

C'EST PROUVÉ MÉDITER GUÉRIT LE CORPS AUSSI

Cela fait des années que *Psychologies* défend les bienfaits de la méditation. Aujourd'hui, les preuves scientifiques sont irréfutables : cette pratique soigne non seulement l'esprit, mais aussi le corps. De nombreux hôpitaux l'utilisent aux États-Unis et en Europe. En France, rien ne bouge, ou presque. Qu'est-ce qui bloque ? Nous avons enquêté. PAR SYLVAIN MICHELET ET ANNE LAURE GANNAC

La méditation permet de lutter contre la rechute dépressive, le stress et toutes les maladies qui lui sont liées. Il aura fallu trente ans pour que cette certitude, venue des États-Unis, se diffuse à travers l'Europe : en Allemagne, en Belgique, en Grande-Bretagne... Et en France ? Une trentaine de psychologues et de médecins seulement – dont les psychiatres Christophe André, à l'hôpital Sainte-Anne à Paris, et David Servan-Schreiber – s'efforcent aujourd'hui de ▶

132 psychologies magazine - juin 2009



Une étude sur le psoriasis a montré que les patients qui méditent guérissent quatre fois plus vite que les autres.

▶ promouvoir la méditation !. Face à eux, les réticences sont nombreuses : formation médicale faisant peu de place au pouvoir de l'esprit, peur de l'aspect religieux et du risque sectaire, influence très forte de la psychanalyse dans notre culture psychomédicale (lire p. 144).

C'est dans la lutte contre les méfaits du stress que la méditation « médicale » a d'abord fait la preuve de son efficacité. Dès 1979, dans sa Stress Reduction Clinic² (Clinique de réduction du stress), à l'université du Massachusetts, aux États-Unis, le biologiste Jon Kabat-Zinn (entretien page ci-contre) a mis au point une série d'exercices de méditation, de respiration et d'attention, dans le cadre de la « réduction du stress basée sur la pleine conscience » (ou MBSR, encadré p. 138). Une thérapie cognitive fondée sur le même principe (MBCT, encadré p. 138) ajoute à ces exercices d'une part, un travail sur la prise de conscience du moment où, peu à peu, la dépression s'installe (rumination d'idées noires, dépréciation de soi...); d'autre part, un entraînement progressif à contrôler ces processus mentaux en douceur : lâcher prise, accepter sans juger, et laisser passer émotions et pensées « comme des nuages dans le ciel ».

Cette approche thérapeutique, qui allie corps et esprit, reste encore mal connue et peu utilisée en France. Pourtant, les résultats sont là, confirmés par la science (encadré p. 138) et par les patients (lire p. 142). Prendre le temps de se soigner autrement, cela dépend de tous : des médecins, du gouvernement, des médias, mais également de chacun de nous. S.M. ET A.L.G.

1. Association pour le développement de la mindfulness, 136, rue de Crimée, 75019 Paris. T. : 08 71 43 13 54 et www.association-mindfulness.org
2. Stress Reduction Clinic, aujourd'hui Center for Mindfulness in Medicine, Health Care, and Society. Son site : www.umassmed.edu/content.aspx?id=41252



UN LIVRE ÉVÈNEMENT

L'Éveil des sens, vivre l'instant présent grâce à la pleine conscience de Jon Kabat-Zinn
Le dernier ouvrage du scientifique est à la fois un témoignage personnel plein de pudeur, toujours porté vers le questionnement, un hymne à la vie et aux sens, un manuel d'entraînement à la méditation, une introduction à la pleine conscience et aux principes du bouddhisme, un plaidoyer pour le retour sur soi... Une référence (Les Arènes, 500 p., 24,50 €, à paraître le 4 juin).

134 psychologies magazine - juin 2009

ENTRETIEN AVEC JON KABAT-ZINN

« La méditation renforce l'immunité »

Formé au célèbre Massachusetts Institute of Technology (MIT), le biologiste américain Jon Kabat-Zinn a été le premier à proposer, dès 1979, la méditation comme remède. À l'occasion de la sortie de son dernier livre, nous avons rencontré en exclusivité l'un des pères fondateurs de la médecine corps-esprit. PROPOS RECUEILLIS PAR SYLVAIN MICHELET

Psychologies : Comment vous est venue l'idée d'adapter des pratiques méditatives bouddhistes à la réduction du stress ?

