

# LE ROLE DE LA MEDITATION DANS L'ETAT DEPRESSIF



Mémoire de fin d'études de la formation de Praticien en Santé Bien-Etre

Session 2016-2018

Juliette Saez-Lopez

## REMERCIEMENTS

La réalisation de ce mémoire a été possible grâce au concours de plusieurs personnes à qui je voudrais témoigner toute ma reconnaissance. Je voudrais tout d'abord adresser toute ma gratitude à Michel Vivies, Marline Fernandez et Wendy Belcour, pour leur patience, leur disponibilité et leurs judicieux conseils, qui ont contribué à alimenter ma réflexion. Je souhaite également adresser mes remerciements les plus sincères au corps professoral et administratif de l'école EIBE, pour la richesse et la qualité de leur enseignement et les efforts déployés pour assurer à leurs étudiants une formation actualisée. Je voudrais exprimer ma reconnaissance envers les amis et collègues qui m'ont apporté leur support moral et intellectuel tout au long de ma démarche. Enfin, je tiens à témoigner toute ma gratitude à mes parents, Chantal et Serge Saez-Lopez pour leur amour, leur confiance et leur support inestimable.

# SOMMAIRE

Résumé.....	p.04
Introduction.....	p.05
<b>I. La méditation : Ce qu'elle est et ce qu'elle n'est pas.....</b>	p.06
1. Le but de la méditation et ses pièges.....	p.06
2. Les conditions favorables à la pratique de la méditation.....	p.08
3. Comment méditer ? .....	p.08
4. Méditation et attention .....	p.11
<b>II. Les techniques de méditation.....</b>	p.12
1. Les différentes formes de méditation.....	p.12
2. La technique Vipassana.....	p.15
3. La respiration, un outil puissant.....	p.16
4. Méditation de pleine conscience.....	p.20
<b>III. Nos pensées et leurs effets.....</b>	p.23
1. La mesure de l'activité mentale.....	p.23
2. Les ondes cérébrales lors de la méditation.....	p.23
3. L'impact des pensées sur notre état psychologique.....	p.25
<b>IV. La méditation : voie du changement radical.....</b>	p.26
1. Les bénéfices de la méditation.....	p.26
2. Méditation et régénération de la conscience.....	p.29
3. Vivre dans le présent.....	p.30
4. L'esprit méditatif.....	p.31
5. Le bonheur par la méditation.....	p.32
<b>V. L'état dépressif.....</b>	p.33
1. La dépression : une maladie difficile à déceler.....	p.33
2. La dépression en France et dans le monde.....	p.34
3. Les causes et facteurs de risque de la dépression.....	p.34
4. Signes et symptômes.....	p.35
5. Traitements.....	p.36
6. Rechute(s) et prévention.....	p.36
<b>VI. Le rôle de la méditation dans la dépression.....</b>	p.38
1. Etudes menées sur les effets de la méditation sur la dépression.....	p.38
2. Les bienfaits de la méditation dans les états de mal-être globaux.....	p.39
3. Thérapie cognitive basée sur la pleine conscience ou Mindfulness-based cognitive therapy (MBCT)....	p.40
4. Les limites de la méditation.....	p.41
5. Y a-t-il des contre-indications à la pratique de la méditation ? .....	p.42
<b>VII. L'accompagnement et le rôle du Praticien en Santé Naturelle.....</b>	p.43
1. L'accompagnement de la personne dépressive.....	p.43
<b>Conclusion.....</b>	p.46
<b>Références bibliographiques.....</b>	p.47

## RESUME :

Il est maintenant avéré que la méditation porte ses fruits dans une variété de domaines de la vie, avec des études plus récentes se focalisant sur les troubles émotionnels. La littérature actuelle prétend que la méditation peut avoir plusieurs effets médiateurs quant aux problèmes émotionnels, comprenant une diminution des niveaux de dépression et une augmentation des niveaux d'estime de soi et de pleine conscience. Les pratiques de pleine conscience ont été incorporées dans une variété de thérapies qui traitent la maladie mentale et les états pathologiques. Un fort corpus de connaissances soutient l'idée que les pratiques de pleine conscience sont fortement associées à des bénéfices de santé physique et mentale. On considère les interventions de pleine conscience comme étant des pratiques prouvées scientifiquement et apparaissent donc pertinentes dans l'accompagnement d'une personne dépressive dans une consultation en Santé Naturelle (Carmody & Baer, 2007; Miller et al., 1995; Reibel et al., 2001). Pour ces raisons, il est essentiel pour le Praticien en Santé Naturelle d'incorporer ces pratiques de pleine conscience, non seulement comme adjvant aux traitements médicamenteux, mais aussi comme façon de promouvoir la santé mentale et le bien-être, globalement.

L'objectif de ce mémoire était d'analyser comment la méditation pouvait intervenir dans le traitement de la dépression. Les études ont démontré que la pleine conscience et la méditation étaient significativement corrélées au bien-être émotionnel.

Aussi, il a été démontré que la méditation diminuait le risque de rechute dépressive. Les nombreux essais randomisés et contrôlés ont porté leurs fruits à l'appui de la MBCT (*Mindfulness-Based Cognitive Therapy*) comme traitement efficace pour la dépression récurrente, particulièrement pour ceux ayant traversé trois épisodes dépressifs antérieurs ou plus (Ma & Teasdale, 2004; Teasdale et al., 2000).

Bien que les pratiques méditatives et de pleine conscience n'aient pas été prouvées pour empêcher la dépression d'arriver en premier lieu, elles aident dans la prévention de rechutes dépressives majeures et ont des effets psychologiques positifs à long terme, pouvant être considérés comme préventifs (Ma & Teasdale, 2004; Majumdar et al., 2002; Miller et al., 1995; Reibel et al., 2001; Young, 2011).

Enfin, la collecte des données présentées dans ce mémoire est non-exhaustive et présente une approche simple, synthétique du rôle de la méditation dans la dépression. Certains des passages cités ont été tirés de sources anglophones et ont été traduits, au plus proche de leur version originale.

## INTRODUCTION :

« *Méditer pour ne plus déprimer ? Quelle drôle d'idée ! Est-ce méditer pour m'évader de ma tristesse, pour penser à autre chose ? Ou pour mieux réfléchir et comprendre d'où vient ma dépression ?*

*Non, non.*

*Méditer, (...), va nous permettre de ne pas aller là où la dépression veut nous faire aller : nous permettre de ne pas ruminer notre souffrance, de ne pas ressasser les douleurs et les malheurs du passé, de ne pas nous tourmenter avec un avenir qui n'existe pas encore mais qui, déjà, nous oppresse. La dépression nous attire hors du temps présent pour nous projeter dans le passé (regrets et remords) ou le futur (soucis et inquiétudes).*

*La méditation nous fait revenir vers la vie, ici et maintenant. Et nous apprend à y rester.*

*Simplement. »* – extrait du livre *Méditer pour ne plus déprimer*, préface de Christophe André.

La méditation est pratiquée depuis plus de trois mille ans. Ses racines remontent à l'hindouisme et différentes formes de méditation peuvent être retrouvées dans chaque religion majeure. Tandis que les styles de méditation, les sources et les idéologies diffèrent grandement, son but est le même : la transformation personnelle (Gunaratana, 1992). Cela signifie que celui qui entre dans une pratique de méditation ne sera plus le même après l'expérience. L'esprit se calme, la concentration et le pouvoir de la pensée augmentent et la tension et l'anxiété diminuent au fur et à mesure que l'on devient plus capable de contrôler les événements de sa vie (Goleman, 1988).

Bien que la transformation personnelle soit le but, sa définition varie selon la source. Certains voient cette transformation comme une façon de s'unir à un pouvoir supérieur tandis que d'autres aspirent à obtenir simplement des bénéfices mentaux et physiques. D'autres personnes encore y voit un moyen d'explorer le potentiel de l'esprit de manière plus profonde. Les bouddhistes voient la méditation comme une façon de mettre fin à la souffrance dans le monde en percevant les choses telles qu'elles sont intrinsèquement (Rahula, 1974). La pratique de la méditation permet d'éveiller les individus aux joies du moment présent. Le but sous-jacent de la méditation n'est pas le retrait du monde, mais plutôt une attention consciente à la beauté de l'instant présent. Indépendamment du but de la méditation, la philosophie sous-jacente est que le vrai bonheur ne se trouve pas dans les expériences fluctuantes de l'environnement externe, mais plutôt dans l'attention tournée vers l'intérieur de l'esprit. Beaucoup d'études ont déjà manifesté que la méditation est un outil efficace, non seulement dans la gestion du stress, mais aussi pour contrôler certains problèmes physiques et psychologiques.

Même si elles sont issues de traditions religieuses, culturelles et philosophiques, les pratiques méditatives peuvent être adoptées laïquement.

« *La méditation est un des arts majeurs dans la vie, peut-être l'art suprême, et on ne peut l'apprendre de personne : c'est sa beauté. Il n'y a pas de technique, donc pas d'autorité. Lorsque vous apprenez à vous connaître, observez-vous, observez la façon dont vous marchez, dont vous mangez, ce que vous dites, les commérages, la haine, la jalousie -, être conscient de tout cela en vous, sans option, fait partie de la méditation.* » Krishnamurti, philosophe, orateur et écrivain indien.

