

Pleine conscience

Soigner les âmes

La méditation pleine conscience a fait ses preuves dans la prévention des rechutes dépressives et dans de nombreuses maladies. Mais comment agit-elle ?

✍ ANNE PRIGENT ☑ JEAN-MARC ARMANI

Ils sont douze réunis dans une pièce sans fenêtre. Les uns assis sur une chaise ou un canapé, les autres sur des coussins ou sur un banc de méditation ou encore en tailleur, à même le sol. Buste droit, bras reposés sur les cuisses, yeux fermés... un bol métallique tinte trois fois : la séance peut commencer. La voix douce et posée de Stéphany Pelissolo emplit l'espace de la pièce. « *Après une matinée et un déjeuner passés en silence, les pensées agitent votre esprit ou au contraire êtes-vous plutôt calmes ? Comment vous sentez-vous ? Avez-vous des émotions particulières ? Et votre corps, comment se sent-il ? Êtes-vous attentifs à vous-même ? à vos besoins ?* » Les participants restent immobiles, détendus. Enfin, presque tous. Pour certains, l'exercice semble plus difficile. Les mains s'agitent, les bouches se crispent... Lorsque le gong du bol métallique retentit à nouveau, les yeux s'ouvrent, les bras s'étirent, les jambes se déplient : la première méditation prend fin...

Au cours de la suivante, la voix enveloppante de Stéphany Pelissolo invite les participants à se transformer en... montagne. « *Vos bras soutiennent ses flancs. La tête vers le ciel, la base de cette montagne solidement ancrée dans le sol, vous ne faites qu'un avec elle : stable et digne... Vous êtes toujours là, malgré les événements rencontrés, vous ressentez votre dignité, votre stabilité, vous n'êtes pas uniquement des émotions qui peuvent être désagréables, des pensées douloureuses...* » Les douze participants toujours silen-

cieux doivent ensuite se déplacer dans la pièce le plus lentement possible : il s'agit de marcher en « pleine conscience », de ressentir chaque mouvement. Puis, l'institutrice, comme elle se désigne elle-même, leur demande d'avancer jusqu'à un obstacle. « *Face à l'obstacle, décidez-vous de ne plus avancer ou de prendre un autre chemin ?* », interroge Stéphany Pelissolo. Tout l'après-midi, les exercices de méditation vont se succéder : c'est le final du Séminaire de thérapie cognitive basée sur la pleine conscience ou MBCT (pour *Mindfulness Based Cognitive Therapy*). Il aura duré huit semaines.

Que font tous ces apprentis méditants ? Est-ce une nouvelle secte ? Un rassemblement de bobos new-age en quête de spiritualité ? Pas du tout : ce sont des patients, qui apprennent à lutter contre l'anxiété, la dépression, la douleur... « *Je suis agoraphobe et souffre de troubles paniques. Dans ces moments, je suis complètement déconnectée de la réalité, dans un processus d'anticipation négative. Depuis que je pratique la méditation, ces troubles paniques ont disparu* », témoigne Aurore. L'origine est bouddhiste et religieuse (lire p. 6 et 58), l'application est laïque et thérapeutique : comme si Bouddha était passé par le filtre des neurosciences... « *Il existe trois mécanismes de la souffrance sur lesquels la méditation va agir. Le premier, c'est notre attention qui se focalise sur l'objet de notre souffrance, qu'elle soit physique ou morale. Nous rumignons alors en boucle. Le deuxième, c'est l'adhésion aux pensées négatives du genre : "je n'y arriverai pas". Enfin, le troisième consiste à éviter les émotions comme la colère ou la tristesse* », explique Stéphany Pelissolo. La méditation pleine conscience va travailler sur ces trois éléments. Elle permet d'établir une relation nouvelle et très différente avec les pensées en les laissant simplement être en nous, au lieu de les analyser, d'essayer de savoir d'où elles viennent et de s'en débarrasser à tout prix. La pleine conscience nous les fait voir immédiatement pour ce qu'elles sont : des constructions, de mystérieuses créations de l'esprit, des événements mentaux qui peuvent refléter fidèlement la réalité ou pas, comme l'écrivent le docteur Jon-Kabat-Zinn et Zindel Segal, tous deux à l'origine des programmes de méditation dans un but thérapeutique. Le premier a développé la pleine conscience, dans les années 1980 aux États-Unis, en cherchant à soulager le stress et les souffrances des malades. C'est ainsi qu'est né le *Mindfulness based stress reduction* (MBSR). Le psychologue canadien Zindel-Segal en a ensuite développé une variante, le MBCT, destinée à prévenir les rechutes de dépression.

