

Pour le psychiatre Christophe André, la pleine conscience est une clé du bien-être et du bonheur. Méditant enthousiaste, il nous introduit, en trois étapes, à cette technique qui a changé sa vie et peut changer la nôtre.

La vogue de la méditation traverse l'Occident. En une décennie, des millions d'entre nous ont été tentés par cette méthode de recentrage et de pacification venue d'Extrême-Orient. Certains en ont fait un exercice quotidien et souvent cela a changé leur vie. Aujourd'hui, la chose est devenue presque banale, mais reste intrigante : comment un geste aussi simple – arrêter un instant sa course et prendre conscience de ce qui se passe en soi et hors de soi – peut-il suffire à booster notre bien-être, voire à nous ouvrir au bonheur ? Pour éclairer cette énigme, nous avons interrogé le Dr Christophe André, l'un de ceux qui ont introduit en France la « pleine conscience » de Jon Kabat-Zinn, version laïque d'une approche religieuse : la méditation bouddhiste. Que reste-t-il de la forme de départ, sophistiquée et vieille de plusieurs millénaires, dans l'application moderne dont parlent les magazines ? Christophe André est bien placé pour nous en parler :

« Au départ, la méditation de pleine conscience est une méthode bouddhiste. Il est amusant de constater que l'Orient se met à l'écoute de ceux qui, aujourd'hui, l'enseignent chez nous. L'idée de base est de poser son attention sur tout ce qui compose l'expérience de l'instant présent : notre corps, notre souffle, les sensations de notre peau, les sons alentour, nos émotions, nos pensées... Il s'agit d'avoir conscience de tout cela, mais sans s'accrocher à rien, de garder une attention éveillée et fluide, mais sans intention ni recherche de résultat immédiat. On ne cherche pas à se détendre ni à se relaxer. Il faut juste essayer de se mettre à l'écoute de tout, le plus amplement possible. Pour les bouddhistes, cet exercice constitue une porte d'entrée vers l'exploration des espaces infinis de la conscience universelle. D'ailleurs, j'ai des amis prêtres qui l'utilisent pour calmer les esprits agités de leurs paroissiens avant la messe...

Mais il y a une trentaine d'années, un homme génial, le biologiste américain Jon Kabat-Zinn, a eu l'intuition que cette technique religieuse pourrait devenir un puissant outil d'équilibrage, de santé et de bien-être. Pour cela, il s'est dit qu'il fallait laïciser et simplifier cette démarche, c'est-à-dire :

- 1) l'extraire de son contexte bouddhiste, de ses croyances et de ses rituels ;
- 2) en tirer une méthode facile à apprendre, à transmettre et à évaluer scientifiquement. Il songeait en effet à l'utiliser en médecine, mais savait qu'elle ne passerait jamais le portail des hôpitaux et des universités sans une étude de validation rigoureuse. C'est ainsi qu'il a inventé la méthode appelée Mindfulness ou "pleine conscience" (le nom exact est Mindfulness-Based Stress Reduction ou MBSR, "Réduction du stress par la pleine conscience"). Pour les bouddhistes, cette pratique n'était qu'un préambule. Pour Jon Kabat-Zinn, elle était assez puissante pour devenir une fin en soi.

Et ça a marché. On compte aujourd'hui des dizaines d'études scientifiques sur l'utilisation thérapeutique de la pleine conscience, toutes positives. La plus célèbre a été publiée dans la très sévère revue "Archives of General Psychiatry", généralement fermée aux psychothérapies qu'elle juge trop "floues". Elle a été menée par un élève de Jon Kabat-Zinn, le psychiatre de Toronto Zindel Segal, lui-même fondateur d'une méthode voisine, la Mindfulness-Based Cognitive Therapy (MBCT), ou "Thérapie cognitive fondée sur la méditation de pleine conscience". Menée pendant plus de deux ans sur 160 personnes anxieuses et gravement dépressives, l'étude de Segal a prouvé que la méditation était un outil aussi efficace que les antidépresseurs dernier cri. Certes, l'effort est différent : dans un cas, la personne prend une pilule le matin et peut ensuite tout oublier ; dans l'autre, elle doit mobiliser son attention pendant toute la journée. Mais elle change aussi radicalement d'existence. Si j'en juge par ma propre expérience, cela en vaut mille fois la peine. C'est comme si, jusque-là, vous n'aviez pas vraiment vécu : toute votre existence prend une densité extraordinairement nouvelle.

