

LA RÉVOLUTION MÉDITATION

La pleine conscience, baptisée « *mindfulness* » outre-Atlantique, s'impose comme la panacée actuelle de la zénitude. Mais est-elle accessible à tous ? Mode d'emploi et témoignages.

« **D**ans mon iPhone, j'ai vingt et une applis pour méditer. Certaines sont des exercices guidés par un prof, d'autres, juste du silence ou de la musique avec des sons de gongs. Deux fois par jour, je fais une séance de cinq à dix minutes, généralement dans un taxi, c'est mon seul instant libre. Avant, dans ma vie, tout était grave, maintenant j'arrive à débrancher mon cerveau et à faire baisser le niveau de stress », résume Julie, jeune journaliste. Des monastères bouddhistes, la méditation est entrée dans l'ère 2.0. Pas une semaine ne se passe sans que paraisse un nouvel opus sur cette « muscu » du cerveau, cet « exercice délibéré d'attention à ce qui se passe moment après moment », selon la définition du philosophe Fabrice Midal dans son *Que sais-je?* sur la méditation (éditions Puf).

Avant lui, Matthieu Ricard a ouvert la voie des best-sellers sur le sujet, en 2008, en publiant *L'art de la méditation* (éditions Nil). Le moine bouddhiste fut suivi, en 2011, par le psychiatre Christophe André

dont le bouquin *Méditer, jour après jour* (éditions L'Iconoclaste) dépasse allègrement les 150 000 exemplaires vendus. Depuis avril 2014, les a rejoint un ouvrage venu de la Silicon Valley, *Connectez-vous à vous-même* (éditions Belfond), apologie fûtée et pleine d'humour des bénéfices de la *mindfulness* (attention) sur la créativité et l'empathie chez les cadres surstressés de Google. L'auteur, Chade-Mcng Tan, en vante ainsi les bienfaits : « La méditation contribue à améliorer toute une série de fonctions, de l'attention jusqu'à l'activité du cerveau, en passant par l'immunité et les maladies de peau. On croitait presque un bon couteau suisse : utile en toute situation. » Utile... et thérapeutique : dans le sillage de l'hôpital universitaire du Massachusetts, où le psychiatre Jon Kabat-Zinn expérimentait il y a trente ans la méditation contre l'anxiété et les douleurs chroniques, des services hospitaliers partout en Europe l'emploient aujourd'hui pour remplacer les anxiolytiques et les antidépresseurs...

La méditation aurait donc tout bon, à commencer par sa simplicité. Le principe

de base tient en quelques mots : porter son attention sur l'instant présent, être à l'écoute de sa respiration et de ses sensations corporelles. Pour s'y mettre, il suffit de s'asseoir, le dos bien droit, de fermer les yeux en s'écoutant respirer et de laisser passer ses pensées comme des « nuages », selon les conseils des moines bouddhistes. Se déroule alors un exercice mental et philosophique de très haut niveau, vanté depuis l'époque d'Epicure, qui consiste à s'ancrer dans le présent au lieu d'avancer en pilotage automatique, noyé dans ses propres ruminations et projections mentales. Comme l'écrit joliment Fabrice Midal, « méditer, c'est apprendre à laisser se déployer ce qui est. Il ne s'agit donc nullement d'un exercice d'intériorité, mais dans la simplicité la plus grande, d'être ouvert à tout ce qui advient ». L'évidence de ce principe est évidemment trompeuse. Ceux qui en attendent une récré antistress quotidienne ou une variante du yoga seront vite rebutés par l'austérité de l'exercice. « Personne ne s'assoit tous les jours durant une demi-heure sur un coussin pour méditer s'il ►

n'en a pas un vrai besoin », prévient Christophe André, qui conduit depuis dix ans à l'hôpital Sainte-Anne, à Paris, des programmes de méditation adaptés au traitement de la dépression. La motivation tient sur la durée quand elle s'appuie sur une souffrance ou des difficultés émotionnelles – stress professionnel, rupture sentimentale, angoisses, douleurs chroniques, dépression...

COMMENT COMMENCER ?