Pourtant, en France, il faudra attendre les années 2000 pour que la méditation pleine conscience fasse son entrée dans les hôpitaux, sous l'impulsion de quelques pionniers comme Christophe André, psychiatre à l'hôpital Sainte-Anne (lire p. 43). Elle est alors proposée dans les troubles anxieux et la dépression. Au pays de Descartes, admettre que le corps et l'esprit ne sont pas séparés sans être soupçonné de

mysticisme prend du temps. Mais, preuve que la Faculté a bien évolué sur le sujet : la méditation a aujourd'hui son diplôme universitaire spécifique. Il a été créé il y a trois ans, à la faculté de médecine de Strasbourg. Il a déjà formé 150 professionnels de santé. Et depuis peu, certaines universités (*lire notre encadré*) proposent même des modules aux étudiants : « *Aujourd'hui, l'aspect technique a tendance à occuper toute la place en médecine. Nous cherchons avant tout à réparer ce qui dysfonctionne. La méditation va aider le médecin à abandonner ce positionnement technique et à se mettre plus au service du malade. Il va avoir une ouverture authentique et bienveillante vis-à-vis de ce que vit son patient* », reconnaît Jean-Gérard Bloch, rhumatologue, coresponsable du diplôme « Médecine, méditation et neurosciences ».

Les études cliniques de plus en plus nombreuses depuis quelques années ont sans aucun doute contribué à rassurer les plus réfractaires, les partisans de l'« *evidence based medicine* ». « *Depuis les premiers travaux menés il y a une trentaine d'années par Jon Kabat-Zinn, confirme Rebecca Shankland, maître de conférences en psychologie à l'université de Grenoble, de nombreuses études ont confirmé l'efficacité de la pratique de pleine conscience pour gérer la douleur. Elle a également fait ses preuves dans les troubles respiratoires, cardiovasculaires, dermatologiques ou dans la prise en charge des cancers* ».

Très récemment, une étude publiée par la prestigieuse revue médicale *The Lancet* a démontré que la méditation était aussi efficace que les antidépresseurs pour prévenir les rechutes de dépression. La méditation se révèle un outil terriblement efficace. C'est pourquoi, le professeur Christine Mirabel-Sarron – qui officie elle aussi à Sainte-Anne – l'a rendu obligatoire depuis deux ans pour les patients atteints de troubles bipolaires, à condition qu'ils soient stabilisés. Car dans la dépression, comme dans les troubles bipolaires, la méditation n'est jamais indiquée au cours des phases aiguës.