## I. La méditation : Ce qu'elle est et ce qu'elle n'est pas

- 1. Le but de la méditation et ses pièges

Selon le Larousse en ligne [1], la méditation se définit par une :

- « Action de réfléchir, de penser profondément à un sujet, à la réalisation de quelque chose : *Cet ouvrage est le fruit de ses méditations.* »
- Attitude qui consiste à s'absorber dans une réflexion profonde : *Se plonger dans la méditation.*
- Oraison mentale, application de l'esprit à des vérités religieuses. »

Dans *l'Art de la méditation*, Matthieu Ricard nous apprend que : « *Etymologiquement, les mots sanskrit et tibétain, traduits en français par « méditation », sont respectivement bhavana, qui signifie “cultiver”, et gom, qui signifie “se familiariser”. Il s'agit principalement de se familiariser avec une vision claire et juste des choses, et de cultiver des qualités que nous possédons tous en nous mais qui demeurent à l'état latent aussi longtemps que nous ne faisons pas l'effort de les développer.* » [26]

En ce qui concerne ce mémoire, il s'agira de méditation au sens de pratique visant l'apaisement progressif du mental, de volonté de contrôler des pensées parasites et de connexion avec sa propre nature profonde.

Le « but » de la méditation est de concentrer et comprendre son mental, éventuellement d'atteindre un niveau supérieur de conscience et de calme intérieur. La méditation est une pratique antique, mais les scientifiques découvrent encore aujourd'hui tous ses avantages. Les neurologues ont constaté qu'une méditation régulière pouvait changer le cerveau d'une façon qui pouvait aider à contrôler les émotions, améliorer la concentration, diminuer le stress et devenir plus interconnectés.

La méditation regroupe un ensemble de techniques puissantes pour calmer et apaiser le mental. Elle implique la création d'un mode de conscience dans lequel le pratiquant n'est pas concentré sur le fait de penser activement mais plutôt sur le fait de se concentrer sur son souffle et sa posture, lui permettant de clarifier son mental. Certaines personnes méditent pour des raisons religieuses, alors que d'autres méditent à la recherche d'un sentiment de calme et de sérénité.

### Buts spirituels

Beaucoup de formes de méditation puisent leurs sources dans des disciplines spirituelles ou religieuses. Les pratiques méditatives modernes sont fortement influencées par la philosophie hindouiste et bouddhiste, mais d'autres religions comportent aussi des traditions autour de la méditation. Dans un contexte religieux ou spirituel, les pratiquants croient que la méditation ouvre l'esprit à l'influence divine. Elle peut aussi représenter une forme de prière ou d'adoration. Pour ces pratiquants, le but de la méditation est une compréhension accrue, souvent purement intuitive, de vérités spirituelles.

### Soulagement du stress & bénéfices pour la santé

Les méditants peuvent aussi l'employer comme une forme de réduction du stress. La méditation implique souvent des techniques de relaxation physique et mentale, y compris la respiration profonde en étant dans une position de détente. Pour ces pratiquants, la méditation permet de mettre les soucis de la vie quotidienne au second plan et fournit un sentiment de relaxation. Par conséquent, ils se

sentent plus capables de traiter les problèmes auxquels ils doivent faire face. Le but de la méditation pour ces pratiquants est d'augmenter la concentration, réduire l'anxiété et augmenter la confiance en soi.

Les preuves médicales assurant les bénéfices de la méditation sont encore timidement positives. Une étude [2] de 1992 parue dans l'*« American Journal of Psychiatry »* a constaté que la méditation a réduit les symptômes d'anxiété et de panique chez des personnes souffrant de troubles d'anxiété, tandis qu'un rapport datant de 2007 écrit par le *U.S. Department of Health and Human Services* [3] a trouvé que la méditation aiderait à améliorer la santé cardiovasculaire. Pour quelques pratiquants, donc, le but de la méditation est de réduire le stress et d'améliorer la santé de façon générale.

### Buts personnels

Les buts de la méditation sont aussi divers que les pratiquants de méditation. En plus des buts communs tels que la réduction du stress, la santé et la spiritualité, beaucoup de personnes méditent pour atteindre un but spécifique, comme une performance améliorée à l'école, au travail ou dans le sport. Dans le cas où une personne veut atteindre un but spécifique, elle peut méditer sur ce but, y concentrant son attention, parfois sous forme d'affirmation ou de déclaration courte liée à ce but.

### Les pièges

« *Ne pas rechercher l'agréable, ne pas écarter le désagréable* » [4]

Pendant l'apprentissage de la méditation, certains modèles émotionnels se présentent. Ils seront probablement les premiers obstacles et les plus féroces à surmonter. Tandis que l'on peut systématiquement hésiter en raison de leur influence incessante, on ne se rend pas compte à quel point ces réponses sont devenues inconscientes et instantanées. Voici quelques-uns des obstacles que l'on peut rencontrer sur le chemin de la méditation :

**Le perfectionnisme.** Cela s'accompagne d'une longue liste de questions sur la façon de se tenir, les zones de tension musculaire, la façon de pratiquer... Il ne faut pas confondre les méthodes avec la méditation en elle-même. La méditation transforme « l'ambiance de l'esprit ». Une volonté trop prononcée de vouloir suivre un « protocole » le contraint.

**Le manque de temps.** Bien que l'on connaisse tous les avantages de la méditation, on ne trouve jamais le temps. La solution : méditer tout de suite. Où que l'on soit, on peut s'accorder un temps de pause, même très court, pour s'adonner à la méditation. Etre simplement conscient de ce qui nous entoure et attentif au moment présent peut s'avérer efficace. Il est souvent conseillé de débuter par des sessions courtes puis de les allonger progressivement.

**La crainte.** L'agitation peut monter lorsque l'on pense à ce que l'on pourrait découvrir de nous et du monde quand l'on s'engage vraiment dans la méditation. La crainte du changement peut bloquer la pratique et empêcher d'évoluer. Il est important d'apprendre à dépasser cette crainte pour accéder à un niveau de paix intérieur supérieur.

**L'impatience.** Après un certain temps consacré à la méditation, et malgré une certaine discipline, on peut perdre patience quand l'on se rend compte qu'on ne réalise pas les progrès escomptés. Qu'est-ce qui ne va pas ? Pourquoi tant de pensées sont-elles encore présentes ? Les pensées étaient toujours là ; parfois on les remarque pour la première fois. Cela prend du temps de se détourner de notre habitude perpétuelle de chercher la distraction. Avec plus de temps et de pratique, les pensées commenceront à se dissiper naturellement.

**L'auto-jugement.** Il peut avoir lieu lorsque l'on se blâme d'avoir manqué à notre séance quotidienne de méditation, par exemple. Or, le jugement n'aide jamais. Si l'on manque une session ou plus de méditation, il suffit de recommencer à nouveau sans pour autant partir dans un monologue intérieur négatif.

**L'arrogance ou la naïveté.** L'attachement peut devenir un obstacle à la méditation. Il est important de ne pas s'accrocher à n'importe quelles « ascensions » de l'esprit comme des expériences de bonheur,

de clarté mentale... Il suffit de laisser les expériences venir et repartir.

**Le doute de soi.** La méditation n'est pas une compétition ou une performance. Il ne s'agit pas de se comparer à d'autres méditants. Cela peut prendre plus de temps à certaines personnes de s'installer dans la méditation, mais la pratique sera peut-être aussi plus « solide » à long terme.

- 2. Les conditions favorables à la pratique de la méditation

**Choisir un environnement calme.** Il est généralement conseillé de pratiquer la méditation dans un endroit paisible. Un environnement tranquille permettra de se concentrer exclusivement sur la pratique et évitera les stimuli externes et les distractions (téléphone en mode avion !). L'espace n'a pas besoin d'être très grand, un banc extérieur peut par exemple être utilisé tant qu'une certaine intimité est préservée. Il est possible de mettre un fond de musique douce si cela aide à rentrer en état de méditation. Cependant, l'espace de méditation ne doit pas être complètement silencieux. Les bruits environnants (une tondeuse ou un aboiement de chien par exemple) ne doivent pas venir entraver une bonne méditation. En fait, être conscient de ces bruits « parasites » sans les laisser dominer les pensées est une composante importante de la méditation.

**Porter des vêtements confortables.** Un des buts majeurs de la méditation est de calmer l'esprit et de bloquer les distractions externes. Ceci peut être difficile si l'on se sent serré(e) dans ses vêtements ou que les gestes sont limités. Si possible, il est préférable d'enlever ses chaussures.

**Décider du temps alloué à la pratique.** Avant de commencer, il est préférable de savoir combien de temps on va méditer. Tandis que beaucoup de méditants chevronnés recommandent des sessions de 20 minutes deux fois par jour, un débutant peut commencer en faisant des séances de 5 minutes, une fois par jour.

