based Cognitive Therapy (MBCT).** En 1995, trois chercheurs américains combinent la MBSR à la thérapie cognitive comportementale (TCC) employée en psychiatrie. La TCC vise à corriger des comportements inadaptés (TOC, phobie sociale, etc.), seule ou en complément d'un médicament. La MBCT apporte aux TCC une dimension affective en utilisant les émotions comme outil thérapeutique. Par exemple, les patients sont invités à être attentifs aux émotions que déclenche une pensée négative. Cette thérapie s'adresse davantage aux pathologies psychiatriques, dans lesquelles elle pourrait réduire les symptômes dépressifs.

■ **Un dérivé de la méditation bouddhiste.** Comme le disent les spécialistes de la méditation de pleine conscience, Jon Kabat-Zinn a laïcisé la méditation. Il l'a extraite de l'ensemble des pratiques dont est constitué le bouddhisme. Dans leur mise en œuvre, ces formes de méditation ne seraient pas si éloignées.

Comment ça marche ?

■ **Mécanismes cognitifs.** Les effets bénéfiques

de la méditation de pleine conscience reposent sur deux grands mécanismes cognitifs.

► **La métacognition** est la perception de ses propres pensées. Elle permet de prendre du recul par rapport à des émotions ou des pensées négatives.

► **La désensibilisation** aux sensations physiques désagréables, par un découplage entre la douleur et les pensées négatives qui lui sont associées, diminue la perception des douleurs chroniques.

■ **Bases cérébrales.** La méditation engendre une modification des ondes cérébrales et de la structure même du cerveau. Chez les personnes qui la pratiquent, la matière grise située dans des régions clés de la perception et de la régulation de ses émotions, comme de la compréhension des émotions d'autrui, est plus importante.

Quels effets ?

■ **Une vie psychique plus apaisée.** Les nombreuses études scientifiques réalisées montrent qu'après plusieurs séances de méditation de pleine conscience les personnes sont davantage satisfaites de leur vie, plus optimistes et plus empathiques. Côté psychiatrie, il semblerait qu'il y ait une diminution des symptômes anxieux et dépressifs. Chez les thérapeutes, elle accroît la capacité d'écoute et la patience.

■ **Une meilleure santé physique aussi.** États-Unis, Canada, Europe, Chine, Inde... partout dans le monde, il a été montré que la méditation de pleine conscience a un effet sur notre organisme, avec une amélioration des fonctions immunitaires, une diminution de l'inflammation, de la tension artérielle et de certaines douleurs chroniques, notamment celles rencontrées dans les cancers.

Pour qui ?

■ **Pour tous.** La méditation de pleine conscience fait désormais partie de l'arsenal à disposition des thérapeutes et des psychiatres pour améliorer significativement le bien-être de leurs patients. L'effet le plus probant dans la littérature

scientifique est son rôle dans la prévention de la rechute dépressive et dans le traitement des douleurs chroniques.

Plus largement, elle s'adresse à toute personne exprimant le besoin d'atteindre un plus grand bien-être au quotidien. Ainsi, de nombreux professionnels de santé s'y sont essayés, non seulement pour la proposer à leurs patients, mais aussi pour exercer avec plus de présence et d'apaisement.

■ **Pas vraiment de contre-indications.** Il n'existe pas de contre-indications hormis la phase aiguë des troubles psychotiques. La réserve sur sa pratique dans la phase aiguë des troubles psychiatriques comme la dépression, avec risque d'exacerbation de l'attention sur les idées noires ou suicidaires, ou incapacité d'allouer les ressources cognitives nécessaires à la méditation, tend à disparaître car les études montrent qu'elle pourrait être utilisée même dans ces cas. L'inscription à un cycle (voir Comment ?) est conditionnée par un entretien permettant à l'instructeur de faire éventuellement précéder les séances d'une évaluation psychiatrique plus approfondie. La seule véritable contre-indication est l'absence de motivation du participant. Cette situation peut se rencontrer par exemple chez les adolescents amenés par leurs parents.