Les façons de se lancer pour suivre la tendance sont nombreuses, depuis le « flash » antistress promis par les logiciels sur smartphone, aux retraites de dix jours moyennant de six à huit heures de pleine conscience silencieuse dans les centres de méditation bouddhiste Vipassana, sans parler des stages de Mindfulness-Based Stress Reduction (MBSR), la technique américaine de Jon Kabat-Zinn à apprivoiser en deux mois de formation, à raison d'un cours du soir hebdomadaire et d'une heure de pratique personnelle par jour. Ceux qu'effraie ce sacerdoce peuvent tester leur motivation avec la « méthode facile » préconisée par Chade-Meng Tan, qui consiste à faire attention à sa respiration, en douceur et sans interruption pendant deux minutes. Ou même sa « méthode plus facile », qui se limite à rester tranquillement assis sans agir, le but de la manœuvre étant de passer du faire à l'être. Après cette initiation douce, on est mûr pour acquérir le livre-CD *Méditer jour après jour* de Christophe André, et se laisser voguer au gré des douze excellentes médi-

tations enregistrées. Cet Everest mental est accessible à tous, à raison d'une demi-heure au minimum d'exercice par jour. A chacun de trouver le moment et le lieu pour ce retour sur soi. Certains le cherchent en faisant sonner le réveil plus tôt, ou l'inverse. « Je médite le soir, assise dans mon lit ou bien dans mon dressing, sur mon petit tabouret, après avoir couché les enfants et fait un petit câlin à mon mari. Mais il m'arrive aussi de pratiquer dans un train, dans un avion, avec des boules Quies », raconte Stéphanie, qui s'est lancée il y a trois ans. Dans la journée, les églises de quartier ou les chapelles des aéroports offrent gratuitement silence et solitude aux brebis égarées des temps modernes.

Les méditants les plus aguerris, pour qui angoisses et paniques incontrôlables sont de lointains souvenirs, peuvent ensuite faire de la mindfulness attitude un mode de vie de chaque instant, comme l'enseigne depuis des décennies le moine bouddhiste Thich Nhat Hanh. Une tactique bien condensée dans son livre *Prendre soin de l'enfant intérieur* (éditions Belfond) : « Marchant en pleine conscience vers la cuisine pour nous servir un repas, nos habituelles pensées « je dois aller à la cuisine pour prendre de la nourriture » peuvent faire place à une tout autre phrase « je savoure ma marche vers la cuisine ». Chacun de nos pas devient alors un but en soi. Il n'existe plus de distinction entre la fin et les moyens. Il n'y a pas de chemin vers le bonheur, le bonheur est le chemin. »

