



Développement personnel

Atelier de Méditation de Pleine Conscience

Séance 1. Première partie – INTRODUCTION A LA PLEINE CONSCIENCE

Présentation de la démarche. Prise de conscience du fonctionnement du « pilote automatique » qui gouverne trop souvent nos vies. Découverte des exercices de Pleine conscience, Bodyscan (balayage corporel), concentration sur les différentes parties du corps. Présentation MBSR/MBCT. Introduction à la Méditation. Les bienfaits des approches méditatives et ses applications thérapeutiques. Pratique : Le protocole de la quiétude mentale.



Qu'est que la Méditation Pleine Conscience ?

Conçue initialement pour réduire le stress dû à la maladie, aux douleurs chroniques, aux traitements pénibles, cette méthode a contribué largement à l'amélioration de la qualité de vie de nombreux patients. Plus de 17 000 personnes ont aujourd'hui suivi ce programme d'éducation au « prendre soin de soi ». Plus de 5000 médecins et d'innombrables professionnels du soin de par le monde s'y réfèrent dans leur travail quotidien lorsqu'ils sont aux prises avec la souffrance humaine.

Initialement développés dans les hôpitaux, les programmes de réductions du stress ont élargi leurs champs d'application pour venir en aide à d'autres catégories de population (en entreprise, auprès des personnes âgées, auprès des étudiants etc...)

Les participants aux programmes Méditation sont invités à apprendre comment s'établir en soi-même, dans ses propres ressources internes, en contact avec sa capacité naturelle à tendre vers une meilleure santé, libre de toute anxiété, l'esprit paisible. Autant d'aptitudes que personne ne peut développer à leur place.

Pour guider les personnes dans l'élaboration du lien avec cette sagesse interne, Jon Kabat- Zinn est allé puiser dans les pratiques méditatives ancestrales.



Il a basé la MBSR sur des pratiques de méditation connue sous le nom de Mindfulness, Pleine Conscience. Pour lui, ainsi que pour bon nombre des très grands enseignants bouddhistes qu'il a rencontrés, il s'agit d'une qualité humaine fondamentale, une claire conscience de tous les instants, neutre, que l'on cultive en prêtant une attention particulière à l'instant présent, et ce de manière aussi peu réactive, aussi peu discriminante et aussi sincère que possible. Si la pleine conscience est une qualité innée de l'esprit, elle doit être affûtée et se cultive intentionnellement par les pratiques de méditation.

Ancré dans le courant de la médecine intégrative (corps/esprit réuni), le programme MBSR consiste en un ensemble de transmission de pratiques méditatives par la Pleine Conscience pour créer les conditions favorables à une orientation des pensées, des émotions, des agissements vers une meilleure santé physique ou mentale.

APPLICATIONS :

*Stress, Anxiété, angoisses, dépression, dépendances
Fatigue, instabilité émotionnelle
Burnout professionnel
Accompagnement dans la maladie, douleurs
Cancer, fibromyalgie, SEP, spondylarthrite etc...
Et pour prendre soin de Soi et être plus enclin au bonheur...*

OBJECTIFS :

*Développer de nouvelles compétences face au stress
et aux difficultés de la vie
Gestion émotionnelle
Apprentissage d'outils qui permettent de sortir des
conditionnements négatifs
Renforcement du système immunitaire*



Les deux programmes Mindfulness : MBSR et MBCT

Bien que ces deux programmes soient comparables dans leur contenu, ils se différencient dans leurs applications, notamment dans **les objectifs de soins**. Ci-dessous, vous trouverez des précisions concernant la spécificité de chaque programme ainsi que sur leur évolution depuis leur création.

Similitudes et différences essentielles

1. Durant deux mois, le groupe de participants se réunit autour d'un ou deux instructeurs pour huit séances hebdomadaires de deux heures à deux heures trente. Dans le programme MBSR, il y a, **en plus**, une journée silencieuse.
2. Chaque session comprend **des pratiques méditatives** formelles et des pratiques informelles permettant de prendre conscience du fonctionnement en pilotage automatique, des communications interpersonnelles, des ruminations mentales, des émotions en relation avec les sensations corporelles, des habitudes et des encodages comportementaux de la vie quotidienne.
3. Le rôle de l'instructeur consiste à guider, pas à pas, les participants vers leur aptitude à progresser dans l'apprentissage de leur propre expérience méditative.
4. L'enseignement de la méditation est un point essentiel des programmes MBCT/MBSR et les instructeurs ont, eux-mêmes, suivi une formation et pratiquent régulièrement la méditation afin d'avoir une connaissance réelle du fonctionnement de l'esprit et, également, une attitude d'accueil indispensable pour incarner le message fondamental de la Mindfulness : **l'acceptation inconditionnelle de ce qui est**.



MBSR : Mindfulness Based on Stress Reduction

Le programme MBSR était, à l'origine, un programme complémentaire à la médecine s'attachant à aider les malades chroniques à mieux gérer les douleurs et le stress. **Il apparaît aujourd'hui comme une solution pour toute personne qui se sent tourmentée psychologiquement ou physiquement afin d'améliorer son bien-être général.**

Le programme a été inventé par Jon Kabat-Zinn, professeur émérite de la « University of Massachusetts Medical School » à la fin des années 70.

Aujourd'hui, le programme MBSR est pratiqué par un large public et s'adresse aussi bien aux entreprises, au domaine de l'éducation, de la santé etc.

Inspirée par les enseignements bouddhistes, la MBSR est basée sur les principes de la "mindfulness" ou "pleine conscience" qui se définit par l'attention donnée au moment présent, sans jugement.

Le programme enseigne les principes de la méditation Vipasyana dans laquelle l'attention est portée aux contenus de pensée, aux sensations corporelles, aux manifestations émotionnelles sans que l'on ne s'y attache ou s'y identifie.

L'objectif pour l'individu, à travers ce type de méditation, est d'identifier les éléments qui causent les tourments ressentis et d'y répondre de façon à ne pas être submergé par les facteurs de stress. La pratique de la Mindfulness développe chez le méditant une capacité à gérer les émotions plutôt que de les subir et, de ce fait, améliore l'humeur générale de la personne. A l'opposé de notre attitude naturelle d'être en pilote automatique, la Mindfulness permet d'accueillir avec bienveillance les pensées, images et sentiments ressentis comme négatifs. Le fait de focaliser l'attention sur l'instant présent augmente l'indulgence vis-à-vis de soi et des autres.

