

Inhaltsverzeichnis

Insel Gruppe

Et si on prenait le temps de méditer
coopération

11.02.2019



Auflage: 605471
Gewicht: Online

11. Februar 2019

[ONLINE, 11.02.2019](#)

Et si on prenait le temps de méditer

Les stars et les managers ne jurent plus que par elle. Aux quatre coins du globe, la pratique de la méditation de pleine conscience fait de plus en plus d'émules. Eclairage.

La pleine conscience est à des années-lumière des prophéties ésotériques et se passe aisément de cierges et de bâtons d'encens. La nouvelle recette du bonheur n'exige nullement la prosternation devant Bouddha ou la position du lotus. Les techniques de pleine conscience émanent certes du bouddhisme, mais elles s'adaptent aujourd'hui aux cultures du monde entier. Elles sont mises en pratique par des personnes dont le seul objectif est de mieux vivre leur quotidien tout en restant fidèles à elles-mêmes.

C'est l'Américain Jon Kabat-Zinn (74 ans) qui a lancé cette mégatendance en 1979. Alors étudiant en biologie moléculaire, le futur professeur de médecine se passionnait pour le hatha-yoga (yoga d'effort, qui concerne l'éveil spirituel par des exercices de postures, la discipline du souffle et la méditation). En ouvrant la première «Stress Reduction Clinic» (clinique de réduction du stress) sur le campus de l'Université du Massachusetts et en inaugurant l'enseignement d'un programme baptisé «Mindfulness-Based Stress Reduction» (réduction du stress basée sur la pleine conscience ou MBSR), il a ainsi contribué à l'introduction de la pleine conscience et de la méditation dans la médecine occidentale.

Pratiquer la pleine conscience (mindfulness), c'est diriger consciemment son attention sur l'instant présent, sans jugement de valeur. La formatrice en MBSR Erica Fankhauser (53 ans) est formelle: le principal fauteur de trouble n'est autre que notre propre esprit. Les méditations sur le souffle se prêtent parfaitement à la pratique de la pleine conscience: il s'agit de se concentrer sur sa respiration au moins deux fois dix minutes par jour.

Aujourd'hui, la technique de la MBSR est enseignée dans 700 cliniques et instituts du monde entier, y compris en Suisse. A l'origine traitement réservé aux patients sujets au stress ou à la douleur, elle a connu un essor fulgurant grâce à l'engouement de stars comme Angelina Jolie (43 ans), Arnold Schwarzenegger (71 ans) ou Oprah Winfrey (65 ans), mais surtout d'une pléiade de managers. Rien d'étonnant à ce que les méditations matinales proposées par Jon Kabat-Zinn en marge du Forum économique mondial de Davos aient remporté un succès retentissant.

Des bienfaits prouvés

Steve Jobs (1955–2011), patron d'Apple mondialement connu pour son génie, n'a pas seulement été l'un des pionniers de la technologie informatique. Dès le début des années 1990, il était aussi convaincu des bienfaits de la méditation sur l'organisme et sur l'esprit. Depuis lors, la pleine conscience exerce une fascination quasi obsessionnelle sur la Silicon Valley. Des entreprises comme Twitter, Walt Disney ou Ford encouragent leurs collaborateurs à méditer. Google a même recruté un expert responsable à plein temps du repos de l'esprit et de l'empathie des équipes. Naturellement, tout cela n'est pas pour autant désintéressé. Non sans ironie, ce sont précisément ces géants technologiques qui produisent les applications et les appareils, tels que smartphones, ordinateurs ou tablettes, dont l'abus nous détourne du bien-être présent.

Dans le cadre de ses interviews et de ses ouvrages, Jon Kabat-Zinn fait volontiers référence aux études réalisées sur les cerveaux de moines bouddhistes adeptes d'une méditation quotidienne. Leur activité cérébrale est nettement différente de celle de sujets témoins. Plus prometteur encore: 20 à 30 heures de méditation suffiraient à transformer le cerveau, et notamment les zones responsables du contrôle de l'attention et des émotions. Les preuves scientifiques des bienfaits de la méditation et de la pleine conscience sont de plus en plus convaincantes et nombreuses: avant 2005, 143 études comportaient les mots «pleine conscience» dans leur titre. En 2017, elles étaient 3737!