Jon Kabat-Zinn : Je suppose qu'à l'origine, on trouverait chez moi le désir inconscient de réconcilier mes parents. Mon père était un biologiste renommé, ma mère une artiste prolifique mais inconnue. Très tôt, ces deux façons radicalement différentes d'appréhender le monde m'ont semblé chacune incomplète et – comme c'était souvent le cas pour mes parents – incapables de communiquer entre elles. Cela m'a conduit à m'interroger sur la nature de la conscience : avant d'être imprégnés ▶

par l'une ou l'autre de nos façons de concevoir le monde, comment « savons-nous » ? Comment « prenons-nous conscience » de ce qui est ? Mon intérêt pour la science est parti de là. Étudiant, j'ai commencé à pratiquer la méditation, le zen, le yoga, les arts martiaux... Le désir de relier ces pratiques avec le métier de scientifique est devenu de plus en plus fort. Quand j'ai obtenu mon doctorat en biologie moléculaire, j'ai décidé de consacrer ma vie à ce projet : adapter la méditation bouddhiste, en lui ôtant son aspect religieux, pour l'intégrer à un programme de soins scientifiquement contrôlable et philosophiquement acceptable par tous. **Avez-vous rencontré des difficultés pour créer votre clinique ?**

J.K.-Z. : J'étais titulaire d'un doctorat, obtenu au célèbre Massachusetts Institute of Technology



« Cette "médecine participative" conduit le patient à s'engager personnellement »

Jon Kabat-Zinn, biologiste

après d'un prix Nobel, et je travaillais dans le monde médical. Face à de telles références, les autorités se sont dit que je devais savoir ce que je faisais. Devant les succès, elles m'ont rapidement soutenu. Ainsi est née la MBSR [encadré p. 138], un programme de réduction du stress en huit semaines, comprenant une séance en groupe hebdomadaire et une heure par jour de pratique à domicile, à l'aide de cassettes audio. Peu à peu, les applications ont été étendues à l'anxiété, aux phobies, à l'addiction, à la dépression... **Quel type de méditation employez-vous dans ces programmes ?**

J.K.-Z. : Nous utilisons diverses pratiques méditatives – certaines sous forme d'exercices précis, d'autres plus informelles –, toutes basées sur le développement de la « pleine conscience », ou *mindfulness*. Cette forme d'attention est considérée comme le cœur de la méditation bouddhiste. Ma définition la plus rapide en est : la conscience qui émerge quand on porte intentionnellement son attention sur le moment présent sans juger – ni lui, ni soi. C'est une attitude qui prédispose à la paix de l'esprit et du cœur, à la compassion, à l'amour. Nous enseignons d'une façon qui, nous l'espérons, respecte l'esprit de la voie

bouddhiste, le dharma, mais dans un langage universel et laïc. Les exercices que je propose¹ comportent notamment le *body scan* (couché, on se concentre sur ses sensations dans chaque partie du corps) ; la méditation assise, où l'attention se porte sur différents objets (respiration, sons, pensées, images mentales) ; ou encore l'entraînement à une attention sans objet ni effort, appelée « attention sans choix » par le philosophe indien Jiddu Krishnamurti. On dit aussi : « présence ouverte ». Nous enseignons également la marche consciente, le yoga conscient, et même le fait de manger en conscience. Quant aux pratiques informelles, elles consistent à appliquer, moment après moment, cet état d'esprit ouvert et sans jugement à diverses activités quotidiennes : s'occuper des enfants, des courses, de la cuisine ou du ménage, faire de l'exercice, être en famille...

... sans se laisser distraire par son discours intérieur, mais en restant attentif à ce que l'on fait et à ce qui vient (sensations et expériences). Finalement, la vie elle-même devient une pratique de méditation, car le défi est de ne pas perdre le seul moment où nous sommes réellement

vivants, c'est-à-dire le présent, l'ici et maintenant. **Quelles maladies la méditation guérit-elle ?**
J.K.-Z. : La liste des maladies où elle s'est montrée utile ne cesse de s'allonger [encadré p. 138]. Mais cela dépend de ce que l'on entend par guérir. Est-ce restaurer l'organisme pour qu'il soit comme avant la maladie ou l'accident (to cure en anglais) ? Ou bien est-ce accepter et assumer la situation telle qu'elle est, avec ses maux, mais dans le plus grand confort possible (to heal) ? Dans le premier sens, guérir n'est pas toujours faisable, même avec le meilleur traitement de la médecine actuelle. Mais dans le second, guérir est possible tant que nous sommes en vie. C'est l'une des choses que les patients apprennent – mieux, dont ils font l'expérience – en pratiquant la MBSR ou d'autres méthodes basées sur la pleine conscience, à usage médical ou psychologique. Pour nous, il s'agit d'une « médecine participative » : elle conduit le patient à s'engager personnellement vers de plus hauts niveaux de bien-être et de santé en optimisant ses propres capacités autorégulatrices. Le travail de méditation est un complément précieux à la « guérison » qu'apporte – ou pas – le traitement médical ou chirurgical. ▶