**S'étirer.** La méditation implique de rester assis pendant une certaine période, il est donc important de relâcher les tensions avant de commencer. Quelques minutes suffisent à préparer le corps et l'esprit à la méditation. Cela permettra aussi de détourner son attention des zones tendues, afin de se concentrer sur la méditation.

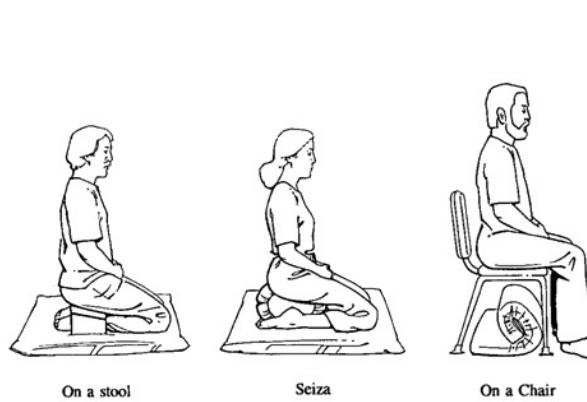
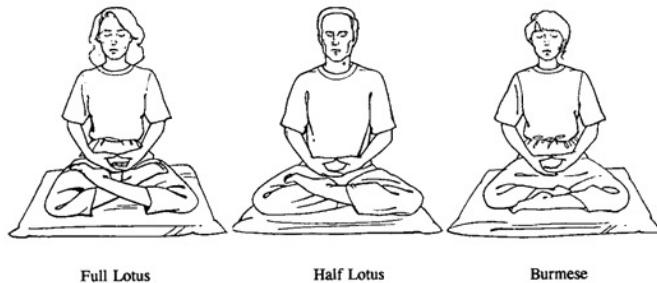
- 3. Comment méditer ?

L'idée de base de la méditation est simple. Chaque fois que l'attention de l'esprit s'éloigne du souffle et vagabonde dans les pensées, il suffit de la ramener doucement au souffle. Chaque fois que l'on ramène son attention au souffle, on travaille son « muscle de l'attention ». Alors, au fil du temps, la concentration et la capacité d'attention s'améliorent, en plus de biens d'autres bénéfices. C'est l'idée de la méditation.

Comment s'asseoir :

- La chose la plus importante à garder à l'esprit est de **garder le dos bien droit** (si l'on est assis sur une chaise, il est préférable de ne pas s'y adosser). Cela permet de rester vigilant et de se concentrer plus facilement sur le souffle. Il y a plusieurs options pour s'asseoir : sur un banc de méditation, un zafu (coussin) ou au sol, en position de lotus ou demi-lotus. Cependant, cette position peut s'avérer inconfortable pour un bon nombre de personnes en Occident. Le plus important est de s'asseoir dans une position qui permet d'avoir une bonne posture, équilibrée et confortable sur la durée.
- **Les yeux** peuvent être **ouverts** ou **fermés**. Si l'on constate que l'on peut mieux se concentrer sur son souffle les yeux fermés, alors il est préférable de les garder fermés. Si l'on a tendance à s'assoupir avec les yeux fermés, mieux vaut les ouvrir légèrement et concentrer son regard sur un point fixe devant soi.
- **La position des mains** importe peu. Traditionnellement, on place les mains dans le giron, face vers le haut, la main droite sur la main gauche. En yoga, les pratiquants peuvent également

joindre certains de leurs doigts (appelés « mudrâ »). On peut aussi les garder au repos, paumes vers le haut (ou le bas), posées sur les jambes, là où c'est le plus confortable.



Source : [meditation-zen.org](http://meditation-zen.org)

Le tout est de trouver une posture confortable sur la durée tout en gardant le dos bien droit !

#### Que faire ensuite ?

L'attention que l'on donne aux choses du quotidien pourrait être comparée à une sorte de projecteur, une « mise en lumière » que l'on porte sur certaines tâches sans même s'en rendre compte : une conversation avec un ami, l'attention dédiée au smartphone, l'écriture d'un mémoire... Et la plupart du temps, cette attention est fragmentée par plusieurs choses à la fois. La méditation va prendre ce « projecteur » qu'est l'attention et va le pointer directement et exclusivement sur le souffle.

Voici les règles énoncées par Christophe André dans son livre *Imparfaits, libres et heureux* à propos de la méditation de type « pleine conscience » :

- « M'installer confortablement, fermer les yeux ou me concentrer sur un point précis.
- Chercher simplement à garder mon esprit ici et maintenant et diriger mon attention vers l'instant présent, et la présence à l'instant : mes sensations physiques, ma respiration, les bruits et les odeurs tout autour de moi, les pensées qui traversent mon esprit.
- Me rapprocher le plus possible (selon les jours, cela sera plus ou moins réalisable...) d'une attitude mentale d'acceptation de ce qui arrive à mon esprit. Ne pas faire de projets, ruminer, anticiper : si cela arrive (et cela arrivera), revenir doucement à l'instant présent et à l'attitude d'observation de ces phénomènes mentaux. Les observer (je vois que je suis inquiet, ou en colère) mais sans y participer. Acceptation aussi envers mes difficultés à procéder ainsi : ne pas m'agacer de me mettre à penser à autre chose ; c'est normal, revenir juste, doucement, à l'instant présent.

- Adopter un état d'esprit non jugemental : ne pas chercher à me dire « c'est bien » ou « c'est mal », juste constater ce qui est, sans juger. » [5]

## COMMENT MÉDITER



Source : Pinterest

- ✓ Méditer 10 min par jour est infiniment plus efficace que méditer 1H par semaine.
  - ✓ Progresser graduellement. Si l'on essaie de méditer pendant 30 minutes dès le début, il est fort probable d'en ressortir frustré(e) ou découragé(e). Il est recommandé de commencer par 5 minutes et d'augmenter ce temps seulement si l'on est à l'aise.
  - ✓ Méditer dans un endroit calme. Avoir le moins de distractions possibles autour de soi permet de mieux se concentrer naturellement et rend généralement la méditation beaucoup plus productive.
  - ✓ Être indulgent à son égard quand l'esprit vagabonde. Il est commun de ressentir des frustrations quand l'esprit erre, mais il ne faut pas tomber dans ce piège. La méditation sera beaucoup plus productive si l'on ramène doucement son attention à l'objet de méditation.
  - ✓ Si des problèmes de concentration persistent, on peut « compter » sur ses inspirations et expirations. Par exemple, on peut compter sur cinq temps ses inspirations et sur six temps ses expirations.
- 4. Méditation et attention

La méditation est une technique populaire pour la relaxation et le soulagement du stress mais elle peut aussi significativement augmenter la capacité de concentration. La concentration est la capacité à prêter attention à une chose aux dépens des autres, ce qui peut s'avérer très difficile dans une société qui met en avant le multitâche et la rapidité. Augmenter sa capacité de concentration peut favoriser la créativité, promouvoir les compétences dans la résolution de problèmes et diminuer le stress associé au traitement de plusieurs tâches en simultané.

Les méditants réguliers peuvent améliorer leur concentration en modifiant leur fonction cérébrale. Contrairement aux non-méditants, ils peuvent être mieux équipés pour calmer l'activité cérébrale liée à l'esprit vagabond, comme le suggère une étude dans le *Journal of Neuroscience*.

L'étude [6], [7], [8], menée par le neuroscientifique italien Giuseppe Pagnoni, a constaté que la méditation changeait non seulement les modèles cérébraux, mais conférait aussi des avantages quant à la concentration, ce qui améliorerait la performance cognitive.

Pour l'étude, Pagnoni a recruté douze méditants Zen (technique de méditation dont nous reparlerons plus tard) ayant pratiqué pendant au moins trois ans la méditation. Il a comparé le groupe final de méditants à un groupe témoin de douze volontaires qui n'avaient jamais médité, mais avaient le même âge et le même niveau d'éducation que les méditants. Pagnoni a alors fait passer à chacun d'entre eux des IRM (Imagerie par Résonance Magnétique) pour mesurer le fonctionnement cérébral. Comparé aux non-méditants, les méditants avaient plus de stabilité dans leur cortex ventro-postéro-médian (VPM). Le VPM, une région liée aux pensées spontanées et l'errance d'esprit, se trouve au-dessous du cerveau, au milieu de la tête.

Pagnoni pensait que le VPM pouvait être important pour la concentration parce que, chez la plupart des personnes, il est presque toujours actif. Comme il l'écrit, beaucoup d'études de IRMF (Imagerie par Résonance Magnétique Fonctionnelle) mettent en avant le prétendu « état de repos » ou *resting state* où les sujets se trouvent dans un scanner cérébral avec pour instruction de « *ne s'engager dans aucun acte mental* ». Cependant, même quand les gens essayaient de couper le flot de leurs pensées, les chercheurs trouvaient systématiquement des zones d'activité provenant du VPM. Cela a mené au concept de « réseau de mode par défaut » ou *default mode network* - une activité cérébrale qui fonctionne constamment en arrière-plan. Pagnoni pensait qu'un contrôle amélioré sur l'activité « par défaut » était ce qui séparait les méditants expérimentés des novices et pouvait être aussi crucial à la concentration. L'étude confirma son hypothèse. Tandis que les participants de l'étude avaient tous un peu d'activité dans leur VPM, la stabilité accrue de celui-ci chez les méditants a prouvé qu'ils étaient capables de mieux maîtriser leurs « pensées sauvages ». En résumé, l'étude souligne qu'une stabilité accrue dans le VPM peut limiter le vagabondage de l'esprit.