Selon le professeur de psychologie Martin grosse Holtforth (49 ans), la pleine conscience fait depuis longtemps partie intégrante de la pratique psychothérapeutique (lire l'interview page 21). Il l'utilise pour traiter les patients de l'Inselspital à Berne atteints de douleurs chroniques: «Certains souffrent tellement qu'ils sont presque incapables de s'imaginer sans leur douleur. Quand ils apprennent à concentrer leur attention sur l'instant présent, l'intensité de la douleur ne diminue certes pas instantanément, mais ses effets sont atténués.» Et de poursuivre: «Les patients prennent alors davantage conscience des aspects positifs de leur être et de leur existence.» D'après le professeur, les exercices de pleine conscience sont particulièrement judicieux en cas de dépression et notamment pour aider à prévenir les rechutes dépressives. Des techniques profitables aux personnes atteintes d'autres maladies chroniques tout comme à celles et ceux qui sont aux prises avec le stress.

Mise en situation

La formatrice en pleine conscience Erica Fankhauser nous décrit une session organisée à Menziken (AG). La MBSR, ou encore «gestion du stress grâce à la pleine conscience», est généralement enseignée sous forme de cours de huit semaines. «La plupart des participants souffrent de troubles physiques ou psychologiques, ou veulent tout simplement être moins impatientes au quotidien ou faire preuve de moins d'irascibilité», indique la formatrice. En 2006, c'est un burn-out consécutif à un accident qui l'a motivée à suivre la formation MBSR. Originaire des Pays-Bas, elle réside depuis 30 ans en Suisse où elle enseigne le sport et l'activité physique au sein d'une école secondaire. Elle transmet désormais ses connaissances sur la pleine conscience et la MBSR à un public jeune et adulte.

La salle de cours d'Erica est lumineuse et conviviale. Les quatre participantes (la plupart mères de famille et employées à temps partiel) sont assises en cercle autour d'une bougie. Une tasse de thé chaud et un exercice de respiration mettent le groupe au diapason. La formatrice donne ses consignes: «En inspirant, dirigez votre attention vers le haut, en dehors de votre crâne – et en expirant, faites-la transiter par vos pieds jusqu'à ce qu'elle pénètre dans le sol.» Au bout d'une vingtaine de minutes de respiration consciente, Natalie, Andrea, Brigitte, Olyan et Erica débattent des effets de l'exercice.

Ne plus juger ses pensées

Durant la soirée, le rôle des pensées qui traversent notre esprit est un thème récurrent. Alors que Brigitte (54 ans) explique que celles-ci l'aident à se forger une opinion, Natalie (47 ans) estime qu'elles la détournent souvent de la richesse et de la beauté de la vie. Erica leur montre une vidéo sur le pouvoir des 50 000 pensées qui inondent quotidiennement le cerveau humain. «Je connais des étudiants qui s'imaginent malades avant les examens, dit-elle. Au lieu de tenter d'approivoiser votre smartphone, faites plus ample connaissance avec votre propre instrument de pensée!»

Chacun d'entre nous a des réflexions indésirables et parasites. Chez certaines personnes, elles sont liées à une relation, chez d'autres à une maladie ou à des problèmes financiers. «Identifiez-les et mettez le doigt sur ce qui peut les faire cesser», conseille Erica. «La visualisation m'aide beaucoup», lance Brigitte en racontant un long séjour à l'hôpital au cours duquel elle est repartie du bon pied grâce à une image mentale. Andrea (45 ans) trouve que ses exercices matinaux de yoga portent leurs fruits. Olyan (33 ans) cherche encore comment se débarrasser efficacement de ce qui lui pèse.

