

ENQUÊTE La boîte noire
de nos services secrets

HUNGER GAMES Pourquoi
ils adorent tous Katniss



www.hebdo.ch

L'Hebdo

Fr. 5.90

N°48 Semaine du 28 novembre 2013



Santé

GUÉRIR PAR LA PENSÉE

- Enquête sur les vertus de la méditation
- Stress, addictions, douleurs: la science démontre l'efficacité de cette pratique

Une publication Ringier



Santé

Quand l'esprit guérit le corps

Les neurosciences sont désormais en mesure de le prouver:

la méditation agit de manière positive sur notre santé.

A tel point que les hôpitaux de Suisse romande s'y sont aussi convertis. Décryptage d'un raz-de-marée spirituel.

SYLVIE LOGEAN

Vous pensiez la méditation réservée aux post-babas ou aux nouveaux bobos? Détrompez-vous. Forte d'avoir conquis les neurosciences qui lui reconnaissent des propriétés biologiques sur le cerveau, cette discipline s'est aussi progressivement installée dans de nombreux services hospitaliers du pays.

Douleurs chroniques, mal de dos, migraines, psoriasis, anxiété, dépression, stress, burn-out, insomnies, troubles du comportement alimentaire, cancer, phobies, addictions au tabac, à l'alcool, aux drogues, amélioration des maladies cardiovasculaires, de l'asthme, du diabète de type II: la liste des affections pouvant être soulagées par la pratique de la méditation ne cesse de croître d'année en année.

Pionniers en Suisse, témoins de cette incroyable révolution, les Hôpitaux universitaires genevois (HUG) ont développé un programme de méditation de pleine conscience ou *Mindfulness* depuis dix ans dans leur département de santé mentale

et psychiatrie à destination de patients atteints de dépression et de troubles bipolaires. Une forme de pratique qui se distingue des méditations associées à la religion de par sa laïcité ainsi que son utilisation à visée thérapeutique.

De son côté, le CHUV, à Lausanne, pratique depuis 2009 la pleine conscience dans sa section d'addictologie du service de psychiatrie communautaire, ainsi que dans son département d'alcoologie.

Sans compter la Clinique Belmont, à Genève, la Villa Flora, à Sierre, et la Fondation Le Torry, à Fribourg, toutes spécialisées dans le traitement des addictions. Emblématique du sérieux de cette discipline, un certificat de formation continue, consacrée aux approches basées sur la pleine conscience dans le domaine de la santé, devrait débuter en septembre de l'année prochaine en partenariat avec l'Université de Genève et la Haute Ecole de santé. Les inscriptions, destinées au personnel de la santé, sont déjà complètes avant même la validation définitive du programme.

Bienfaits reconnus. En Suisse romande, ce sont également plus de 50 thérapeutes qui enseignent, hors cadre hospitalier, la pratique dite de la réduction du stress basée sur la pleine conscience ou *Mindfulness Based Stress Reduction* (MBSR) à des groupes toujours plus nombreux et aux profils si variés qu'ils accueillent autant les chefs d'entreprise désireux de mieux gérer leur stress quotidien que des personnes envoyées par leur médecin traitant pour des troubles anxieux ou des

douleurs chroniques que les antalgiques n'arrivent plus à soulager.

Parfois frileuses, souvent peu enclines à la nouveauté, les assurances de base et complémentaires s'y sont également mises en remboursant une partie, voire la totalité des séances lorsqu'elles sont associées à un trouble psychique ou somatique reconnu par le corps médical.