Pagnoni a ensuite testé la capacité des sujets à se concentrer en utilisant un test de rapidité de traitement d'informations visuelles.

Dans le test, les sujets devaient regarder un écran d'ordinateur tandis que des numéros étaient affichés rapidement (un peu plus de 100 par minute), dans un ordre aléatoire. Le but était d'appuyer sur un bouton dès lors que l'un des trois séquences cibles apparaissait. Par exemple, un ordre cible était 2-4-6, donc lors de l'affichage des numéros (ex : 1-5-2-4-6), il fallait appuyer sur le bouton aussitôt que l'ordre cible apparaissait. Si le sujet attendait trop longtemps, la réponse n'était pas prise en compte. Si le sujet appuyait sur le bouton quand la cible n'apparaissait pas, c'était compté comme une fausse alerte. Plus les sujets obtenaient de séquences cibles, plus leur score progressait (il diminuait en cas de fausse alerte). Une tâche si laborieuse exige une concentration intense. Comme Pagnoni l'attendait, les méditants ont surpassé le groupe témoin sur le test, découvrant plus de séquences cibles et avec moins de fausses alertes.

Pagnoni a aussi trouvé une relation directe entre la fonction cérébrale et la concentration: pour tous les sujets (méditants et non-méditants), la stabilité du VPM était liée à la réalisation du test. Cela suggère que la stabilité du VPM peut être un indicateur de concentration chez n'importe qui, pas seulement chez les méditants. Par conséquent, l'activité du VPM peut être utile pour comprendre comment le TDAH (trouble de déficit de l'attention avec ou sans hyperactivité) affecte le cerveau, en offrant probablement des solutions pour le vagabondage de l'esprit et les réactions impulsives. Les découvertes de Pagnoni peuvent aussi expliquer pourquoi la méditation et la pratique de la pleine conscience sont de plus en plus utilisées pour combattre la dépression. En contrôlant les régions cérébrales responsables du « laisser aller » de l'esprit à des pensées sombres, une personne étant déprime peut être plus en mesure de maîtriser son esprit pour considérer plus facilement le positif. Charles Q. Choi cite Pagnoni : « *Il est important que ce type de recherches soit conduit avec de hauts standards scientifiques parce qu'il porte le stigmate de longue date d'être insipide.* » L'étude de Pagnoni fournit la preuve biologique des changements que la pratique de la méditation induit. Il suggère également que nos choix et comportements ont un grand impact sur notre cerveau ainsi que sur notre fonction mentale.

## II. Les techniques de méditation

- 1. Les différentes formes de méditation

Voici une liste non exhaustive des types de méditations que l'on peut rencontrer :

### MÉDITATION DE CONCENTRATION

« *Les méditations de concentration ont comme particularité d'amener le pratiquant à regarder le flux des pensées, comme s'il regardait un film, et à laisser se vider l'esprit pour parvenir à la "conscience claire", ou "conscience éveillée", en se focalisant, les yeux mi-clos, sur un point fictif ou un objet (bougie, fleur, mandala).* » (Psychologies)

La méditation de concentration implique la concentration sur un seul point. Cela peut impliquer de suivre le souffle, répéter un mot ou un mantra, regarder fixement la flamme d'une bougie ou écouter un gong répétitif. Dans cette forme de méditation, on refocalise simplement la conscience sur l'objet d'attention choisi, chaque fois que l'esprit vagabonde. Plutôt que de poursuivre des pensées aléatoires, on les laisse simplement aller et repartir. Via ce processus, la capacité de concentration s'améliore. Une forme traditionnelle de méditation de concentration implique de boire une tasse de thé. Ici, on s'entraîne à stopper toute autre forme d'activité et de concentrer son attention exclusivement à boire du thé. On se concentre alors sur la sensation de chaleur, l'arôme, le poids de la tasse dans les mains. Quand l'esprit erre, il suffit de revenir à l'instant en buvant du thé. Quel que soit l'objet de méditation, il s'agit d'y concentrer l'entièreté de son attention.

### MÉDITATION DE PLEINE CONSCIENCE

La méditation de pleine conscience encourage le praticien à regarder passer le flux de ses pensées, et à laisser se vider l'esprit pour parvenir à la « conscience claire », ou « conscience éveillée ». L'intention n'est pas de s'impliquer dans les pensées ou de les juger, mais simplement être conscient

de chacune d'entre elles, au fur et à mesure qu'elles surgissent. Au travers de la méditation de pleine conscience, on peut voir comment les pensées et sentiments ont tendance à se déplacer suivant des modèles particuliers. Au fil du temps, on peut devenir plus conscients de la tendance humaine à juger rapidement une expérience comme étant bonne ou mauvaise, agréable ou désagréable. Avec la pratique, un équilibre intérieur se développe. Dans certaines écoles de méditation, les étudiants pratiquent une combinaison de concentration et de pleine conscience. Nous y reviendrons plus tard.

### MEDITATION ZEN ou ZAZEN

Appelée « zazen » (de za, « assis », et zen, « méditation » en japonais), elle remonte au Bouddha. La pratique de la méditation Zen est le cœur du Bouddhisme Zen. La méditation Zen est un chemin de vigilance et de découverte de soi qui est pratiquée assis, sur un coussin de méditation. Zazen est une attitude de réveil spirituel, qui, quand il est pratiqué, peut devenir la source de laquelle jaillissent toutes les actions de la vie quotidienne - le repas, le sommeil, la respiration, la marche, le travail, la parole, la pensée, etc. La respiration zen ne peut être comparée avec aucune autre et c'est une partie fondamentale de la pratique du Zazen. Une respiration correcte peut seulement être réalisée par une position juste. Pendant la pratique, il s'agit de respirer tranquillement par le nez en gardant la bouche fermée. Ensuite, il s'agit d'établir un rythme naturel calme, long et profond. Il faut se concentrer sur l'expiration tandis que l'inspiration se fait naturellement.

### MEDITATION YOGIQUE

« *La forme la plus haute de méditation yogique est le raja-yoga, dans la position bien connue du lotus. C'est la concentration qui prime, ainsi que le pranayama, travail de la respiration. Elles focalisent les pensées sur un élément répétitif, un "mantra" : une phrase d'un texte sacré ou un mot-clé (tel que le son dit "primordial" OM) qu'il faut réciter intérieurement ou à voix haute. Ainsi, le flux des pensées est canalisé.* » (Psychologies)

### MEDITATION BOUDDHISTE/ TIBETAINE

« *La technique de base (samten) est la même que le Zazen. Cependant, certaines écoles préconisent l'utilisation des visualisations sur les déités du panthéon tibétain pour centrer l'esprit.* » (Psychologies)



Source : IB Times UK

## MEDITATION TRANSCENDENTALE

La technique de la méditation transcendante est une forme de mantra silencieux, développée par le maître spirituel Maharishi Mahesh Yogi. La méditation implique une pratique de 15 à 20 minutes, deux fois par jour en étant assis, les yeux clos. Elle est l'une des pratiques de méditation les plus répandues et recherchées. Selon Maharishi, « *La MT ne nécessite aucune concentration, aucun contrôle de l'esprit. La concentration crée une tension. C'est un processus statique. La Méditation Transcendantale est une technique dynamique qui amène l'esprit des niveaux superficiels vers les niveaux plus subtils de la pensée.* »

## AUTRES TECHNIQUES DE MÉDITATION

Il existe d'autres techniques de méditation. Par exemple, une méditation quotidienne pratiquée au sein des moines bouddhistes se concentre directement sur la culture de la compassion. Cela implique la visualisation d'événements négatifs et leur « remaniement » sous une lumière positive en les transformant à travers la compassion. Il existe aussi des techniques de méditation en mouvement, comme le Tai-chi, le QI gong et la marche méditative.