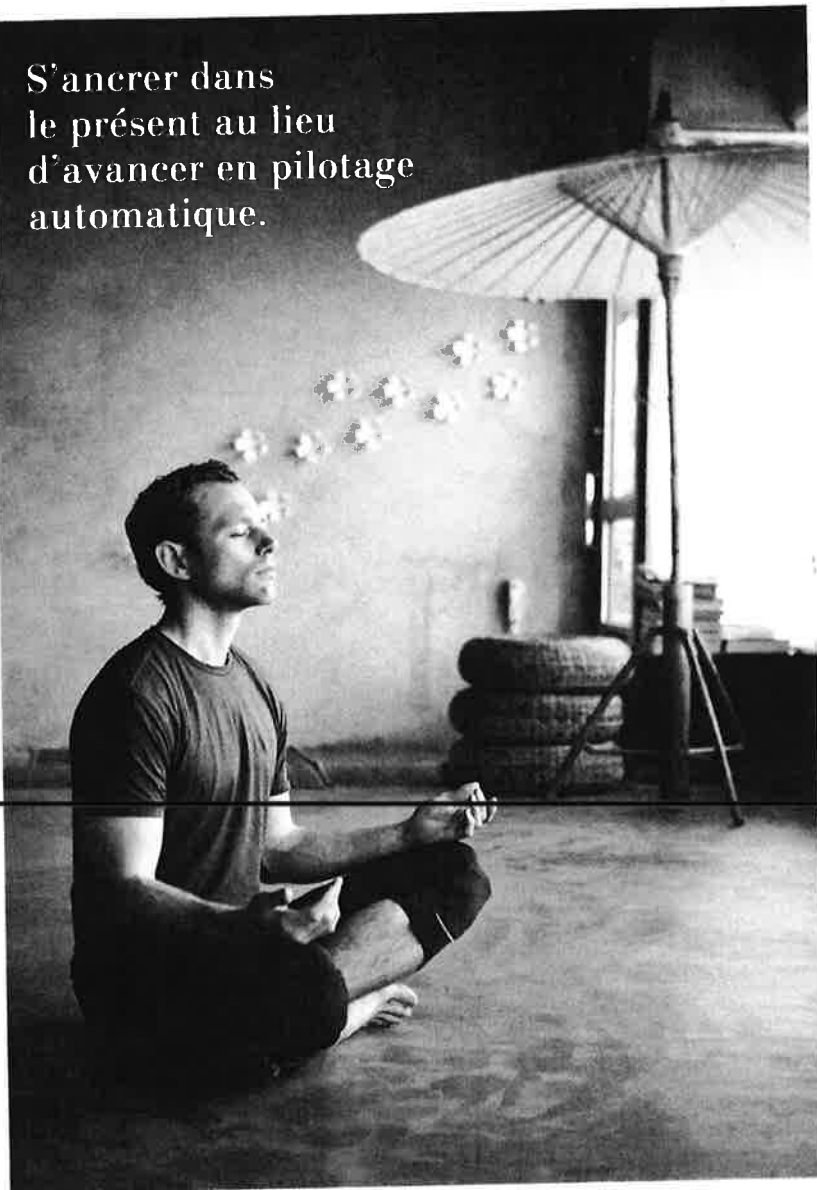
Lire aussi *Le Vi/L'Express* de cette semaine.

SÉBASTIEN, 40 ANS, CHEF D'ENTREPRISE (*)

« Après mes études en commerce, j'ai traversé une période de questionnement intérieur. Je ne me voyais pas faire du business as usual, fondé sur le seul profit et, à l'époque, les entrepreneurs en quête de sens ne couraient pas les rues. La graine de la méditation a sans doute été plantée lors d'un long séjour que j'ai fait au Japon, à l'âge de 20 ans, pendant lequel j'ai été initié par des moines. Mais c'est seulement des années plus tard, pendant une période difficile, que j'ai commencé à utiliser cette technique pour amener un retour au calme. Cela fait douze ans que je médite, tous les jours je mets le réveil une demi-heure plus tôt le matin, et je fais des petites pauses dans la journée pour recentrer mon attention, n'importe où, dans une gare, un avion, un train. Les bienfaits vont au-delà de la technique antistress. La méditation nourrit ma capacité d'aimer mes proches, ma volonté de m'engager dans la société, ma créativité. Me relier à « plus grand que moi » m'a amené à repenser l'action, selon d'autres priorités, et finalement à changer de vie professionnelle. Il y a deux ans, j'ai vendu la société que j'avais créée en Asie pour développer des programmes de coaching en mindfulness auprès de chefs d'entreprise. »

(*) A lire : *Ces décideurs qui méditent et s'engagent*, par Sébastien Henry, Dunod.

S'ancrer dans le présent au lieu d'avancer en pilotage automatique.