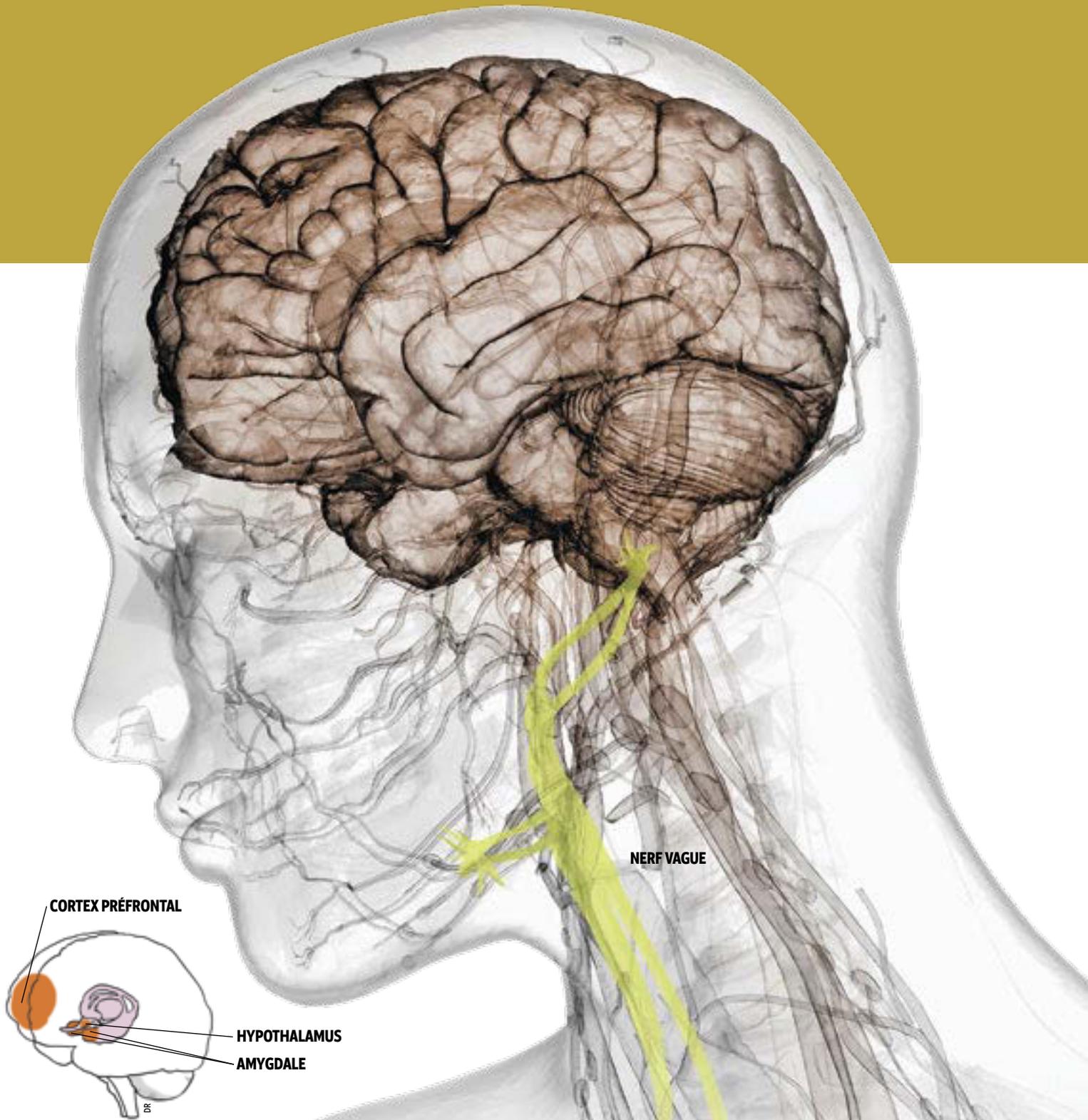
01

En pleine conscience

Si la Suisse s'est lancée tardivement, bien que le nombre d'adeptes s'y compte aujourd'hui par milliers, cet engouement pour la pleine conscience a débuté il y a presque cinquante ans aux Etats-Unis, où plus de 10 millions d'Américains déclarent pratiquer régulièrement une forme de méditation. Phénomène sociétal au pays de l'Oncle Sam, la méditation voit ses adeptes être initiés dans les écoles, les hôpitaux, les administrations, ou encore les grandes compagnies et les prisons.

La recherche n'y est d'ailleurs pas en reste, puisque l'Institut national de santé américain a financé, en 2008, plus de 50 études ayant pour objectif d'évaluer l'impact de la *Mindfulness* sur la concentration, le stress, la dépression ou les addictions. Avec des résultats si encourageants que ce sont désormais près de 250 hôpitaux et cliniques qui pratiquent cette technique outre-Atlantique.

Un enthousiasme qui tient en grande partie au profil de son créateur: Jon >>>



NERF VAGUE

CORTEX PRÉFRONTAL

HYPOTHALAMUS

AMYGDALÉ

COMMENT LA MÉDITATION AGIT SUR NOTRE ORGANISME

1

L'**amygdale**, ce noyau situé dans les profondeurs du cerveau, est le carrefour stratégique dans la gestion des émotions. Son influence sur le **cortex préfrontal** est importante. C'est elle qui transmet à l'**hypothalamus** les hormones de stress dans le cas d'un danger ressenti, résultant sur un sentiment de peur.

