



Dr. Dominique GEORGET-TESSIER

LE DEVELOPPEMENT DE LA MEDITATION
EN MEDECINE

SOMMAIRE

I.	Avant Propos	2
II.	Qu'est-ce que la méditation :.....	3
III.	Historique.....	4
IV.	Méditation et médecine –	5
A.	<i>La MBSR « Mindfulness-Based Stress Reduction » ou « réduction du stress basé sur la pleine conscience ».....</i>	<i>6</i>
B.	<i>La MBCT « Mindfulness-Based Cognitive Therapy »ou « Thérapie cognitive fondée sur la pleine conscience ».....</i>	<i>8</i>
C.	<i>La Méditation sur la bienveillance et la compassion.</i>	<i>8</i>
V.	APPORT DANS LES MALADIES CHRONIQUES ET LE CANCER EN PARTICULIER	8
VI.	SUR LE PLAN PSYCHOLOGIQUE	9
VII.	Les neurosciences	10
A.	<i>Impact de la méditation sur la physiologie : modifications structurelles du cerveau.....</i>	<i>10</i>
B.	<i>Modifications fonctionnelles et comportementales dans le contrôle de l'attention et des émotions.....</i>	<i>11</i>
C.	<i>Efficacité.....</i>	<i>11</i>
VIII.	EN conclusion.....	13
IX.	BIBLIOGRAPHIE	14

I. AVANT PROPOS

« *Tous les problèmes de l'homme viennent qu'il ne sait pas rester seul dans une pièce sans rien faire* »

Blaise PASCAL

Cette conférence sur la méditation prolonge celle que nous avons présentée en 2011 « *l'Art de nourrir la vie* » (*Yang Shen* en chinois). En tant que médecin, nous avons un rôle éducatif auprès de nos patients en leur apprenant comment cultiver et mobiliser leurs ressources pour guérir. Cette fonction était bien connue et développée dans les médecines traditionnelles, en particulier chinoise et ayurvédique.

- Les choses ont beaucoup changé : aujourd'hui, je peux en parler ouvertement ! Alors qu'il y a 35 ans, je n'osais pas dire à mes parents que je méditais, qu'en 1996, j'ai été exclue d'une association de recherche et réflexion philosophique alors que je présentais un travail sur le Qi Gong et la médecine traditionnelle chinoise, que ce n'est que très récemment que j'ai osé parler à mes collègues de la méditation en lien avec les applications médicales. Je reviens d'un colloque proposé par l'institut BERGONIE à Bordeaux, le 21 novembre dernier « *Pratiques méditatives et maladies chroniques* » ce qui nous montre que la pensée médicale évolue peu à peu
- Quelle évolution ! J'introduis maintenant parfois dans mes consultations, un « *espace de pleine conscience* » en proposant « *les 3 minutes de pleine conscience* » à des patients anxieux, ou stressés. J'anime des ateliers de méditation et propose un programme en 8 Séances pour réduire le stress, destiné aux patients anxieux, atteints de maladie chroniques, sans prendre le risque de passer pour quelqu'un qui créerait une secte ou ferait partie d'une secte !

Plusieurs faits expliquent le développement de la méditation en médecine :

- D'abord les travaux scientifiques, en particulier ceux de Francisco VARELA dont l'œuvre « *L'inscription corporelle de l'esprit* » relie science, phénoménologie et méditation, en montrant que l'intelligence n'est pas rationnelle mais vient d'une « *inscription corporelle de l'esprit* » qui nous met en relation avec le monde, moment après moment, d'une manière créative
- Puis depuis les années 1970, la laïcisation de la méditation aux Etats Unis, la délivre de ses aspects religieux, avec le travail de Sharon SALZBERG, Peuma CHONDRON, John KABAT ZINN, Jack KORNFELD..., qui ont pris le risque de parler directement de leur expérience. Sans prétendre être des maîtres ; leur enseignement était simple, concret et ancré dans la réalité
- Le développement de CD permettant aux gens d'expérimenter sans aller dans des centres. (En France, le développement de la méditation correspond à la diffusion des CD de Christophe ANDRE et de John KABAT ZINN)
- Philosophiquement, l'occident, dans une crise économique, éthique et écologique, dans une impasse épistémologique, est prêt à recevoir la méditation : Thierry JANSEN, pointe la zone de fracture dans laquelle nous sommes arrivés : « *en niant l'émotion et en valorisant le discours, l'analyse intellectuelle, notre société a valorisé une idéologie de la performance et de la toute-puissance de la pensée et de la volonté sur les choses et le monde physique en particulier. Or, il existe une réalité plus profonde, qui est celle du corps et de l'esprit en relation* ». La

méditation, permet de rentrer dans une démarche personnelle de connaissance et d'acceptation de soi, dans une ouverture aux autres et au monde.

Le développement de la méditation s'inscrit dans un mouvement profond de société.

II. QU'EST-CE QUE LA MEDITATION :

- Sur le plan **scientifique**, la méditation recouvre un ensemble de pratiques développant la régulation des émotions et le contrôle de l'attention par un entraînement mental visant à la transformation du soi, de l'expérience consciente au développement d'un bien être durable.
- Sur le plan **philosophique** pour reprendre ce que dit **Fabrice MIDAL**, fondateur de l'école occidentale de méditation « c'est une célébration de l'ici même, une simplicité de la présence, une expérience radicale qui nous rend à même d'accueillir le monde (...) **dans un rapport de bienveillance inconditionnelle avec ce que l'instant présent nous offre. Il s'agit d'être présent au présent du présent**».