136 psychologies magazine - juin 2009

▶ a transformé ma vie. Je me demande si je serais encore vivant si je n'avais pas commencé à pratiquer à l'âge de 22 ans. Cela a réconcilié tous les aspects de mon existence et de ma personnalité, tout en répondant à la question : « Que vais-je pouvoir apporter au monde ? » Je ne connais rien de mieux que la méditation pour apprendre à être présent dans sa vie et dans ses relations, aussi difficile que cela puisse parfois être. J'aime dire que la pleine conscience est simple, mais pas facile ; c'est un dur travail, mais à quoi d'autre sommes-nous destinés ? Ne pas s'y employer, ce serait rater



« Je me demande si je serais encore vivant si je n'avais pas commencé à méditer à 22 ans »

Jon Kabat-Zinn, biologiste

tout ce qu'il y a de meilleur, de plus profond et joyeux dans nos vies, parce que nous sommes « perdus » dans notre mental, à vouloir être mieux, ailleurs, sans réaliser la richesse du moment présent. C'est donc une façon de vivre et une pratique préventive plutôt qu'une thérapie...

J.K.-Z. : Mais non, je vous l'ai dit, les effets curatifs sont amplement prouvés – simplement, ce n'est pas un médicament ou une intervention classique. Évidemment, la méditation a aussi un effet préventif : en prenant du temps pour écouter vos sensations, vous augmentez vos chances d'être averti si quelque chose cloche ! En outre, méditer renforce le système immunitaire et la capacité à assumer le présent. Or, plus votre santé physique et mentale est robuste, mieux vous résistez au stress et aux processus malades, et plus vite vous vous rétablissez quand vous tombez malade. Je parle d'une optimisation de la santé à travers la vie entière. Les objectifs changent donc à mesure que nous vieillissons... N'y a-t-il pas de contre-indications ?

J.K.-Z. : Je répondrais volontiers que non, même si mes collègues de la MBCT [encadré p. 138] déconseillent la méditation en cas de phase dépressive aiguë, estimant qu'elle risque d'aggraver la rumination d'idées noires, qui en est le moteur. À mon avis, le problème principal est la motivation. Si elle est faible, difficile de pratiquer la pleine conscience : cela demande un changement

140 psychologies magazine - juin 2009

Des bienfaits démontrés par la science

Des dizaines d'études ont été menées à partir des programmes utilisant la méditation par la pleine conscience. Toutes prouvent son efficacité en complément d'un traitement médical classique. Synthèse.

Ce que ça soigne

L'une des études les plus spectaculaires concerne le psoriasis¹. Elle proposait à des personnes souffrant de cette maladie de pratiquer un exercice de méditation quelques minutes par jour ▶ pendant leur traitement par rayons ultraviolets (UV). Par rapport à un groupe de patients n'ayant bénéficié que du traitement classique, les patients méditant ont guéri en moyenne quatre fois plus vite !

● **Le programme MBSR** (*mindfulness-based stress reduction*, ou « réduction du stress par la pleine conscience ») de huit semaines, mis au point par Jon Kabat-Zinn, permet de faire disparaître ou de diminuer au moins de moitié les symptômes de l'anxiété² et des douleurs chroniques³.

Il augmente considérablement le bien-être (sommeil, douleur, humeur, capacité à faire face, implication dans la thérapie), les défenses immunitaires et les effets du traitement thérapeutique classique, dans les cas de cancer⁴, de troubles gastriques et intestinaux ou même de fibromyalgie⁵ et de sida⁶.

● **La MBCT** (*mindfulness-based cognitive therapy*, ou « thérapie cognitive par la pleine

conscience ») réduit quant à elle de moitié le risque de rechute dépressive⁷.

Comment ça marche

Un entraînement à la méditation se traduit par un basculement de l'activité cérébrale, de l'hémisphère droit vers le gauche. Or, on sait que l'hémisphère gauche joue un rôle dans la sécrétion d'hormones antistress. Par ailleurs, des chercheurs⁸ ont constaté chez les « méditants » une meilleure réponse immunitaire à un vaccin contre la grippe. Cet entraînement augmente la capacité à ressentir et à identifier nos émotions, affirme Benjamin Schoendorff, neuropsychologue à l'Institut national de la santé et de la recherche médicale (Inserm) : « Le développement de l'attention se caractérise par un épaississement de l'insula [zone située en dessous du cortex préfrontal et impliquée dans cette capacité, ndr]. Quant au travail sur l'acceptation, il sollicite le cortex orbitofrontal, impliqué dans la régulation émotionnelle. » Cet entraînement augmente également le taux de mélatonine, hormone liée à de nombreuses fonctions biologiques responsables du maintien de la santé⁹. **S.M.**