**SYLVIE, 40 ANS,
DIRECTRICE DES NOUVEAUX MÉDIAS DANS UN GROUPE DE PRESSE**

« Il y a trois ans, j'ai fait un stage de mindfulness, le protocole complet de huit semaines, à raison d'une soirée de cours par semaine et une heure de méditation à pratiquer chez soi. L'enseignante, formidable, a été formée au centre de Jon Kabat-Zinn, aux Etats-Unis. A priori, rester assise dans une pièce ne me ressemblait pas : j'ai plutôt tendance à évacuer mon stress en pratiquant jogging, karaté et randonnée dans l'Himalaya. Lors de ces trois semaines de marche que je fais en vacances, j'atteins un bien-être qui, hélas, disparaît dès le retour dans la réalité quotidienne. Comme il n'est pas possible de sortir son sac à dos dès que surgit un énervement au bureau, j'ai tenté la méditation : cette approche me paraissait susceptible d'apporter le même type de bienfaits que la marche. Il entrait là de la curiosité, favorisée par mon intérêt pour les pays asiatiques, autant qu'une nécessité. A cette époque, ma situation professionnelle m'avait mise à la limite du burn out et amenée à tenter toute une panoplie de solutions, des psychotropes à l'acupuncture. Cette « sortie de route » m'a forcée à mieux me connaître. Méditer est un exercice difficile, proche de l'effort physique en ce qu'il requiert une concentration sur le corps qui libère l'esprit. Le bénéfice en a été immense, même s'il est subtil et difficile à décrire. Moi qui parle beaucoup, j'ai appris à écouter les autres. J'arrive à exprimer des critiques à mes collaborateurs tout en gardant le contrôle de moi-même. Les techniques de respiration, je les emploie souvent en « mode réaction », quand je sens le niveau de stress monter. Une chose entraînant une autre, je me suis mise au tai-chi. Et, chaque matin, je médite avec le disque de Christophe André. »

**ESTELLE, 48 ANS,
ASSISTANTE DANS
UNE MAISON D'ÉDITION**

« Il y a cinq ans, j'ai passé plusieurs mois dans une clinique pour une maladie de Crohn. Plus aucun aliment ne passait, mon tube digestif était comme brûlé. Je suis tombée à 42 kg, j'étais prête à me réincarner ! Pendant que j'étais clouée au lit, des séances de relaxation m'ont mise sur la voie. Si le tube digestif est notre deuxième cerveau, selon la conception orientale, la méditation pouvait ouvrir une piste valable. Après avoir tenté sans succès de méditer seule, avec le support d'un livre, j'ai fait la rencontre d'un professeur qui anime des cours une fois par semaine. Méditer en groupe est très enrichissant, aide à avancer. Durant les séances, on parle aussi de nos ressentis, du chemin spirituel sur lequel nous avançons, car, pour moi, c'est de cela qu'il s'agit. Le plus difficile ? Arriver à trouver une heure pour pratiquer tous les jours ce que je fais le soir avant de dormir, et parfois aussi la nuit quand je me réveille. L'exercice procure des sensations extraordinaires, comme si mon corps se libérait et que je n'étais plus qu'une âme, cela pourrait presque devenir une drogue. Prendre du recul et ne pas me laisser déborder par mes émotions a eu un impact très net sur mon transit intestinal, à tel point que mon médecin envisage à présent de suspendre le traitement à base de cortisone. Moi qui m'étais toujours sentie comme une petite chose, je suis devenue costaud. J'ai retrouvé de l'énergie, me suis mise au yoga. Au travail, mes relations avec les autres ont aussi beaucoup changé : quand vous êtes plus fort, on ne vient plus vous agresser. Je détestais chanter, à présent j'adore ça : certains verrons imposés par mon éducation ont sauté. C'est comme si je maîtrisais ma boussole intérieure. Et ce n'est que le début d'un long chemin. Méditer est la plus belle chose qui me soit arrivée. »

LA MÉDITATION

De nos jours, on entend de plus en plus parler des bienfaits de la méditation. On en parle un peu à toutes les sauces, sans savoir vraiment de quoi il s'agit. C'est article vous propose un bref historique des origines de la méditation, une tentative de définition, un descriptif succinct de quelques façons de méditer et les bénéfices que l'on peut en retirer¹.

Les origines de la méditation

L'histoire de la méditation est si ancienne et si diversifiée qu'il serait plus juste de parler de méditation au pluriel. Le terme «méditer» est issu du latin *medeor* et signifie «soigner». Les populations antiques avaient-elles déjà ressenti les vertus médicinales de la méditation ? Sans doute...