« Méditer, c'est la tentative de plonger dans la profondeur de notre être. Je ne médite pas en lotus, comme les bouddhistes » nous dit le grand poète et académicien **François CHENG**¹ « cependant, je prête attention à la respiration dans mon corps, animé par le Souffle. Le Souffle, nous dit il, est à la fois physique et spirituel. La notion de souffle est enracinée profondément dans la pensée chinoise. « Lorsqu'un chinois effectue le TAI Chi Chuan ou la calligraphie, il sait qu'il est en train de réactiver le souffle qui l'anime. Il ne doute pas que c'est le même souffle qui anime l'univers. Il s'agit avec la respiration, » dit **François CHENG**, « de se mettre en contact avec le souffle qui nous anime, mais aussi tous les êtres vivants... »

Méditer, c'est atteindre la profondeur, en élargissant sa vision, c'est rejoindre l'origine où, à partir de rien, peut advenir le tout. C'est se remettre dans la Voie – ce que les chinois appellent le Dao.

La méditation nous place dans une posture d'ouverture au monde. Rilke, Hölderlin parlent de « l'ouvert »

Le poème de R.M. Rilke, extrait de « Sonnets à Orphée » exprime bien cette expérience de l'instant :

*Osez dire ce que, pour vous, une pomme recèle.
Cette suavité, d'abord concentrée, qui ensuite devient,
dans son exhalaison de saveurs, étincelle
révélant l'éveil à une transparence sur
ce qui, ici-bas, tant au soleil qu'à la terre, appartient ;
Ô l'expérience, cette joie - sans commune mesure !*

Quand sommes-nous des êtres qui nous ouvrons pour accueillir. ? dit Fabrice MIDAL : Il y a en effet toujours un risque à l'ouverture. La méditation permet d'appivoiser ce risque. C'est à la fois une

¹ France Culture « A voix nue », 22 octobre 2014

présence attentive, une bienveillance aimante (il s'agit de « prendre soin de soi ») et une expérience corporelle et sensorielle.

On peut en faire l'expérience : assis sur la chaise, basculer le bassin en antéversion pour avoir le dos bien droit, fermer les yeux. Dès qu'une pensée arrive, on le constate et on la laisse passer. Si une autre pensée arrive, on le constate et on la laisse passer. La méditation profonde c'est l'espace entre deux pensées. Si l'espace entre deux pensée est un pointillé, à force d'entraînement le pointillé s'allonge pour devenir un trait de plus en plus long....

III. HISTORIQUE

La méditation fait partie des méthodes enseignées en Orient depuis des millénaires. En INDE, on retrouve des fresques datant de 5000 ans montrant des personnages pratiquant la méditation. Dans la médecine traditionnelle chinoise, elle s'inscrit dans un but autant préventif que curatif, associé alors aux massages, à la prescription de phytothérapie, au traitement par la parole. L'occident a aussi ses lettres de noblesses : Au XVIII^{ème} siècle **Maître ECKART** écrivait : « ce n'est que dans le silence et le repos intérieur que le Verbe et l'Esprit se font entendre dans le fond de l'âme, en son fond le plus intime et le plus pur ».

« La plus grande partie de la souffrance humaine est inutile. On se l'inflige à soi-même aussi longtemps que, à son insu, on laisse le mental prendre le contrôle de sa vie » (1799)

Cet idéal de santé psychique optimale se retrouve dans toutes les cultures, toutes les traditions spirituelles. Tous représentent l'homme qui s'est dés-identifié de son ego et a retrouvé sa véritable nature.

Par ailleurs, le ralentissement ou la rétention de la respiration -seule fonction physiologique à innervation mixte, volontaire et automatique- est un moyen universellement reconnu pour se mettre dans un état de calme. Dans le banquet de Platon, il est rapporté que Socrate avait l'habitude de se tenir à l'écart, debout, immobile, et de demeurer longtemps sur lui-même sans manger ni bouger, signe qu'il se serait livré à des techniques fort connues de rétention de souffle.

La méditation pleine conscience (*Vipassana* en sanscrit), telle qu'elle se développe actuellement, a été adaptée de pratiques de méditation traditionnelle qui trouvent leur origine en Inde il y a 2500 ans et dans le bouddhisme THERAVADA et MAHAYANA il y a 500 ans.

En FRANCE, le maître vietnamien et moine bouddhiste Thich NHAT HANH a contribué à la diffusion de la pleine conscience dans une perspective bouddhiste, mettant l'accent sur la vigilance et l'attention : **«Le miracle n'est pas de marcher sur l'eau, il est de marcher sur la Terre verte dans le moment présent et d'apprécier la beauté et la paix qui sont disponibles maintenant »**

« Devons-nous faire un effort particulier pour apprécier la beauté du ciel bleu ? Est-il nécessaire de nous entraîner pour en éprouver du plaisir ? Non, nous l'apprécions, c'est tout.»

Cette pratique exige que l'on s'engage pleinement, corps et âme, dans tout ce que nous faisons, quoique nous fassions. Tout le monde sait verser un café, un thé, mais tout le monde ne sait pas le verser en pleine conscience et cela est dû à notre tendance à nous laisser emporter par l'énergie des habitudes, des automatismes. La pleine conscience, c'est développer la capacité d'être présent à 100% !