Les principales études, en anglais

1. « Influence of a mindfulness meditation-based stress reduction intervention on rates of skin clearing in patients with moderate to severe psoriasis undergoing phototherapy and photodynamic therapy (PUVA) » de J. Kabat-Zinn, E. Wheeler et al., in *Psychosomatic Medicine*, 1996.
2. « Three-year follow-up and clinical implications of a mindfulness meditation-based stress reduction intervention in the treatment of anxiety disorders » de J.J. Miller, K. Fletcher et J. Kabat-Zinn, in *General Hospital Psychiatry*, 1999.
3. « The clinical use of mindfulness meditation for the self-regulation of chronic pain » de J. Kabat-Zinn, L. Lipworth et R. Burnay, in *Journal of Behavioral Medicine*, 1985.
4. « A randomized, wait-list controlled clinical trial: the effect of a mindfulness meditation-based stress reduction program on mood and symptoms of stress in cancer outpatients » de M. Speca, L.E. Carlson, E. Goody et M. Angen, in *Psychosomatic Medicine*, 2000.
5. « The impact of a meditation-based stress reduction program on fibromyalgia » de M. Kaplan, D.L. Goldenberg et M. Galvin-Nadeau, in *General Hospital Psychiatry*, 1993.
6. « Mindfulness meditation training effects on CD4+ T lymphocytes in HIV-1 infected adults » de J.D. Creswell, H.F. Myers, S.W. Cole et M.R. Irwin, in *Brain, Behavior, and Immunity*, 2009.
7. « Reducing risk of recurrence of major depression using mindfulness-based cognitive therapy » de J.D. Teasdale, Z.V. Segal, J.M.G. Williams et al., in *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 2000.
8. « Alterations in brain and immune function produced by mindfulness meditation » de R.J. Davidson, J. Kabat-Zinn et al., in *Psychosomatic Medicine*, 2003.
9. « Meditation, melatonin and breast/prostate cancer » de A.O. Massion, J. Teas, J.R. Hebert, M.D. Wertheimer et J. Kabat-Zinn, in *Medical Hypotheses*, 1995.

▶ Au fond, vous proposez une nouvelle approche de la maladie et du malade.

J.K.-Z. : Oui, il s'agit de placer la notion de soin au cœur de la thérapie, en accord avec les principes d'Hippocrate. Ces principes ont fondé la médecine moderne, mais ils sont aujourd'hui négligés, parce que les médecins sont contraints de traiter le maximum de patients

en un minimum de temps. L'entraînement à la pleine conscience peut d'ailleurs les aider eux aussi, comme en témoigne le succès de nos programmes pour les professionnels de santé. **En avez-vous personnellement bénéficié ?**
J.K.-Z. : Nul ne peut animer un programme basé sur la pleine conscience s'il ne médite pas lui-même. Personnellement, la méditation

138 psychologies magazine - juin 2009

immédiat de mode de vie, puisqu'il faut s'accorder du temps à la fois pour les exercices formels de méditation et pour l'entraînement à la présence consciente dans l'activité quotidienne.

Puisque ça marche, pourquoi la méditation n'est-elle pas utilisée à l'hôpital ou en clinique ?

J.K.-Z. : Mais elle l'est ! Plus de deux cent cinquante hôpitaux et cliniques dans le monde proposent des programmes de MBSR ou de MBCT, et le chiffre augmente chaque année. J'ai le sentiment que la culture médicale française résiste quelque peu, alors que dans d'autres pays comparables, ces méthodes sont en pleine expansion et ont été acceptées par la médecine depuis des années, et plus récemment par la psychologie. Je suis moi-même professeur émérite de médecine à l'université du Massachusetts, et dès que nos résultats sont apparus,

j'ai bénéficié, aux États-Unis, du soutien entier des responsables des services de médecine et de chirurgie, comme des autorités médicales ou universitaires. Des facultés de médecine d'universités aussi prestigieuses que Stanford, Duke ou Harvard enseignent la MBSR. Les programmes sont remboursés par l'une des principales compagnies d'assurance-maladie en Amérique (Kaiser Permanente). **PROPOS RECUEILLIS PAR S.M.**

1. Sur les exercices proposés, à lire également : *Au cœur de la tourmente* de Jon Kabat-Zinn (Die Bocke, 2009).

Suite p. 142 ▶

@ PSYCHOLOGIES.COM

Méditer, pourquoi, comment ?
Les psychonautes : ils pratiquent la méditation et racontent tous les bienfaits qu'ils en tirent.
Et vous, êtes-vous prêt pour méditer ? Faites le test !
Coaching : Fabrice Midol, philosophe et spécialiste du bouddhisme, vous initie à la méditation.
Un dossier complet à retrouver dans la rubrique « Culture ».

@ SUR LE NET

www.esa.ucl.ac.be/mindfulness
Culte des explications sur la pleine conscience et des infos pratiques, le site de l'université de Louvain, en Belgique, propose des enregistrements d'exercices audio téléchargeables.
www.association-mindfulness.org
Cette association regroupe les praticiens de MBSR et de MBCT en France. Elle organise une conférence avec Jon Kabat-Zinn le 10 juin.