Effectuons maintenant un rapide tour d'horizon de quelques courants méditatifs connus aujourd'hui en Occident. Il y a tout d'abord le taoïsme qui

¹ Les idées de cet article sont tirées d'un dossier intitulé «La méditation» dans le magazine *Cerveau & Psycho*, des mois de juillet-août 2012, n° 52, pp. 20-40.
² *Ibid.*, p. 24.

raît en lui pour donner la place à une lumière scintillante et magnanime, qui émane hors de lui à chaque expiration² ou encore une réflexion suscitée par une formule percutante comme celle-ci : «L'arbre qui tombe dans la forêt fait-il du bruit si personne n'est là pour l'entendre ?»³...

Enfin, le troisième courant méditatif qui sera évoqué dans cet article est l'hindouïsme, qui s'est épanoui en Inde à travers plusieurs écoles philosophiques, dont le yoga fait partie. Il propose la pratique de postures (*asanas*) du corps et des mains (*mudras*), ainsi que des techniques respiratoires (*pranayama*) afin d'atteindre une unification du corps et de l'esprit, où le *Prana* (principe du *Qi* chinois) tient une place centrale.

C'est qu'il me semble important de mentionner, c'est que toutes ces pratiques méditatives n'exigent pas une foi religieuse, tout en n'étant pas incompatibles avec elle (la méditation peut d'ailleurs servir d'adjuvant pour renforcer une foi vacillante). L'homme occidental moderne, qu'il soit laïc ou croyant, peut donc pratiquer la plupart des méditations, même si elles sont inspirées de mouvements spiritualistes...

Tentative de définition

Les Occidentaux que nous sommes peuvent donc tous pratiquer la méditation, mais comment la définir ? Évi-

tons de tomber dans deux pièges : le premier serait de considérer la méditation comme une activité intellectuelle ; réfléchir profondément sur un sujet. Le deuxième serait de croire qu'il n'y a qu'une seule démarche pour méditer. Pour rectifier ces deux écueils, il faut savoir qu'en réalité, la méditation passe surtout par le corps et qu'il y a une multitude de pratiques (certaines visent à focaliser son attention, d'autres à l'ouvrir largement ; nous y reviendrons).

Je vous propose la définition de Christophe André (psychiatre français), qui me paraît très complète : «La méditation est une démarche dans laquelle on tourne son attention vers un certain nombre de variables corporelles, sensorielles et mentales. Ce mouvement de l'esprit est volontaire : même si des états proches de l'état méditatif peuvent naître spontanément en nous (devant un feu de bois ou les vagues de l'océan), ce que l'on nomme méditation relève d'exercices délibérés, prolongés et répétés, représentant un entraînement de l'esprit (...) Il existe un certain nombre de points communs à toutes les pratiques que l'on pourrait qualifier de «méditatives» : cesser d'agir, pour s'accorder un temps de retrait, de silence, de lenteur, de continuité ; durant ce temps de silence, stabiliser son attention ; ne pas réagir aux stimulations externes (bruits) ou internes (pensées, émotions) ; observer ces stimulations internes ou externes

³ *Ibid.*, p. 24.

⁴ *Ibid.*, p. 25.

avec attention et détachement. Qu'attendre de cette démarche ? Dans toutes les approches méditatives, la tradition recommande de ne justement rien attendre d'immédiat. Mais de simplement voir ce qui peut émerger de cette attitude inhabituelle pour la plupart des gens (nous sommes presque toujours engagés dans des actions ou des distractions, rarement «attentifs à ne rien faire».)»

De manière générale, il y a deux piliers communs à la majorité des pratiques méditatives. Le premier est le *Samatha*. C'est un terme pali (une langue antique de l'Inde) qui signifie «tranquille», «paisible» et qui souligne que la pratique procure un calme mental et corporel durable, qui perdure au-delà de la méditation. Le deuxième pilier est *Vipassana*. Ce mot pali signifie «vision pénétrante» et peut être rapproché du terme anglais *mindfulness*, traduit en français par «pleine conscience» et désignant une technique de soins inspirée par le bouddhisme et le yoga, créée à la fin des années 1970 par le biologiste américain Jon Kabat-Zin. «La vision pénétrante, ou *Vipassana*, amène à percevoir les choses telles qu'elles sont et non telles qu'on voudrait qu'elles soient, grâce à un esprit libéré de nos croyances et de nos schémas de pensées aliénants, eux-mêmes nés de nos peurs. Le *Vipassana* est aussi l'art d'entrer dans une connaissance aiguë de notre for intérieur : ce monde

psychique, sensoriel et émotionnel qui nous gouverne le plus souvent à notre insu. (...) [L]e *Vipassana* permet [également] de développer une qualité mentale d'une immense richesse : l'équanimité (ou égalité d'humeur, détachement, sérénité) face aux choses et phénomènes éphémères.»⁶

