MÉDITER

La méditation, autrefois associée à des traditions spirituelles ou religieuses, est maintenant étudiée scientifiquement. Il en ressort que la pratique régulière de cette discipline entraîne des effets bénéfiques sur la santé mentale et physique.

Médecine corps-esprit © Cerveau & Psycho

Un esprit sain dans un corps sain

Christophe André

« Pouvoir regarder le soleil se lever ou se coucher chaque jour, afin de nous relier à un phénomène universel, préserverait notre santé pour toujours. » Dans son petit traité, *La Vie sans principes*, rédigé dans les années 1850, l'écrivain américain Henry David Thoreau rappelait l'une de ses convictions : l'homme a tout à gagner à se rapprocher d'une vie plus contemplative. Ce point de vue est-il vérifié par les recherches scientifiques et médicales ? Regardons-y de plus près.

La méditation est une démarche dans laquelle on tourne son attention vers un certain nombre de variables corporelles, sensorielles et mentales. Ce mouvement de l'esprit est volontaire : même si des états proches de l'état méditatif naissent parfois spontanément en nous (devant un feu de bois ou les vagues de l'océan), ce que l'on nomme méditation relève d'exercices délibérés, prolongés et répétés, représentant un entraînement de l'esprit.

Le mot méditation est trompeur, à plusieurs titres. D'abord parce qu'il est perçu par beaucoup de personnes comme une activité intellectuelle (réfléchir profondément sur un sujet), alors que la plupart des pratiques méditatives passent surtout par le corps. Ensuite, parce que ce mot ne désigne pas une démarche unique, mais une multitude de pratiques : certaines consistent à focaliser son attention, d'autres au contraire à l'ouvrir largement ; parfois méditer requiert l'immobilité, parfois le mouvement *(voir l'encadré page 64)*. Enfin, parce qu'on associe volontiers la méditation à un ensemble de convictions religieuses, alors qu'elle peut parfaitement se pratiquer dans un cadre laïque, philosophique ou thérapeutique.

> La méditation diminue le stress, la douleur, et améliore les défenses immunitaires de l'organisme.

Pour autant, il existe un certain nombre de points communs à toutes les pratiques que l'on pourrait qualifier de « méditatives » : cesser d'agir, pour s'accorder un temps de retrait, de silence, de lenteur, de continuité ; durant ce temps de silence, stabiliser son attention ; ne

En Bref

- Méditer consiste à prendre du recul, à se plonger dans le calme et le silence, et à prêter attention, sans y réagir, à ses sensations et ses pensées.
- Cette pratique améliore la santé. Elle permet de lutter contre le stress, la douleur, la dépression, l'anxiété, des maladies auto-immunes…
- La méditation module l'expression de certains gènes, ce qui confirme les liens entre le fonctionnement de l'organisme et le psychisme.

© Shutterstock.com/courtyardpix

Christophe André
est médecin psychiatre à l'hôpital Sainte-Anne, à Paris.

pas réagir aux stimulations externes (bruits) ou internes (pensées, émotions) ; observer ces stimulations internes ou externes avec attention et détachement.

« Attentif à ne rien faire »

Qu'attendre de cette démarche ? Dans toutes les approches méditatives, la tradition recommande de ne justement rien attendre d'immédiat. Mais de simplement voir ce qui peut émerger de cette attitude inhabituelle pour la plupart des gens (nous sommes presque toujours engagés dans des actions, rarement « attentifs à ne rien faire »). Tous les maîtres et enseignants ne manquent pas de raconter à leurs disciples une foule d'histoires à ce propos. Ainsi, celle de cet apprenti qui demandait combien de temps il lui faudrait pour savoir méditer : « Cinq ans », lui répondit son maître de zen. « Et si je mets les bouchées doubles, si je médite sans arrêt ? » « Alors, ce sera dix ans… » Ou encore, dans la tradition chrétienne, ce conseil de saint François de Sales : « Une demi-heure de méditation est essentielle chaque jour, sauf quand on a une vie très occupée. Dans ce cas, une heure est nécessaire. »

En réalité, des attentes existent bel et bien, et elles divergent selon les contextes : pour les méditations religieuses, c'est bien sûr un état d'éveil spirituel ou de lien avec le divin ; pour les méditations philosophiques, c'est un esprit clairvoyant, au-delà du voile des facilités et des apparences ; et pour les méditations psychothérapiques, c'est un bénéfice pour sa santé, physique ou mentale.