2

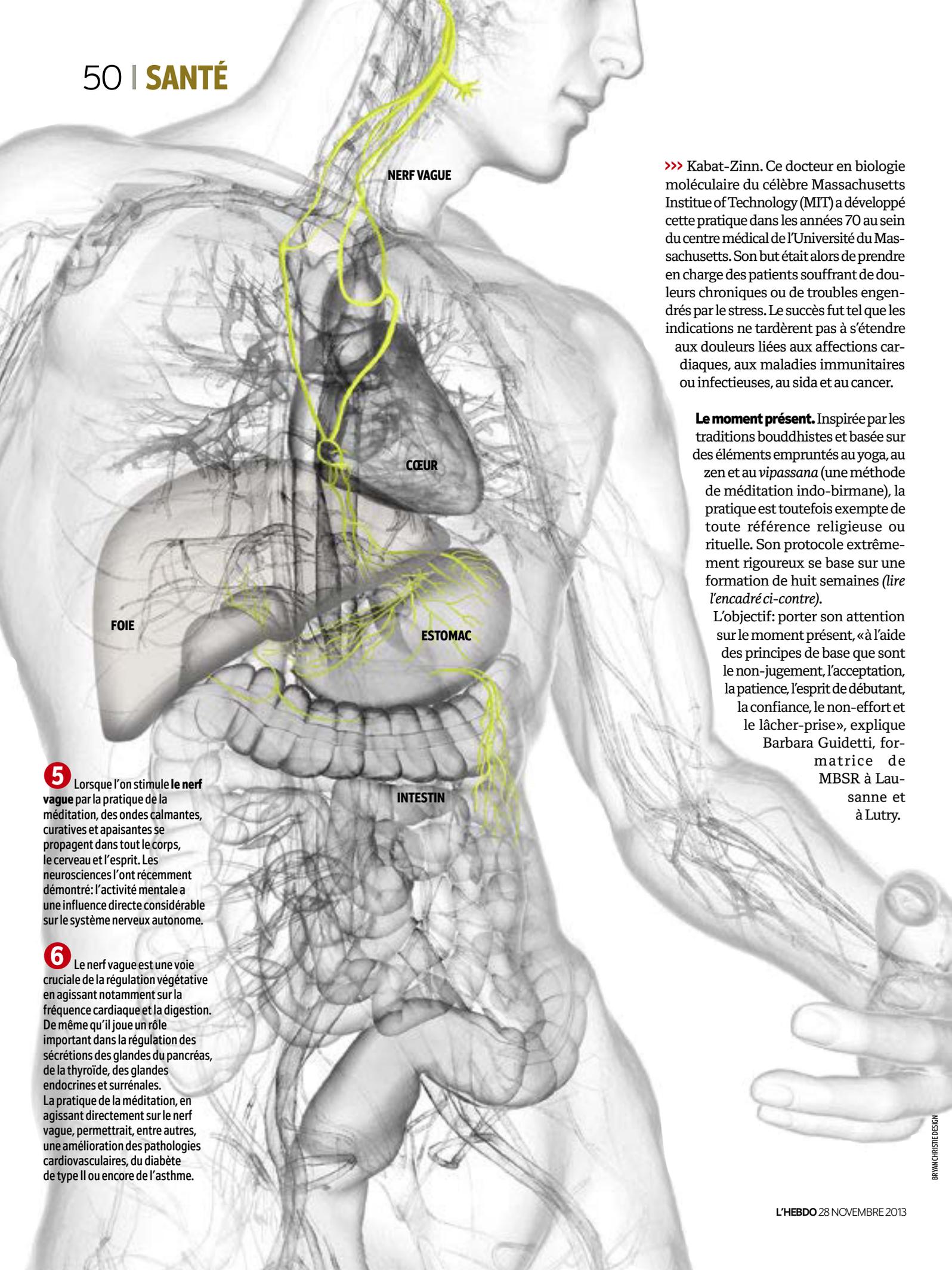
Le cortex préfrontal est le siège de la pensée consciente et de la volonté. Bien que son influence sur l'amygdale soit modeste, c'est lui qui réanalyse les informations transmises par cette dernière et les corrige si nécessaire. C'est ainsi que peuvent être empêchées des réactions excessives ou encore des attaques d'angoisse.

