

# Méditation Pleine Conscience, le bonheur est dans le présent



La **méditation Pleine Conscience** n'est pas une pratique de relaxation ou une méthode antistress. C'est une technique qui apprend à être dans le réel de l'instant, un antidote à la "pollution attentionnelle" croissante à laquelle nous sommes soumis. C'est aussi un moyen de prendre soin de soi, de mieux gérer la **douleur**, l'**anxiété** et la **dépression**. Méditer c'est, d'une certaine manière, se soigner.

## La Pleine Conscience, une méditation laïque

La Pleine Conscience, aussi connue sous le nom de "Mindfulness", est la technique de **méditation** qui monte. La **méditation Pleine Conscience** est un univers très vaste souvent teinté de spiritualité et de religion. Ce qui caractérise la Pleine Conscience, c'est son approche laïque, codifiée et validée par des études scientifiques. C'est en quelques sortes le "noyau central" de toutes les techniques de méditation. Il s'agit de s'entraîner à poser son esprit dans l'instant présent (le corps, le bruit...) et non dans le virtuel de ses pensées, d'arrêter un instant sa course pour prendre conscience de ce qui se passe en soi et hors de soi, ne pas être dans l'anticipation (projets, difficultés) ni dans la rumination (échecs etc.), que celle-ci soit dirigée vers le futur ou le passé. La méditation Pleine Conscience » a été codifiée il y a près de 30 ans par le biologiste américain Jon Kabat-Zinn, version laïque d'une approche religieuse : la méditation bouddhiste.



Pr Christophe André, psychiatre à Sainte Anne (Paris) et l'un de ceux qui ont introduit la Pleine Conscience en France : « La méditation Pleine Conscience est une clé du bien-être et du bonheur. Souvent, nous nous infligeons nous-même une part importante de nos souffrances, nous majorons nos difficultés, plongés dans le virtuel de nos inquiétudes et nos planifications. Revenir dans le présent nous confronte aux seules difficultés et non pas à nos interprétations de ces difficultés, mais aussi nous fait prendre conscience des belles choses de notre vie. Le nom exact est Mindfulness-Based Stress Reduction (MBSR) (“Réduction du stress par la pleine conscience”).

Pour les bouddhistes, cette pratique n'était qu'un préambule. Pour son fondateur, Jon Kabat-Zinn, elle était assez puissante pour devenir une fin en soi. En psychiatrie, nous utilisons plus souvent les protocoles MBCT : Mindfulness-Based Cognitive Therapy, sur la base de la MBSR (à 80%) à laquelle nous ajoutons des éléments de thérapie cognitive (apprendre à bien repérer ses pensées, notamment les pensées anxieuses ou dépressives, et les cycles de rumination qu'elles tendent à provoquer) ».

### **3 principes pour une philosophie de vie**

Les règles d'une bonne santé sont connues : alimentation équilibrée, activité physique... et... la Mindfulness ! La méditation Pleine Conscience n'est pas forcément une thérapie mais plutôt une modalité d'hygiène de vie, au même titre que pratiquer régulièrement de l'exercice physique, c'est à dire un moyen de prendre soin de soi. En psychologie et dans le développement personnel, la Pleine Conscience permet de limiter la dispersion mentale, pour une stabilité attentionnelle plus forte dans un monde très pollué par la distraction et la réflexion. Nous sommes carencés en moments de calme, de lenteur, de continuité.

Les trois principes de la **méditation Pleine Conscience** sont :

- Ouvrir au maximum notre champ attentionnel (être attentif aux expériences personnelles de l'instant, sensations corporelles, réflexions, observations etc.).
- Ne pas chercher à contrôler cette expérience de l'instant présent.
- L'observation et le ressenti ne doivent pas être analysés ou orientés (conscience « non élaborative »), mais pris comme tels.

## La Pleine Conscience, validée contre la dépression et l'anxiété

On compte aujourd'hui des dizaines d'études scientifiques sur l'utilisation thérapeutique de la **méditation Pleine Conscience**, toutes positives. En psychiatrie, ses indications les plus solides sont dans la prévention des rechutes de **dépression** et d'**anxiété** (1). La Pleine Conscience a aussi été validée dans la prise en charge de certains états dépressifs ou anxieux, en complément à la psychothérapie d'approche *cognitive-comportementale* et aux médicaments (2).

Avec des preuves -moins robustes que dans le syndrome anxio-dépressif- la Pleine Conscience est aussi employée dans la prévention des rechutes aux addictions (alcool, tabac, drogues) par l'apprentissage du contrôle des impulsions à consommer des substances.

Dans la maladie bipolaire, la schizophrénie, les troubles de la personnalité, les études sont pour l'instant au stade exploratoire.

Pr André : « Au même titre que l'exercice physique est bénéfique pour tout un chacun, la Pleine Conscience est un outil de santé psychologique : pour la stabilité émotionnelle et pour mieux contrôler les impulsions ».