IV. MEDITATION ET MEDECINE –

Méditation vient du latin *mederi qui* signifie « soigner », et de la racine indo européenne *med* « penser, réfléchir » mesure juste de toute chose. Le médecin est celui qui restaure l'homéostasie dans le corps

La méditation nous permet de rentrer en rapport avec la souffrance, la douleur. Nous pouvons enfin arrêter de considérer que c'est un accident...

« Les dragons de notre vie ne sont peut-être que des princesses qui attendent le moment de nous voir beaux et courageux ... » dit Rilke²

Dans la méditation, on apprend pas à pas à ne pas fuir ce qui nous fait peur et à se rendre compte que ce n'est si pas terrible.

La méditation, nous dit la psychiatre Yasmine LIENARD « **c'est apprendre à tenir fermement le gouvernail même dans la tempête la plus houleuse et maintenir son cap** »

Le développement de la pratique de la pleine conscience à des fins médicales, scientifiques et psychothérapeutiques par les médecins américains et canadiens sous le nom de **MBSR** (*Mindfulness-Based Stress Reduction, MBSR*) et **MBCT** (*Mindfulness Based Cognitive Therapy*) est essentiellement lié aux travaux pionniers de John KABAT ZINN qui ont rendu cette approche laïque, scientifique (permettant de faire des études scientifiques) et pédagogique. En 1979, il met au point au centre hospitalier du MASSACHUSETTS, aux ETATS UNIS son programme MBSR, puis en 2008 avec les psychiatres Z. SEGAL et J. TEASDALE, le programme MBCT. Plus récemment se développent des pratiques de méditation incluant pleine conscience et bienveillance³. En avril 2012, le premier symposium international sur la recherche en sciences contemplatives a rassemblé pendant trois jours à DENVER (ETATS UNIS) plus de 700 chercheurs du monde entier. Ces pratiques arrivent actuellement en France où elles sont utilisées dans les hôpitaux sans référence à des données religieuses : les émissions de TV (TF1, JT 20H, 12 nov 2001 ; FR3, JT, 8 février 2013) rendent compte du travail, à l'hôpital de STRASBOURG, de Jean-Gérard BLOCH (également responsable du D.U *Méditation et neurosciences*) dans son service de rhumatologie, auprès de patients douloureux chroniques et de soignants.

De même, il faut souligner les travaux de Claude BERGHMANS. (« *Les thérapies de pleine conscience : soigner par la méditation* », MASSON, 2010)

Dans son livre « *Où tu vas, tu es* », John KABAT-ZINN bat en brèche les idées fausses reçues sur la méditation, l'idée par exemple que c'est fait pour les poètes, ou pour les gens contemplatifs, ou pour être détendu, relâché : parfois, c'est exactement l'inverse ! Cela s'adresse aussi à des gens très agités, très dynamiques, des gens qui bougent tout le temps, à qui elle apporte une manière différente d'être actif dans le monde, nourrie par l'expérience de la méditation. De même, il ne s'agit pas d'arrêter les pensées ! Non, il s'agit de développer la capacité de se relier à nos pensées, de les voir comme des objets mentaux, des créations transitoires de notre esprit influencées par notre environnement et sa

² « *Lettre à un jeune poète* », R.M. RILKE

³ Dr Jasmine LIENARD et Stéphane FAURE, journées de travail « *Bienveillance dans le soin* », 28/29 Nov 2014

perception. Il s'agit de s'installer dans l'instant présent, ce qui permet, petit à petit, **de prendre conscience de la valeur adaptative et thérapeutique de l'instant présent** .

La pleine conscience peut être décomposée en 3 attitudes fondamentales :

- une ouverture maximale du champ de l'attention, portant sur l'expérience de l'instant (sensations corporelles, émotions, pensées),
- un désengagement de la tendance à juger, à contrôler,
- un état où on ne cherche pas à analyser mais à éprouver et à observer.

Il s'agit d'inscrire cette pratique dans le quotidien, de manière à vivre notre corps, à chaque instant et pas nécessairement ou seulement de se ressourcer 30 minutes par jour : on observe alors une transformation intérieure semblable à la façon dont le thé en infusant diffuse dans l'eau : la pratique de la méditation diffuse dans le quotidien, développe certaines des facultés de notre esprit, de se concentrer, de s'auto observer, et par là même, de développer une possibilité de se rapprocher des choses telles qu'elles sont.

Cette pratique est une attitude qui nécessite **engagement et persévérance et entraînement ; c'est une discipline**.

A. La MBSR « *Mindfulness-Based Stress Reduction* » ou « réduction du stress basé sur la pleine conscience ».

Ce programme permet d'apprendre à mieux s'adapter face aux défis de la vie, en développant une capacité de recul, ce qui permet de trouver de nouvelles habiletés et compétences. Ancré dans le courant de la **médecine intégrative (corps/esprit réunis)**, le programme MBSR permet de trouver et développer ses propres ressources, créant ainsi les conditions favorables à une meilleure santé ainsi qu'à la gestion de la maladie chronique.

En permettant de se décentrer, il permet la nouvelle évaluation de situations. Il permet de développer un autre rapport au temps permettant un accès à notre intériorité, creuset des transformations.