Les vertus thérapeutiques de la méditation sont pressenties depuis longtemps : dans les

Les pratiques méditatives

De nombreuses approches, ayant en commun une démarche associant un travail sur le corps et une orientation mentale particulière, peuvent être considérées comme appartenant à la grande famille des pratiques méditatives.

Relaxation : même si la relaxation vise explicitement l'obtention d'un état de détente physique et psychique, ses formes avancées et approfondies (comme le training autogène de Schultz) s'approchent d'états méditatifs.

Yoga : surtout connu pour être centré sur le travail postural et respiratoire (comme dans le *Hatha Yoga*), le yoga, d'origine indienne, contient des éléments méditatifs.

Qi-Gong : au-delà de la pratique de mouvements lents et d'exercices respiratoires, destinés à protéger la santé et favoriser la longévité, cette pratique chinoise est considérée par les experts comme une « méditation en mouvement ».

Méthode Vittoz : cette psychothérapie d'origine suisse repose sur l'attention prêtée aux sensations corporelles et à la stabilisation de l'attention.

Prière : pour prier, on se met au calme, on ferme les yeux et on s'abandonne. Rien d'étonnant donc à ce qu'un renouveau associant prière et méditation existe dans les grandes religions, par exemple dans la religion chrétienne.

Méditation bouddhiste : la tradition bouddhiste, à la fois religieuse et philosophique, est sans doute celle qui a poussé au plus haut point de raffinement les pratiques méditatives, mais dans des directions multiples. Le *Shamatha* vise la stabilité attentionnelle et la pacification émotionnelle, le *Vipassana* la culture d'une vision du monde débarrassé des illusions ; il existe aussi des méditations centrées sur la compassion, l'altruisme, etc.

Méditation transcendantale : elle représente un exemple de technique méditative utilisant un rétrécissement du champ de la conscience, focalisée sur un « mantra », suite de syllabes à répéter de manière prolongée pour accéder à un état d'apaisement et de conscience modifiée. Certaines sectes ont utilisé cette approche, très à la mode dans les années 1960, et dont les *Beatles* furent des adeptes.

Pleine conscience : il s'agit d'exercices d'ouverture de la conscience à l'ensemble des éléments constituant l'expérience de l'instant présent (respiration, sensations corporelles, sons, émotions, pensées) sans s'accrocher à aucun d'eux. Cette méthode a fait l'objet du plus grand nombre de recherches et de publications scientifiques.

© Shutterstock.com/rudall30

fondements du bouddhisme, la libération de la souffrance est ainsi un enjeu central. Il est donc logique que la méditation intéresse aussi le monde de la médecine et de la psychologie. Le mot *méditer* vient d'ailleurs du latin *meditari*, fréquentatif de *mederi*, « donner des soins à ».