3

Des études ont récemment démontré que l'influence du cortex préfrontal sur l'amygdale peut être renforcée par la pratique de la méditation. L'être humain réagit ainsi de manière plus décontractée lorsqu'il est confronté à des impressions venant de l'extérieur. Il est alors moins sensible au stress et aux réactions d'angoisse exagérées.

4

Le corps comprend de nombreux systèmes fondamentaux: endocrinien, immunitaire, gastro-intestinal, nerveux et cardiovasculaire... Porte d'entrée optimal de tous ces systèmes: le système nerveux autonome, dont l'aile parasympathique, ou **nerf vague**, peut être activée par la méditation.



NERF VAGUE

CŒUR

FOIE

ESTOMAC

INTESTIN

5 Lorsque l'on stimule le **nerf vague** par la pratique de la méditation, des ondes calmantes, curatives et apaisantes se propagent dans tout le corps, le cerveau et l'esprit. Les neurosciences l'ont récemment démontré: l'activité mentale a une influence directe considérable sur le système nerveux autonome.

6 Le **nerf vague** est une voie cruciale de la régulation végétative en agissant notamment sur la fréquence cardiaque et la digestion. De même qu'il joue un rôle important dans la régulation des sécrétions des glandes du pancréas, de la thyroïde, des glandes endocrines et surrénales. La pratique de la méditation, en agissant directement sur le **nerf vague**, permettrait, entre autres, une amélioration des pathologies cardiovasculaires, du diabète de type II ou encore de l'asthme.

>>> Kabat-Zinn. Ce docteur en biologie moléculaire du célèbre Massachusetts Institute of Technology (MIT) a développé cette pratique dans les années 70 au sein du centre médical de l'Université du Massachusetts. Son but était alors de prendre en charge des patients souffrant de douleurs chroniques ou de troubles engendrés par le stress. Le succès fut tel que les indications ne tardèrent pas à s'étendre aux douleurs liées aux affections cardiaques, aux maladies immunitaires ou infectieuses, au sida et au cancer.

Le moment présent. Inspirée par les traditions bouddhistes et basée sur des éléments empruntés au yoga, au zen et au *vipassana* (une méthode de méditation indo-birmane), la pratique est toutefois exempte de toute référence religieuse ou rituelle. Son protocole extrêmement rigoureux se base sur une formation de huit semaines (*lire l'encadré ci-contre*).

L'objectif: porter son attention sur le moment présent, «à l'aide des principes de base que sont le non-jugement, l'acceptation, la confiance, l'esprit de débutant, la confiance, le non-effort et le lâcher-prise», explique Barbara Guidetti, formatrice de MBSR à Lausanne et à Lutry.

«La pleine conscience pourrait être décrite comme un moyen permettant de changer la relation que nous avons avec la perception émotionnelle. Elle favorise la reconnaissance et l'acceptation des émotions, mais aussi la décentration, qui constituent les éléments permettant une régulation émotionnelle adaptative», constate le professeur Guido Bondolfi, psychiatre chargé du programme des troubles anxieux aux HUG.

En d'autres termes, à travers la pratique de ce type de méditation, il serait possible de modifier notre relation aux problèmes pouvant empoisonner notre vie, plutôt que d'essayer de les contrôler ou de les chasser.

«La pratique de la pleine conscience m'a permis de me rendre compte que je ne suis pas mon stress, mes difficultés. Cela m'a permis de marquer une pause entre les événements et ma réaction mentale ou émotive. J'ai entrevu la possibilité de voir les situations sous un angle différent. C'est une expérience dont on ressort remis à neuf, plein de confiance en la vie et en ses capacités propres, plus ouvert», confirme un participant au cours MBSR donné par Pierre Gallaz à Lausanne. Un témoignage parmi une multitude, qui permet de se convaincre du bien-fondé de cette approche que découvre peu à peu le grand public.

«Il s'agit de rentrer en amitié avec soi-même, de trouver un lieu calme au cœur de la tourmente. La méditation de pleine conscience n'est pas une thérapie, mais un outil pour prévenir et traverser les désastres», insiste Barbara Guidetti.

02

Les applications thérapeutiques

Si la méditation ne vise pas à guérir, les preuves scientifiques n'ont cessé de se multiplier concernant les bienfaits de cette discipline sur notre organisme, en particulier autour des trois axes que sont la réduction du stress et de l'anxiété, la prévention des rechutes dépressives ainsi que la diminution du vécu douloureux.

