



4. VIVRE EN PLEINE CONSCIENCE

Elle est partout. Dans les médias, en librairies, en cabinets et dans les hôpitaux, la méditation de pleine conscience s'impose comme « la » nouvelle technique antistress... Que peut-elle vraiment ? Explications et initiation.

PAR ANNE LAURE GANNAC

DÉFINITIONS

Trois approches thérapeutiques

Pleine conscience : pratique de méditation d'origine bouddhiste invitant à développer une conscience de chaque instant, claire, non réactive et non discriminante. Les bouddhistes considèrent cet état d'ouverture comme une qualité innée de l'esprit, mais qui, abîmée par nos modes de vie, d'éducation et de pensées, nécessite d'être cultivée volontairement par la pratique de la méditation.

MBSR : *mindfulness-based stress reduction* ou « réduction du stress fondée sur la pleine conscience ». À l'origine de cette méthode, un médecin biologiste américain, Jon Kabat-Zinn, passionné par les pratiques du yoga et de la méditation. Dans les années 1970, il met en place un protocole de thérapie cognitive basé sur la pleine conscience. Proposée au centre hospitalier du Massachusetts, aux États-Unis, dès 1979, ses effets sont scientifiquement reconnus dans le traitement de douleurs physiques et psychiques liées, pour beaucoup, au stress.

MBCT : *mindfulness-based cognitive therapy* ou « thérapie cognitive fondée sur la pleine conscience ». Élaboré par le psychologue canadien Zindel Segal et les Britanniques John Teasdale, chercheur en neurosciences, et Mark Williams, psychiatre, ce programme repose sur le protocole MBSR tout en y intégrant des éléments de thérapies cognitives et comportementales. Ce programme de thérapie de groupe de huit séances de deux heures est scientifiquement reconnu pour la prévention des rechutes dépressives chez des personnes ayant connu au moins trois épisodes dépressifs. Son champ d'application s'élargit progressivement aux addictions et aux troubles alimentaires.

« **L**e pays de Descartes et de la dogmatique séparation du corps et de l'esprit est en train de vivre une révolution. » À l'origine de cette révolution constatée par Jean-Gérard Bloch, médecin rhumatologue : la méditation de pleine conscience. Ou comment apprendre à porter son attention, volontairement, sur ce que l'on vit, sans jugement, instant après instant. Un concept bouddhiste qui, passé par le filtre des neurosciences et des thérapies cognitives sur une idée de l'Américain Jon Kabat-Zinn (encadré ci-contre), est devenu un outil thérapeutique permettant de lutter contre l'anxiété, la douleur, les rechutes dépressives et autres maux typiques de nos sociétés contemporaines. « Il y a encore cinq ou six ans, lorsque je parlais de la méditation de pleine conscience à mes patients ou en conférence, tous me regardaient avec de gros yeux, se demandant de quelle secte je sortais, se souvient la psychiatre Yasmine Liénard¹. Désormais, ce sont les gens qui me contactent, pour des renseignements ou pour pratiquer. »

LA DÉCOUVERTE EN PSYCHIATRIE
Pourquoi ce changement ? Tout est parti du monde de la psychiatrie, rappelle-t-elle : « À l'hôpital Sainte-Anne, à Paris, où je pratiquais, on proposait certes des thérapies cognitives et comportementales, mais surtout de la psychiatrie classique, médicamenteuse. C'est alors que l'on a découvert, au début des années 2000, les travaux de Segal, Williams et Teasdale [encadré ci-dessus], montrant les

effets d'une nouvelle technique de thérapie cognitive fondée sur la méditation, contre la rechute dépressive. Cas contre lequel nous butions particulièrement à l'époque. Comme Christophe André, David Servan-Schreiber et quelques autres, j'ai ainsi décidé de me former à ces techniques et à celles de Jon Kabat-Zinn. Nous en sommes tous rentrés avec cette conviction que la méditation pouvait transformer la psychiatrie, ce qui a peu à peu attiré les gens en quête d'alternatives à la psy classique. » La médiatisation fait le reste : « Chaque fois que Christophe André sort un livre, je vois une nouvelle vague de patients arriver ! » plaisante Yasmine Liénard. Et, depuis quelques années déjà dans nos pages, mais récemment dans les magazines non spécialisés, c'est à Jon Kabat-Zinn lui-même que l'on donne la parole², après plus de vingt ans de notoriété outre-

Atlantique et d'anonymat en France. Ce retard n'est certainement pas sans lien avec notre attachement culturel à la psychanalyse, qui rend plus difficile qu'ailleurs la diffusion des travaux du camp comportementaliste...