Il est indiqué dans l'anxiété chronique, les troubles anxieux généralisés, l'accompagnement des maladies chroniques, l'accompagnement des traitements lourds, la prévention du burn-out des professions de santé et des travailleurs sociaux, les troubles du sommeil.

La MBSR s'appuie sur un enseignement bouddhiste millénaire connu sous le nom de *Mindfulness*, pratique de la **Pleine Conscience**.

La Mindfulness est **une qualité de la conscience humaine caractérisée par une prise de conscience et l'acceptation de l'attention accrue dans le flux constant de l'expérience vécue**. Il s'agit, d'un exercice que l'on cultive en prêtant une attention **particulière à l'instant présent, instant après instant et sans jugement, en goûtant la saveur unique de l'instant présent**. Il s'agit d'apprendre comment habiter **une autre dimension de l'esprit avec laquelle nous avons perdu le contact, le mode « être »**. Ce mode implique d'habiter corporellement son corps en limitant la production de récits ou de scénarios interprétatifs de notre expérience : le « **pilote automatique** », en considérant les pensées comme des événements surgissant, et s'effaçant dans le champ de la conscience

Être conscient augmente l'engagement avec le moment présent et permet une meilleure compréhension de la façon dont les **pensées et les émotions** peuvent influencer sur notre santé et notre qualité de vie.

En Europe, cette technique se développe grâce à l'A.D.M (Association pour le Développement de la Mindfulness) ainsi qu'aux travaux de Christophe ANDRE, psychiatre à l'hôpital SAINTE-ANNE et auteur

de nombreux livres sur la méditation. Elle est de plus en plus utilisée par les médecins comportementalistes, en psychiatrie et en oncologie et dans les services de prise en charge de la douleur ; ainsi à la Clinique LYON LUMIERE par le Dr **ROSENFELD**, ou au **Centre anticancéreux René HUGUENIN** à SAINT CLOUD.

Elle se développe dans notre région avec Stéphane FAURE, au centre hospitalier de la COTE BASQUE, en particulier dans le service d'hématologie, et aussi à Pau, à la ligue contre le cancer où j'interviens. Plus de 5000 médecins et d'innombrables professionnels du soin de par le monde s'y réfèrent dans leur travail quotidien.

- Ce programme est celui qui est utilisé dans les hôpitaux depuis 1979 aux Etats Unis. Il comprend 8 sessions de deux heures trente réparties sur huit semaines, 20 000 participants aux Etats Unis, 200 hôpitaux américains le proposent, 700 centres dans le monde dans 44 pays.
- Ce programme fait partie intégrante du suivi médical.
- Il ne se substitue en aucun cas à la prise en charge classique.
- Ce n'est pas une médecine alternative mais un programme d'éducation thérapeutique.
- Ce n'est pas de la relaxation, ni du yoga
- Ce n'est pas une thérapie
- Ce n'est pas une démarche spirituelle
- Ce n'est pas de l'introspection, mais au contraire une ouverture au monde
- C'est un programme d'auto éducation ou d'auto entraînement au mieux être
- Cela nécessite un apprentissage et un entraînement
- Toutes sortes de patients sont concernées : ce programme permet à celui qui le pratique de se relier à soi-même, de vivre la maladie différemment. Cela permet d'accueillir ce qui est là, de collaborer avec les traitements proposés plutôt que de lutter contre les traitements.
- A la fin du programme, les patients disent « ma maladie n'a pas changé ; je prends peut-être un peu moins d'antalgiques, mais surtout, je ne me réduis plus à ma maladie, je vis dans une perspective plus large.

Au cours de ce programme, les participants s'engagent à participer à toutes les séances, à effectuer 1h de travail personnel. Cela demande donc un engagement et une motivation importante.

Chaque session MBSR comprend 3 aspects : des pratiques méditatives formelles permettant de prendre conscience **du fonctionnement en pilotage automatique**, des ruminations mentales, des émotions en relation avec les sensations corporelles, des habitudes et des encodages comportementaux de la vie quotidienne, une invitation à s'engager dans sa vie quotidienne dans la pleine conscience (arrêt sur image ou geste habituel comme conduire sa voiture ou prendre une douche). Enfin, un temps significatif est dédié aux commentaires des participants qui partagent leur expérience, soutenus par l'enseignant dans l'exploration de celle-ci. Chacun pourra ainsi être invité à cheminer vers des pistes à explorer pour mieux réguler son stress en fonction de ses propres réalités et compréhensions du moment.

Les exercices sont centrés sur la découverte de ses propres mécanismes de pensées et des émotions associées, puis d'un état de conscience où l'individu se défait des pensées qui l'assaillent en focalisant son attention sur le présent. Au lieu de fuir nos émotions, si nous accueillons celles-ci avec une attention non-jugeante, ils n'exerceront plus leur effet dévastateur. Il est proposé également de mettre l'accent sur les sensations corporelles agréables, sur le plaisir : cette expérience est fondamentale pour les patients atteints de cancer.

Cela permet aux patients de dire « Je suis malade, mais je suis en vie et je peux profiter de la vie ». Et aussi « je peux accueillir ce qui me fait peur, ce qui me fait souffrir ».