Dans la pratique, comment ça se passe ? Qu'il s'agisse de MBSR ou de MBCT, la pleine conscience comporte trois sortes d'exercices quotidiens :

1. démarrer la journée par une assise silencieuse

Ça consiste à rester assis, le dos droit, les yeux fermés ou mi-clos, sans autre but que d'être présent. Si vous êtes ultrapressé, cette séance peut se limiter à cinq minutes, l'essentiel étant de pratiquer régulièrement. Il s'agit de prendre tranquillement conscience de ce qui se passe en vous et autour de vous. Cela paraît étonnant, mais rester chaque matin assis cinq minutes, immobile, en respirant naturellement, tout le monde n'y arrive pas ! C'est dommage, parce que ce minuscule moment permet à un immense espace de s'ouvrir en vous. Une clarification se fait sur ce que vous êtes, sur ce vers quoi sont orientés votre esprit et votre corps. Vos capacités perceptives s'affûtent et cela muscle votre stabilité attentionnelle, dont on sait qu'elle est une des clés du bien-être et du bonheur : plus votre attention est stable, plus vous serez capable de vivre des instants heureux. Si vous êtes motivé, l'idéal est de pratiquer cet exercice non pas seulement cinq minutes, mais un bon quart d'heure chaque matin.

2. accepter de ressentir vos émotions

Il s'agit, à chaque fois qu'une émotion forte vous traverse, qu'elle soit agréable ou désagréable, de ne pas craindre de pleinement la ressentir, tout en la replaçant dans le contexte global. Comme pour l'assise immobile, il est nécessaire d'apprendre d'abord cette pratique pendant la méditation en groupe (cela prend environ deux mois à raison d'une séance de trois heures chaque semaine). Exemple simple : supposons qu'à peine la séance commencée, vous ressentiez une crampe de posture dans la jambe ou le dos et qu'aussitôt vous paniquiez : "Jamais je ne pourrai tenir immobile pendant quarante minutes, ni même vingt ou dix !" L'instructeur vous dit alors : "Pas de problème, vous pouvez changer de position, mais ne le faites pas tout de suite. Attendez un tout petit peu. Continuez à respirer. Observez la douleur, mais en restant connecté à l'ensemble de votre corps et pas seulement crispé sur la zone douloureuse. Pendant une minute, respirez 'dans' la cheville ou le mollet qui vous font mal. Et maintenant où en êtes-vous ?" Neuf fois sur dix, la douleur est passée. On a du mal à l'admettre au début, mais cela s'impose dans la pratique : quand une douleur, une angoisse, une tristesse nous torture, nous avons tendance à nous crisper dessus. La pleine conscience consiste non pas à refouler cette souffrance, mais à la ressentir en élargissant notre conscience à tout le reste. Dans cet espace plus vaste, le mal se dilue. Il faut le vivre pour le croire. C'est la différence entre savoirs intellectuel et expérimental : quand vous avez vécu la dissolution d'une douleur qui vous semblait insurmontable, un déclic essentiel se produit en vous. Vous découvrez que vous pouvez traverser la plupart des souffrances de cette façon-là. Cette simple démarche vous rend plus intelligent et plus heureux. C'est aussi bête que ça !

3. étendre la pleine conscience à toutes vos activités

Une fois intégrées les deux premières étapes, appliquez la pleine conscience à beaucoup de vos activités, sinon à toutes. Quand vous faites la vaisselle, ne faites que cela, conseille Jon Kabat-Zinn. Ne vous plaignez pas de cette occupation ingrate, notez qu'éventuellement vous aimeriez reparler du partage des tâches ménagères avec vos proches, mais ne vous laissez pas entamer par cette idée. Soyez attentif à la façon dont vous rendez les assiettes propres, au chatolement de la lumière dans la mousse, à la sensation d'eau chaude ou froide. Pareil quand vous pelez les légumes : soyez pleinement attentif à la carotte ou à la pomme de terre que vous épluchez, écoutez le crissement du grattoir sur la pulpe, sentez la légère bruine de la sève sur votre visage, humez-en le parfum. Même chose quand vous parlez avec quelqu'un : écoutez-le pour de bon, ne le jugez pas d'emblée, ne préparez pas d'avance votre réponse. Ensuite, quand ce sera votre tour de parler, ne faites que ça. Et quand vous marchez dans la forêt, écoutez-la – et ne téléphonez pas en calculant ce que vous ferez lundi prochain.

Bien sûr, vous n'êtes pas obligé de pratiquer la pleine conscience en permanence. Rien ne vous interdit de faire parfois trois choses en même temps et à toute vitesse. Mais il faut vous assurer que votre vie comporte assez de moments où vous agissez en vous concentrant sur une seule chose. Cela fera grand bien à votre corps, à votre esprit et à votre âme.