Le non-jugement des pensées, des émotions et des événements est le premier pilier de la formation à la pleine conscience. «Il est difficile de se contenter de les percevoir et de les laisser filer, car depuis notre enfance nous sommes conditionnés à tout classer, en permanence, dans deux catégories: bon ou mauvais», analyse la formatrice.

Pour s'extraire de ce schéma, il faut s'armer de patience et, si l'on en croit l'experte, d'un esprit Téflon. Elle désigne par ce mot, emprunté au jargon de l'industrie, la faculté antiadhésive d'une surface qui en est recouverte. Ainsi, la matière de l'esprit peut être protégée des impressions et des stimuli, et par voie de conséquence s'en détacher. Le principe de la compassion est lui aussi très précieux. «Faites toujours preuve de gentillesse et de bienveillance, avec les autres et avec vous-même», conseille encore Erica Fankhauser.

Jon Kabat-Zinn, le père de la mindfulness, pose volontiers la question de la douche matinale: «Sentez-vous l'eau sur votre peau ou partagez-vous votre salle de bains avec les vingt personnes qui vous attendent pour la première séance de la journée?» Si vous percevez la trajectoire de chaque goutte et considérez le moindre moment de votre existence comme une méditation, vous êtes alors sur la bonne voie!

Ce qu'il faut retenir

- Pratiquer la pleine conscience consiste, pendant la méditation, à concentrer son attention sur le flux respiratoire. Où la respiration est-elle le mieux perceptible? Au niveau des narines? De la poitrine? Du ventre?
- Bien que ces techniques émanent du bouddhisme, elles ne se réclament d'aucune religion.
- Il est prouvé scientifiquement que la méditation aide à lutter contre le stress et à atténuer les douleurs.

«Pas question de se plaindre!»

La pleine conscience et la méditation aideraient à s'accepter tel que l'on est. Les explications de Martin grosse Holtforth, professeur de psychologie.

Est-il prouvé que pleine conscience et méditation améliorent la résistance au stress et aux maladies?

Oui. La plupart des preuves scientifiques concernent les pratiques de pleine conscience. Chez les personnes en bonne santé, elles ont des vertus anti-stress. Elles permettent de lutter contre l'anxiété et les épisodes dépressifs. Bref, elles améliorent la qualité de vie.

Et pour celles et ceux dont la santé est moins bonne?

Les interventions fondées sur la pleine conscience profitent indubitablement aux personnes souffrant de troubles psychologiques comme les dépressions, ou sujettes aux douleurs. Elles agissent aussi sur les comportements de dépendance, par exemple le tabagisme.

Existe-t-il aussi en Suisse des cliniques de réduction du stress sur le modèle américain?

De plus en plus de cliniques proposent le traitement des troubles liés au stress tels que le syndrome de burn-out. Souvent défini comme une réaction possible au stress professionnel, le plus souvent chronique, il peut provoquer des dépressions d'épuisement.

Quel type de psychothérapie est utilisé dans ce cas?

Je pense en particulier aux interventions de pleine conscience qui aident à modérer la réaction aux événements désagréables par des pensées et des sentiments négatifs.

Dans quelle mesure la méditation et la pleine conscience sont-elles liées à l'acceptation de soi?

Elles peuvent préparer le terrain pour mieux s'accepter soi-même. Pour y parvenir, il faut se voir tel que l'on est, dans la mesure du possible sans porter aucun jugement. Une profonde introspection met au jour beaucoup de points positifs qu'il s'agit de renforcer.

L'autocompassion est essentielle?

Tout à fait. La clé est de ne pas se plaindre et ne jamais s'identifier à ses pensées, émotions et expériences douloureuses. Il faut les percevoir ici et maintenant sans s'y opposer.

Méditez-vous vous-même?

Je tâche de vivre dans l'instant présent. Et la plupart du temps, je parviens assez bien à le faire. Devrions-nous de nos jours privilégier la discussion plutôt que la méditation? A mon avis, les deux sont importantes.

© **coopération**