

Matthieu Ricard: "La France a quinze ans de retard en méditation"

Chartier Claire, publié le 31/03/2010 L'express.fr

Le moine bouddhiste Matthieu Ricard explique pourquoi il croit aux "neurosciences contemplatives".

Vous participez depuis de nombreuses années à un programme de recherche sur les "neurosciences contemplatives". De quoi s'agit-il?

En 2000, après une rencontre entre le dalai-lama et les spécialistes de l'institut Mind & Life, fondé par le regretté Francisco Varela, un chercheur en neurosciences renommé, et par Adam Engle, un homme d'affaires américain, plusieurs études ont été lancées, auxquelles j'ai eu la chance de participer.

Elles ont été menées dans les laboratoires de Francisco Varela en France, de Richard Davidson et Antoine Lutz à Madison, de Paul Ekman à San Francisco et Robert Levenson à Berkeley, de Jonathan Cohen à Princeton et de Tania Singer en Suisse, à Zurich. Il s'agissait de mesurer les effets à court et à long terme de l'entraînement de l'esprit.

Quels bénéfices thérapeutiques de la méditation ces recherches ont-elles permis d'établir?

Elles ont montré que vingt minutes de pratique journalière suffisaient pour obtenir une diminution de l'anxiété, du stress ou de la tendance à la colère (dont les effets néfastes sur la santé sont bien établis).

Chez les patients ayant déjà vécu au moins deux épisodes dépressifs graves, la méditation associée à une thérapie cognitive pendant six mois, sur le modèle du programme Mindfulness-Based Cognitive Therapy (MBCT), réduit le risque de rechute de 40% environ. Et l'effet perdure un an plus tard.

Le Mindfulness-Based Stress Reduction (MBSR), mis au point par le biologiste Jon Kabat-Zinn il y a déjà trente ans, est, lui, utilisé aujourd'hui dans plus de 200 hôpitaux aux Etats-Unis. Huit semaines de méditation sur la "pleine conscience", à raison de trente minutes par jour, permettent aussi un renforcement notable du système immunitaire, une diminution de la tension artérielle chez les sujets hypertendus, une accélération de la guérison du psoriasis ou encore une réduction des phénomènes inflammatoires. Des études sont également en cours sur des personnes ayant subi une opération cardiaque, pour mesurer l'influence de la méditation sur leur survie au bout d'un an.

Au bout de combien de temps constate-t-on une amélioration?

Ce qui est indispensable n'est pas tant de méditer pendant de longues durées, mais de le faire régulièrement. Une trentaine de jours environ sont nécessaires pour qu'apparaisse une modification des fonctions neuronales. En France, nous avons quinze ans de retard. Les techniques de thérapie cognitive utilisant la pleine conscience ont longtemps été accusées d'être des solutions superficielles, comparées à la psychanalyse, qui prétend aller plus en

profondeur. C'est un préjugé, qui ne repose sur aucune base psychologique ou scientifique. Aujourd'hui, nous sommes dans un âge d'or des neurosciences contemplatives. C'est passionnant et il y a encore beaucoup à découvrir.

o. laban-mattei/afp

