



Force mentale. Un atelier de méditation dans le service de néphrologie, à la Pitié.

Méditer pour dompter l'anxiété

Quand il reçoit à l'hôpital, il a toujours un petit sourire aux lèvres, l'œil lumineux et l'air apaisé. Christophe André est surtout heureux, en paix avec lui-même. Quotidiennement, ce psychiatre star, spécialiste des thérapies comportementales, répète les mêmes exercices mentaux de méditation, ceux auxquels il a été initié en poussant la porte des monastères bénédictins puis bouddhiques, après sa rencontre avec le traducteur français du dalaï-lama, Matthieu Ricard. Les mêmes qu'il dispense, à Sainte-Anne, à des patients phobiques, anxieux ou dépressifs que les médicaments n'apaisent plus et que seules ces sessions de « méditation de pleine conscience » parviennent à soulager. La dose ? Deux heures et demie de séances hebdomadaires, pendant huit à dix semaines, au cours desquelles il leur apprend à vivre une notion empruntée à la philosophie bouddhique : l'instant présent. « Les patients sont prisonniers de leurs émotions, soit ils se noient dans des ruminations négatives, soit ils tentent de les fuir en se dispersant », dit-il. Avec la méditation, ils comprennent que leurs pensées ne sont que des événements mentaux, qu'elles peuvent être

réelles ou imaginaires. Mais que le seul moyen pour qu'elles perdent leur emprise est de les accepter. »

En France, il est le premier à avoir introduit la technique à l'hôpital. C'était il y a huit ans, pour prévenir les rechutes des troubles anxieux et dépressifs. Modeste, Christophe André dit qu'il n'a rien inventé, n'a fait qu'appliquer le protocole qu'avait lui le biologiste américain Jon Kabat-Zinn, passionné de yoga et de bouddhisme, a mis au point dans les années 1990. « Il a eu ce coup de génie de codifier les techniques bouddhiques, les extirpant du champ de la spiritualité pour en faire un outil de soins. »

Aujourd'hui, la technique fait fureur. A l'hôpital comme dans son cabinet, il lui arrive de refuser des patients. Pourtant, il se souvient du temps où les médecins, méfiants et réticents, suspectaient ici un endoctrinement, là une dérive sectaire. « Cette technique, fondée sur un apprentissage rationnel, n'a rien d'empirique », martèle-t-il. Les preuves, ce sont les études scientifiques qui les ont apportées, faisant peu à peu sauter les préjugés. Comme cette publication qui assure que vingt minutes de pratique journalière ■■■

© CREATION / CONCEPTION - DIRECTION DE LA COMMUNICATION DE LA VILLE DE NICE



FESTIVAL 7 AU 9 JUIN 2013 DU LIVRE

PLACE PIERRE GAUTIER
COURS SALEYA
ET PLACE DU
PALAIS DE JUSTICE

10H / 19H ENTRÉE LIBRE
LA FRANCOPHONIE À L'HONNEUR

Nice, la (+) belle

VILLE DE NICE



■■■ suffisent à diminuer l'anxiété, le stress ou la tendance à la colère, et que, chez les patients ayant vécu au moins deux épisodes dépressifs graves, elle réduit les risques de rechute d'environ 40 %. Ou cette autre étude révélant qu'une pratique de huit semaines, à raison de trente minutes par jour, contribue à renforcer le système immunitaire et à diminuer la tension artérielle. Et quand ce sont les électroencéphalogrammes qui témoignent d'une amélioration des fonctions neuronales, ou les marqueurs biologiques qui indiquent sur les télomères situés à l'extrémité des chromosomes un ralentissement du vieillissement cellulaire, il n'y a plus de doute !

D'ailleurs, la méditation n'opère pas seulement en psychiatrie, à l'hôpital, elle est également utilisée pour améliorer le quotidien des patients atteints de lourdes maladies. « C'est un outil de pacification intérieure qui influe favorablement sur le bien-être clinique », assure Lisa Letessier, recrutée en 2010 par l'Hôpital européen Georges-Pompidou pour animer des ateliers thérapeutiques. Au centre de psychologie et de psychiatrie de liaison, elle accueille aussi bien des patients des services d'oncologie, de chimiothérapie ou en rémission que ceux envoyés par la cardiologie à la suite d'une greffe



ou d'une transplantation. « La méditation les aide à diminuer leurs ruminations, à redécouvrir les petits bonheurs de la vie. Mais, surtout, à se réapproprier un corps dont ils se sentaient dépossédés : les femmes, notamment, après l'ablation d'un sein. » Les séances ne marchent pas à tous les coups : « Les personnes trop ancrées dans des schémas de négativité ou dans l'hypercontrôle ont du mal à adhérer. » Mais il y a

aussi de belles surprises. A commencer par ces patients souffrant d'acouphènes. « On leur a demandé de se concentrer sur des sons, en pensant qu'ils n'y arriveraient jamais. Au bout de deux séances, leur hyperacousie avait diminué ! »

A la Pitié, la méditation s'est invitée en néphrologie, grâce au professeur Corinne Isnard Bagnis, qui a rapporté l'an dernier de Boston un programme de méditation pour ses patients atteints de pathologies rénales. Là encore pour améliorer le confort de vie de malades tout juste dialysés ou transplantés : « Ils arrivent à mieux vivre leur hospitalisation, à accepter leur pathologie, et surtout à se stabiliser émotionnellement. » Pour elle, il serait urgent d'étendre la pratique à d'autres services, comme c'est le cas aux Etats-Unis, où elle est dispensée dans plus de 200 hôpitaux. « La France est en retard, regrette-t-elle. Les médecins, peu formés à ces techniques, les ignorent souvent et sont incapables de conseiller les patients. » Cette année, un pas a été franchi : la méditation a obtenu son diplôme universitaire, un DU destiné aux médecins et aux psychiatres ■

Origine Issue des méditations bouddhiques, cette pratique existe depuis trois mille ans.

Indications Baisse des ruminations anxieuses et diminution des rechutes dépressives. Meilleure tolérance au stress et à la douleur dans toutes les formes de maladies chroniques. Amélioration des pneumopathies. Régulation de la tension artérielle. Diminution des manifestations cutanées du psoriasis...

Contre-indications Chez les personnes qui se sentent angoissées à l'idée de rester immobiles, elle peut provoquer un regain d'anxiété ; préférez le yoga ou le tai-chi. En cas de crise aiguë ou en pleine poussée dépressive, attendre quelques

mois avant de se lancer. A éviter en cas de dépendance à l'alcool, de crises d'angoisse ou d'idées suicidaires.

Effets indésirables Aucun.

Les praticiens Ceux répertoriés sur le site de l'Association pour le développement de la mindfulness (pleine conscience) : www.association-mindfulness.org.

Ce que dit la science Plus de 600 études internationales attestent des bienfaits de la méditation sur notre santé.

Nos conseils Efficace si l'on s'entraîne régulièrement et si l'on adopte une bonne hygiène de vie. La pratiquer en groupe peut être réconfortant.

ILLUSTRATION: GOUBELLE POUR « LE POINT »