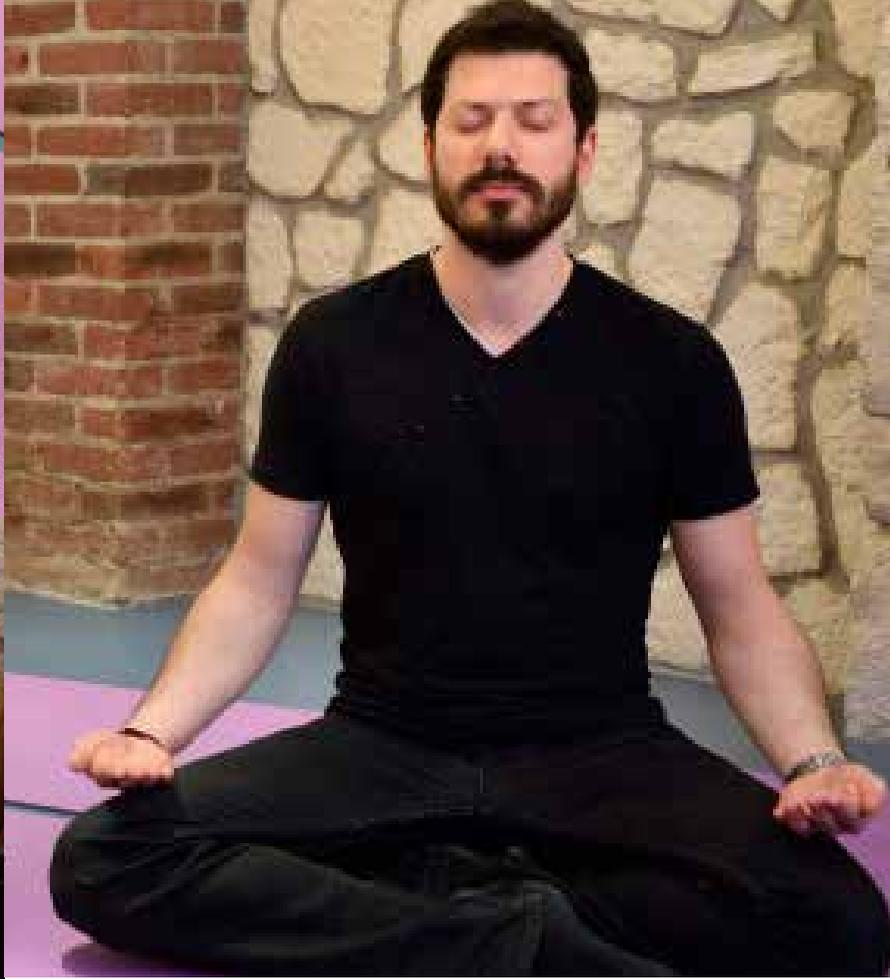
La méditation peut aussi aider à la prise en charge des addictions et des troubles du comportement alimentaires. « *La pratique de pleine conscience est particulièrement utile aux personnes ayant des troubles du comportement alimentaire. Car elles portent souvent un jugement très négatif sur elles-mêmes et éprouvent des difficultés à percevoir la réalité sans le filtre de la peur de grossir ou de perdre le contrôle* », explique Rebecca Shankland. La thérapeute raconte qu'une patiente prise de panique à l'idée de s'alimenter s'est exercée à manger en pleine conscience. Elle n'était pas obligée d'avalier les aliments si cela était trop angoissant ; elle pouvait simplement prendre le temps d'en découvrir les saveurs, d'observer les réactions dans sa bouche, dans le reste de son corps... À sa grande surprise, à la fin de ce test, elle avait goûté chacun des aliments présentés sur l'assiette (dont du chocolat et un biscuit), et les avait savourés et avalés en pleine conscience, sans crainte. « *La méditation peut être utilisée comme un instru-*



LA ZEN ATTITUDE PLUTÔT QUE L'ESPRIT CARABIN

Depuis l'année dernière, les étudiants en quatrième année de médecine à la faculté Pierre-et-Marie-Curie s'initient à la méditation. Si cette formation est largement répandue dans les facultés de médecine nord-américaines, c'est une première en France. « *Ce module a pour objectif d'aider les étudiants à gérer leur stress professionnel : un étudiant en médecine sur cinq est stressé* », explique le professeur Alexandre Duguet, vice-doyen de la faculté. À l'hôpital de la Pitié-Salpêtrière, une dizaine d'étudiants ont choisi ce module optionnel. « *L'année dernière j'ai été en burn-out pendant dix jours. C'est pour cette raison que je suis là* », raconte cette jeune femme en quatrième année de médecine. « *Nous ne sommes pas préparés à l'hôpital. Nos premières expériences sont souvent violentes* », renchérit un autre carabin. Tous trouvent l'expérience enrichissante : elle leur a apporté des outils pour gérer le surmenage et les angoisses. Reste maintenant à la recommander aux malades...