B. La MBCT « *Mindfulness-Based Cognitive Therapy* » ou « Thérapie cognitive fondée sur la pleine conscience ».

Elaboré par le psychiatre canadien Zindel SEGAL, c'est un programme de thérapie de groupe en 8 séances de 2 heures, scientifiquement reconnu pour la prévention des rechutes dépressives chez des personnes ayant connu au moins 3 épisodes dépressifs. **Son champ d'application s'élargit aux addictions et troubles du comportement alimentaire.**

Il est recommandé de pratiquer la pleine conscience **comme attitude mentale régulière** afin de profiter de parenthèses au milieu des multiples engagements dans l'action ou sollicitations existant au quotidien, temps de transport, émotions désagréables (il s'agit d'accepter les émotions en se centrant sur ses sensations plutôt que chercher à les oublier à tout prix).

C. La Méditation sur la bienveillance et la compassion.

Cette pratique issue du bouddhisme fait l'objet de nombreuses études dans le monde médical aux ETATS-UNIS et commence à se développer en FRANCE.

V. APPORT DANS LES MALADIES CHRONIQUES ET LE CANCER EN PARTICULIER

Chez les patients atteints de cancer, l'objectif va être

- de permettre de développer une compétence d'auto-soin
- de faire contacter aux patients leur capacités naturelles et leurs ressources plutôt que leur problématique : même quand on est en train de mourir ; il y a plus de choses qui fonctionnent que de choses qui ne fonctionnent pas.
- -de trouver des ressources face à la maladie, à la souffrance, à l'angoisse
- d'apprendre à mobiliser ses ressources vitales pour rester connecté à son désir et à son goût de vivre
- dans la rupture de temporalité que constitue la maladie, la méditation va lui permettre d'améliorer sa capacité à être plus présent et plus conscient, de s'installer « dans la quiétude absolue de l'instant présent », d'installer des moments d'ouverture donc la capacité à se lier aux autres.

Une étude menée par une compagnie d'assurance en 1986 sur deux mille sujets méditants, a montré qu'ils étaient moins malades, avec 50% de tumeur en moins.

La méditation est maintenant intégrée dans plusieurs centres oncologiques et améliore les paramètres physiques et psychologiques des patients. Elle améliore le système immunitaire Elle permet d'améliorer le bien-être en diminuant le stress, l'anxiété, la détresse psychologique et les états dépressifs, si fréquemment rencontrés dans ce type de pathologie. Elle aide à mieux gérer la douleur physique. Elle contribue à diminuer l'état inflammatoire chronique qui à la longue génère le cancer.

Stéphane FAURE développe ce programme depuis 4 ans, dans le centre hospitalier de la COTE-BASQUE, en oncologie, en soins palliatifs et plus récemment, dans le centre « Sang 64 » avec le docteur Carla ARAUTO, en hématologie ainsi qu'à la ligue contre le cancer de la COTE-BASQUE.

D'après Deepak CHOPRA, une maladie peut représenter une corde de violon mal accordée, l'unité corps-esprit ne parvient pas à accorder son instrument. Dans ce cas, la méditation permettrait cet

accord. **John KABAT-ZINN** utilise également cette métaphore de l'instrument de musique : « peut-être faut-il accorder notre vision comme nous accordons un instrument, pour augmenter sa sensibilité, sa clarté, sa portée ? **Il s'agit alors de voir les choses telles qu'elles sont réellement, et non telles que nous voudrions qu'elles soient, ou ce que nous sommes conditionnés socialement à voir ou ressentir** »

La méditation permet un recul, elle permet de se situer dans une zone neutre du cerveau et de changer le regard que nous avons sur la maladie ; un décalage, un pas de côté par rapport à la réalité. C'est ce qu'on appelle la « **capacité métacognitive** » grâce à laquelle le sujet peut observer ses propres processus mentaux, développer une attention et un discernement face à ses cognitions et ainsi s'autoréguler.

Les pathologies chroniques ont tendance à enfermer les patients dans une certaine façon de voir le monde et leur rapport à eux-mêmes. La pratique de la pleine conscience aide le patient à se déconditionner et à percevoir la réalité du monde sous des angles et des couleurs différentes.

Dans le domaine de l'épreuve du cancer, la pleine conscience permet de mettre un pas à côté de la dictature toute puissante du mental entraînant vers des chemins déjà balisés de pensées ou de comportements qui ne sont plus adaptés au changement que le souffrir « **patient est en train de vivre dans son corps - et va lui permettre de se positionner en tant qu'explorateur et découvreur d'espaces de vie originaux, en particulier en donnant la priorité à ce qui est, en lui, en bonne santé.** Elle permet au patient d'accueillir ce qui lui fait peur et ce qui le fait souffrir.

VI. SUR LE PLAN PSYCHOLOGIQUE

La méditation pleine conscience fait partie des thérapies cognitivo-comportementales, avec la thérapie d'acceptation et d'engagement, les thérapies d'acceptation de soi, etc.

Dans les troubles dépressifs on apprend au patient à accepter l'émotion vécue (tristesse, colère, honte), le besoin de réconfort. On lui apprend à être sensoriellement impliqué dans ce qu'il fait (marcher, écrire, faire une activité ménagère, entendre les sons). Cet apprentissage à s'engager dans une expérience sensorielle permet petit à petit à sortir du pilotage automatique des pensées.

