

Méditation pleine conscience. Pourquoi méditer ?

Récemment, en février 2013, la France a vu naître un diplôme universitaire de méditation destiné aux médecins et aux psychiatres.

Qui l'eut cru il y a dix ans ?



Dr Bloch
Jean Gérard,
rhumatologue,
réduction
du stress par
la méditation
de la pleine
conscience

Le **Dr Jean-Gérard Bloch** rhumatologue et co-responsable du diplôme « Médecine, Méditation et Neurosciences » à Strasbourg, s'intéresse depuis quinze ans à la méditation et aux travaux du biologiste moléculaire américain Jon Kabat-Zinn.

Depuis près de trente ans, ce dernier a laïcisé la méditation bouddhiste en formalisant l'approche de « méditation en pleine conscience » MBSR.

Il y a cinq ans, le Dr Bloch introduisait le programme MBSR (Mindfulness Based

Stress Reduction, en français : réduction du stress à partir de la pleine conscience) à base de yoga et de méditation, pour ses patients présentant des douleurs chroniques.



Jon Kabat-Zinn, né le 5 juin 1944, est un professeur émérite de médecine. Il a fondé et il dirige la Clinique de Réduction du Stress et le centre pour la pleine conscience en médecine de l'université médicale du Massachusetts.

Avec le soutien du doyen de l'université de Strasbourg et la collaboration du **Pr Gilles Bertchy**, il a créé une formation pour les intervenants du monde de la santé : généralistes, rhumatologues, oncologues, psychiatres, psychologues, et des hospitaliers, urgentistes, spécialistes de la douleur et des soins palliatifs.

Cette formation propose la découverte ou l'approfondissement des connaissances des liens corps-esprit par le biais d'un enseignement à la fois théorique et pratique afin d'intégrer la méditation dans l'approche des soignants.

Les cours théoriques sont dispensés par des philosophes, des psychologues et des neuroscientifiques.

La pratique consiste à vivre une expérience personnelle de la méditation en pleine conscience avec des exercices quotidiens.

Le Dr Bloch témoigne que cette pratique a changé sa vision de la médecine et des patients, et qu'il se considère plus comme un facilitateur pouvant mieux accompagner ceux qui vivent la maladie de l'intérieur.

« Ce sont eux les experts, pas moi » Dr Bloch Sciences et Avenir Juillet 2013 n°797

Aux États-Unis, l'utilisation médicale de la méditation date de la fin des années 1970 quand le docteur en biologie moléculaire et professeur émérite de médecine à l'université du Massachusetts a eu l'idée « révolutionnaire » de laïciser la pratique des moines bouddhistes pour n'en garder que l'aspect pratique.



Karl Friedrich Alfred Heinrich Ferdinand Maria Graf Eckbrecht von Dürckheim-Montmartin est un diplomate, un psychothérapeute et un philosophe allemand initié à l'école du Zen

Rinzai où il
pratiqua
notamment le
Kyūdō avec le
maître Kenran
Umej

Trente cinq ans plus tôt, **Karl Graff Dürckheim** avait choisi la même démarche à son retour de seize mois de captivité au Japon où il s'était initié à la méditation Zazen. Dans le centre Dürckheim de la forêt noire il proposa à ces élèves une technique de méditation adaptée à l'Occident et totalement laïcisée.

Mais il n'était pas scientifique ...

« On peut soit se convertir au Bouddhisme, soit accueillir et réaliser ce qu'il renferme d'universellement humain. Seul m'importe la seconde attitude ».
K.G.Dürckheim K.G.Dürckheim Le Zen et nous Le Courrier du Livre 1961

Les essais réalisés par le **Dr Kabat-Zinn** ont rapidement démontré que cette pratique prévenait la rechute de la dépression, les douleurs chroniques, la gestion du stress ainsi que de nombreuses maladies liées aux troubles de l'humeur.

Les Nationales Institutes of Health américains ont mené des études sur les mécanismes cognitifs et neuronaux sous-tendant des résultats cliniques.