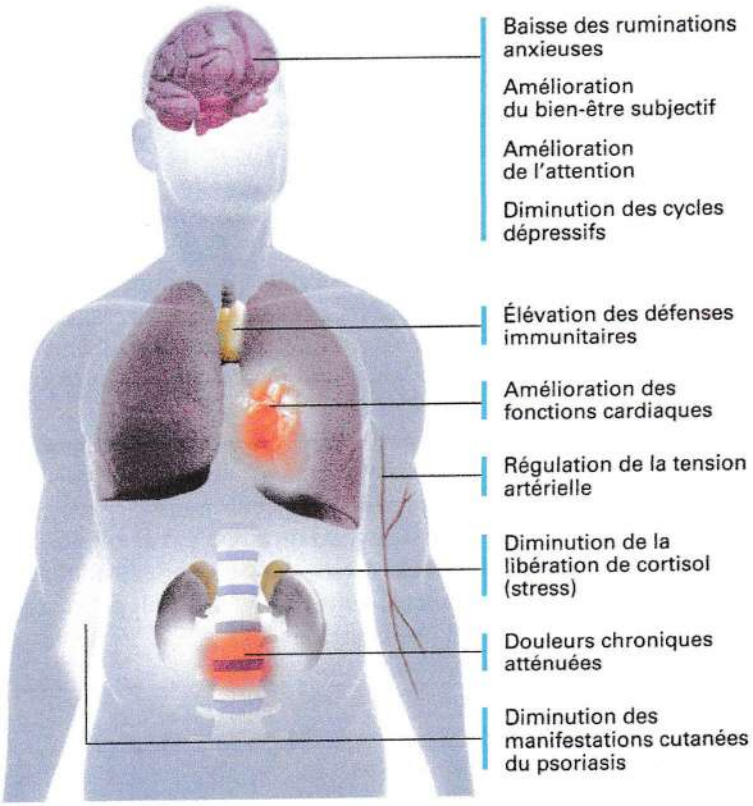
De nombreuses études à ce sujet ont été conduites auprès de populations variées. Chez des sujets non malades, les pratiques méditatives améliorent globalement les variables de santé, tels le niveau de stress, les réactions immunitaires (les défenses de l'organisme), la tension artérielle ou la tolérance à la douleur *(voir la figure ci-contre)*. Chez des personnes souffrant de diverses pathologies, la méditation améliore systématiquement et significativement la qualité de vie : c'est le cas pour la sclérose en plaques, le cancer du sein, les pneumopathies obstructives et de nombreuses douleurs chroniques. On a aussi constaté une régression des symptômes dans diverses pathologies : l'hypertension artérielle, le psoriasis et d'autres maladies auto-immunes.

La méditation est probablement bénéfique par son impact global sur le stress. Cet effet est loin d'être négligeable, car le stress est en général le « grand aggravateur » de toutes les pathologies. Notamment les maladies chroniques, douloureuses, ou dans lesquelles l'efficacité des traitements classiques est limitée.

Se soigner en méditant

Chez ces patients, la pratique de la méditation apporte de nombreux bénéfices au plan psychologique : elle augmente la fréquence des ressentis émotionnels positifs, ce qui est remarquable dans la mesure où la méditation ne se rattache pas du tout au champ de la psychologie positive (on n'y cherche pas à susciter directement des émotions positives). Mais la qualité de conscience et d'attention qui y est cultivée a sans doute un effet indirect sur la capacité à savourer les moments agréables du quotidien lorsqu'ils surviennent.

D'autres travaux ont souligné que la méditation augmente en général, surtout pour la méditation dite de pleine conscience, les aptitudes à l'autocompassion, qui consiste à manifester de la douceur envers soi-même. Il est aujourd'hui avéré que cette dimension d'autocompassion est associée à de nombreux bénéfices pour la santé selon différents mécanismes : meilleure observance des traitements et des régimes, limitation des comportements autoagressifs ou autodestructeurs…



Voici divers effets positifs de la méditation sur le fonctionnement de l'organisme.

Les mécanismes psychologiques d'action de la méditation ont été assez finement étudiés, par exemple dans le cas de la douleur *(voir l'encadré page 66)*. Dans le cadre des maladies psychiques, le plus important d'entre eux réside sans doute dans la diminution des cycles de rumination anxieux et dépressifs. La rumination est un symptôme fréquent, où l'esprit est absorbé par des pensées répétitives et focalisées sur des difficultés : bien que ne débouchant sur aucune solution concrète, ces ruminations persistent, soit au premier plan de la conscience, soit en bruit de fond même si nous essayons de diriger notre attention vers autre chose.

La pratique méditative apprend à ne pas se fixer sur ces pensées préoccupantes qui traversent l'esprit, mais à tolérer leur présence sans y adhérer. On rappelle souvent à ce propos le proverbe chinois : « Tu ne peux pas empêcher les oiseaux de voler au-dessus de ta tête, mais tu peux les empêcher de faire leur nid dans tes cheveux. » De même, s'il nous est impossible d'empêcher pensées ou émotions négatives d'apparaître à notre esprit, nous pouvons garder nos distances vis-à-vis d'elles.