Différentes façons de méditer

Maintenant que nous voyons un peu plus clair sur ce qu'est la méditation, ou plutôt sur le point commun des différentes pratiques méditatives, une question se pose : concrètement, comment fait-on pour méditer ? Voici quelques pistes qui, je l'espère, vous donneront envie de pratiquer un exercice pas si inaccessible qu'il en a l'air... Le plus important est que vous choisissiez des exercices qui ont du sens pour vous et qui vous conviennent (ils doivent être positifs et bons pour vous).

Première décision à prendre : préférez-vous bouger ou être immobile ? Si vous préférez bouger, vous pouvez effectuer une méditation marchée dans un lieu calme. La nature se prête fort bien à cet exercice, il permet d'éveiller vos sens et de focaliser votre attention sur votre ressenti (les bruits, les couleurs, les odeurs...). Effectuer une tâche répétitive est aussi un moment propice à la méditation : vous pouvez ainsi éplucher des légumes, tendre des vêtements sur une corde à linge ou tricoter en pleine conscience (concen-

trez-vous sur l'instant présent : votre respiration, vos sensations, vos émotions, vos pensées).

Si vous préférez être immobiles, vous pouvez par exemple pratiquer une relaxation couchée, appelée aussi «rotation de la conscience» ou «scan corporel», où vous passez en revue chaque partie de votre corps en essayant de la détendre. Le plus difficile dans cet exercice est évidemment de rester vigilant et de ne pas s'endormir...

En posture assise (en choisissant une où l'on est détendu et alerte à la fois), vous pouvez centrer votre attention sur votre respiration ou sur un objet concret (la flamme d'une bougie, une image représentant quelque chose de bien qui vous inspire...) ou plus subtil (l'amour bienveillant, la paix, la liberté...). Vous pouvez également répéter mentalement un *mantra*, c'est-à-dire une formule courte répétée de manière prolongée. Certains puristes préfèrent prononcer un *mantra* en sanscrit, mais vous pouvez le faire en français, tant que c'est une phrase qui a du sens à vos yeux (par exemple, «je deviens ce que je suis» ou «chaque fois que je respire, j'augmente ma sérénité»). Si vous sentez que vous avez besoin d'accompagnement, n'oubliez pas que vous pouvez faire appel à un professeur de yoga pratiquant la méditation pour vous guider. Il existe aussi un ouvrage assez bien fait qui propose des médita-

tions guidées de 10 à 45 minutes avec la voix de Bernard Giraudeau (le scan corporel dont nous venons de parler y figure).

Focaliser son attention sur un objet permet de stabiliser sa concentration et d'apprendre à réguler progressivement son attention. «L'objectif est d'apaiser l'esprit, de réduire les distractions et d'accéder à un état de surveillance de ses processus internes, qu'il s'agisse d'émotions, de pensées ou de perceptions.»⁷ Ce premier type de méditation permet de basculer vers un autre type plus élaboré : une focalisation ouverte, c'est-à-dire sur aucun objet en particulier. Il s'agit alors d'accéder à la richesse d'une expérience subjective : l'intensité de nos perceptions (types d'émotions, de pensées, de souvenirs...).⁸

Lorsque vous commencerez à méditer, vous aurez l'occasion d'assister au flot turbulent et involontaire de vos pensées et émotions. La méditation sert à prendre conscience de ce flux et à développer graduellement les facultés d'attention qui permettent ce regard intérieur et les capacités de régulation émotionnelle. Lorsque vous commencerez à vous concentrer sur un objet et que vous prendrez conscience que vous vous êtes laissé(e) distraire, il s'agira alors de détacher votre attention de l'objet de la distraction et de la ramener vers la cible initiale. La médi-

5 *Ibid.*, p. 34.
6 *Ibid.*, p. 24-25.

