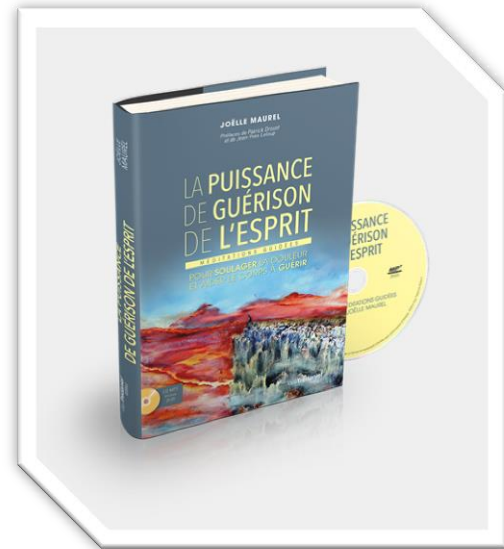


Article paru dans Vie Saine et zen :
<http://viesaineetzen.com/content/la-méditation-de-pleine-conscience-réduire-le-stress>

Méditation : un chemin vers la guérison?

Il est reconnu que la méditation a un effet sur l'intensité et le vécu de la douleur. Elle pourrait être également une aide pour guérir un certain nombre de troubles et de maladies.



La méditation connaît un essor sans précédent en France (Voir : La méditation de pleine conscience : réduire le stress). Dans notre pays très cartésien, les travaux de Jon Kabat-Zinn* ont le mérite de valider scientifiquement cette pratique et de démontrer non seulement ses effets sur la gestion du stress mais aussi dans le domaine de la douleur. "Il existe une différence énorme entre la douleur et la souffrance ; il y a des moments dans la vie où la douleur peut être inévitable, mais où la souffrance est facultative."**

Apprivoiser la douleur

L'un de ses proches en France, Jean-Gérard Bloch, médecin rhumatologue et instructeur MBSR, cite parmi ses patientes deux cas de jeunes femmes souffrant de douleur chronique : l'une atteinte de polyarthrite rhumatoïde, l'autre de lupus sévère**. Après un programme de méditation de huit semaines, elles ont réussi toutes les deux à réduire leur douleur à un niveau permettant de retrouver leur joie de vivre.

Voire la supprimer ?

Joëlle Maurel***, psychothérapeute et professeure de yoga, évoque, elle, de nombreux cas de guérison chez des patients qui associent une pratique méditative à une psychothérapie et/ou un programme de yoga ou de Qi Gong.

Elle prend l'exemple de sa propre expérience autour d'un blocage des épaules due à une capsulite. Au bout d'un an d'une pratique intensive de méditation

associée à des séances d'acupuncture, "j'ai guéri mes deux capsulites sans intervention chirurgicale et sans aucun traitement allopathique".

Comment ça marche

La méditation relèverait-elle d'un effet miracle ? Pour Joëlle Maurel, l'explication est beaucoup plus simple : la pleine conscience de l'instant présent permet de ressentir et d'accepter ce qui se passe dans le corps, les émotions, les pensées ; elle conduit à une détente qui rééquilibre le système nerveux autonome, régénère les fonctions neurovégétatives et permet ainsi une meilleure résilience de l'organisme.

Elle crée également des conditions favorables à la prise de conscience des schémas répétitifs de comportement et à la découverte des causes profondes des problèmes et des troubles. "À travers la maladie ou la douleur, le corps cherche à nous dire quelque chose que nous avons du mal à entendre ; cette introspection peut être l'objet de notre méditation." De ce point de vue, la méditation est une porte ouverte sur la psychothérapie.

Lien entre l'esprit et le corps

Il existe de nombreuses études scientifiques montrant comment l'esprit agit sur le corps et inversement. Joëlle Maurel cite les études initiées par Jon Kabat-Zinn ainsi que les expériences de Christophe André, psychiatre, qui a introduit la méditation en France et l'utilise pour soigner ses malades à l'hôpital Sainte-Anne à Paris. Elle évoque également les travaux de Cark Simonton, cancérologue, radiothérapeute, et Stéphanie Matthews Simonton, psychologue, psychothérapeute, qui "ont beaucoup travaillé sur les techniques de guérison du cancer et élaboré un programme qui reposait, entre autres, sur la pratique de la méditation/relaxation avec association de pensées et d'images positives".