De nombreuses études ont été conduites depuis 30 ans et démontrent que le programme MBSR est efficace pour réduire le stress et développe chez les pratiquants une attitude intégrative corps/esprit. Des recherches récentes tendent, de plus, à prouver qu'il participe à un renforcement du système immunitaire. Les participants ressentent moins de stress, gèrent mieux la douleur, ont plus d'estime d'eux-mêmes et plus d'empathie envers les autres. Par ailleurs, l'imagerie médicale (IRM) détecte une activation des zones du cerveau impliquées dans l'aptitude au bonheur, la concentration, la mémoire, les processus d'apprentissage...



MBCT : Mindfulness Based on Cognitive Therapy

La MBCT - en français « thérapie cognitive basée sur la pleine conscience » - est une approche de groupe développée par les psychologues Zindel Segal, John Teasdale et Mark Williams.

Comme la MBSR, la MBCT s'inspire des enseignements bouddhistes en se détachant de leur dimension spirituelle. La MBCT s'enracine dans une démarche plus scientifique établie par des psychologues cognitivistes mettant au point des techniques de thérapie. En ce sens, ils emploient la médiation à des fins thérapeutiques de gestion émotionnelle. Le programme est ainsi généralement instruit par des psychologues et des psychiatres car, à travers leurs connaissances cliniques, ils sont en mesure d'expliquer ce que sont les ruminations et les signes cliniques des troubles psychologiques. Ils peuvent alors apprendre aux participants à utiliser la pleine conscience au quotidien comme « baromètre » de l'humeur et des pensées pour adopter des stratégies plus efficaces avant que les troubles ne s'installent.

Le programme était initialement destiné à prévenir les rechutes dépressives chez les patients en rémission d'une dépression unique ou récurrente. De fait, les indications de la MBCT sont beaucoup plus larges (gestion du stress et de l'anxiété, de l'impulsivité, de la douleur chronique etc...) puisque **la MBCT permet d'apprendre à gérer les émotions quelles qu'elles soient.**

Ainsi, nous savons qu'en présence d'un état émotionnel inadapté et transitoire, les patients ayant déjà eu plusieurs épisodes de ce type ont tendance à réactiver de manière facilitée des patterns de pensées et d'émotions inadaptés pouvant déclencher une rechute. La MBCT vise la prise de conscience de ce mode de fonctionnement de l'esprit et favorise la construction d'une nouvelle attitude à l'égard de ces pensées et émotions. Les pensées sont alors vues comme des événements mentaux, indépendamment de leur contenu et de leur charge émotionnelle. La méditation permet, en particulier, de se centrer sur le présent, de se tenir à l'écart des ruminations négatives et de se déconnecter de cette spirale.



Introduction à la Méditation

Le rythme frénétique de la vie moderne nous donne trop peu de temps pour assimiler, comprendre et réagir. Notre corps exige un rythme plus lent. Nous ne prenons pas le temps nécessaire pour scruter nos sentiments. Les émotions ont leur rythme propre, mais la pression qui s'exerce sur notre vie les inhibe et elles restent enfouies en nous. Toute cette pression mentale refoule la voix intérieure dont les avis nous sont si précieux.

« L'approche méditative nous permet, d'une façon efficace, d'entrer en contact avec notre voix affective la plus profonde et la plus discrète : c'est prendre le temps de « ne rien faire ». Ne rien faire de productif, cela signifie bien sûr ne pas travailler, mais aussi ne pas occuper son temps avec les passe-temps qui traduisent le désœuvrement de l'homme moderne : regarder la télévision, par exemple, ou, pis, faire quelque chose en regardant la télé. Il s'agit de repousser toute activité orientée vers un but pour se mettre à l'écoute d'une sensibilité plus profonde, plus silencieuse et ainsi accéder à une autre forme d'intelligence, l'intelligence intuitive, émotionnelle. » Daniel Goleman, L'intelligence émotionnelle 1997 Robert Laffont

Selon Rudolf Steiner, fondateur de l'anthroposophie, « la vision de la méditation répond à un besoin intérieur inhérent à la nature humaine. » La conscience de soi de l'être humain actuel a été gagnée au prix de la perte de la perception de la nature spirituelle des choses. De cette perte, sont issues les questions existentielles de l'être humain. Leur résolution n'est complète que lorsque « l'âme » humaine est à nouveau abreuvée par la vision spirituelle.

Les recherches scientifiques menées au cours des 40 dernières années ont permis d'observer que la méditation entraîne plusieurs **bienfaits psychologiques et physiologiques** mesurables. Indépendamment du contexte culturel ou religieux, elle peut donc être utilisée par tous, comme une approche favorisant le bien-être et la santé. (Voir *Les Applications thérapeutiques de la méditation en Annexe 1*).



Les Bienfaits des Approches Méditatives

La méditation est l'outil qui permet de reconnaître la nature de l'esprit, de ses pensées et de ses passions, et ainsi de gagner la paix, le bonheur et la liberté.

Comme nous l'avons dit le premier jour : La compréhension véritable de sa nature est libératrice; elle nous dégage de toutes les illusions et, par conséquent, de l'origine des douleurs, des peurs et des difficultés qui constituent notre lot quotidien.

L'Approche Méditative Dynamique est une **connaissance expérimentale** qui nous apprend à reconnaître notre nature fondamentale et libère de l'asservissement aux illusions, aux passions et aux pensées. Elle permet de découvrir le vrai bonheur et peut nous permettre d'accéder à l'ultime éveil spirituel.

Au-delà des aspects d'ordre spirituel ses bienfaits concrets peuvent être répartis en trois grandes catégories, et ce, suivant les approches et les orientations contemporaines.

- **la méditation intégrative**, à orientation des domaines de la santé,
- **la pleine conscience**, à orientation du développement personnel,
- **la psychologie contemplative**, à orientation psychodynamique.

A savoir : Ces courants contemporains, aux différentes dénominations, trouvent leurs origines dans les méditations de **Samatha et Vipashyanâ**.