Aujourd'hui le MBSR spécialisé pour la dépression (MBCT) est proposé dans près de deux cents hôpitaux américains.



Catherine Kerr,
chercheuse à
l'université

Brown
(Providence USA)

Le **Dr Catherine Kerr** chercheuse à l'université Brown (Providence USA) donne l'explication suivante : le thalamus, une structure centrale du cerveau, relaie les entrées sensibles en provenance du corps et les envoie au cortex somato-sensoriel où naissent les sensations (chaque organe se projette sur le cortex somato-sensoriel). Le thalamus envoie des pulsions électriques d'une fréquence comprise entre 8 et 12 hertz, appelées ondes alpha, modulant les sensations.

Lorsque l'esprit se concentre sur une partie du corps, la main par exemple, les ondes alpha baissent sur la zone du cortex correspondante à la main, ce qui augmente la sensation. Partout ailleurs, dans les autres zones du corps, les ondes alpha augmentent et les sensations baissent.

Ce qui veut dire que lorsque le pratiquant se concentre sur sa main, le rythme alpha s'apaise au niveau du cortex somato-sensoriel correspondant à la main alors que les autres zones demeurent agitées.

Le rythme alpha est mesuré dans le cerveau par magnétoencéphalographie (MEG) et démontre que les participants aux expériences entraînés à se concentrer sur leur main augmentent leur habileté à moduler le rythme alpha dans la zone « main » du cortex somato-sensoriel.

Cette capacité à réguler ses sensations est essentielle au « bien-être », elle peut aider les personnes dépressives à gérer les pensées négatives et les malades à contrôler leurs douleurs chroniques.



Le Dr Fadel

Zeidan et ses collègues de l'Université Wake Forest ont montré qu'un peu plus d'une heure d'entraînement peut fortement réduire la douleur ainsi que l'activation des centres cérébraux qui en sont responsables.

Le **Dr Fadel Zeidan**, de l'université Wake Forest en Caroline du Nord a établi la supériorité du programme MBSR sur les antalgiques classiques. En quatre séances de vingt minutes, une quinzaine de volontaires en bonne santé ont appris à contrôler leur respiration et à élever le seuil de perception douloureuse provoquée lors de leur expérience.

Ainsi, nous pouvons espérer une baisse de la douleur sur les pathologies accompagnées de souffrance (céphalées, mal de dos, cancer etc.)

Aujourd'hui, la réduction du stress et de l'anxiété, la prévention des rechutes dépressives et la diminution du vécu douloureux sont les trois axes les plus étudiés par les scientifiques. Mais, d'autres secteurs font aussi l'objet de recherches comme la diminution de la tension artérielle, l'augmentation de l'immunité, le ralentissement du vieillissement...

La pratique régulière de la méditation, une heure ou plusieurs fractions d'un quart d'heure par jour, peut améliorer les affections liées au stress comme les rhumatismes, les maladies inflammatoires et intestinales, grâce à la baisse de la fabrication du cortisol (hormone lié au stress).

Le **Dr Herbert Benson** fondateur et chercheur émérite de l'institut Benson-Henry pour la médecine esprit-corps de l'hôpital du Massachusetts (Boston USA) a mené une étude en collaboration avec le Beth Israël Deaconess Medical Center de Boston démontrant que méditer modifie l'expression des gènes.

En analysant le profil d'expression des gènes de 26 adultes novices avant et après une formation de huit semaines à la « réponse de relaxation » (RR baptisé par H. Benson), relâchement des muscles, diminution de la consommation d'énergie, du rythme cardiaque et de la pression sanguine, l'étude a confirmé que des changements significatifs apparaissent dans l'expression de plusieurs groupes de gènes en l'espace d'une seule séance de vingt minutes.



Le Docteur
Herbert Benson
est professeur de
médecine à
l'université de
Harvard

L'étude du Dr Benson révèle que les séances de Réponses de Relaxation augmentent le monoxyde d'azote (NO mesuré dans le souffle), gaz vasodilatateur faisant baisser le rythme cardiaque et la pression sanguine.