7 KABAT-ZINN (Jon), *Méditer. 108 leçons de pleine conscience*, Les arènes, Paris, 2010.
8 LUTZ (Antoine), «La méditation», dans *Cerveau & Psycho*, juillet-août 2012, n° 52, pp. 27-28.

tation est donc un travail qui nécessite patience et bienveillance vis-à-vis de soi-même (pas de jugement par rapport à ses propres distractions). Pratiquer la méditation nous apprend à «ne pas rester bloqué» sur une sensation, une pensée, une perception, et [à] être plus disponible pour tout ce qui peut survenir dans le flux de la conscience. L'attention est moins captive de ce qui peut la détourner de son but.»⁹

Les bienfaits de la méditation

Afin de savoir si la méditation peut nous apporter des bénéfices, il est intéressant de se pencher sur les résultats des recherches qui ont été effectuées à ce sujet. Je vous propose ceux de Christophe André : «De nombreuses études (...) ont été conduites auprès de populations variées. Chez des sujets non malades, les pratiques méditatives améliorent globalement les variables de santé, tels le niveau de stress, les réactions immunitaires, la tension artérielle ou la tolérance à la douleur. Chez les personnes souffrant de diverses pathologies, la méditation améliore systématiquement et significativement la qualité de vie : c'est le cas pour la sclérose en plaque, le cancer du sein, les pneumopathies obstructives, et de nombreuses douleurs chroniques. On a aussi constaté une régression des symptômes dans diverses pathologies, telles que l'hypertension artérielle, le psoriasis et les maladies auto-immunes.

La méditation est probablement bénéfique par son impact global sur le

stress. C'est effet est loin d'être négligeable, car le stress est globalement le « grand aggravateur » de toutes les pathologies. Notamment les pathologies chroniques, douloureuses, ou dans lesquelles l'efficacité des traitements classiques est limitée. Chez ces patients, la pratique de la méditation apporte de nombreux bénéfices au plan psychologique : elle augmente la fréquence des ressentis émotionnels positifs, ce qui est remarquable dans la mesure où la méditation ne se rattache pas au champ de la psychologie positive (on n'y cherche pas à susciter directement des émotions positives). Mais la qualité de conscience et d'attention qui y est cultivée a sans doute un effet indirect sur la capacité à savourer les moments agréables du quotidien lorsqu'ils surviennent. D'autres travaux ont souligné que la méditation augmente en général (...) les capacités à l'auto-compassion, qui consiste à manifester de la douceur envers soi-même, (...) [dimension] (...) associée à de nombreux bénéfices pour la santé selon différents mécanismes : meilleure observance des traitements et régimes, limitation des comportements auto-agressifs ou auto-destructeurs, etc.

Les mécanismes psychologiques d'action de la méditation ont été assez finement étudiés, par exemple dans le cas de la douleur. Dans le cadre des maladies psychiques, le plus important d'entre eux réside sans doute dans la

diminution des cycles de rumination anxieux et dépressifs. La rumination est un symptôme fréquent, où l'esprit est absorbé par des pensées répétitives et focalisées sur des difficultés : bien que ne débouchant sur aucune solution concrète, ces ruminations persistent, soit au premier plan de la conscience, soit en bruit de fond même si nous essayons de diriger notre attention vers autre chose.

La pratique méditative apprend à ne pas se fixer sur ces pensées préoccupantes qui traversent l'esprit, mais à tolérer leur présence sans y adhérer (...). [S]'il nous est impossible d'empêcher pensées ou émotions négatives d'apparaître à notre esprit, nous pouvons garder nos distances vis-à-vis d'elles. C'est ce qui permet la méditation dite de pleine conscience : prendre les pensées pour des pensées non pour des certitudes. L'enjeu est de comprendre qu'il y a une différence fondamentale entre être préoccupé par un problème, et réfléchir au fait qu'on est préoccupé par un problème. En ce sens, la méditation ne cherche pas à modifier les pensées (comme le fait la psychothérapie cognitive), mais à faire évoluer le lien entretenu avec ces pensées, afin de ne pas y adhérer sans réflexion. Comme pour la douleur ou les émotions négatives, il ne s'agit pas d'en empêcher l'existence ou la survenue, mais de diminuer notre réactivité, et donc notre dépendance vis-à-vis d'elles.»¹⁰