Ses indications dans le domaine psychologique	Etats de stress et anxiété Affects dépressifs et rumination mentale Régulation émotionnelle Estime de soi et confiance en soi Troubles alimentaires ou du sommeil Fatigue généralisée et/ou chronique
Son apport dans le domaine de la santé	Douleurs chroniques Maladies allergiques Stimulation du système immunitaire Cohérence Cardiaque Récupération à l'effort (en particulier pour les sportifs)
Ses atouts dans le domaine intellectuel et professionnel	Amélioration des capacités d'attention et de concentration Dynamisation de la créativité Renforcement de l'efficacité personnelle Consolidation de la mémoire Emergence de nouvelles ressources intellectuelles Accélération des capacités de compréhension Facilitation des processus de prise de décision
Ses bénéfices dans le domaine du développement personnel	Bien-être et sérénité mentale Acceptation et bienveillance envers soi et les autres Amélioration des relations aux autres Élévation du niveau de conscience

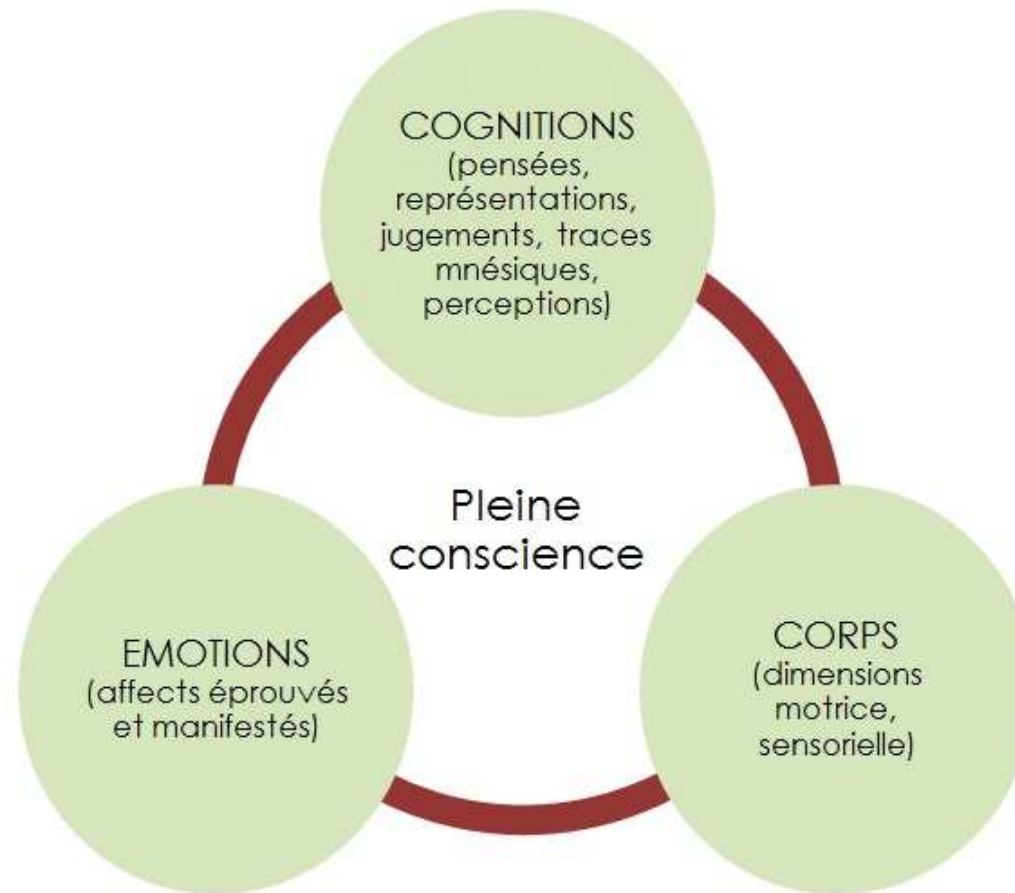


Figure 1 : Les trois dimensions affectées par la pleine conscience, ainsi que leurs liens réciproques.



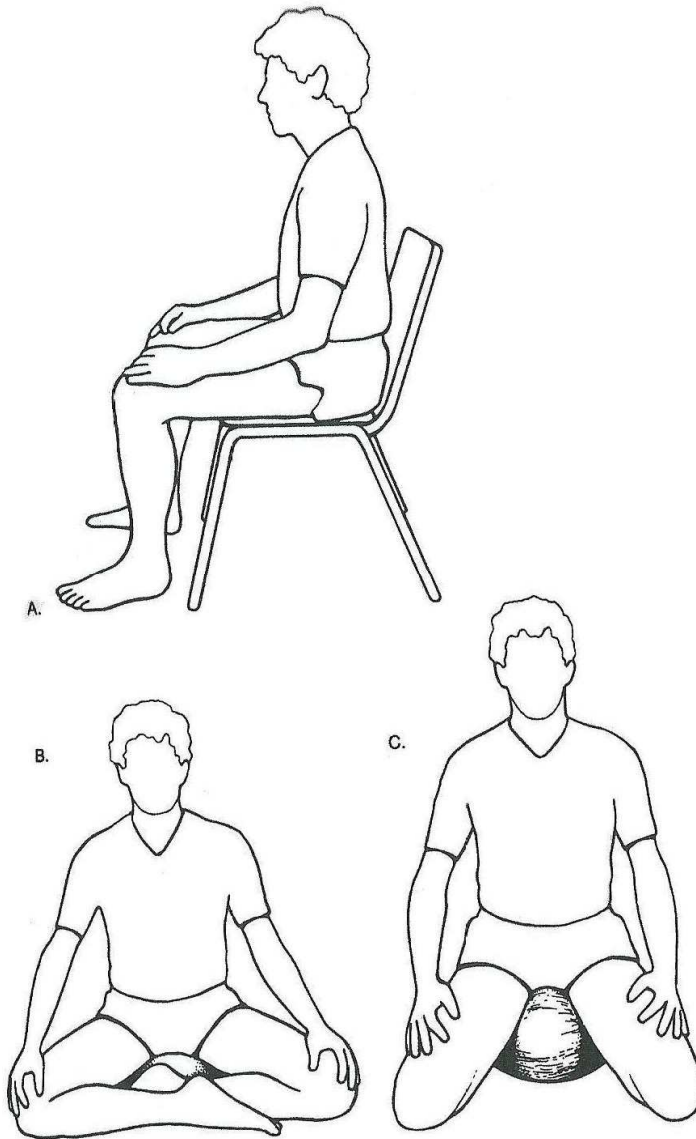
Les mécanismes neurobiologiques de la Méditation

La Méditation Intégrative Thérapeutique agit à la fois sur le système nerveux sympathique et parasympathique, c'est-à-dire sur l'ensemble du système nerveux périphérique responsable de l'activité électrique du cerveau et de sa régulation. Les études montrent également une action importante sur le système immunitaire, sur le système cardiovasculaire (cohérence cardiaque), et sur l'activation et la stimulation d'un grand nombre de circuits hormonaux. La pratique méditative active la sécrétion dopaminergique, et la production de sérotonine et d'endorphines. Elle agit très efficacement sur le système de défense naturel du corps. La méditation est aussi un outil qui aide à la synchronisation des ondes cérébrales.