En faisant se focaliser l'esprit sur le moment présent, la méditation permet

une baisse directe dans l'organisme du cortisol, l'hormone du stress. Ainsi, des recherches ont récemment démontré que plus une personne arrivait à mobiliser son attention sur une expérience sensorielle, plus son taux de cortisol diminuait.

La méditation peut donc s'avérer une bonne indication pour les troubles liés à l'anxiété, à la fatigue, aux insomnies, ainsi qu'aux maladies rhumatismales, inflammatoires et intestinales.

Ou encore pour les troubles du sommeil, comme le constate ce pratiquant débutant formé auprès de Pierre Gallaz: «J'ai observé une amélioration notable de mes troubles du sommeil. J'ai le sentiment d'être plus en phase avec mes sensations corporelles, d'avoir retrouvé la confiance en mon corps et en ma capacité à dormir. J'ai surtout réalisé à quel point mes

«J'AI OBSERVÉ UNE AMÉLIORATION NOTABLE DE MES TROUBLES DU SOMMEIL.»

Un participant à la formation Réduction du stress basée sur la pleine conscience, donnée par Pierre Gallaz, à Lausanne

croyances à propos de mon sommeil étaient fausses. La méditation m'a également permis d'apprendre à observer mes ruminations plutôt que de les subir, en souffrir et les alimenter.»

«J'arrive à davantage gérer mes émotions, confirme ce participant qui vient de terminer la formation de huit semaines donnée par Guido Bondolfi, aux HUG. Ce n'est pas encore très solide, mais cela m'aide à maîtriser mes angoisses. Une pratique plus longue permet sans doute de se recentrer plus rapidement, mais cela va vraiment de mieux en mieux.»

Accepter la douleur. Selon diverses études, la méditation a également prouvé sa supériorité sur les antalgiques classiques dans les cas de douleurs chroniques pour les patients atteints de migraines, de mal de dos ou encore de fibromyalgie et de cancer. Une étude réalisée en Caroline du Nord a ainsi démontré qu'après seulement quatre jours d'entraînement, à raison de vingt minutes par jour, les sujets qui entraient en méditation de pleine conscience, puis étaient exposés à la douleur, considéraient en moyenne cette douleur >>>

MÉDITATION DE PLEINE CONSCIENCE

Comment commencer

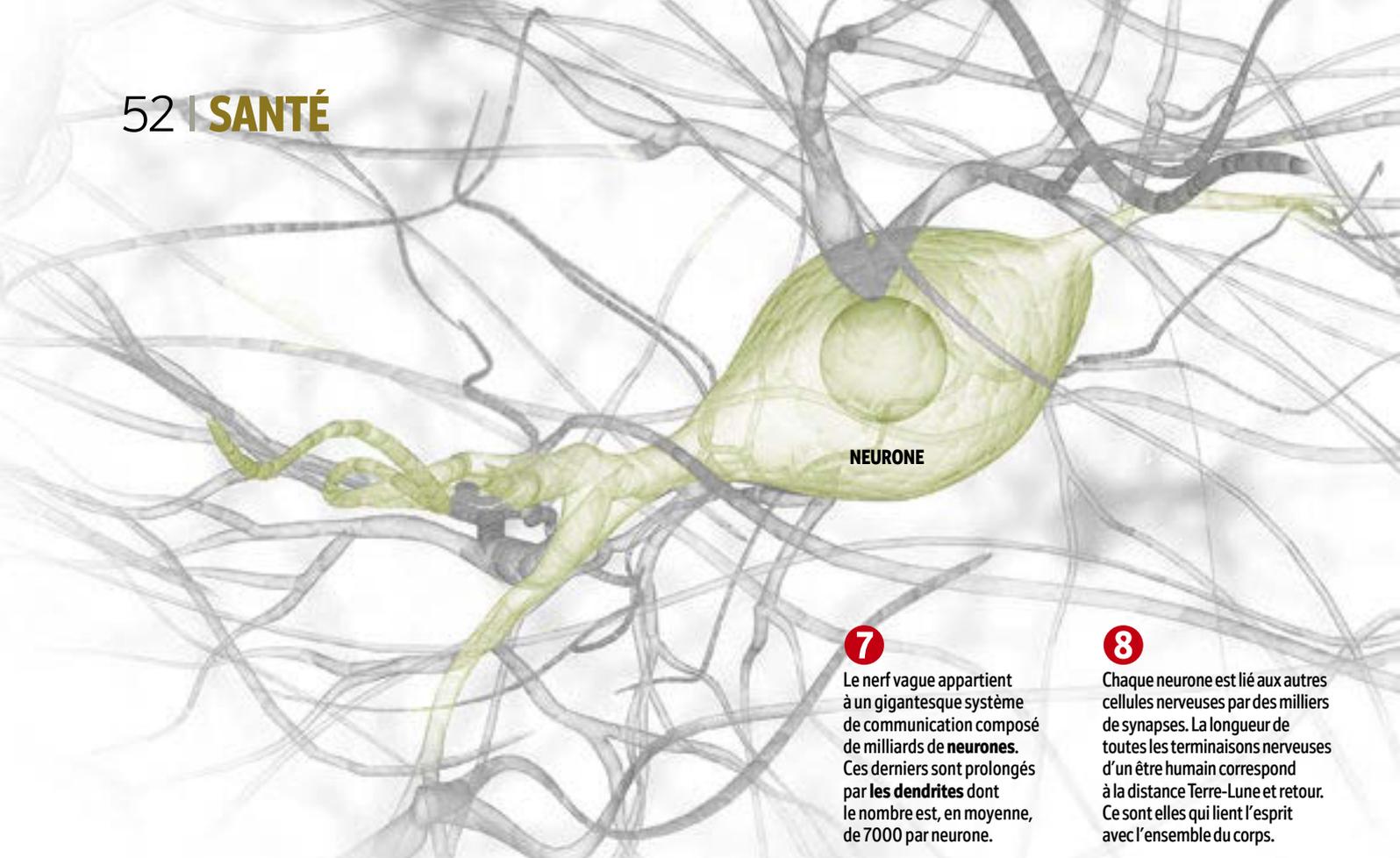
Le programme de Méditation de réduction du stress basée sur la pleine conscience (MBSR) est dispensé en groupe (mais peut aussi se pratiquer en individuel), selon un protocole très rigoureux préétabli de 8 semaines, en sessions de 2 heures à 2 heures et demie par semaine.