C'est aujourd'hui une nécessité vitale. Nos existences d'urbains sédentaires nous obligent à pratiquer des exercices physiques et sportifs que nos ancêtres ignoraient, parce qu'à leur époque, on tirait l'eau du puits quand on avait soif et on fendait du bois quand on avait froid. De la même façon, nous devons pratiquer des exercices de méditation dont nos ancêtres n'avaient pas besoin parce qu'ils passaient leur vie à attendre, à contempler, parfois même à s'ennuyer, alors que nous vivons dans la frénésie, bombardés d'informations et en interaction si dense avec nos écrans que nous avons perdu la notion même d'intériorité. Ce n'est pas un hasard, je crois, si la méditation connaît une telle vogue. Elle répond à un besoin majeur. Sans vie intérieure, nous perdons notre humanité. La pleine conscience nous permet de la retrouver, en donnant un coup de main inespéré à notre santé et à notre bien-être. »

La pleine conscience

La « pleine conscience » ou « mindfulness » est le nom d'une forme de méditation dont l'apprentissage a été formalisé, dans le cadre du soin, sous la forme de deux protocoles appelés :

- [MBSR](#), pour la réduction du stress et la régulation des émotions
- [MBCT](#), pour le traitement de la rechute dépressive

Ces deux programmes visent à former les participants à intégrer la Mindfulness dans la vie quotidienne et la variété des défis qui en émane.

La pleine conscience est une approche laïque, fondée sur l'expérience et l'observation.

Pendant 8 semaines, les participants apprennent à méditer de façon progressive et à explorer les mécanismes physiques, mentaux et émotionnels en lien avec le stress et les émotions.

Cet entraînement, fondé sur l'attention, permet de développer un

autre regard sur soi et d'élargir sa vision des choses afin de faire face différemment aux situations.

La méditation permet également de développer de la clarté, de renforcer nos capacités de résilience et nos ressources.

Si l'expérience méditative est en apparence passive, il s'agit bien à travers elle d'enclencher un processus actif et de développer de nouvelles réponses comportementales et relationnelles.

Des ateliers basés sur la pleine conscience existent également pour les enfants et les adolescents.

Origines et développement

La **MBSR** et la **MBCT** sont issues de la rencontre entre les traditions contemplatives (*méditation*) et les sciences modernes (*médecine, psychologie, neurosciences...*).

Le programme MBSR (*Mindfulness Based Stress Reduction*) a été créé en 1979. [Jon Kabat-Zinn](#), chercheur en biologie moléculaire et professeur émérite de l'université de médecine du Massachussets en est à l'origine. Fondé sur une approche éducative, préventive et laïque, il structure l'apprentissage de la méditation et crée le « Centre pour la pleine conscience en médecine » ([Center for Mindfulness in Medicine, Health Care and Society](#)).

En 1995, [Zindel Segal](#), professeur du département de psychiatrie de Toronto, J. Teasdale et M. Williams combinent la MBSR à des outils de thérapie cognitive pour proposer le programme MBCT (*Mindfulness Based Cognitive Therapy*) comme intervention de prévention de la rechute dépressive.

Depuis plus de 30 ans, ces deux protocoles sont utilisés à travers le monde dans les programmes de

soin de divers hôpitaux et institutions de santé publique. En France la MBSR et la MBCT sont intégrées à l'hôpital Sainte-Anne (troubles anxieux et dépressifs, troubles du comportement alimentaire), à la Pitié Salpêtrière (néphrologie), à l'hôpital Georges Pompidou (douleurs chroniques), à Saint Antoine (douleurs chroniques), à l'Institut Gustave Roussy (cancérologie) et élargissent leur champ d'application au monde de l'éducation et de l'entreprise (risque psychosociaux).

Résultats

- Réduction du stress et amélioration du bien être psychologique
- Régulation émotionnelle (anxiété, peur, tristesse, colère...)
- Réduction des risques de rechute dépressive (incluant le burn-out)
- Amélioration de la qualité de vie des personnes souffrant de douleurs chroniques
- Résilience
- Accroissement des capacités de distanciation : pensées limitantes et autocritiques, diminution des cycles de ruminations anxieuses
- Accroissement des capacités de concentration : diminution de la dispersion mentale, remobilisation des compétences et du savoir acquis, désaturation de la mémoire de travail
- Augmentation de la mémoire, du discernement et de l'esprit critique
- Diminution des troubles du sommeil
- Amélioration de la qualité de vie et du bien-être des personnes souffrant de cancer, de diabète de type II, d'asthme, de fibromyalgie, d'addictions et des troubles du comportement alimentaire

La pratique de la méditation nous engage plus qu'à l'acquisition d'une simple méthode. Il ne s'agit pas d'une « pilule miracle » mais d'un entraînement régulier et d'une nouvelle façon d'entrer en relation avec nos intentions, nos émotions, nos pensées et plus largement avec toutes les situations de la vie.

Sciences et pleine conscience

Depuis 30 ans, les approches de pleine conscience ont fait l'objet de nombreuses études scientifiques randomisées et contrôlées.

L'intérêt des scientifiques pour la méditation a également donné naissance en France à un premier diplôme universitaire de Médecine, Méditation et Neurosciences.