---

### La marche attentive

« *Voici une méthode pratiquée par nombre de méditants pour cultiver la pleine conscience. Elle consiste à marcher en restant totalement concentré sur chaque pas. Il faut marcher assez lentement pour que nous restions pleinement conscients de nos moindres mouvements, mais pas au point de perdre l'équilibre. A chaque pas, prenons conscience de notre équilibre, de la façon dont nous posons le talon au sol, puis progressivement l'ensemble du pied, et comment l'autre pied décolle du sol pour aller se poser un peu plus loin. Dirigeons notre regard vers le bas, à quelques pas devant nous, et gardons pour principal objet de concentration la marche elle-même. Si nous ne disposons de pas beaucoup d'espace, allons et venons en marquant une pause de quelques instants chaque fois que nous faisons demi-tour, tout en demeurant dans la pleine conscience de cette suspension du mouvement. Nous pouvons aussi combiner la marche attentive avec la pleine conscience de tout ce que nous rencontrons, voyons, entendons et ressentons, comme il est expliqué ci-dessous.*

### Source d'inspiration

‘*Marcher pour le simple plaisir de marcher, librement et avec assurance, sans se presser. On est présent à chaque pas que l'on effectue. Si l'on veut parler, on s'arrête de marcher et on accorde toute son attention à la personne qui se trouve devant soi, au fait de parler et d'écouter... Arrêtons-nous, regardons autour de nous et voyons comme la vie est belle : les arbres, les nuages blancs et l'infinité du ciel. Ecoutez les oiseaux, goûtez la légèreté de la brise. Marchons comme des êtres libres et sentons nos pas s'alléger au fur et à mesure que nous marchons. Apprécions chaque pas que nous faisons.’*

Thich Nhat Hanh [10]

- 2. La technique Vipassana

Vipassana, ou « méditation de la vision intérieure », est la pratique d'attention continue à la sensation, à travers laquelle on voit la vraie nature de l'existence. La technique est considérée comme étant la forme de pratique de méditation enseignée par Bouddha lui-même et bien que la forme spécifique de la pratique puisse varier, c'est la base de toutes les traditions de méditation bouddhistes. Vipassana, qui signifie « voir les choses comme elles sont vraiment », est une des techniques de méditation les plus anciennes de l'Inde. Gotama Bouddha l'a redécouverte il y a plus de 2500 ans et a été enseignée par lui comme un remède universel aux maux universels, c'est-à-dire, un Art de Vie. Cette technique non confessionnelle vise l'extermination totale d'impuretés mentales pour atteindre le bonheur et la libération complète.

Vipassana est un chemin d'auto-transformation par l'auto-observation. Il se concentre sur l'interconnexion profonde entre le corps et l'esprit, qui peut être éprouvée directement par une attention attentive aux sensations physiques qui forment la vie du corps et qui connecte et conditionne la vie de l'esprit. C'est ce voyage basé sur l'observation, auto-exploratoire à la racine commune du corps et de l'esprit qui dissout l'impureté mentale, aboutissant à un esprit équilibré, rempli d'amour et de compassion. La vie devient caractérisée par la conscience accrue, la non-illusion, la maîtrise de soi et la paix.

L'enseignement :

La technique est enseignée lors de cours résidentiels de dix jours pendant lesquels les participants suivent un code de discipline préétabli, apprennent l'essentiel de la méthode et la pratiquent suffisamment pour éprouver ses effets bénéfiques.

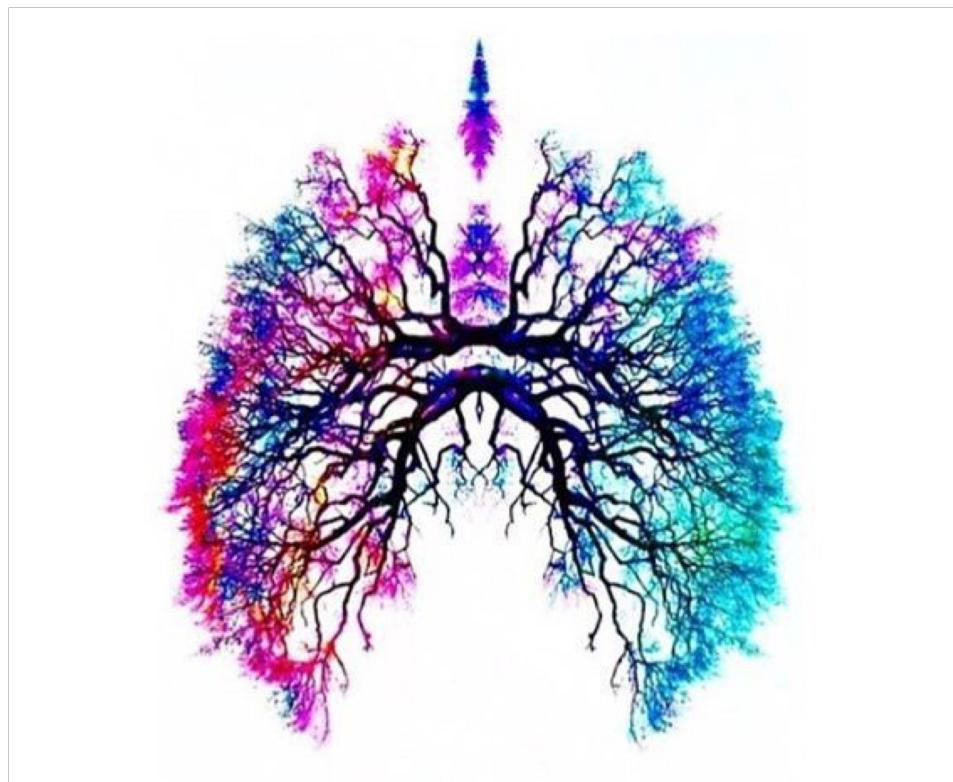
En premier lieu, pendant la période de retraite, les pratiquants doivent suivre un code moral : s'abstenir de meurtre, de vol, d'activité sexuelle, de s'exprimer à tort et ne pas consommer d'intoxicants. Ce simple code de conduite morale sert à calmer l'esprit, qui serait autrement trop agité pour exécuter la tâche d'auto-observation. L'étape suivante est de développer une certaine maîtrise sur l'esprit en apprenant à fixer son attention sur la réalité naturelle du flux respiratoire tel qu'il entre et quitte les narines. Le quatrième jour, l'esprit est plus calme et plus concentré, plus en capacité d'entreprendre la pratique de Vipassana : observer les sensations partout dans le corps, comprendre leur nature et développer l'équanimité en apprenant à ne pas y réagir. Enfin, le dernier jour, les participants apprennent la méditation de bonté ou la bienveillance à l'égard de tous, pendant lequel la pureté développée pendant le cours est partagée avec tous les êtres.

En fait, la pratique entière est un entraînement du mental. Tout comme on utilise des exercices physiques pour améliorer sa santé physique, Vipassana peut être utilisée pour développer un esprit sain.



Parce qu'elle s'est révélée véritablement utile, une grande importance est portée pour préserver la technique dans sa forme originale, authentique. Elle n'est pas enseignée de manière « commerciale », mais est offerte. Aucune personne impliquée dans l'enseignement ne reçoit de rémunération matérielle. Toutes les dépenses sont couvertes par les donations des personnes qui, ayant achevé une retraite et expérimenté les avantages de Vipassana, veulent donner à d'autres, l'occasion d'en profiter. Bien entendu, les résultats viennent progressivement par une pratique continue. Il est peu réaliste de s'attendre à ce que tous les problèmes soient résolus en dix jours. Cependant, pendant ce laps de temps, les notions essentielles de Vipassana peuvent être acquises afin qu'elles puissent être appliquées au quotidien. Plus la technique est pratiquée, plus l'on se rapproche de la liberté mentale et du but suprême de libération totale. Même dix jours peuvent fournir des résultats clairement avantageux dans la vie quotidienne.

- ### • 3. La respiration, un outil puissant

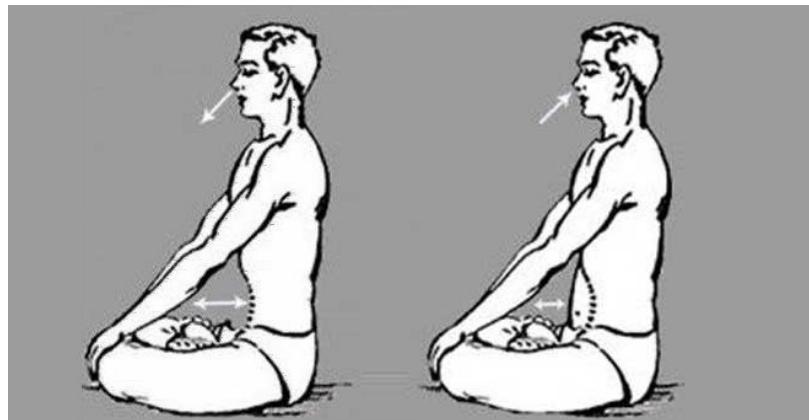


Source : The Power of Breathing

Le souffle est un des outils les plus puissants à notre disposition pour l'autorégulation, la génération d'énergie et la santé en général. Bien que nous respirions constamment, le pouvoir du souffle peut paraître élusif à beaucoup d'entre nous. « *Nous avons diminué notre capacité [de respirer] profondément que nous utilisons seulement la partie supérieure des poumons (...)* », a déclaré Belisa Vranich, Psy. D., l'auteure du livre *Respire*. Les études ont démontré l'impact phénoménal que la conscience de souffle peut avoir sur notre santé et notre bien-être. Des pratiques différentes amènent à des résultats différents. Des études préliminaires montrent que le pranayama, (ou « régulation du souffle »), ou la pratique de Nadi Shodhana, aussi connu sous le nom de « respiration alternée », peuvent diminuer la tension et aider dans la création d'un sentiment d'aisance et de calme en amorçant le système parasympathique. La réduction du stress est aussi un multiplicateur des bénéfices pour la santé. Le stress est un facteur significatif dans la progression des maladies auto-immunes et le manque d'outils d'autorégulation peut se traduire par de l'insomnie, de l'anxiété et des attaques de panique. Une autre technique dont bénéficie le système nerveux est la pratique de Kapalabhati, ou la respiration « du

crâne brillant », un style de respiration dans lequel le praticien prend une inspiration profonde, apporte l'air au ventre et le fait ressortir par une série d'expirations courtes et explosives.