Il est basé sur différents exercices de méditation, durant lesquels les participants sont amenés à focaliser leur attention sur un élément particulier, comme par exemple la respiration ou les sensations corporelles. Il s'agit d'observer à chaque fois que l'attention n'est plus dirigée sur l'élément déterminé au préalable puis à ramener son attention sur ce dernier.

Outre les séances, il est demandé aux participants de pratiquer 6 jours sur 7 la méditation durant au moins 45 minutes. De même que de s'exercer de manière informelle afin de prendre conscience du mode de fonctionnement en «pilote automatique» qui nous gouverne bien souvent dans nos activités quotidiennes, et de s'en éloigner progressivement. Sans pratique régulière de la méditation de pleine conscience, difficile d'attendre des résultats tangibles, il est donc fondamental de continuer à pratiquer. Les participants sont toutefois aidés dans cette démarche grâce à du matériel audio. Une journée de pratique intensive est également programmée, généralement au cours de la sixième semaine de formation.

S'il s'adresse à tous, le MBSR ne devrait pas être pratiqué par les personnes en phase de dépression ou prédisposées aux délires et hallucinations. Les personnes atteintes d'anorexie ou ayant subi un traumatisme précoce et profond seront dirigées vers des groupes spécifiques. Une formation destinée aux personnes atteintes de cancer sera également mise en place dès le mois de février 2014 à Lausanne. **o sl**

Pour en savoir plus, lire en page 53.



NEURONE

7

Le nerf vague appartient à un gigantesque système de communication composé de milliards de neurones. Ces derniers sont prolongés par les dendrites dont le nombre est, en moyenne, de 7000 par neurone.

8

Chaque neurone est lié aux autres cellules nerveuses par des milliers de synapses. La longueur de toutes les terminaisons nerveuses d'un être humain correspond à la distance Terre-Lune et retour. Ce sont elles qui lient l'esprit avec l'ensemble du corps.

FOTOLIA

» 57% moins déplaisante et 40% moins intense que ceux d'un groupe témoin. «La douleur ne s'envole pas avec la pratique de la méditation, précise Barbara Guidetti. Mais elle permet une réponse différente du corps et du psychisme face à celle-ci.»