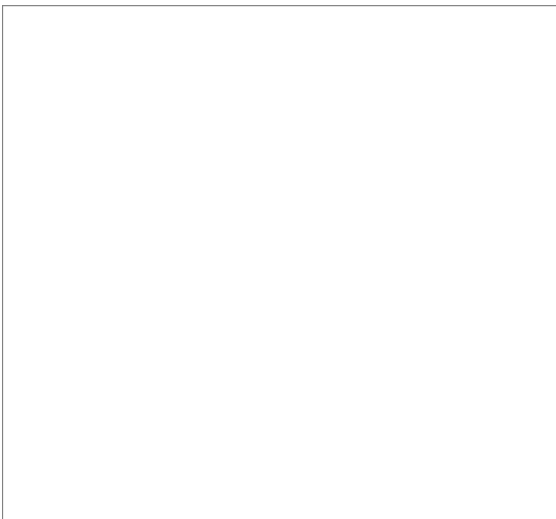
L'utilisation récente des techniques d'imagerie cérébrales (IRM, EEG), commence à objectiver et démontrer les effets de la méditation sur le cerveau et sur le corps. Cette pratique modifie la façon dont les neurones communiquent entre eux, certaines zones du cerveau s'épaississent alors que d'autres deviennent moins denses.



L'amygdale cérébrale joue un rôle dans la façon dont nous ressentons certaines émotions négatives, comme le stress. C'est une région du cerveau qui devient de plus en plus dense quand nous sommes anxieux. Les personnes pratiquant la méditation de façon régulière ont montré que cette zone du cerveau était bien moins stimulée en situation de stress et que sa densité se réduisait de façon générale. La méditation influence donc notre réponse au stress mais aussi la structure de notre cerveau.

Le cortisol : la production de cette hormone, aussi appelée l'hormone du stress, diminue avec la pratique de la méditation.

L'hippocampe. Nous avons tous deux hippocampes – des parties du cerveau qui nous aident à former de nouveaux souvenirs à partir de nos expériences. Tout comme l'amygdale, l'hippocampe répond au stress mais, à l'inverse, lui se réduit. Des études conduites par le professeur Lazar ont démontré l'effet de la méditation sur l'augmentation de la densité de l'hippocampe.



Le cortex cingulaire postérieur. Les chercheurs ont mis à jour une augmentation de la matière grise dans le cortex cingulaire postérieur que l'on associe généralement à la créativité, à l'introspection et également à la façon dont nous évaluons les situations.

Le carrefour temporo-pariétal. Les recherches montrent une augmentation de la matière grise au niveau du carrefour temporo-pariétal, qui fonctionne à l'inverse du cortex cingulaire postérieur. On l'associe à la capacité à se mettre à la place des autres, à l'empathie.

Le cortex préfrontal s'amincît avec l'âge, ce qui participe au déclin des fonctions cognitives. Les pratiquants de la méditation ne montrent pas de signe de diminution de l'épaisseur de cette partie du cortex.

La plasticité cérébrale. Longtemps, les scientifiques ont cru que le cerveau, une fois mature, se caractérisait par la stabilité de ses connexions, jugées immuables. Depuis une trentaine d'années, cette vision de la structure et du fonctionnement cérébral a volé en éclats. Grâce à la [plasticité cérébrale](#), le cerveau modifie l'organisation de ses réseaux de neurones en fonction des expériences vécues par l'organisme. Le cerveau est donc « plastique », à même de remodeler ses connexions en fonction de facteurs environnementaux et contextuels. La pratique de la méditation participe activement à cette plasticité.

La matrice de la douleur. Dans une étude menée par le professeur Kober et ses associés, des volontaires ont reçu un stimulus douloureux : une forte sensation de chaleur sur le bras. Une épreuve qu'ils ont passée deux fois. La première sans instruction, la deuxième avec pour consigne de pratiquer la méditation. Les chercheurs ont non seulement découvert que les participants avaient estimé que la sensation était 27% moins douloureuse avec la méditation mais aussi que l'activité cérébrale était 45% moins importante dans les zones traitant la douleur. Ils en ont donc conclu que la méditation pouvait améliorer à la fois la perception de la douleur et la réaction neuronale qui l'accompagne.

La pression artérielle. Des études menées au [Benson-Henry Institute for Mind Body Medicine](#) ont montré que la pratique de la méditation permettait au corps de produire davantage de monoxyde d'azote – un gaz qui peut élargir les vaisseaux sanguins, facilitant ainsi la circulation du sang et réduisant donc la pression nécessaire à son parcours dans le corps.

Le système immunitaire. Des chercheurs de l'université de Californie ont démontré que la méditation engendrait une diminution de l'expression d'un groupe de gènes entraînant les réactions inflammatoires et faisant partie de la réaction immunitaire du corps.