© Cerveau & Psycho, Shutterstock.com

C'est ce que permet la méditation dite de pleine conscience : prendre les pensées pour des pensées, non pour des certitudes.

L'enjeu est de comprendre qu'il y a une différence fondamentale entre être préoccupé par un problème, et réfléchir au fait qu'on est préoccupé par un problème. En ce sens, la méditation ne cherche pas à modifier les pensées (comme le fait la psychothérapie cognitive), mais à faire évoluer le lien entretenu avec ces pensées, afin de ne pas y adhérer sans réflexion. Comme pour la douleur ou les émotions négatives, il ne s'agit pas d'en empêcher l'existence ou la survenue, mais de diminuer notre réactivité, et donc notre dépendance, vis-à-vis d'elles.

La réduction du stress par la méditation intéresse les chercheurs, car elle peut aussi être étudiée à un niveau biologique assez fin, dans le cadre notamment de la psychoneuroimmunologie, qui étudie les connexions étroites et réciproques entre état psychologique et activité des systèmes nerveux et immunitaires (ce que l'on désignait autrefois par « médecine psychosomatique »). On a ainsi montré que quelques semaines de pratique méditative régulière suffisent à améliorer les réactions immunitaires après une injection de vaccin antigrippal, ou à augmenter la quantité de lymphocytes T (des cellules de défense essentielles) chez les porteurs du virus du sida.

Mais l'impact de la méditation peut aller encore un peu plus loin, en modifiant l'expression des gènes, c'est-à-dire la production de protéines influant sur le fonctionnement de l'organisme. On sait aujourd'hui que cette expression est notablement influencée par de nombreux facteurs, notamment par les

« Diluer » la souffrance en prenant du recul

Dans les démarches dites psycho-éducatives, on a l'habitude en médecine d'apprendre aux patients à différencier douleur et souffrance. La douleur est une réalité biologique, pouvant être corrigée par les médicaments antalgiques. La souffrance correspond à l'impact psychologique de la douleur.

Dans la méditation de pleine conscience, on encourage les patients à accepter la présence de la douleur (cela ne peut donc se faire au début qu'avec des douleurs modérées, inutile de faire preuve de stoïcisme), mais en évitant de laisser leur attention se centrer sur elle. En effet, le mouvement naturel de notre esprit, lorsque nous souffrons, est de nous focaliser sur ce qui nous fait souffrir : la douleur occupe alors seule tout l'espace de notre conscience. Lors de la « digestion » méditative de la souffrance, on s'efforce d'ouvrir l'espace de la conscience à d'autres phénomènes : prêter attention à la respiration, aux parties du corps qui ne souffrent pas, aux sons ; on s'efforce d'observer les pensées que fait naître la souffrance (« Je ne supporterai pas cela longtemps... ») avec le plus de recul possible...

© Shutterstock.com/Chris Tefme

Plutôt que de chasser la souffrance de notre esprit, l'idée est de la « diluer » dans un contenant plus vaste, fait de l'ensemble de ce que nous ressentons, et pas seulement celui des ressentis douloureux. Inutile de préciser que cela requiert un certain entraînement... Quand cette pratique est régulière, les effets deviennent mesurables, tant sur la diminution subjective

émotions : le stress peut ainsi activer certains gènes, et les émotions positives les inactiver.

Ainsi, Herbert Benson et son équipe, de l'université Harvard, ont comparé 20 personnes méditant depuis neuf ans en moyenne à 20 autres, ne méditant pas, mais présentant le même profil psychologique. Ils ont identifié des différences dans le niveau d'expression de certains de leurs gènes : chez les méditants, plus de 2 000 gènes impliqués notamment dans les mécanismes de la réactivité au stress (inflammation, production de cortisol, mort cellulaire…) sont inactivés, ce qui n'était pas le cas chez les sujets non méditants. Ces derniers ont alors été à leur tour entraînés à méditer, et l'équipe de Harvard a comparé leur profil d'expression des gènes « avant et après » : ils ont constaté des modifications de l'expression génique comparables, allant dans le sens d'une diminution de l'expression des gènes liés au stress. Quel que soit donc notre capital génétique, la méditation (à condition tout de même d'être intensive, du moins d'après cette étude !) limiterait certaines prédispositions héréditaires.