« Il n'y a que lorsque nous comprendrons que notre existence dépend de nos perceptions et de l'acuité que nous mettons à les ressentir, que nous pourrions cesser de remettre le pouvoir de ce qui nous arrive aux autres. »

Il s'agit de considérer chaque expérience que la vie nous offre avec curiosité et comme un chemin d'apprentissage. Cette attitude-là est vectrice de changement. C'est extrêmement inconfortable car il s'agit d'accueillir à bras ouverts l'incertitude, marchant sur un sol sans cesse mouvant

Alors seulement nous pouvons devenir nous-même dans toute notre splendeur, libéré des peurs, qui inscrivent des fermetures du corps (cf « Les cuirasses caractérielles » de Reich), des fermetures de l'esprit (ruminations, obsessions), des fermetures du cœur (méfiance, isolement).

Sans peur, nous pouvons faire un pas devant l'autre dans l'aventure intense de la vie, sans chercher de béquilles.

Toute forme de difficulté de notre vie devient alors une mise au travail de nos capacités d'écoute, d'accueil, de lâcher prise, de compréhension par-delà nos tendances impulsives préprogrammées, de sagesse et donc de joie possible.

« Au lieu de subir notre existence, nous en devenons l'artisan intégral. Personne d'autre que nous même n'est responsable de notre joie. » dit le psychiatre Yasmine LIENARD

VII. LES NEUROSCIENCES

Elles expliquent sa grande diffusion actuelle et rendent ses lettres de noblesse à la méditation.

- **La neuroplasticité est la capacité du cerveau à se remodeler tout le long de la vie.** La neuroplasticité permet de réaménager les réseaux neuronaux. Le cerveau évolue continuellement lorsque l'individu est soumis à des situations nouvelles. Il a la capacité de produire de nouveaux neurones, de renforcer ou diminuer celle des neurones existants. Il s'agit de ce que Mathieu Ricard appelle « **l'entraînement de l'esprit** » ce qui sous-entend que le cerveau est un organe semblable aux muscles, en ce qu'il exige qu'on le fasse régulièrement travailler.
- **La neurogénèse est la capacité des neurones à se multiplier :** chez l'adulte cette propriété est limitée aux neurones de l'hippocampe et au bulbe olfactif : ceux-ci ont un rôle dans l'apprentissage et la mémorisation de tâches complexes (la curiosité, l'éveil et le plaisir favorisent la fabrication de ces néoneurones).

A. Impact de la méditation sur la physiologie : modifications structurelles du cerveau.

Avant 1980, les études d'électro encéphalogrammes de méditant montraient le ralentissement du rythme cardiaque et respiratoire, une augmentation du rythme alpha (9à14 Hertz par seconde) s'étendant aux régions centrales et frontales du cerveau auquel peut s'adjoindre les ondes thêta (4à8hertz) chez les méditant expérimentés. (Études de l'institut MIND and Life fondée en 1987 par Francisco VARELA à DHARAMSALA).

A partir de 1980, c'est la « révolution cognitive » : un certain nombre de laboratoires de psychologie se sont intéressés à la façon dont le cerveau produisait de la pensée. Ceci s'est appuyé sur **les nouveaux moyens techniques d'imagerie cérébrale**.

- Le neuroscientifique **Antoine Lutz** de l'université de Madison, dans le Wisconsin, a constaté une augmentation des rythmes gamma³ associée aux processus attentionnels et conscients, dans le cortex préfrontal gauche (une zone associée aux émotions positives).
- De même le scientifique **Joshua Grant**, à l'université de Montréal, a découvert que la résistance à la douleur (accrue chez les méditants zen) est associée à un épaississement du cortex cingulaire antérieur.

L'augmentation de la matière grise du **cortex insulaire** qui joue un rôle important dans l'interoception (la capacité que vous avez de prendre conscience de l'état de votre corps) chez les des méditants **est corrélée au nombre d'heures de pratique** (HOLZEL, 2008).

En 2002, **Gaëlle DESBORDES**, neurobiologiste au centre MARTINOS d'imagerie biomédicale, aux USA, a montré qu'après 8 semaines de séances de méditation pleine conscience, **l'activité de l'amygdale**, petite région du cerveau temporal, faisant partie du cerveau limbique **impliquée dans le contrôle des émotions**, était modifiée.

En 2005, **LAZAR et coll.**, ont montré que la méditation mindfulness augmenterait l'épaisseur de corticale de régions du **cortex préfrontal**, de **l'insula droite** et du **gyrus temporal droit**, régions appartenant **au système limbique** et associées à des processus attentionnels, de perception sensorielle et d'empathie.

Plus récemment, une étude de l'université de Toronto a mis en évidence différents circuits neuronaux dans le cerveau correspondant à différentes façons d'auto-référencer l'expérience.

L'un d'eux dénommé « **focalisation narrative** » est activé lorsque nous élaborons une histoire à partir de notre expérience. Elle implique un important travail de pensée conjuguant souvent ruminations et inquiétudes.

Un deuxième circuit neuronal « **focalisation expérientielle** » est activé lorsque nous sommes ancrés dans l'expérience du moment présent de manière sensorielle. Celui-ci a une activité croissant chez les pratiquants de la méditation MBSR.

B. Modifications fonctionnelles et comportementales dans le contrôle de l'attention et des émotions.

- On étudie l'impact de la méditation sur le contrôle de l'attention.
- Etudes sur un monastère de la côte est des Etats Unis.