Stéphany Pélissolo
(photo du bas, pull gris)
et les participants au
Séminaire de thérapie
cognitive basé sur la
pleine conscience.



ment thérapeutique mais c'est bien plus que cela. Même lorsqu'elle n'a pas d'effet direct sur les symptômes de la maladie, elle va améliorer la qualité de vie. Par exemple dans les troubles du sommeil. Certains de mes patients ne dorment pas mieux. En revanche, ils sont moins perturbés par le fait de mal dormir. Leur vie n'est plus envahie par cette problématique », explique Jean-Gérard Bloch.

Médecins bienveillants, malades qui prennent soin d'eux-mêmes, fusion du corps et de l'esprit... le nirvana médical est-il en passe d'être atteint? Prudence! Si la méditation devient une thérapie à la mode, même ses adeptes les plus convaincus mettent en garde contre une nouvelle illusion : celle de la panacée. La méditation n'est pas l'antidote pour guérir toutes les maladies, surtout celles qui demeurent mystérieuses. Elle permet juste de mieux vivre avec mais ne remplace pas les médicaments. Dans la dépression par exemple, méditer ne préserve pas à coup sûr des récurrences. Elle ne va pas non plus aider à faire le vide dans sa tête, à devenir plus sage... En revanche, elle va permettre aux malades de devenir autonomes, de se reprendre en main. « La méditation permet aux patients atteints de maladies chroniques de reprendre confiance en eux, notamment en les rendant capables de dépister eux-mêmes leurs symptômes », explique le professeur Corinne Isnard-Bagnis, néphrologue à l'hôpital de la Pitié-Salpêtrière à Paris.

« C'est un outil merveilleux mais qui demande énormément de travail », met en garde Christophe André.

La principale contrainte, c'est évidemment de pouvoir méditer! Chaque jour. Un minimum de trente minutes. Un temps qu'il est parfois difficile de trouver, avec des agendas professionnels (et personnels) surchargés. Mais aussi, souvent, par manque de motivation. « Méditer tous les jours demande de la rigueur. Je ne pensais pas que cela serait aussi difficile. Ce n'est pas évident les jours où vous êtes centré sur une émotion désagréable ou lorsque garder la posture devient douloureux... », témoigne Sophia, participante au groupe de Stéphany Pelissolo.

Pour certains médecins, 5 à 10 minutes par jour sont suffisantes : « L'essentiel est de pratiquer », insiste le professeur Christine Mirabel-Sarron. Pour Yasmine Lienard, psychiatre qui a formé plus de 600 méditants, « à chacun d'aller à son rythme ». Le déclic pourra se faire parfois deux ans plus tard... Forte de son expérience, la psychiatre reconnaît quand même qu'il existe certaines personnalités plus rétives que d'autres à la méditation, « comme ceux qui ont du mal à se dégager du regard des autres. Par exemple l'épouse, incapable de dire à son conjoint qu'elle a besoin d'être seule 45 minutes. Ou encore, les personnalités trop rationnelles pour qui tout doit être logique et carré. Ceux qui sont dans le jugement, la compétition ou les personnalités trop narcissiques ont aussi du mal à méditer : il faut savoir abandonner son ego. Lorsqu'on médite, on dévoile ses faiblesses et ses émotions », affirme Yasmine Lienard. Tout le monde ne peut pas devenir Matthieu Ricard... Ce n'est pas non plus une catastrophe. La méditation n'est pas la seule approche. Il suffit de trouver la sienne. □

ÉVITER LES CHARLATANS

La tentation est grande pour les gourous en tout genre de s'autoproclamer spécialistes de la méditation pleine conscience. Attention : tomber sur un charlatan peut se révéler dramatique pour les plus fragiles. Avant de se lancer dans l'aventure, mieux vaut se renseigner par le bouche-à-oreille ou sur le site de l'Association pour le développement de la mindfulness (ADM; www.association-mindfulness.org).