Divers effets positifs de la méditation au fonctionnement du cerveau et du système immunitaire

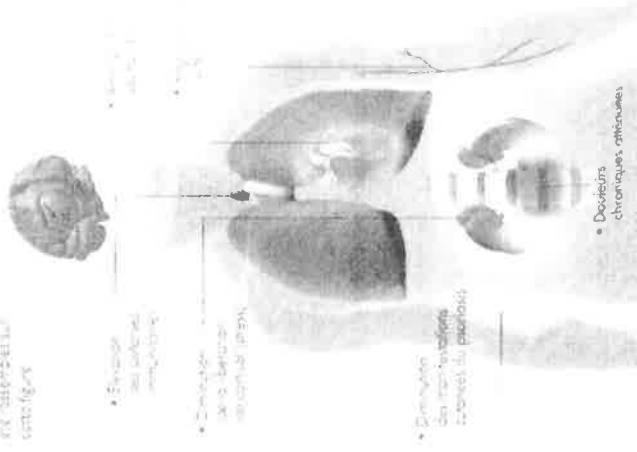


Illustration issue du dossier déjà mentionné «La méditation», dans *Cerveau & Psycho*, juillet-août 2012, n° 52, p. 37.

Il est intéressant de noter que la méditation peut avoir un impact réellement positif dans la gestion de la douleur, qu'elle soit chronique ou ponctuelle. Je reprends les conclusions de Christophe André : «Dans les démarches dites psycho-éducatives, on a l'habitude en médecine d'apprendre aux

9 *Ibid.*, p. 33

10 ANDRÉ (Christophe), «La méditation», dans *Cerveau & Psycho*, juillet-août 2012, n° 52, pp. 35-38.

patients à différencier douleur et souffrance. La douleur est une réalité biologique, pouvant être corrigée par les médicaments analgésiques. La souffrance correspond à l'impact psychologique de la douleur. Dans la méditation de la pleine conscience, on encourage les patients à accepter la présence de la douleur (cela ne peut donc se faire qu'avec des douleurs modérées, inutile de faire preuve de stoïcisme), mais en évitant de laisser leur attention se centrer sur elle. En effet, le mouvement naturel de notre esprit, lorsque nous souffrons, est de nous focaliser sur ce qui nous fait souffrir : la douleur occupe alors seule tout l'espace de notre conscience. Lors de la "digestion" méditative de la souffrance, on s'efforce d'ouvrir l'espace de la conscience à d'autres phénomènes : prêter attention à la respiration, aux parties du corps qui ne souffrent pas, aux sons : on s'efforce d'observer les pensées que fait naître la souffrance (« je ne supporterai pas cela longtemps... ») avec le plus de recul possible, etc. Plutôt que de chasser la souffrance de notre esprit, l'idée est de la "diluer" dans un contenant plus vaste, fait de l'ensemble de ce que nous ressentons, et pas seulement celui des ressentis douloureux. Inutile de préciser que cela requiert un certain entraînement...¹¹

On peut donc déduire de toutes ces observations que les pratiques méditatives sont finalement plus faciles d'accès que l'on pourrait le croire

¹¹ *Ibid.*, p. 33.

et qu'elles peuvent avoir un impact majeur sur notre santé, tout comme l'activité physique et une alimentation équilibrée. Il faut cependant bien garder à l'esprit qu'elles ne seront efficaces que si elles sont pratiquées de façon durable et régulière, c'est-à-dire intégrées dans un style de vie permanent. Dans une société qui nous incite à la vitesse, le zapping, la consommation, la sédentarité, il n'est pas aisé d'installer un tel style de vie. Il en vaut pourtant réellement la peine...

Séverine RADOUX