Technique de respiration « Kapalabhati » :



Source : Yoga Vini

Dans une étude [9], les chercheurs ont constaté que la fonction mentale était améliorée après la pratique d'une respiration spécifique par la stimulation du système nerveux sympathique, améliorant ainsi la performance cognitive.

Pour comprendre l'effet que la respiration a sur le corps, il est important de reconnaître les nuances du système nerveux autonome, le système physique qui règle les organes internes, les instincts et d'autres fonctions principales généralement hors de notre champ de conscience. Ce système a deux fonctions de contrôle, le système nerveux sympathique (ou orthosympathique) et parasympathique. Quand la respiration est courte et rapide, les hormones de stress cassent l'engrenage dans le mécanisme - le mécanisme qui nous dit « un danger arrive, je dois fuir ! »

Les stresseurs plus banals de notre époque, tels que « je dois envoyer un mail à telle personne, » ou « je suis vexé(e) de telle situation » éprouvent notre système et peuvent drainer nos surrénales, nous laissant épuisés. Nous souffrons d'épuisement et avons besoin de plus de pratiques qui s'occupent de cultiver notre intérieur - notre système parasympathique. Le système parasympathique est notre mode « repos et digestion », qui facilite la baisse de la fréquence cardiaque et de la tension, induisant un état de calme. Quand on utilise habilement notre souffle, on peut soutenir les systèmes sympathique et parasympathique, assurant des réponses physiologiques saines. Différentes pratiques du souffle peuvent déclencher des états différents – soit en élevant l'énergie soit en relaxant le corps. On peut contrôler ses états émotionnels et activer le parasympathique ou le sympathique, selon ce dont on a besoin et comment on se sent. L'anxiété, un mauvais sommeil et le stress sont des facteurs significatifs dans des états de santé chroniques - lesquels pourraient être améliorés par une attention attentive au souffle.

Les effets physiques de la respiration sont souvent attribués à tort dans l'augmentation de la consommation d'oxygène par le souffle. Dans le livre *The Science of Yoga : The Risks and the Rewards*, l'auteur William J. Broad pointe que l'effet est essentiellement l'opposé. « *La consommation du corps en oxygène va vraiment de haut en bas, mais la science démontre que cela se fait ainsi en réponse aux changements d'activité du muscle, du métabolisme et de la fréquence cardiaque – pas des styles de respiration,* » écrit-il. En réalité, respirer vite abaisse les stocks en dioxyde de carbone du corps, accroissant la nervosité des nerfs et des muscles et aussi la contraction des vaisseaux sanguins dans le cerveau, provoquant ainsi la réduction du flux d'oxygène et la sensation de « tête vide ». Larissa Hall Carlson, la doyenne de l'École Kripalu d'Ayurveda, enseigne le pranayama et ressent fortement ses avantages. « *L'utilisation habile de techniques de respiration est essentielle pour susciter l'avantage désiré. Si l'on veut réduire le stress, se détendre et éprouver plus de tranquillité, alors le pranayama qui sera le plus aligné sur ce résultat désiré sera plus lent, stable, adoucissant et calmant. Si on veut se sentir plus éveillé, alerte, énergisé et stimulé, alors le pranayama qui sera le plus en accord avec ce résultat sera rapide, expansif, complet et profond.* »

Les pratiques comme le yoga, le pranayama et la méditation ont apporté plus d'attention à la respiration consciente, mais beaucoup d'entre nous ne savent pas encore respirer correctement. « *C'est bien et bon d'exécuter des pranayamas, mais si vous ne savez pas réellement respirer, en utilisant entièrement votre corps, vous ne gagnerez pas les avantages de cette pratique,* » déclare le Dr. Belisa Vranich, « *Nous devons apprendre à relâcher nos ventres* » (...) Beaucoup d'entre nous, particulièrement les femmes, ont appris à rentrer nos ventres. Cela ne nous laisse pas respirer et si nous voulons vraiment être en bonne santé, nous devons apprendre à le relâcher. J'ai travaillé avec des athlètes, du personnel militaire –énormément de personnes d'horizons différents - qui ne savent pas exécuter cette simple pratique. »

Le nerf pneumogastrique régule une variété de fonctions dans le corps, y compris la digestion, la fréquence cardiaque et la « musculature de la respiration ».

Quand le système nerveux sympathique est surmené, on a besoin du parasympathique pour remettre les choses dans l'ordre. La respiration diaphragmatique profonde peut stimuler le nerf pneumogastrique, ralentissant la fréquence cardiaque et diminuant l'anxiété : « *Si vous activez votre nerf pneumogastrique, vous devez respirer par votre ventre (...). Vous devez faire en sorte que votre expiration soit plus longue que votre inspiration* » note Vranich. Le comptage du souffle est une bonne façon d'activer cette réponse de relaxation. De façon générale, la clé d'une bonne respiration est la conscience. La respiration consciente en tant que pratique active est largement avantageuse et peut aider à trouver une base solide, rétablir l'énergie et créer des rituels sains pour les années à venir.

---

### Méditation sur le va-et-vient du souffle

« *Asseyons-nous confortablement, (...) tout au moins en nous tenant bien droit dans une position physique équilibrée. Ici, la pleine conscience consiste à rester continuellement présents à notre souffle, sans l'oublier ni nous laisser distraire.*

*Respirons calmement et naturellement. Concentrons toute notre attention sur le souffle qui va et vient. Soyons particulièrement présents à la sensation que crée le passage de l'air dans les narines, à l'endroit où nous le percevons avec le plus d'acuité. Selon le cas, ce sera l'entrée du nez, ou un peu plus à l'intérieur, ou encore plus haut dans les sinus. Notons également le moment où le souffle est suspendu, entre l'expiration et l'inspiration suivante. Puis, en inspirant, concentrons-nous à nouveau sur le point où nous sentons l'air passer. Notons, de même, le moment où la respiration s'arrête une seconde entre cette inspiration et l'expiration qui va suivre. Concentrons-nous de façon identique sur le cycle suivant, et ainsi de suite, respiration après respiration, sans tension aucune, mais sans non plus nous relâcher au point de tomber dans la torpeur. La conscience du souffle doit être limpide et sereine. Le Bouddha utilisait l'image de l'averse qui dissipe les masses de poussière soulevée par le vent pour laisser place au ciel pur et lumineux. La poussière représente l'agitation et la confusion mentale, l'averse bienfaisante la concentration sur le souffle, et l'air pur le calme et la clarté intérieurs. Ne modifions pas intentionnellement le rythme de notre respiration. Notre souffle se ralentira sans doute un peu, mais cela doit se faire naturellement. Que notre respiration soit longue ou courte, soyons simplement conscients du fait qu'elle soit longue ou courte.*

*Tôt ou tard nous tomberons soit dans la distraction accompagnée d'une prolifération des pensées, soit dans un état vague de semi-somnolence, soit encore dans une combinaison des deux, c'est-à-dire un état confus traversé par des suites de pensées erratiques. C'est là que la vigilance doit intervenir : dès que nous nous rendons compte que notre concentration s'est perdue, reprenons-la simplement, sans surenchérir par du regret ou de la culpabilité. Retournons simplement au souffle, comme le papillon qui revient sur une fleur après avoir volé à droite et à gauche sans raison apparente.*

*Lorsque des pensées surgissent, n'essayons pas de les arrêter – ce qui n'est d'ailleurs pas possible puisqu'elles sont déjà présentes -, évitons simplement de les alimenter : laissons-les traverser le champ de notre conscience comme l'oiseau passe dans le ciel sans laisser de traces.*

*Parfois, nous pourrons aussi, pendant quelques instants, choisir la distraction elle-même comme objet de concentration. Puis, dès que notre esprit est de nouveau attentif, nous redirigerons notre attention sur la respiration.*

*Si d'autres sensations physiques surviennent, par exemple une douleur due au fait d'être resté longtemps assis dans la même position, n'en soyons pas irrités, ne la laissons pas non plus nous submerger. Incluons-la dans la pleine conscience puis revenons à l'observation du souffle. Si la douleur s'avive au point de perturber la méditation, il est préférable de se détendre un moment, ou encore de*

*pratiquer quelque temps la « marche consciente », puis de reprendre la méditation sur le souffle avec un esprit dispos et une concentration plus vive.*