LA MULTIPLICATION DES ÉTUDES

Jean-Gérard Bloch ajoute que ce soudain succès de la pleine conscience tient à la quantité impressionnante d'études scientifiques parues ces dix dernières années : « Pour les Occidentaux, a fortiori les très cartésiens Français, la science ne peut pas valider une simple "investigation intérieure" comme l'est la méditation. Or, avec les techniques d'imagerie, qui permettent de visualiser les mécanismes à l'œuvre dans le cerveau lors des états méditatifs, et bien d'autres études, cela est devenu "vrai" selon nos propres critères, parce que visible et vérifié. » Cela explique, selon >>>

>>> lui, qu'il n'ait eu aucune difficulté à mettre en place, en début d'année, un diplôme universitaire « Médecine, méditation et neurosciences » à l'université de Strasbourg et, bientôt, il en est persuadé, dans d'autres universités françaises. « Au cours de leur formation, de plus en plus de futurs médecins et futurs psys se montrent intéressés par la pleine conscience et par les approches "corps-esprit" en général. » Et même si la France a encore du retard en la matière par rapport aux États-Unis, les projets de modules de méditation de pleine conscience dans les écoles, auprès des élèves comme des enseignants, mais aussi dans les entreprises, commencent à se développer.

LES RISQUES DE CONFUSION

Qui les propose ? C'est la question préoccupante, d'après Yasmine Liénard, qui avoue que, en coulisses, ce monde désormais vaste de la pleine conscience vit une guerre entre les non-psys et les psys, dont elle est. « Avec ce succès, on a vu toutes sortes de gens, n'ayant aucune connaissance de la psychologie mais s'intéressant de près ou de loin à la méditation, proposer leur expérience pour tout soigner ! » Ce qui, explique-t-elle, représente un double danger : « D'abord celui de laisser croire qu'il suffirait de s'asseoir et de respirer pour ne plus avoir aucun problème ni aucune maladie, c'est faux, bien sûr ! On ne soigne pas tout et n'importe quoi avec la méditation. Certaines maladies bien identifiées sont soignées par le biais des protocoles MBSR et MBCT [encadré p. 75], à la fois très précis, très pédagogiques et répondant à des indications particulières. »

Autre danger : confondre les champs du développement personnel et de la psychiatrie. « Dans le premier, on peut certes choisir de suivre un groupe de méditation de pleine

conscience dirigé par une personne formée à la MBSR. Mais on peut aussi trouver une personne offrant une formidable initiation à la méditation – pas nécessairement de pleine conscience – sans avoir de connaissances psy ni de formation à la MBSR. Un séjour auprès de Thich Nhat Hanh³, par exemple, sera bien plus enrichissant qu'auprès d'un formateur MBSR qui n'a qu'un an de pratique ! En revanche, dans le cas de la maladie psychique, la méditation de pleine conscience est utilisée en tant qu'outil cognitif, c'est-à-dire comme un travail spécifique sur les pensées, et proposée dans le cadre d'une prise en charge plus complète. Et, pour cela, des connaissances psy sont absolument indispensables. »

S'autoproclamer spécialiste de la lutte contre le stress sous prétexte d'avoir fait trois ou dix retraites de méditation : la tentation est grande, pour qui veut surfer sur la vague. Mais c'est une dérive inquiétante, reprend Yasmine Liénard, « parce que dans un groupe de personnes qui vous disent souffrir d'anxiété, vous pouvez très bien avoir un schizophrène ou un suicidaire, et vous devez être en mesure de les voir ». À la tête d'une commission créée au sein de l'ADM⁴, elle se donne pour mission de réguler cet univers en pleine expansion, mais sans pour autant freiner celle-ci, ni stimuler les conflits internes... Tâche délicate mais nécessaire si l'on ne veut pas gâcher ce début de petite révolution française.

1. Yasmine Liénard, auteure de *Pour une sagesse moderne, les psychothérapies de troisième génération* (Odile Jacob, "Poches", 2013).

2. Jon Kabat-Zinn, en une de L'Express, semaine du 22 au 28 mai 2013.

3. Maître bouddhiste, il a créé le Village des Pruniers, en France, où il accueille des méditants depuis 1982 (villagedespruniers.net).

4. L'Association pour le développement de la *mindfulness* (ADM) vise à faire connaître la pleine conscience et ses visées thérapeutiques, mais aussi à répertorier les médecins et thérapeutes formés aux MBSR ou MBCT (association-mindfulness.org).