La preuve avec Manuella, qui a suivi le cours donné par Barbara Guidetti afin de soulager sa spondylarthrite ankylosante, une maladie rhumatismale chronique provoquant des inflammations dans diverses parties du corps. «J'avais énormément de peine à vivre avec ces douleurs, cela générait beaucoup d'angoisses et de projections négatives, confie la presque septantenaire. Je me voyais déjà dans un EMS. La méditation de pleine conscience m'a permis d'arrêter de gamberger et de diminuer considérablement mes angoisses. Mes douleurs sont toujours présentes mais sont devenues plus supportables; sans pour autant me résigner, j'accepte davantage ce qui se passe sur le moment, en sachant dorénavant que cela va passer. J'ai même pu diminuer la prise d'antalgiques et de somnifères et ai recommencé à avoir des activités. Cela m'a permis de sortir de la spirale infernale.»

Prévenir la dépression. Le potentiel de la démarche de réduction du stress

basée sur la pleine conscience a également conquis le champ de la psychiatrie dès le début des années 90. De cet intérêt, une démarche spécifique a vu le jour: la thérapie cognitive basée sur la pleine conscience ou MBCT (pour *Mindfulness Based Cognitive Therapy*), créée par le psychiatre cognitiviste canadien Zindel Segal et deux de ses collègues anglais. «Nous avons été les premiers à proposer cette démarche en Suisse, se souvient Guido Bondolfi. Au début, nous étions un peu considérés comme des allumés,

«AU DÉBUT, NOUS ÉTIONS UN PEU CONSIDÉRÉS COMME DES ALLUMÉS.»

Guido Bondolfi, professeur de psychiatrie aux HUG, premier hôpital à avoir mis en place une formation de méditation de pleine conscience en Suisse

mais les études n'ont pas tardé à démontrer les bénéfices de cette pratique. En effet, la thérapie cognitive basée sur la pleine conscience permet de réduire de moitié le taux de rechute dépressive chez des patients ayant vécu au moins trois épisodes dépressifs par le passé, et donc à haut risque de rechutes.»

Un résultat d'autant plus encourageant que la médecine se considérait quelque

peu démunie face à ces personnes très vulnérables sur un plan cognitif. «Les outils médicamenteux et la thérapie cognitive comportementale s'avéraient efficaces au moment des épisodes de décompensation, mais nous manquions de moyens, une fois que le patient allait mieux, pour prévenir les rechutes. La pratique de la méditation peut s'avérer en outre très salutaire pour les patients ne supportant pas une médication de maintien à long terme, précise Béatrice Weber, psychologue et psychothérapeute dans les programmes troubles de l'humeur et troubles anxieux du Service des spécialités psychiatriques des HUG. La thérapie cognitive basée sur la pleine conscience offre à celui qui la pratique une plus grande responsabilité personnelle dans son bien-être, elle s'inscrit dans une vision participative de la médecine.»

Concrètement, la méditation de pleine conscience demande au patient de ne pas chercher à maîtriser ou à lutter contre ses pensées négatives, mais au contraire de rester en contact avec elles. Il s'agira de réussir à ne pas être dans une forme de réactivité automatique, mécanisme qui facilite les rechutes.

«La MBCT fait prendre conscience du fonctionnement de l'esprit lorsqu'il

sécète des pensées et des émotions négatives. Elle développe l'adoption d'attitudes plus constructives et moins toxiques à leur égard qui ont pour vertu d'éviter de retomber dans la spirale d'une nouvelle dépression», écrit le D^r Frédéric Rosenfeld (voir l'encadré «Pour en savoir plus»).

Contre les addictions. Une approche similaire a très récemment été appliquée dans le cadre du traitement des addictions de toutes formes: la *Mindfulness Based Relapse Prevention* (MBRP ou prévention de la rechute sur la pleine conscience pour le traitement des addictions), mise en place à Washington par le D^r Alan Marlatt et son équipe.

Au CHUV, à Lausanne, le service d'alcoologie s'est emparé de cette démarche depuis 2009. Il est destiné à des patients ambulatoires abstinentes, afin de les aider à augmenter leur conscience de ce qui les pousse à consommer, ainsi que des expériences cognitives, physiques ou émotionnelles qui suivent ces déclencheurs. Il cherche également à leur apprendre à répondre à ces expériences de manière bienveillante et efficace, au lieu d'y apporter une réponse automatique, telle que la consommation de substances.

«Les résultats de la formation qui a lieu sur huit semaines sont assez impressionnants. Nous constatons un réel changement d'attitude chez les patients», s'enthousiasme Daniela Dunker Scheuner, responsable de l'Unité d'enseignement en thérapie comportementale et cognitive.