On ne peut empêcher la survenue de pensées négatives, mais on peut diminuer notre réactivité vis-à-vis d'elles, et donc leur influence.

Autre modification biologique notable : l'impact de la méditation sur les télomères, sortes de bouchons protecteurs qui recouvrent l'extrémité des chromosomes. Une enzyme, la télomérase, dont la découverte a valu à Elizabeth Blackburn le prix Nobel de physiologie en 2009, sert à garantir que la longueur des chromosomes lors de leur réplication soit conservée. Mais elle ne suffit pas à empêcher que la longueur des télomères ne diminue petit à petit au fil des divisions cellulaires. Par ailleurs, les télomères sont sensibles au stress, qui les endommage.

Ralentir le vieillissement des cellules

Une très importante étude, conduite sous le nom de Projet Shamatha par l'équipe du neuroscientifique américain Clifford Saron, de l'université de Californie, a montré que la méditation stimule l'activité de la télomérase, ce qui freine le vieillissement cellulaire. Pour cette étude, 60 personnes pratiquant déjà la méditation ont été recrutées. Trente d'entre elles, tirées au sort, acceptèrent de se retirer en retraite dans les montagnes du Colorado pendant trois mois, durant lesquels elles pratiquèrent environ 6 heures de méditation par jour. Les 30 autres furent placées en liste d'attente avant d'intégrer le centre de retraite, et servirent ainsi de comparaison. Des résultats nets furent obtenus sur différents tests psychologiques (augmentation du sentiment de contrôle, du sens donné à sa vie, diminution des émotions négatives, accroissement des capacités de

des sensations douloureuses, que sur leurs fondements cérébraux.

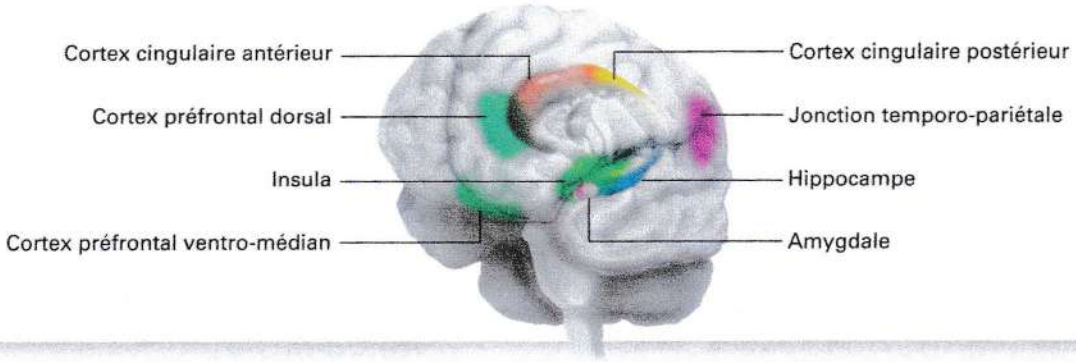
Les méditants ont un cerveau différent

De nombreuses études de neuro-imagerie ont attesté des changements entraînés par les pratiques méditatives. Ces changements peuvent être anatomiques, tel l'épaississement de l'insula, la région du cortex qui permet de décoder l'état de nos viscères associé aux expériences émotionnelles. Mais ils peuvent aussi être fonctionnels, avec des mécanismes d'action variés : plusieurs études ont montré que la moindre réactivité à la douleur résulte de deux mécanismes différents selon que l'on considère des pratiquants débutants ou confirmés. Chez les débutants, il s'agit d'un contrôle de type *top down*, ou de haut en bas, c'est-à-dire partant du cortex préfrontal – la structure cérébrale hiérarchiquement la plus élevée – pour limiter l'activité de l'amygdale cérébrale – appartenant au circuit limbique ou émotionnel. Schématiquement, cela correspond à « se calmer » par des stratégies verbales d'autocontrôle et de relativisation des douleurs ressenties.