MON EXPÉRIENCE

« Entre deux consultations, je médite »

« C'est une pratique que j'ai la chance de pouvoir exercer dans ma vie privée et professionnelle. Je démarre mes journées par dix à trente minutes de pleine conscience, soit en méditation assise, soit en effectuant des mouvements d'étirements très très lents. Ensuite, dans les moments de transition, de transport, d'attente entre deux consultations, je médite en m'efforçant d'être seulement dans l'instant présent. Je fais également des exercices dans les groupes de méditation en même temps que mes patients. Enfin, une fois par an, je pars en retraite comme simple méditant dans un monastère. »

Propos recueillis par H. F.

INITIATION **PETITS EXERCICES DE PLEINE CONSCIENCE** Trois spécialistes proposent leur solution pour se remettre au diapason du présent et faire baisser son niveau de stress.

S'ancrer dans le sol et dans ses sensations

« Debout ou assis, où que vous soyez, dans une file d'attente, dans le métro ou le bus, à votre bureau, portez toute votre attention sur la plante de vos pieds : quelles zones sont en contact avec le sol ? Que ressentez-vous ? Un appui fort ou léger ? Sans juger, il s'agit uniquement de ressentir. Durant vingt ou trente secondes d'abord, chaque jour, puis progressivement un peu plus longtemps, cet exercice apaise rapidement, en facilitant un retour au ressenti et un ancrage dans le sol, dans le réel, quand les pensées ont, au contraire, tendance à nous en éloigner. »

Proposé par Jean-Gérard Bloch, médecin rhumatologue.

Voir pour la première fois

« Regardez tout ce qui est autour de vous comme si vous veniez d'arriver sur terre. Sans nommer, sans juger. Regardez les couleurs, les matières, les lignes, les courbes, les reliefs, les reflets de lumière, comme vous le feriez dans une exposition d'art contemporain, où toute chose est à sa place.

Chaque fois qu'une pensée ou un jugement s'impose, laissez-les partir et revenez à la perception visuelle en vous entraînant à regarder jusqu'aux détails les plus anodins : poussière au sol, fil tiré d'un vêtement, pointe de cheveu...

Cet exercice coupe les associations de pensées et ramène dans l'instant présent de façon immédiate. Il permet aussi d'apprivoiser son esprit en constatant que celui-ci juge en permanence ; or, cette tendance au jugement, à la catégorisation, donc à la comparaison, à la préférence et à l'exclusion, est à l'origine de beaucoup de nos maux. Regarder en pleine conscience permet de sortir de ce mode de pensée pour développer un esprit d'ouverture. »

Proposé par Yasmine Liénard, psychiatre.

Dépasser une émotion douloureuse avec « Rain »

« **R = reconnaissez la présence de l'émotion forte.** Prenez le temps de ressentir celle qui vous traverse : quelles en sont les sensations corporelles ? Où se situent-elles ? Dans le ventre, dans la gorge, dans la poitrine... ?

A = acceptez l'émotion. Ne cherchez pas à la nier ou à lutter contre :

laissez-la vous envahir, soyez avec elle, nommez-la.

I = investiguez l'émotion. Quelles sont les pensées qui surgissent avec elle ? Et quels autres sentiments ? Les reconnaissez-vous ? Vous sont-ils habituels ? L'objectif est d'entrer plus profondément dans l'émotion, d'apporter toute son attention consciente à l'expérience physique et mentale qu'elle propose, mais sans effort d'analyse, par le seul ressenti et le constat.

N = non-identification à l'émotion. Les étapes précédentes permettent de prendre conscience de ses habitudes émotionnelles et de la façon dont on s'enferme dans ses émotions difficiles, à coups de pensées répétées systématiquement. Pour poursuivre dans cette prise de distance et cette "désidentification" à son émotion, élargissez peu à peu votre attention en la portant, non plus aux seules zones où elle se manifeste, mais au corps dans son entier, puis, peu à peu, à votre environnement, aux sons, au paysage, dans une attention claire et consciente. Cet exercice donne non seulement les moyens de sortir de la tourmente émotionnelle, mais aussi de trouver d'autres façons de l'exprimer, par exemple en disant son désaccord ou sa déception plutôt qu'en les ruminant. »

Proposé par Hélène Filipe, psychologue clinicienne, coauteure de *Méditation : la pleine conscience pour les nuls* (First Éditions, 2013).