### **Variante 1**

*Une méthode pour raviver la concentration lorsqu'elle devient trop ténue consiste à compter les respirations. On peut, par exemple, compter mentalement « un » à la fin d'un cycle complet du souffle, c'est-à-dire inspiration et expiration, puis « deux » à la fin du cycle suivant, et ainsi de suite jusqu'à dix, et recommencer alors à partir de « un ». Cette façon de procéder nous aide à maintenir l'attention. Si l'on préfère, on peut aussi compter « un » à la fin de l'inspiration, et « deux » à la fin de l'expiration. Cette méthode et les suivantes peuvent être appliquées de temps à autre, selon les besoins, mais il n'est pas nécessaire de compter les respirations pendant toute la durée de la méditation.*

### **Variante 2**

*Une autre façon de procéder consiste à répéter mentalement et assez rapidement 1,1,1,1, 1,1,1..., pendant toute la durée de l'inspiration, puis de la même façon 2,2,2,2,2,2..., durant l'expiration. Pour le cycle suivant, on comptera 3,3,3,3,3,3..., en inspirant, et 4,4,4,4,4,4..., en expirant. On poursuivra de la sorte jusqu'à dix, puis on recommencera un nouveau cycle. On peut également compter rapidement de 1 à 10 pendant l'inspiration et faire de même lors de l'expiration. Il existe ainsi diverses manières de compter que l'on trouvera dans les textes plus détaillés (...). Toutes ont pour but de rafraîchir la concentration lorsqu'on tombe dans la somnolence ou la distraction.*

### **Variante 3**

*Au lieu d'observer le souffle lui-même, on peut aussi se concentrer sur les mouvements de va-et-vient de l'abdomen ou des poumons qui accompagnent la respiration.*

### **Variante 4**

*Il est aussi possible d'associer une phrase simple au va-et-vient du souffle. En expirant, par exemple, on se dira mentalement : « Puissent tous les êtres être heureux » et, en inspirant : « Que toutes leurs souffrances disparaissent. »*

### **Variante 5**

*Ceux qui pratiquent la récitation de mantras peuvent combiner la récitation silencieuse avec l'attention au souffle. Si l'on prend comme exemple le mantra « Om mani padmé hung », qui est celui du Bouddha de la compassion (Avalokiteshvara), on récitera « om » en inspirant, « mani padmé » en expirant, et « hung » entre les deux.*

### **Variante 6**

*Normalement, on ne doit pas influencer le va-et-vient du souffle ni s'attarder sur l'intervalle entre inspiration et expiration. Mais dans cette variante, on se concentre quelques instants sur le point de suspension du souffle, c'est-à-dire le moment où le souffle s'évanouit à la fin de l'expiration. C'est aussi le point où les pensées discursives sont temporairement suspendues. Pendant ce bref moment, demeurons au repos dans cet espace limpide, sereins et libres de constructions mentales. Sans pour autant conceptualiser cette expérience, reconnaissons qu'elle représente un aspect fondamental de notre esprit, qui est toujours présent derrière le rideau des pensées. » [11]*

- 4. Méditation de pleine conscience

La méditation de pleine conscience est une technique de méditation puissante et antique reconnue pour aider à réduire le stress, soulager l'anxiété et la dépression et même aider avec la douleur et la maladie. En « ré-entrant » l'esprit pour rester présent et calme au moment présent, la méditation de pleine conscience change la structure physique du cerveau, en créant des changements de longue durée et des habitudes saines et positives. N'importe qui, indépendamment de son âge ou sa capacité, peut pratiquer la pleine conscience.

#### L'origine et la signification de la méditation de pleine conscience

La méditation dite « de pleine conscience » existe depuis des milliers d'années, quoique son origine exacte soit inconnue. Les instructions données pour les méditations de pleine conscience ont été trouvées dans les textes antiques de presque chaque religion majeure incluant l'hindouisme, le bouddhisme, le judaïsme et le christianisme. Cependant, c'est le bouddhisme qui nous aide vraiment à comprendre l'origine de la méditation de pleine conscience parce qu'elle fait partie intégrante du chemin bouddhiste. Dans le bouddhisme, il est important de cultiver une conscience neutre de soi-même, ses sentiments, son esprit et son environnement. Cette distance et cette observation peuvent être formées par une série de méditations de pleine conscience.

Pour beaucoup de religions, les méditations de pleine conscience ont été utilisées comme une façon de reculer du monde et se connecter à son « soi spirituel ». Parfois, ce rapport a été utilisé comme une façon de résister à la tentation, tandis que d'autres fois il était utilisé comme une façon de réaliser et comprendre le rapport entre « soi » et « l'autre ».

Aujourd'hui, la signification de la méditation de pleine conscience a changé, loin de ses rapports religieux. Tandis que certains la pratiquent toujours dans un contexte religieux, la méditation de pleine conscience a été adoptée par des psychologues, des professionnels de la santé et autres organisations laïques comme une façon efficace de traiter les tensions et les maladies du monde moderne. Quoique beaucoup de styles uniques et techniques aient été développés, toutes les méditations de pleine conscience ont certaines caractéristiques en commun :

**- La conscience est la clé :** Toutes les méditations de pleine conscience se concentrent sur le développement de la conscience. Parfois, cette conscience vient du corps ou du souffle, tandis que d'autres fois elle peut se concentrer sur le monde extérieur ou les pensées internes.

**- Le non-jugement est essentiel :** les méditations de pleine conscience se focalisent toutes sur l'expérience de la conscience, sans jugement. Autrement dit, la pleine conscience est le témoignage d'une expérience ou d'une sensation sans attachement ni critique.

**- La paix est cultivée :** être témoin d'une expérience sans attacher de signification ou de valeur crée un détachement important qui aboutit à un esprit calme et paisible. Quel que soit la valeur et l'importance des sentiments, la pleine conscience enseigne comment trouver la sérénité malgré eux.



*Mind Full, or Mindful?*

Source : Beginner's Mind

### Les avantages de la méditation de pleine conscience

Bien que les effets spirituels de la méditation de pleine conscience soient bien connus, il y a aussi des avantages émotionnels et physiques profonds et scientifiquement prouvés. Beaucoup de ces avantages ont été étudiés seulement récemment, mais la décennie passée a vu un changement énorme vers la tentative de comprendre comment la méditation de pleine conscience fonctionne, comment elle affecte le cerveau et quels en sont les résultats et avantages consécutifs.

### Les avantages émotionnels de la méditation de pleine conscience

La pleine conscience est un outil extrêmement efficace pour traiter des réactions de stress comme l'anxiété, la dépression, la pensée obsédante, l'insomnie et l'inquiétude en général. Une équipe de chercheurs a analysé les données de presque 40 études sur la méditation de pleine conscience et a constaté que 95 % des participants de l'étude ont trouvé un soulagement à leurs symptômes de stress après la pratique de la méditation de pleine conscience. De plus, il se trouve que quel que soit l'âge, le nombre de semaines de traitement ou le type de technique, cela n'avait pas d'effet sur les résultats.

### Les avantages physiques de la méditation de pleine conscience

Le stress à long terme est lié à une variété de maladies. Quand la vie émotionnelle n'est pas stable, le corps répond. Il n'est donc pas étonnant que la pratique de la méditation de pleine conscience puisse soulager les symptômes et même guérir beaucoup d'affections et de maladies.

La popularité de la pleine conscience a été soutenue par un corps de recherches croissant montrant qu'elle réduit le stress et l'anxiété, améliore l'attention et la mémoire et promeut l'autorégulation et l'empathie. Il y a quelques années, dans une étude réalisée par Sara Lazar [12], neuroscientifique et professeur adjoint de psychologie à la Faculté de médecine de Harvard, elle était la première à attester que la méditation de pleine conscience pouvait avoir un impact sur la matière grise du cerveau et des régions cérébrales liées à la mémoire, le sens de soi et la régulation des émotions [13]. Une autre recherche [14], menée par Benjamin Shapero et Gaëlle Desbordes, explore comment la pleine conscience peut aider dans la dépression.

Le pionnier de recherche scientifique sur la méditation et chercheur à la Faculté de médecine de l'Université de Harvard, Herbert Benson, a vanté ses avantages au corps humain (réduction de la tension, de la fréquence cardiaque et effet bénéfique sur l'activité cérébrale) dès 1975, après la conduite d'une recherche sur des personnes ayant pratiqué la méditation transcendantale. Il a aidé à démystifier la méditation en l'appelant « réponse de relaxation » ou *relaxation response*.

Dans les années 1980, la pleine conscience est devenue une expression à la mode, se rappelle Paul Fulton, psychologue clinicien ayant pratiqué le Zen et la méditation Vipassana pendant plus de 40 ans. Au milieu des années 1980, quand il travaillait sur sa dissertation doctorale à la nature du « soi » parmi des moines bouddhistes, parler de pleine conscience dans un contexte médical était considéré comme étant « louche ». Les pratiquants de la pleine conscience admettent qu'elle peut offrir des défis. Elle exige de la constance parce que ses effets peuvent être mieux ressentis au fil du temps, et de la discipline pour apprendre à l'esprit qui vagabonde à revenir au présent, continuellement et sans jugement. Une étude datant de 2014 [15] a attesté que beaucoup de personnes préféreraient s'administrer des électrochocs plutôt qu'être seules avec leurs pensées. Malgré l'acceptation naissante de la pleine conscience, beaucoup de personnes pensent encore que la pratique implique l'action de vider son esprit, faire des micros siestes, ou entrer en transe. Les débutants s'endorment souvent, ne se sentent pas à l'aise, luttent avec des pensées difficiles ou des émotions et deviennent ennuyés ou distraits. Les connaisseurs recommandent de pratiquer d'abord au sein d'un groupe, accompagné(e) par un instructeur de méditation.