Ces bouffées de monoxyde d'azote sont liées à la production d'endorphines et de dopamine dans le cerveau pendant la méditation, elles procurent ces sensations de bien-être et nous rendent plus productifs.

Plus le groupe est expérimenté, plus ces changements sont prononcés.

Les gènes identifiés sont associés particulièrement au métabolisme, à la sécrétion d'insuline, au maintien des télomères (impliqué au niveau de l'ADN dans la lutte contre le vieillissement cellulaire) et aux circuits de l'inflammation.



Elizabeth H. Blackburn, née le 26 novembre 1948 à Hobart en Tasmanie, est une biologiste moléculaire américaine d'origine australienne

Le docteur Elizabeth Blackburn, prix Nobel de physiologie pour ses travaux sur les télomères a reconnu que l'activité des télomérases était plus importante chez les méditants que chez les témoins non méditants, ce qui renforce l'hypothèse que la méditation ralentit le vieillissement.



Docteur Sara Lazar, Ph.D., psychiatre au Massachusetts

Le **Dr Sarah Lazar** du Massachusetts General Hospital (Boston USA) a constaté un épaissement du tissu cérébral du cortex préfrontal gauche impliqué dans les processus cognitifs, émotionnels et le sentiment de bien-être. Elle constate aussi que chez les personnes âgées, l'amincissement naturel du cortex lié au vieillissement est ralenti chez les méditants.

Une étude récente de l'université de Louvain en Belgique menée sur un groupe d'adolescents âgés de 13 à 20 ans a démontré qu'un programme de formation à la méditation permet de réduire de 50% le nombre de déprimés.

Ce qui précise l'intérêt d'une pratique précoce et peut-être une introduction dans les programmes scolaires, qui sait ?

Je pratiquais déjà la relaxation en maternelle dans des classes de moyennes sections, il y a plus de trente ans, lorsque j'étais élève instituteur. Au grand étonnement de mes professeurs d'École Normale, les enfants quittaient la salle de motricité (pour rejoindre la classe) dans le calme et la sérénité, rien de plus simple ...

En 2012, toujours chez des jeunes, atteints d'hypertension sévère, des chercheurs de la Georgia Health Sciences University (Augusta, Géorgie) ont confirmé qu'une pratique méditative quotidienne était bénéfique pour le cœur.

Pour un grand nombre d'adolescents, la masse des ventricules gauche a significativement baissé (sachant que l'augmentation de la masse des ventricules gauches est à l'inverse un facteur connu d'insuffisance cardiaque).



Corinne
Isnard-
Bagnis est
professeur à
l'UPMC,
enseignant-
chercheur en
néphrologie à
l'hôpital
Pitié-
Salpêtrière
depuis 2006

Revenons en France, depuis l'an dernier, au service de néphrologie de l'hôpital de la Pitié Salpêtrière, les malades dialysés ou transplantés bénéficient d'un programme de méditation organisé par le **Pr Corinne Isnard Bagnis** leur permettant de mieux vivre leur hospitalisation, d'accepter leur pathologies et de se stabiliser émotionnellement.

En 2010, à l'**hôpital Georges Pompidou**, des **ateliers thérapeutiques utilisant les bienfaits de la méditation** ont été créés au centre de psychologie et de psychiatrie de liaison afin d'accueillir les patients des services d'oncologie et de cardiologie. Mieux supporter les traitements lourds ou les transplantations et amputations permet aux malades de se réapproprier un corps dont ils se sentent dépossédé (notamment les femmes après l'ablation d'un sein).

Mais, c'est en psychiatrie que la méditation a connu ses premières heures dans le monde hospitalier. Il y a huit ans, **Christophe André** a appliqué le protocole que le **biologiste américain Jon Kabat-Zinn** (dont nous avons parlé plus haut), passionné de yoga et de bouddhisme a mis au point dans les années 90. Il a codifié les techniques bouddhiques pour créer un outil thérapeutique.