Après la phase d'exploration initiale, une vingtaine de méditants expérimentés furent soumis à des tests : moines et laïcs, hommes et femmes, Orientaux et Occidentaux, tous ayant effectué entre dix mille et cinquante mille heures de méditation consacrées au développement de la compassion, de l'altruisme, de l'attention et de la pleine conscience. Plusieurs articles publiés dans de prestigieuses revues scientifiques ont ponctué ces travaux, conférant par-là ses lettres de noblesse à la recherche sur la méditation et la gestion de l'équilibre émotionnel, domaine qui, jusqu'alors, n'avait guère été pris au sérieux. Pour reprendre les termes de Richard **DAVIDSON**, « **ces travaux semblent démontrer que le cerveau peut être entraîné et modifié physiquement d'une manière que peu de gens auraient imaginée** ».

C. Efficacité

Les études cliniques, celles de **Ziegler SEGAL** (Arch.Gen Psychiatry, 2010) de **TORONTO** par exemple, montrent que si on traite des patients dépressifs par des antidépresseurs standard, on les sort de leur période de dépression et on les divise en trois groupes, un groupe placebo, un groupe qui va prendre un antidépresseur standard et un groupe qui pratique la méditation, on constate que **la pratique de la méditation a un effet protecteur proche de l'antidépresseur standard, supérieur à l'effet placebo.**

C'est ce qui a permis le développement du programme MBCT.

Une étude du psychologue canadien **Michael SPECA**, à l'Université de Calgary, portant sur des patients cancéreux, a révélé **des améliorations mesurables et significatives** de l'humeur et de divers symptômes liés au stress, ainsi qu'une réduction de la sensation de fatigue.

Une autre, conduite par **Natalia MORONE** à Pittsburg, atteste **une amélioration de la tolérance à la douleur et de l'activité physique.**

Par ailleurs, **Stephen KOSSLYN**, et d'autres scientifiques, ont également montré qu'il n'était pas nécessaire d'être un méditant surentraîné pour bénéficier des effets de la méditation et que :

. **vingt minutes de pratique quotidienne** contribuent significativement à la réduction de l'anxiété et du stress, de la tendance à la colère (dont les effets néfastes sur la santé sont bien établis) et des risques de rechute en cas de dépression grave.

. **Huit semaines de méditation** sur la pleine conscience (de type MBSR), à raison de **trente minutes par jour**, s'accompagnent d'un **renforcement notable du système immunitaire**⁴ et des facultés d'attention, ainsi que d'une diminution de la tension artérielle chez les sujets souffrant d'hypertension et d'une accélération de la guérison du psoriasis.

En pratique, il n'est pas nécessaire de méditer pendant de longues durées mais **il est indispensable de le faire régulièrement**. Si le cerveau est sollicité régulièrement, **une trentaine** de minutes de méditation par jour, environ, suffisent pour voir apparaître une modification des fonctions neuronales. L'étude scientifique de l'influence des états mentaux sur la santé, autrefois considérée comme fantaisiste, est donc de plus en plus à l'ordre du jour.

L'un des grands drames de notre époque est de sous-estimer considérablement **la capacité de transformation de notre esprit**. Nos traits de caractère perdurent tant que nous ne faisons rien pour les améliorer et que nous laissons nos dispositions et nos automatismes se maintenir, voire se renforcer, pensée après pensée, jour après jour, année après année. **Il n'y a pas d'âge pour changer**.

Les études affirmant que 40 à 60% de nos traits de caractère sont déterminés par la génétique, sont contestées par les neuroscientifiques qui travaillent dans les domaines de la neuroplasticité et par les spécialistes de l'épigénétique, une branche de la recherche en plein développement qui étudie la manière dont l'expression des gènes est activée ou inhibée. Les gènes sont une sorte de plan qui peut ou non être mis à exécution et qui n'a rien d'absolu. **Même à l'âge adulte, l'expression des gènes peut être très influencée par le milieu ambiant**

Les études avec Mathieu **RICARD** et Richard **DAVIDSON** faites avec des experts en méditation (c'est-à-dire ayant pratiqué au moins 10000 heures de méditation dans leur vie, ce qui correspond à la retraite de 3 ans, durant laquelle on médite 8 h par jour) **démontrent une actions sur les télomères, les enzymes impliquées dans le vieillissement cellulaire ainsi qu'une stimulation de l'immunité et une réduction des marqueurs de l'inflammation**.

⁴ OSPINA, BOND, "*Meditation practices for health : state of the research*" ; 2007

VIII. EN CONCLUSION

Issue des traditions millénaires, la pleine conscience s'inscrit dans le monde contemporain et est proposée aujourd'hui comme une méditation laïque détachée des aspects religieux de ses origines⁵ qui en introduisant la notion de bienveillance, intègre aussi la notion de cœur et d'amour, sans laquelle aucune vie n'est possible.

« La **présence attentive** et la **bienveillance aimante** sont **les deux ailes de l'oiseau de la pleine conscience** », dit **Fabrice MIDAL**.

Par ailleurs, depuis les 30 dernières années, la méditation, en particulier grâce au programme MBSR, s'est positionnée comme une stratégie thérapeutique se situant dans le cadre des MAC (médecines alternatives et complémentaires) et donnant au patient un rôle actif dans son processus de guérison. Elle invite à penser autrement la santé et la maladie, en particulier en terme de totalité et d'interconnexion (BERGHMANS) et répond à un besoin essentiel que les êtres que nous sommes soient pris en compte dans leur totalité et leur globalité, en tant qu'êtres de chair traversés d'affects, d'émotions et de spiritualité, en interdépendance et en relation les uns aux autres.