Une étude réalisée en 2009 à Washington démontre en effet que les participants à un groupe MBRP indiquaient une baisse importante des envies au cours de la période de suivi de quatre mois, en comparaison à un groupe traité classiquement.

Les jours de consommation de substances diminuaient également significativement. 54% d'entre eux continuaient une pratique méditative après plusieurs mois.

De son côté, la section d'addictologie du Service de psychiatrie du CHUV propose des interventions psychologiques basées sur la pleine conscience,

où les patients sont libres de venir pratiquer lorsqu'ils le désirent, sans qu'une abstinence soit préalablement demandée. «Les participants rapportent un degré de satisfaction élevé quant aux bienfaits qu'ils en retirent. Les retours sont très positifs», constate Valérie Rossier, psychologue associée chargée du programme.

03

Les effets sur notre cerveau

Outre ses aspects thérapeutiques, la méditation a également hautement intéressé les neurosciences, fascinées par les facteurs biologiques étant associés à cette pratique. A tel point qu'un nouveau domaine de recherche est né dans les années 2000: les neurosciences contemplatives.

De récentes études ont ainsi démontré que la pleine conscience avait la capacité de transformer notre cerveau, son fonctionnement et sa structure. De telle sorte que, chez les méditants, une modification des activités cérébrales dans des régions préposées au contrôle attentionnel, ainsi qu'à la régulation émotionnelle, a été constatée.

Un phénomène se traduisant notamment par une augmentation des activités du cortex préfrontal, qui est la partie de notre cerveau impliquée dans les processus cognitifs, émotionnels et le sentiment de bien-être; et une diminution de l'amygdale cérébrale, noyau situé dans les profondeurs du cerveau qui constitue le carrefour stratégique dans la gestion de nos émotions, notamment la peur ou le stress.

Le cortex préfrontal et l'amygdale cérébrale sont deux structures nerveuses connectées entre elles par des échanges complexes inégalement répartis: les influences de l'amygdale sur le cortex pourraient s'apparenter à des autoroutes, celles du cortex vers l'amygdale à de petits chemins. «Ce qui explique que les émotions ont un impact bien plus important sur nos pensées que l'inverse», constate le D^r Rosenfeld.

La méditation permettrait donc d'apprendre à moduler ses sensations, tout comme elle stimule la plasticité neuro-

nale dans les régions cérébrales qu'elle sollicite spécifiquement.

Impact sur le système nerveux. En outre, Rick Hanson et le D^r Richard Mendius constatent, recherches à l'appui (voir l'encadré «Pour en savoir plus»), que la méditation engendre une activation du système nerveux parasympathique (SNP) ou système vagal, responsable du ralentissement de la fréquence cardiaque et de l'augmentation de sécrétions digestives. En stimulant le SNP et d'autres parties du système nerveux, une pratique régulière de la méditation augmente la matière grise dans l'hippocampe (qui permet l'apprentissage et la mémorisation), tout comme elle réduit l'amincissement cortical provoqué par le vieillissement. Dans ce sens, Eileen Luders, de l'Université de Californie, a remarqué, dans une recherche de 2012, que les fibres neuronales (la matière blanche) des personnes qui méditent sont plus denses et plus nombreuses entre les différentes régions cérébrales et qu'il y a moins de perte liée à l'âge que chez des témoins non pratiquants.

Point rassurant: il n'est pas nécessaire d'avoir des centaines, voire des milliers d'heures de méditation au compteur pour éprouver de tels changements: il suffit pour cela de quelques semaines à raison de trente minutes par jour.

D'ailleurs, d'aucuns n'hésitent pas à adapter la pratique à leur rythme de vie en méditant de manière fractionnée ou à la place d'une turbosieste. Et ça marche aussi! ○

POUR EN SAVOIR PLUS



- «Méditer c'est se soigner», Frédéric Rosenfeld, Pocket, 2008
- «Le Cerveau de Bouddha - Bonheur, amour et sagesse au temps des neurosciences», Rick Hanson, Richard Mendius, Pocket, 2009
- «Méditer jour après jour», Christophe André, L'Iconoclaste, 2011
- «Plaidoyer pour l'altruisme. La force de la bienveillance», Matthieu Ricard, Nil, 2013
- www.mbsr-verband.ch
- www.enpleineconscience.ch