Il exerce comme médecin psychiatre dans le service hospitalo-universitaire de l'hôpital Sainte-Anne (Paris) où il dirige une unité spécialisée dans le traitement des troubles anxieux et phobiques.

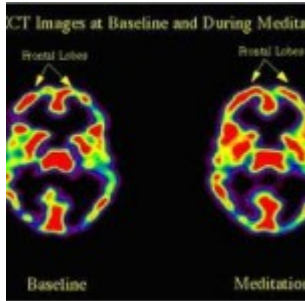
A l'hôpital St Anne de Paris, Christophe André dispense la même technique à ses patients phobiques, anxieux ou dépressif que les médicaments n'apaisent pas et que les sessions de « *méditation en pleine conscience* » parviennent à soulager. Deux heures et demie de séances hebdomadaires pendant huit à dix semaines apprennent aux patients à vivre l'instant présent.

Aux États-Unis, la méditation est dispensée dans plus de 200 hôpitaux et il existe environ 600 études internationales attestant les avantages de la méditation sur la santé.

La méditation peut aboutir à des expériences très profondes d'éveil intérieur.

Le bouddhisme s'intéresse à une lente transformation de l'esprit par l'entraînement, visant l'amour altruiste, l'équilibre émotionnel, la paix intérieure et

la sagesse. Certains méditants ont certes des expériences très profondes, que l'on peut qualifier de « *visionnaires* », mais ils savent parfaitement que ces expériences sont des manifestations de leur éveil intérieur et qu'elles ne résultent pas de l'intervention d'entités extérieures.



Lors d'une méditation, l'imagerie cérébrale IRM d'un moine tibétain a révélé que ses lobes pariétaux (surtout le droit), moins irrigués, mettent en veilleuse les zones impliquées dans la distinction entre le Moi et son environnement. La sensation d'isolement du Moi s'étant estompée, le sujet se trouve intensément relié à toute chose. Cet état le rassure et le plonge dans un bien-être profond.

Dans une étude menée à l'université de Pennsylvanie par Andrew Newberg ***The measurement of regional cerebral blood flow during the complex cognitive task of meditation Psychiatry Research 2001***, sur des moines bouddhistes, il a été constaté, que les moines pratiquants avaient un lobe frontal plus irrigué (plus lumineux au scanner) que la norme, même en dehors de l'exercice de méditation. Un acte volontaire purement mental, cognitif, altère profondément la conscience et les équilibres physiologiques de l'organisme. Ils sont également capables de mieux contrôler leurs amygdales cérébrales (des parties du cerveau associées à la peur et à la colère). Le moine témoignait qu'il avait une sensation d'énergie centrée en lui, qui partait vers l'espace infini puis lui revenait, avec une profonde sensation d'amour. Les frontières autour de lui se dissolvaient. Il se sentait intensément relié au monde.

Seymour BRUSSEL

Retrouvez le sur son site: <http://relaxation-thérapeutique.com>

«Nous devons essayer de prendre chaque situation du quotidien comme une invitation à témoigner de notre être essentiel. » K.G.Dürckheim

La reproduction intégrale de mon écrit est autorisée. Cependant, mon nom complet ainsi que le lien actif de la page du site internet <http://soutien-psy-en-ligne.fr> ou/et <https://pervers-narcissiques.fr> est obligatoire. Vous remerciant de votre compréhension ainsi que de l'intérêt porté à mon travail, Geneviève Schmit.



Pervers-
narcissiques.fr Site
portail pour les
victimes de PN



Geneviève Schmit,
coaching
thérapeutique.

© Geneviève Schmit, experte dans l'accompagnement des victimes de manipulateurs pervers narcissiques.

Pour toutes consultations à distance, laissez-moi un texto au 06.43.43.15.79

J'aurais grand plaisir à lire vos interventions sur le Facebook qui vous est dédié:
Facebook pour les victimes de violence psychologique et de manipulation

perverse. Soutien.Psy



Journal À propos