Les techniques actuelles d'imagerie cérébrale fonctionnelle valident, à travers de très nombreuses expérimentations scientifiques la nature des modifications du fonctionnement du cerveau par la pratique méditative. Les recherches scientifiques internationales sous l'impulsion de Zindel Segal, Jon Kabat-Zinn ou encore Richard Davidson (USA) ont permis de mettre au point des programmes de thérapies de pleine conscience (MBSR, MBCT) qui s'inscrivent dans une « révolution » (il était temps !) thérapeutique et connaissent un essor considérable à travers le monde. Ces programmes de méditation sont considérés comme la troisième vague des Thérapies Comportementales et Cognitives (TCC). *(Voir applications thérapeutiques en annexe 1)*



Manières de s'asseoir





Préliminaires à la pratique

S'asseoir confortablement sur le sol, jambe gauche à l'intérieur, jambe droite à l'extérieur ou si c'est difficile, sur une chaise. Le plus important c'est d'avoir le dos droit. Détendez-vous...

A. Les 3 préliminaires à l'entrée en état méditatif.

1. Prendre conscience des lieux, intégrité.

Il s'agit de prendre conscience de l'environnement dans lequel on se trouve. Cette prise de conscience se fait à travers nos cinq sens (VAKOG). C'est juste une prise de conscience sans commentaire intellectuel, ici et maintenant. Temps minimum recommandé 5 minutes.

2. Prendre conscience de son intention, de sa motivation et développer son engagement.

Pourquoi sommes-nous là ? Quelle est notre motivation ? Nous pouvons, aussi penser, à ce moment, à un maître ou à une personne qui nous inspire : le Bouddha, Gandhi etc. Temps minimum recommandé 5 minutes.

« Ce que je veux obtenir / apprendre avec ce groupe c'est... et Ce que je veux amener dans ce groupe au travers de moi c'est... »

3. Prendre conscience de la posture, l'induction.

3.1 La posture du corps.

Nous renforçons notre posture et passons les 7 points suivants en revue.

1. La jambe gauche à l'intérieur, jambe droite à l'extérieur, les genoux reposant au sol. Les fesses normalement fermées. Ou assis sur une chaise, nous prenons conscience des sensations de nos jambes en contact avec le sol et la chaise. Cette prise de conscience nous aide à maîtriser les flux mentaux en relation avec l'élément vent ; hyperactivité, anxiété, apathie, fatigue...



2. le dos droit tendu comme « une flèche prête à partir ». On doit avoir l'impression d'enfoncer dans le sol de notre postérieur et de tirer le sommet de la tête vers le ciel. Cette prise de conscience nous permet de maîtriser les flux mentaux en relation avec l'élément terre ; soit la stabilité, fiabilité, sécurité, lourdeur, obstination, instabilité...
3. les épaules reposent de part et d'autre du corps on dit « déployées comme les ailes d'un faucon. ». Ni vers l'arrière (développe l'orgueil / agitation), ni vers l'avant (sommolence / opacité mentale).
4. les bras enveloppent le corps. La main droite repose dans la main gauche dans le *mudra* de l'équanimité. Cette prise de conscience des points 3 et 4 nous permet de maîtriser les flux mentaux en relation avec l'élément eau ; adaptabilité, confiance, opportunité, peur, fluidité...
5. le menton est légèrement rentré, « en crochet ».
6. la langue repose à plat contre le palais et la mâchoire est normalement fermée. Cette prise de conscience des points 5 et 6 nous permet de maîtriser les flux mentaux en relation avec l'élément feu ; agressivité, émotivité, excès passionnels, froideur, morosité...

Les yeux sont mi clos et fixent un point fictif dans l'espace, devant soi, dans le prolongement du nez à environ une distance de 4 ou 8 travers de main de la pointe de notre nez. Cette prise de conscience nous permet de maîtriser les flux mentaux en relation avec l'élément vide, soit la créativité, l'imagination mais aussi claustrophobie, confusion...

On repasse chaque point plusieurs fois afin de se familiariser avec la posture. Temps minimum recommandé 10 minutes.



3.2 Préparer l'esprit.

Afin de mettre dans une bonne disposition l'esprit, on fixe notre attention sur la pointe de notre nez et comptons 21 respirations complètes sans nous laisser distraire par les pensées. Une fois cela fait, on ne fait plus rien quelques instants mais sans se laisser distraire.

B. Samatha (la quiétude mentale par l'apaisement du flux des pensées).

On reprend la posture du corps et nous nous concentrons sur un point fixe, neutre, soit un objet extérieur (1), grain de riz, petite statuette, etc. soit le rythme naturel de la respiration (2), on peut aussi visualiser (3) un point lumineux dans l'espace devant soi ou prendre comme support l'esprit sans penser (4). Il est important de trouver et de prendre un support plaisant **pour vous**.

Sans sombrer dans l'agitation mentale (suivre les pensées) et sans se laisser prendre par la torpeur (assoupissement, obscurité mentale). Demeurons détendus dans la fermeté.

C'est le moment de lâcher prise, de lâcher la performance...

« Poser votre esprit sans, consciemment, adopter ou abandonner. Dans l'état naturel et fluide de présence ici et maintenant, dans lequel vous n'élaborez par vos types ordinaires et habituels de réflexions sur le moment présent. Par ce fait, votre esprit deviendra souple et vous pourrez développer la concentration en un point. Ces attitudes essentielles du corps et de l'esprit étant les pierres angulaires de la méditation vous devez vous y exercer. » Ouang Tchoug Dorjé IX^{ème} Karmapa

Si l'on s'aperçoit que nous suivons les pensées ou que nous avons oublié ce que nous faisons, le premier travail consiste à se **rappeler** du support et d'y **refixer** notre attention dessus.