■ **Les enfants aussi.** La méditation de pleine conscience est également possible chez l'enfant dès 5 ans. Que ce soit dans le cadre scolaire, où elle peut aider à faciliter l'attention, ou en milieu hospitalier, où elle accompagne les enfants pour apprivoiser les douleurs, « l'intention est de prendre du recul face au stress pour qu'il n'envahisse pas tout », insiste Laurence de Gaspary, présidente de l'association Enfance et attention, qui promeut ce type de méditation chez l'enfant et l'adolescent. « C'est aussi un moyen de faire connaître la méditation de pleine conscience très tôt à des personnes qui n'auront peut-être plus jamais l'occasion d'en entendre parler ». Les parents intéressés peuvent contacter l'association, via contact@enfantetattention.org, qui peut se charger d'entrer en relation avec l'enseignant et l'équipe pédagogique afin de mettre en place un programme.

Comment ?

■ **Bien choisir le professionnel.** Le site de l'Association pour le développement de la Mindfulness propose un annuaire des professionnels certifiés de cette méthode, psychiatres, psychologues, kinésithérapeutes... Il existe depuis 2015 un diplôme d'université (DU) de médecine, méditation et neurosciences destiné aux « médecins, psychologues et scientifiques ayant une implication dans la prise en charge des per-

sonnes et l'investigation des champs scientifiques concernés par le stress, la méditation et le lien corps-esprit ».

■ **Un cycle** comprend huit séances hebdomadaires de deux heures et demie en groupe, plus une journée complète de méditation de sept heures. Au fil des séances, les « objets » qui servent de support, la respiration par exemple, sont diversifiés et même supprimés. « Il faut laisser aux patients la possibilité de découvrir la méditation de pleine conscience par l'expérience, ne pas trop intellectualiser la démarche et les attentes, inviter le futur méditant à oublier ce qu'il a appris en théorie sur cette méthode pour en faire pleinement l'expérience », fait remarquer le Dr Grégory Baptista, gériatre et interniste à Montpellier (34), qui propose la technique à ses malades.

■ **Dans le privé ou à l'hôpital,** le contenu d'un cycle est le même, mais à l'hôpital les séances s'inscrivent souvent dans une prise en charge globale et ne nécessitent pas d'avance de frais. C'est le cas de l'hôpital Gustave-Roussy à Villejuif (94), qui propose un cycle de huit séances assuré par des formateurs spécialisés habilités par l'établissement, dans le cadre d'un programme gratuit d'accompagnement de personnes atteintes d'un cancer.

■ **Prix et remboursement.** Dans le privé, les prix varient entre 450 et 700 € pour un cycle. La méditation de pleine conscience est remboursée par la Sécurité sociale dans le cadre d'une prise en charge hospitalière ou psychiatrique. Certaines mutuelles proposent un remboursement partiel sous forme de forfait annuel.

Pour quel résultat ?

■ **Pas de réussite ni d'échec.** Pour Soizic Michelot, éducatrice spécialisée et formée aux approches de pleine conscience par l'université de médecine du Massachusetts, il est difficile de parler en ces termes lorsqu'il s'agit d'évaluer ses effets car « c'est une nouvelle fois s'inscrire dans la performance, le jugement de valeur. Or, tout l'objectif de la méditation de pleine conscience est de sortir de ces schémas de pensée. La méditation ne prétend pas effacer les tracas du quotidien ou les événements de vie douloureux, les souffrances physiques ou l'anxiété, mais elle change la perspective, la façon de percevoir ces problèmes. »

■ **Des objectifs plus larges.** Comme le fait remarquer Soizic Michelot, « les gens peuvent venir avec des objectifs très précis et repartir avec le sentiment d'avoir trouvé bien plus qu'un moyen de lutter contre leurs angoisses ou leurs douleurs, une autre façon de voir la vie. Il n'est pas rare que certains oublient même leur objectif initial ! » ■

Lydia Pouga



Info+

> Pour en savoir plus
Annuaire des professionnels :
www.association-mindfulness.org/mbsr.php

MBSR à Paris :
www.mbsr-paris.fr

Pour les enfants et adolescents :
<http://enfance-et-attention.org>

Méditation et médecine :
<http://meditation-medecine.fr>