De son côté, Jean-Gérard Bloch mentionne les études qui ont montré l'efficacité de la méditation de pleine conscience face à la douleur**. Il évoque notamment les travaux de Paul Grossman en 2007, des méta-analyses menée par Khoury et Gotink et l'étude de Zeidan qui a montré que la méditation de pleine conscience agit sur la douleur mieux qu'un placebo : réduction de 27 % de l'intensité de la douleur et de 44 % de son effet émotionnel contre 11 % et 13 % pour la crème placebo, 9 % et 24 % pour la méditation placebo.

Comment méditer

Il existe de nombreuses formes de méditation. La MBSR est aujourd'hui la plus répandue mais d'autres techniques peuvent être tout aussi efficaces comme celles qui sont développées dans le yoga, le Qi Gong ou les différentes écoles du bouddhisme.

"Je pense que l'important n'est pas de pratiquer un type de méditation particulier mais de trouver un instructeur qui nous convient, qui est en cohérence avec ce qu'il dit, qui a fait l'expérience intérieure de ce dont il parle", conseille Joëlle Maurel.

Au bout d'un trimestre

Alors pour obtenir un résultat, faut-il devenir un expert ? "Dans mes cours, certaines personnes sentent les bienfaits au bout d'environ un trimestre. Mais rien n'est miraculeux. Méditer exige, comme toute pratique, de la rigueur, une remise en cause de nos croyances, de la patience, de la persévérance, de la confiance et surtout un grand travail sur l'acceptation de ce qui est."

Il n'est pas non plus nécessaire d'être croyant pour méditer. Du reste la MBSR affiche le caractère laïc de la pratique. Joëlle Maurel préconise, elle, une démarche spirituelle au sens large qu'elle définit comme "un questionnement sur ce qui nous dépasse et sur les possibilités de la conscience, de l'énergie, de ce qui n'est pas rationnel".

Trouver les moyens pour guérir

Dans le processus de guérison le patient doit trouver les moyens qui lui conviennent : allopathie, homéopathie, acupuncture, compléments alimentaires, psychothérapie... Peut être aussi développer une hygiène de vie et modifier son alimentation... Mais pour Joëlle Maurel, le plus important est de "mettre du sens sur sa maladie ou son symptôme, d'être aimé, de s'aimer, d'avoir du plaisir à vivre". L'aide de la méditation est fondamentale à cet égard.

*Professeur émérite de médecine à l'Université du Massachusetts, diplômé du MIT, docteur en biologie moléculaire. Il a introduit dans la médecine une forme de méditation laïque, la MBSR (Mindfulness-Based Stress Reduction), méthode de réduction du stress basée sur la pleine conscience.

Troubles et maladies concernées

Les effets positifs de la pratique méditative, selon Joëlle Maurel, peuvent se ressentir sur : la fatigue, le surmenage, le burn-out, l'hyperactivité, les

problèmes de concentration, l'insomnie, la peur, l'anxiété, les états de panique, le stress, les tensions et douleurs musculaires, les problèmes de dos, les problèmes articulaires, les problèmes de digestion, les migraines, la dépression, les troubles alimentaires, les maladies auto-immunes, la fibromyalgie, la polyarthrite, les maladies cardiaques, l'hypertension, les problèmes respiratoires, toutes les maladies psychosomatiques...

Une pratique méditative régulière conduit à :

- la diminution des tensions nerveuses et du stress,
- la régulation du rythme cardiaque,
- l'amélioration de la capacité à se centrer sur soi-même,
- une meilleure connaissance de soi,
- la prise de conscience de ses motivations et mécanismes,
- le contrôle de ses émotions,
- l'élévation du seuil de tolérance à la souffrance,
- l'acquisition du sang-froid, de la présence d'esprit,
- la lucidité cérébrale.

***Apaiser la douleur avec la méditation, Jon Kabat-Zinn, éditions Les Arènes*

****Professeure de yoga, docteur en sciences de l'éducation et psychanalyste jungienne, auteure notamment de :*

La puissance de guérison de l'esprit et Pleine conscience, mon expérience de 10 jours de méditation silencieuse, éditions Guy Trédaniel