1 ou plusieurs petites sessions de 5 minutes alternées avec des phases de repos.



Afin d'enrichir au quotidien notre *Samatha*, nous pouvons porter notre attention sur un son, une odeur, un goût, une sensation tactile ou sur un objet visuel. Nous devons simplement diriger notre esprit sur l'un des objets des sens et l'y maintenir avec le crochet de l'attention sans laisser son esprit vagabonder.

Il est important d'interrompre notre exercice pendant que nous avons encore la pleine lucidité et de faire une pause.

D. reposer dans la nature de l'esprit, Vidyā : conscience éveillée ou pleine conscience.

Pendant les phases de repos et en fin de session, on demeure dans un état de non distraction, de simple conscience. Quelles que soient les pensées qui se forment, nous ne les suivons pas, nous ne cherchons pas à les arrêter, ni à les rejeter, mais nous préservons une conscience non-distraite : la méditation n'est rien d'autre que cela.





Les sept Attitudes (Mindfulness Attitude) l'engagement des 7 voies

Les Bouddhistes ont l'habitude de dire que le résultat d'un acte dépend de la motivation et l'intention qui le sous tend. L'attitude avec laquelle vous entreprenez la pratique de la méditation est cruciale. Cultiver la conscience méditative requiert une façon entièrement nouvelle de considérer le processus d'apprentissage. Nous pensons tellement que nous savons ce dont nous avons besoin, que nous pouvons facilement nous retrouver en train d'essayer de contrôler les choses pour les faire évoluer « à notre façon », comme nous voulons qu'elles soient. Les sept attitudes constituent les piliers majeurs de la pratique méditative.

1. Le non-jugement

La méditation se cultive en adoptant une position de témoin impartial dans l'expérience. Quand nous nous mettons à faire attention à l'activité de notre esprit, il est courant de découvrir que nous générons en permanence des jugements (subconscient) sur nos expériences. Rester libre des jugements du « bien et mal », « bon mauvais » ou « neutre »...

2. La patience

La patience est une forme de sagesse. Elle prouve que nous comprenons et acceptons le fait que, parfois, les choses doivent se développer à leur rythme. Être présent est simplement complètement ouvert à chaque moment, l'acceptant dans sa **plénitude**, sachant que, comme le papillon, les choses ne peuvent se déployer que selon leur rythme propre. « La patience n'est qu'un instant ».

3. L'esprit du débutant

La richesse de l'expérience de l'instant présent est la richesse de la vie elle-même. Trop souvent, nous laissons nos pensées et nos croyances sur ce que nous « savons » nous empêcher de voir les choses telles qu'elles sont réellement. Nous avons tendance à prendre l'ordinaire pour un dû et manquons le côté extraordinaire de l'ordinaire. L'esprit du débutant, c'est accepter de ne pas savoir.



4. La confiance

Développer une confiance fondamentale en vous et en vos sentiments fait partie intégrante de l'entraînement à la méditation. Si à un moment donné quelque chose ne vous semble pas juste, pourquoi ne pas tenir compte de votre ressenti. En pratiquant la méditation, vous prenez la responsabilité d'être vous-même et d'apprendre à écouter votre être profond et à vous y fier.

5. Le non-effort

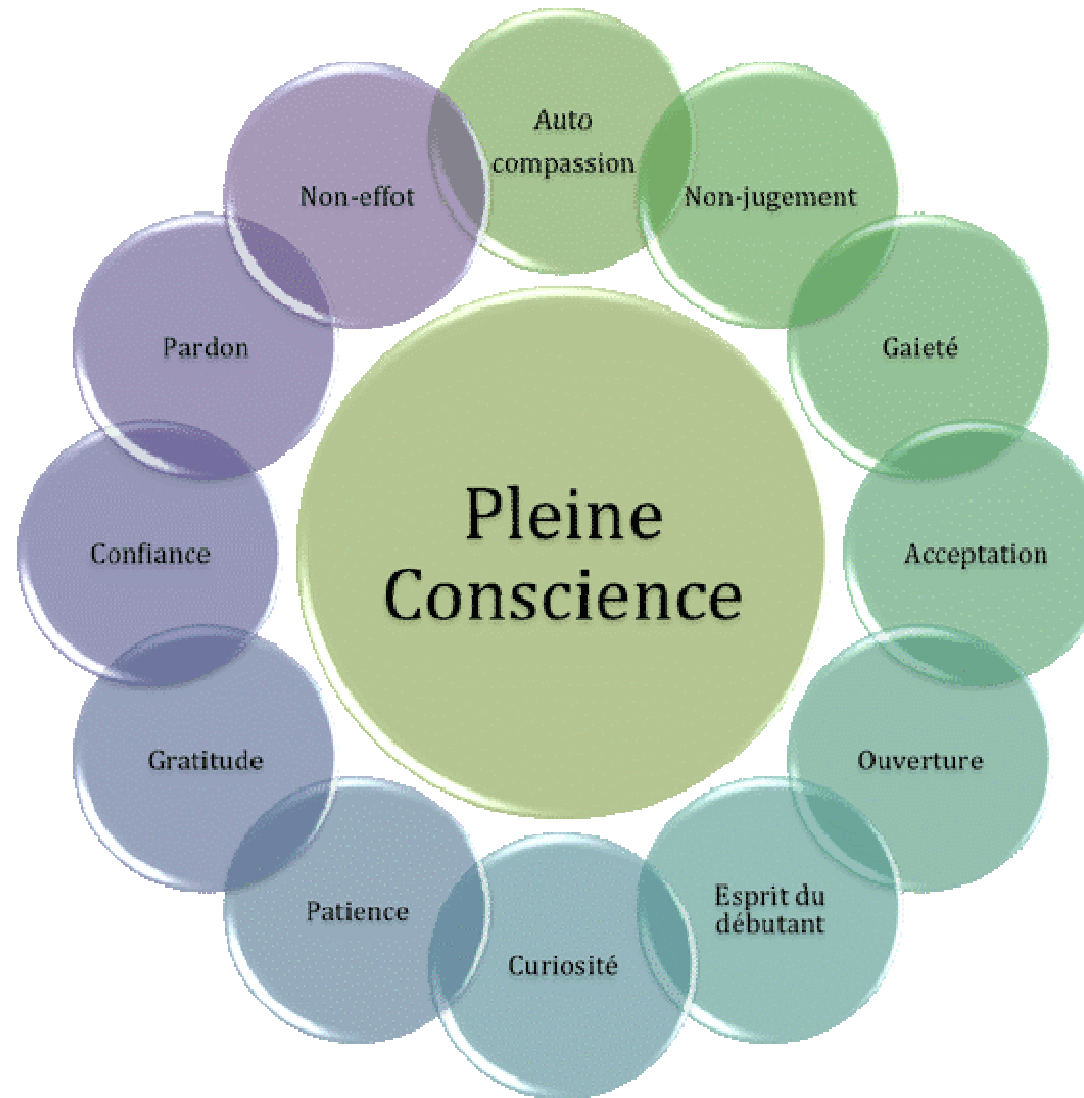
A peu près tout ce que nous faisons, nous le faisons dans un but, pour obtenir quelque chose ou pour arriver quelque part. La méditation n'a d'autre but pour vous que d'être vous-même. Le non-effort ou non-faire c'est être entièrement présent dans « l'être ».