En revanche, les méditants plus expérimentés bénéficient eux d'un contrôle de type *bottom up*, de bas en haut : leur cerveau « traite » les informations douloureuses à la source, au niveau de l'amygdale et des structures voisines, sans avoir besoin de stratégies verbales. C'est comme si la méditation avait amélioré la tolérance spontanée à la douleur, évitant à cette dernière de se transformer en souffrance mentale.

Comment la méditation agit sur le cerveau

Mécanismes	Bénéfices	Localisations cérébrales
Régulation de l'attention, stabilisée par le focus mis sur sa respiration, un son, un objet…	Détente, apaisement émotionnel, accroissement de la concentration.	Cortex cingulaire antérieur
Conscience du corps, dont on observe le fonctionnement sans chercher à le modifier (en position assise droite, mains sur les cuisses).	Dépistage plus précoce des modifications de l'état émotionnel d'après ses manifestations corporelles.	Insula, jonction temporo-pariétale
Régulation émotionnelle, qui consiste à accepter la présence de toutes les émotions, même douloureuses, et à en observer l'évolution sans les alimenter ni les refouler.	Tolérance accrue aux émotions négatives, diminution des sentiments de détresse et des ruminations ; développement des capacités à apprécier les émotions agréables.	Cortex préfrontal ventro-médian et dorsal, hippocampe, amygdale
Modification du rapport à soi. On cherche à se libérer de ses réactions habituelles.	Capacités accrues de détachement et de recul par rapport à ses pensées et jugements automatiques.	Cortex cingulaire postérieur, insula



© Raphael Queruel

Bibliographie

Ch. André, *Je médite, jour après jour*, L'Iconoclaste, 2015.

J. Grant *et al.*, A non-elaborative mental stance and decoupling of executive and pain-related cortices predicts low pain sensitivity in Zen meditators, in *Pain*, vol. 152, pp. 150-156, 2011.

T. Jacobs *et al.*, Intensive meditation training, immune cell telomerase activity, and psychological mediators, in *Psychoneuroendocrinology*, vol. 36, pp. 664-681, 2011.

recul…), mais aussi sur l'augmentation de l'activité de la télomérase. Cette hausse d'activité était même proportionnelle à l'amélioration des variables psychologiques, dont elle semble être un marqueur.

Toutefois, les chercheurs restent prudents : si l'effet de la méditation sur la télomérase, et donc sur le vieillissement cellulaire, semble attesté, quels en sont les mécanismes exacts ? Sont-ils propres à la méditation ? Ou sont-ils consécutifs au mieux-être apporté en l'occurrence par la méditation ? En pareil cas, tout ce qui améliore notre bien-être subjectif, sport, amour, plaisirs variés, peut-il accroître l'activité de la télomérase ? Si la méditation est bonne pour tout un chacun parce qu'elle améliore le bien-être émotionnel et favorise des émotions positives, alors d'autres démarches de psychologie positive devraient aussi agir sur la télomérase. De beaux sujets d'étude en perspective… Quoi qu'il en soit, toutes ces données confirment que les approches méditatives – écologiques, gratuites, et finalement assez simples – peuvent avoir un impact majeur sur la santé et le vieillissement. Tout comme l'activité physique ou une alimentation équilibrée.

Mais comme ces dernières, elles ne peuvent se montrer efficaces que dans le cadre de pratiques durables et régulières : c'est-à-dire qu'elles doivent être intégrées dans un style de vie permanent. C'est là que le bât blesse, car ce style de vie est en effet assez éloigné de ce vers quoi nous pousse notre société, qui nous incite au contraire à la vitesse, facilite la sédentarité et expose à des régimes alimentaires déséquilibrés. L'air de rien, la méditation est une sorte de révolution ! Au moins de nos styles de vie. ■