*Retour au temple, au bord du lac
Soudain la pureté déborde en moi
Pourquoi si blanche, la lumière de lune ?
Elle illumine. Elle rend limpide. Elle donne la paix.*

*La lune est dans l'eau, l'eau est dans la lune.
Vide parfait. Paisible silence. Nuages vagabonds.
Je n'aime ni ne hais. Je suis simplement là.
Blanche, lumineuse, profonde, ô clarté !*

Mi FOU (XI^{ème} siècle)

*DGT pour B.A.S.E (Béarn, Association, Santé, Environnement) - Décembre 2014
Article présenté au Salon Asphodèle, conférence du 14 Décembre,
"Apprivoiser le stress : stress et environnement "*

⁵ Le terme de Bouddha, ne désigne ni un dieu, ni une personne. Il s'agit d'un état d'être intérieur. L'état d'éveil se réalise dès l'instant où l'être humain se connaît totalement (Fabrice MIDAL)

IX. BIBLIOGRAPHIE

- Christophe ANDRE, « *Et n'oublie pas d'être heureux !!* », Odile Jacob, 2013
- Christophe ANDRE, « *Méditer jour après jour* », les Arènes, 2011 avec CD
- C. BERGHMANS, C. TARQUINO : « *Comprendre et pratiquer les nouvelles psychothérapies* », Interéditions, 2010
- T. JANSEN : « *La solution intérieure* », Fayard, 2007
- John KABAT ZINN, Zindel SEGAL « *Méditer pour guérir de l'anxiété et de la dépression* » Ed Odile Jacob
- John KABAT ZINN : -« *Au cœur de la tourmente, la pleine conscience* », De Boeck, 2009
- John KABAT ZINN : « *Reconquérir le moment présent et votre vie* », Arènes 2014
- Thich Nat HAN : « *Le miracle de la pleine conscience* », L'espace bleu, 1996
- Fabrice MIDAL : « *Frappe le ciel, écoute le bruit* », Les Arènes, 2014
- Jab CHOZEN BAYS : « *Manger en pleine conscience* », éd Les arènes, 2014 avec CD
- Marc AURELE : « *Pensées pour moi-même* »
- Yasmine LIENARD : « *Pour une sagesse moderne, les psychothérapies de troisième génération* », Odile Jacob, 2014
- Antoine LUTZ : Conférence à la Cité des Sciences ; 13 juin 2013
- Christophe ANDRE : "*Méditation de pleine conscience*", Cerveau-psycho, n°41, sept/oct. 2010
- Patrice VAN ERSael : "*Notre cerveau* " ; Albin Michel
- Mathieu RICARD : "*Plaidoyer pour l'altruisme*" ; Nil Edition, 2013
- Jean COTTRAUX : "*TCC et neurosciences*" ; Masson, 2009
- Elana ROSENBAUM : « *Se sentir bien malgré la maladie* », Editions De Boeck, 2014
- Claude BERGHMANS : "*Soigner par la méditation*" ; Elsevier, Masson, 2011 Boris CYRULNIK, Pierre BUSTANI, J.M. OUGHOURLIAN (etc.) ; "*Votre cerveau n'a pas fini de vous étonner*" ; Albin Michel, 2012
- Norman DOIDGE : "*Les étonnants pouvoirs de transformation du cerveau*", 2010
- C. BERGHMANS, TORRES : "*Santé et spiritualité, un pont thérapeutique*" ; Inter-éditions, 2012
- Z. SEGAL : "*La thérapie cognitive basée sur la pleine conscience pour la dépression De Boeck*", 2006
- Dr Christian BOUKARAM : "*Le pouvoir anticancer des émotions*", Editions de l'Homme, 2012
- Christine MIRABEL-SARRON, Loretta SALA, Eryc SIOBUD DOROCANT, Aurélie DOCTEUR : « *Mener une démarche de pleine conscience* », Approche MBCT, DUNOD ,2012
- G. ELKINS, W. FISHER et A. JOHNSON: "*Mind-body therapies in integrative Oncology* ", Current Treatment Options in Oncology, vol. 11, n°s 3-4, déc. 2010, p. 128-140.
- L.E. CARLSON, et al. "*One-year pre-post intervention follow-up of psychological, Immune, endocrine and blood pressure outcomes of mindfulness-based stress reduction (MBSR) in breast and prostate cancer outpatients*", Brain Behav Immun, vol. 21, no 8, 2007, p.1038-1049.
- L.E. CARLSON, M. SPECA, K. D. PATEL et al. "*Mindfulness-based stress reduction in relation to quality of life, mood, symptoms of stress an*", Psychosom Med. 2003 Jul-Aug; 65(4):571-81
- EMISSIONS TV : TF1, JT 20H, 12 novembre 2001 ; FR3, JT, 8 février 2013
- CD : Midal F. (2011) « *Méditations, 12 méditations guidées pour s'ouvrir à soi et aux autres* »
- Midal F. (2013) « *Méditations sur l'amour bienveillant* », 2CD et livret
- SITES : [Euthymia](#) : site de Stéphane Faure, instructeur MBSR
- [ADM](#), Association pour le Développement de la Mindfulness