6. L'acceptation

Tôt ou tard, nous devons nous accommoder des choses telles quelles sont et les accepter. L'acceptation n'est ni la soumission, ni la résignation. C'est juste arriver à vouloir voir les choses telles qu'elles sont. Certaines choses dépendent de vous, d'autres non. « C'est comme ça ».

7. Le lâcher prise

Les Bouddhistes ont l'habitude de dirent que « du non-attachement aux phénomènes, naît le lâcher prise ». Le lâcher prise est un état résultant. Vouloir lâcher prise ne ferait que nous éloigner de cet état. Dans la pratique de la méditation, nous mettons délibérément de côté notre tendance à valoriser certains aspects de notre expérience et à en rejeter d'autre. Nous laissons plutôt, l'expérience être ce qu'elle est, et nous nous entraînons à l'observer d'instant en instant. Le lâcher prise est une façon de laisser les choses être, de les accepter telles qu'elles sont.





Annexe

Applications thérapeutiques de la méditation

Recherche, rédaction et révision scientifique : D^r Sylvie Dodin, M.D., M. Sc. et Claudine Blanchet, Ph. D., Chaire en approche intégrée en santé, Université Laval.

(avril 2011) éditée sur www.passeportsante.net.



Diverses recherches ont montré que la méditation engendre des conséquences physiologiques, surtout caractérisées par le ralentissement du métabolisme (baisse des rythmes cardiaque et respiratoire, baisse de la production de gaz carbonique, diminution de la tension musculaire, ralentissement des ondes cérébrales). De plus, la relaxation et la réduction du stress que peut procurer la méditation pourraient avoir des bénéfices préventifs et thérapeutiques sur la santé. Les techniques les plus étudiées sont la méditation transcendantale et la méditation de pleine conscience (*Mindfulness-Based Stress Reduction*).

La Réponse de relaxation, particulièrement efficace contre le stress, a aussi beaucoup été étudiée. Elle n'est toutefois généralement pas considérée comme une technique de méditation par les chercheurs. Ainsi, elle n'était pas incluse dans les recherches qui suivent et fait l'objet d'une fiche distincte dans ce site.

En 2007, un rapport d'envergure, intitulé *Effectiveness of Meditation in Healthcare*, a été réalisé au Canada, à l'Université de l'Alberta. Sous l'égide des National Institutes of Health (NIH) américains, des chercheurs ont réalisé une revue exhaustive des articles scientifiques publiés sur les effets, les mécanismes et les bénéfices thérapeutiques potentiels des différentes techniques de méditation.

Après avoir passé au crible 2 285 études, ils en ont retenu 813 qui répondaient à leurs critères de qualité. Les auteurs ont constaté que malgré plusieurs résultats intéressants, beaucoup d'incertitudes entourent la pratique de la méditation. Les recherches scientifiques sont fréquemment discordantes, elles ont peu de bases théoriques communes et souffrent très souvent de graves lacunes méthodologiques. De plus, certaines recherches ont évalué concurremment d'autres approches avec la méditation, ce qui empêche d'établir les effets spécifiques de cette dernière. Les auteurs ont dû conclure que sur la base des données scientifiques actuelles, il n'était pas possible de statuer sur l'efficacité de la méditation en matière de soins de santé.

En 2010, les résultats d'une nouvelle revue systématique de la littérature scientifique, incluant 748 études, sont venus confirmer ces conclusions.

Recherches



Améliorer la qualité de vie des personnes atteintes de cancer.

Une méta-analyse, publiée en 2009, a répertorié 10 études (4 études cliniques aléatoires et 6 études observationnelles) qui portaient sur la méditation de pleine conscience (*Mindfulness-Based Stress Reduction*). Les résultats montrent plusieurs améliorations comme la réduction du stress, moins d'anxiété et de fatigue, un meilleur sommeil et un plus grand bien-être. Cependant, en ne considérant que les études cliniques aléatoires, seules les améliorations des paramètres psychologiques ont été notées.

Après la publication de cette revue, une autre étude clinique aléatoire a évalué la méditation de pleine conscience sur le stress et la qualité de vie chez les femmes survivantes d'un cancer du sein. Ainsi, 84 femmes ont été séparées au hasard en 2 groupes. L'un recevait 6 semaines de méditation tandis que l'autre, servant de groupe témoin, recevait les soins usuels. Les résultats observés après 6 semaines montrent des niveaux plus faibles de dépression, d'anxiété et de peur de récurrence chez les méditantes, comparativement aux femmes du groupe témoin. De plus, elles présentaient des niveaux plus élevés d'énergie et des capacités fonctionnelles augmentées.

Réduire le stress et l'anxiété. En 2008, une revue de la littérature scientifique a été publiée au sujet de la méditation de pleine conscience (*Mindfulness-Based Stress Reduction*). Les auteurs ont conclu que cette technique (généralement testée après des périodes de pratique de 8 semaines) réduisait efficacement le stress et l'anxiété. Cela se produirait tant chez les personnes en bonne santé que chez celles souffrant de maladies chroniques.