## La Pleine Conscience, contre la souffrance des maladies chroniques

Parce que la **méditation Pleine Conscience** aide à mieux réguler la souffrance (3), des acouphènes aux douleurs neuropathiques où la dimension psychologique est très présente, elle constitue un outil intéressant dans les douleurs chroniques.

L'effet n'est pas uniquement lié au bien-être ou à l'effet placebo. Les études ont montré que pratiquée régulièrement, cette technique modifie le contrôle de la **douleur** au niveau cérébral : le traitement de l'information douloureuse passe alors par des voies différentes et moins déstabilisantes. La diffusion des signaux douloureux et émotionnels diminue : cet embrasement cérébral de la **douleur** s'étend à un nombre réduit de zones corticales avec à l'inverse, une augmentation de l'activité du cortex préfrontal, qui exerce un contrôle sur les zones qui traitent l'information douloureuse et émotionnelle. A l'imagerie, on observe une modification visible et quantifiable des voies cérébrales de traitement des signaux émotionnels et douloureux.

Mais la plasticité cérébrale induite par la méditation Pleine Conscience va bien au-delà, avec la création de nouveaux circuits neuronaux autour de l'hypothalamus, l'hippocampe, l'amygdale, toutes ces zones du lobe temporal du cerveau qui traitent les informations sensorielles émotionnelles douloureuses (4).

Pr André : « Globalement, les maladies chroniques (cancers, insuffisance rénale, psoriasis etc.) tirent parti de la méditation Pleine Conscience car celle-ci agit sur le stress et l'anxiété qu'elles génèrent pour aider le patient à affronter ses angoisses. La douleur est perçue, mais pas traitée comme un signal supérieur à tous les autres. On ne cherche pas à éviter de ressentir des émotions douloureuses ou à les masquer voire à les supprimer (comme dans l'hypnose) mais au contraire, à les accepter sans les amplifier. »

# La Pleine Conscience, un apprentissage et une pratique quotidienne

Apprécier le fait d'être juste posé, de se sentir vivant, cela s'apprend.

La méditation Pleine Conscience est très codifiée dans le monde entier : l'apprentissage se déroule sur des cycles de 8 semaines à raison de séances de 2-3 heures par semaine, toujours en groupe. A chaque séance sa thématique : techniques de méditation centrées sur le souffle, sur le corps, sur les pensées, l'affrontement des pensées ou sensations douloureuses, la capacité à ouvrir sa conscience à ce qui va bien, à savourer les instants agréables au lieu de les survoler etc. On y apprend aussi à la pratiquer au quotidien (30 à 45 minutes par jour), aidé par des CD d'accompagnement\*\* ou non.

La méditation Pleine Conscience comporte plusieurs exercices quotidiens : démarrer la journée par une assise silencieuse, accepter de ressentir toute émotion, puis régulièrement dans la journée, étendre la pleine conscience à toutes ses activités. Par exemple, s'efforcer de ne faire qu'une chose à la fois (ne pas manger en regardant la TV ...), ou bien dans une salle d'attente, prendre le temps de respirer, de se connecter à soi-même et ses ressentis, au lieu d'envoyer des SMS ou de lire des revues.

## Où s'adresser ?

Les séances de méditation Pleine Conscience de l'hôpital Sainte Anne sont ouvertes à toute personne souffrant de troubles anxieux et récurrents mais uniquement en phase de rémission. En effet, comme tous les apprentissages, la **méditation** requiert des efforts, de la persévérance, de la régularité. Toutes choses qu'on a du mal à faire lorsqu'on est au fond de la **dépression** ou parcouru de crises d'angoisses. On apprend mieux quand on n'est pas noyé dans ses souffrances, que ce soit la **méditation**, l'allemand ou le violon...

Les personnes souhaitant apprendre la technique **méditation Pleine Conscience** ou calmer une **anxiété**, un stress et dès lors qu'il y a une souffrance anxieuse et dépressive etc. peuvent trouver un thérapeute affilié à l'Association pour le développement de la Mindfulness

([www.association-mindfulness.org](http://www.association-mindfulness.org)). Attention néanmoins avec les personnes fragiles (idées délirantes, schizophrènes, troubles de la personnalité) car se tourner vers l'intérieur de soi-même peut alors créer des angoisses.

Article publié par [Hélène Joubert, journaliste scientifique](#) le 03/03/2016

Sources : D'après un entretien avec le Pr Christophe André. Unité de Psychothérapie Comportementale et Cognitive (Hôpital Sainte Anne, Paris).

Son ouvrage « Méditer jour après jour » est le manuel de méditation le plus vendu en France et dans de nombreux pays étrangers.

(1) Willem Kuyken et al. The Lancet Vol 386 July 4, 201 ; (2) Pots w et al. PLOS ONE, october 2014, Vol9, issue 10 ; (3) Emotion 2010 Vol 10, n°1 : 43-53 ; (4) The Journal of Neuroscience, September 7, 2011 • 31(36):12705–12707

\*\* « Méditer pour ne plus déprimer », « Méditer pour ne plus stresser », deux ouvrages Editions Odile Jacob