Par contre, 3 autres revues systématiques publiées en 2006 (révisée en 2009), en 2007 et en 2009 ne tenant compte que des études contrôlées, concluaient que la méditation de pleine conscience n'avait montré aucun effet fiable contre la dépression ou l'anxiété. Le manque d'études de bonne qualité fait en sorte qu'il demeure très difficile de se prononcer avec certitude sur l'efficacité de la méditation pour traiter l'anxiété.

Prévenir les troubles cardiovasculaires. Une étude clinique aléatoire d'une durée de 16 semaines a évalué la pratique de la méditation transcendantale en la comparant à des séances d'information et de discussions auprès de 84 patients présentant des troubles cardiovasculaires jugés stables. Des effets bénéfiques ont été observés en ce qui concerne la tension artérielle et la résistance à l'insuline dans le groupe de méditation. Il faudra toutefois d'autres études avant de se prononcer avec plus de certitude. L'utilisation de la méditation transcendantale par des patients souffrant de troubles cardiovasculaires pourrait par ailleurs améliorer quelques aspects du syndrome métabolique. Ce syndrome, caractérisé par divers facteurs de risques (hauts taux d'insuline et de cholestérol, hypertension et excès de poids) contribue à l'apparition de certaines maladies (diabète de type 2, troubles cardiovasculaires et accidents vasculaires cérébraux).

Réduire l'hypertension. Publiée en 2008, une étude pilote a évalué l'effet de 8 semaines de méditation accompagnée de techniques de respiration chez 52 participants répartis au hasard en 2 groupes (méditation et groupe témoin). À la fin des traitements, une diminution significative de la tension artérielle (plus de 10 % par rapport au groupe témoin) a été observée.

En 2004, une revue systématique de la littérature scientifique avait évalué l'effet de la méditation transcendantale dans le traitement de l'hypertension. Seulement 3 des 5 études répertoriées avaient permis d'observer des différences significatives entre les groupes d'intervention et les groupes témoins. Les études comportaient toutefois certaines faiblesses méthodologiques.



Diminuer les symptômes dépressifs des femmes atteintes de fibromyalgie. Une petite étude contrôlée (91 participantes) a été publiée en 2007. Elle a évalué l'effet de 8 séances de méditation de pleine conscience (*Mindfulness-Based Stress Reduction*) d'une durée de 2 h 30 par rapport à un groupe témoin (liste d'attente). Une diminution significative des symptômes dépressifs a été rapportée chez les participantes du groupe méditation immédiatement à la fin des 8 séances ainsi qu'après une période de 2 mois.

Aider les adultes ayant subi des sévices sexuels dans leur jeunesse. Vingt-sept adultes ayant survécu à des sévices sexuels dans leur enfance ont participé à un projet pilote. Après 8 semaines de méditation de pleine conscience (*Mindfulness-Based Stress Reduction*), des diminutions significatives des symptômes de dépression, de stress post-traumatiques et d'anxiété ont été observées et maintenues jusqu'à 24 semaines. Les auteurs mentionnent que les participants se sont montrés très assidus aux séances de méditation en classe et à la maison. Devant ces résultats prometteurs, ils suggèrent que d'autres études de plus grande envergure soient réalisées afin de mieux connaître les effets bénéfiques potentiels de la méditation.

Cesser de fumer. Une étude pilote publiée en 2007a étudié la pratique de la méditation de pleine conscience (*Mindfulness-Based Stress Reduction*) auprès de sujets désirant cesser de fumer. Dix-huit personnes, fumant en moyenne 20 cigarettes par jour depuis 26 ans, ont participé à l'étude. Les sujets ont écouté sur un disque compact une séance de méditation de 45 minutes 1 fois par jour, 6 jours par semaine, pendant 8 semaines. Ils étaient aussi invités à ajouter des séances additionnelles au besoin. Ils devaient entreprendre de cesser de fumer à la 7^e ou 8^e semaine. Six semaines après leur arrêt initial, 56 % des personnes avaient maintenu leur abstinence. Les sujets qui, au départ, démontraient un plus grand intérêt à apprendre la méditation ont eu un taux de réussite plus élevé.

Réduire les symptômes généraux de douleur chronique. En 2009, une revue systématique portant sur l'efficacité de la méditation de pleine conscience dans le traitement de la douleur chronique (provenant de la fibromyalgie, de l'arthrite rhumatoïde et d'autres sources) a été publiée. Au total, 10 études ont été incluses dans cette revue. Les auteurs concluent qu'il n'y a pas encore suffisamment de preuves pour déterminer l'ampleur des effets de la méditation pour aider les patients à diminuer la douleur chronique.

Réduire les symptômes de douleur chronique chez les personnes âgées. En 2008, 2 revues systématiques portant sur l'efficacité de la méditation dans le traitement de la douleur chronique auprès des personnes âgées ont été publiées. En tout, une dizaine d'études ont été incluses et toutes étaient de courte durée, soit sur des périodes de 8 à 10 semaines. Les conclusions de ces revues suggèrent que la méditation peut être une intervention aidant à diminuer l'ensemble de la douleur chronique. Toutefois, comme elle est souvent accompagnée d'autres traitements et thérapies, son efficacité spécifique n'est pas clairement établie.

Depuis, une autre étude pilote, réalisée auprès de 35 personnes âgées de plus de 65 ans souffrant de **douleur lombaire chronique**, a été publiée. Après avoir été divisées en 2 groupes, elles ont participé pendant 8 semaines à des séances hebdomadaires de méditation ou d'éducation sur la santé. Les sujets du groupe méditation étaient aussi invités à pratiquer quotidiennement à la maison. Les auteurs n'ont observé aucune différence significative entre les 2 groupes à la fin de l'étude et lors d'un suivi après 4 mois. De façon équivalente dans les 2 groupes, une diminution de l'intensité de la douleur et une augmentation des capacités fonctionnelles ont été notées.



Applications plus globales de la méditation

Au-delà des **vertus thérapeutiques** de la **méditation**, voici quelques-uns de ses autres bénéfiques potentiels. Plusieurs ont été confirmés depuis quelques années par des recherches de pointe, particulièrement en **neurosciences**. Celles-ci ont notamment permis de comparer l'activité cérébrale de méditants et de non-méditants à l'aide de techniques comme l'imagerie par résonance magnétique et les électroencéphalogrammes.

Concentration et attention plus soutenues. La pratique de la méditation permettrait de rester longtemps et efficacement concentré sur une tâche ou un problème à résoudre. Quand une personne est très concentrée, ses ondes cérébrales de fréquence gamma se synchronisent et s'amplifient naturellement. Mais ces périodes durent rarement plus de 1 seconde à la fois. Des chercheurs ont constaté que les méditants de longue date arrivent à les faire durer plusieurs minutes.

Amélioration des fonctions cognitives. Une étude a démontré qu'après 3 mois de méditation intensive, les personnes réussissent beaucoup mieux à des tests de réaction rapide à des stimuli visuels. Et ces nouvelles capacités demeureraient longtemps en place. Cela laisse supposer aux chercheurs que le cerveau serait relativement malléable (on parle de plasticité) et que la méditation pourrait « l'entraîner », à la manière d'un muscle. Une autre étude a observé des résultats similaires après seulement 4 jours de méditation de pleine conscience.

Par ailleurs, les auteurs d'une autre étude ont découvert que le cerveau des personnes ayant médité pendant plusieurs années semblait devenir plus efficace. En effet, pour eux, l'accomplissement d'une tâche intellectuellement exigeante nécessite une moins grande activation des zones du cerveau concernées. De plus, leur cerveau serait moins perturbé par des stimuli extérieurs, qu'il s'agisse de pensées ou d'émotions. Il pourrait ainsi mieux concentrer son activité sur les tâches prioritaires.

Plus de sentiments « positifs ». Quand on ressent des sentiments positifs (joie, curiosité, enthousiasme, fierté, etc.), l'activité électrique est prédominante dans une zone précise du cerveau (le cortex préfrontal gauche). Une étude utilisant l'imagerie par résonance magnétique a permis de découvrir qu'en état de méditation, cette zone s'active particulièrement. Selon les chercheurs, il se pourrait que la méditation favorise l'activité cérébrale des zones associées aux sentiments positifs tout en inhibant celles reliées à l'anxiété et aux sentiments négatifs. Ils émettent l'hypothèse que cela pourrait à la longue agir sur le tempérament et le rendre plus « positif ».

Amélioration du système immunitaire. Au cours de l'étude citée précédemment, les chercheurs ont aussi constaté qu'à la suite d'une vaccination, le taux d'anticorps contre le virus de l'influenza était plus élevé chez les méditants que dans un groupe témoin. De plus, l'augmentation de ce taux était proportionnelle à celle de l'activité cérébrale dans la zone reliée aux sentiments positifs (le cortex préfrontal gauche).

Diminution des coûts de santé. Une étude québécoise publiée en 2000 a permis de constater que, sur une période de 6 ans, les coûts de santé des pratiquants de la méditation transcendantale ont été en moyenne de 14 % inférieurs à ceux de non-méditants comparables. La méditation n'est probablement pas le seul facteur expliquant cet écart, mais elle y aurait contribué en bonne partie.



Moins de rumination mentale. Deux études ayant porté sur des étudiants en période de stress ont été publiées en 2007 et en 2008. Dans les deux cas, les chercheurs ont constaté une diminution des pensées ruminantes néfastes, souvent associées à des états dépressifs. Ces conclusions ont été confirmées dans une autre étude et une méta-analyse subséquente. Des pensées comme les suivantes, quand elles se répètent sans cesse sont considérées comme « ruminantes » : je dois absolument comprendre ce qui m'arrive, je ne vais jamais m'en sortir, il vaudrait mieux que je m'isole, pourquoi suis-je si impuissant?, etc.

Plus d'empathie envers les autres. Les gens qui méditent régulièrement ressentiraient plus d'empathie (la capacité de comprendre et de partager ce que vit une autre personne). Des chercheurs ont découvert que la zone du cerveau qui s'active quand les gens ressentent de l'empathie s'anime beaucoup plus chez les méditants expérimentés, en particulier quand ils sont en présence d'une personne en détresse.

Plus de bonheur. Le professeur **Richard Davidson** est, depuis quelques années, le chef de file de l'étude du cerveau des méditants de longue date, incluant plusieurs moines tibétains. Professeur de psychologie et de psychiatrie à l'Université du Wisconsin à Madison, il y est le directeur des laboratoires de neurosciences et d'imagerie du cerveau. Selon lui, il est désormais clair que toute personne peut hausser son niveau général de bonheur grâce à un entraînement systématique. Cet entraînement, c'est la méditation. Richard Davidson prétend que le cerveau serait adaptable et transformable, ce qu'il nomma la « neuroplasticité ». Cette plasticité est désormais reconnue par la communauté scientifique. Et la méditation, en transformant le cerveau, ferait naturellement augmenter certaines qualités « nobles » comme la compassion, l'empathie, l'altruisme, la bonté et la clarté d'intention : toutes des qualités qui seraient associées au bonheur véritable.

Mathieu Ricard, docteur en biologie cellulaire, moine bouddhiste et traducteur du dalaï-lama, partage cet avis. Méditant depuis plusieurs années, il a participé à plusieurs des expériences du professeur Davidson. Selon lui, si on peut s'entraîner pour jouer au tennis ou du piano, on peut aussi s'entraîner au bonheur, à la conscience, à la présence, à l'altruisme, à la bonté... On y parviendrait par la méditation, qui n'est rien d'autre que l'entraînement de l'esprit. Enfin, il croit que la méditation mène à l'action. Elle permet de construire d'abord sa force intérieure pour ensuite l'utiliser pour son propre bénéfice et celui de ses enfants, de sa famille, de ses amis et de toute la société.

Contre-indications

La **méditation** pourrait être néfaste chez les personnes atteintes d'épilepsie. Cette maladie se caractérise par des crises consécutives à une décharge électrique anormale, soudaine, excessive et transitoire dans le système nerveux central. Des études ont mesuré les changements neurochimiques et neurophysiologiques du cerveau induits par la méditation. À partir de ces observations, des chercheurs ont conclu que la méditation pourrait accroître le risque de contracter la maladie chez des sujets prédisposés ou d'augmenter la gravité et la fréquence des crises.