### Testez votre pleine conscience

Vous pouvez avoir une idée de votre prédisposition à la pleine conscience en répondant aux questions suivantes par Presque toujours, Très souvent, Assez souvent, Assez peu, Rarement, ou Presque jamais.

1. Je peux vivre une émotion et ne m'en rendre compte qu'un certain temps après.
  2. Je renverse ou brise des objets par négligence ou par inattention, ou parce que j'ai l'esprit ailleurs.
  3. Je trouve difficile de rester concentré sur ce qui se passe au moment présent.
  4. J'ai tendance à marcher rapidement pour atteindre un lieu, sans prêter attention à ce qui se passe ou ce que je ressens en chemin.
  5. Je remarque peu les signes de tension physique ou d'inconfort, jusqu'au moment où ils deviennent criants.
  6. J'oublie presque toujours le nom des gens la première fois qu'on me les dit.
  7. Je fonctionne souvent sur un mode automatique, sans vraiment avoir conscience de ce que je fais.
  8. Je m'acquitte de la plupart des activités sans vraiment y faire attention.
  9. Je suis tellement focalisé sur mes objectifs que je perds le contact avec ce que je fais au moment présent pour y arriver.
  10. Je fais mon travail automatiquement, sans en avoir une conscience approfondie.
  11. Il m'arrive d'écouter quelqu'un d'une oreille, tout en faisant autre chose dans le même temps.
  12. Je me retrouve parfois à certains endroits, soudain surpris et sans savoir pourquoi j'y suis allé.
  13. Je suis préoccupé par le futur ou le passé.
  14. Je me retrouve parfois à faire des choses sans être totalement à ce que je fais.
  15. Je mange parfois machinalement, sans savoir vraiment que je suis en train de manger
- À chaque question si vous avez répondu par  
Presque toujours, comptez 1 point ; Très souvent, comptez 2 points ; Assez souvent, comptez 3 points ;  
Assez peu, comptez 4 points ; Rarement, comptez 5 points ; Presque jamais, comptez 6 points.  
Faites la somme de vos points et divisez par 9. Vous obtiendrez, sur dix, votre score de prédisposition à la pleine conscience, d'autant meilleure que ce score sera élevé.

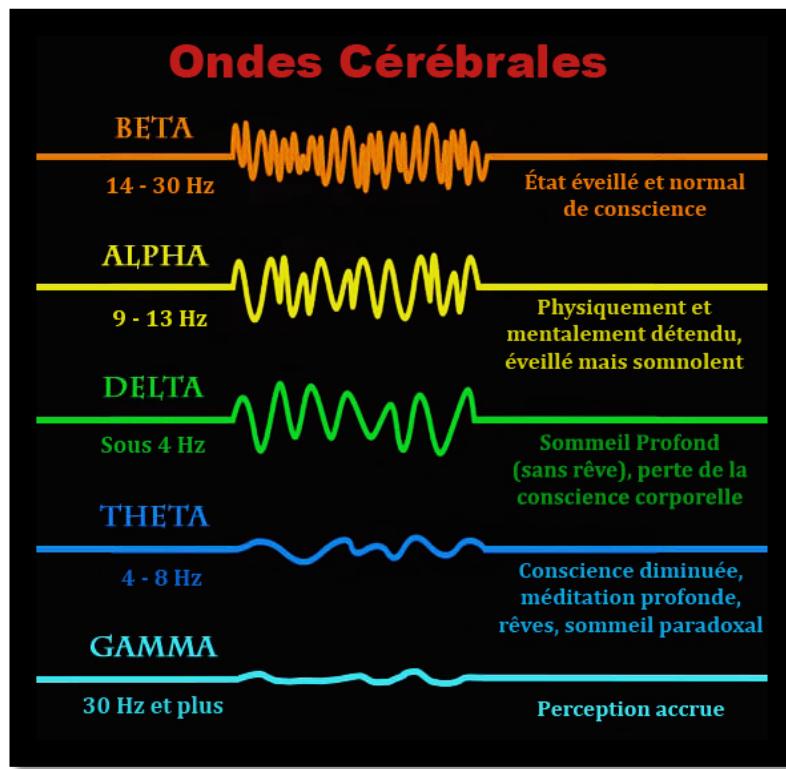
Source : La méditation de pleine conscience, Christophe André

## III. Nos pensées et leurs effets

### • 1. La mesure de l'activité mentale

« Les neurosciences nous apprennent que l'activité mentale fonctionne par cycles par seconde, exprimés en hertz ; lorsque l'attention est aiguë, bien précise, bien réveillée, la vibration des centres qui la gèrent est plus rapide. En période normale, le cerveau produit des ondes bêta à environ 12 cycles par seconde (12 hertz) : les ondes de relaxation sont à 9 hertz, les ondes de sommeil à 5,6 et les ondes de sommeil profond à 3,4. Mais les ondes de l'attention sont entre 40 et 120 hertz. Ce sont des ondes gamma dont la vitesse varie en fonction de l'intensité de la méditation : plus le méditant sera expérimenté, plus les ondes seront rapides. » [16]

On distingue donc cinq catégories majeures d'ondes cérébrales, chacune correspondant à différentes activités :



Source : Epoch Times

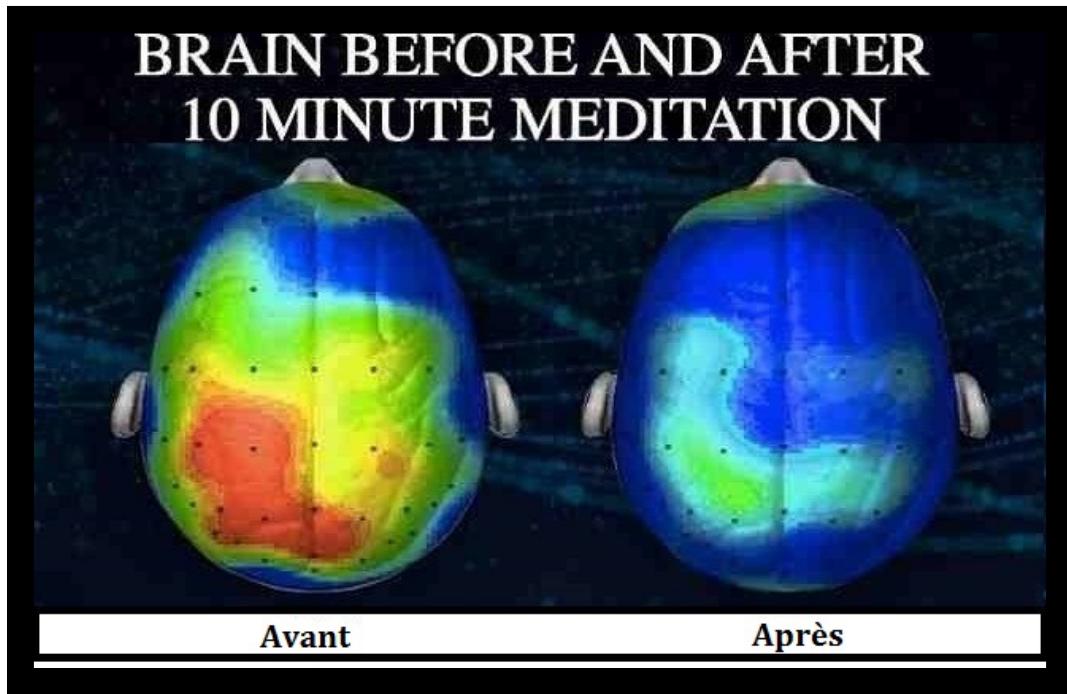
« (...) les études d'Andrew Newberg de l'université de Philadelphie et de Richard Davidson de l'université de Wisconsin-Madison, aux États- Unis, révèlent que lorsqu'un moine tibétain médite, l'activité dans le lobe préfrontal de son cerveau augmente, signe d'une concentration intense alors que celle de la région pariétale droite diminue, indiquant une perte d'attention temporelle et spatiale. Les zones limbiques (impliquées dans les émotions) sont aussi très actives, contribuant au sentiment de bien-être. Par ailleurs, Richard Davidson a montré que les moines bouddhistes expérimentés produisaient, en méditant, près de 30 fois plus d'ondes gamma (activité mentale intense) que les débutants. » [17], [18]

- 2. Les ondes cérébrales lors de la méditation

« Les nombreux bénéfices physiologiques et neurologiques du sommeil profond ont été largement étudiés. Les mécanismes physiques généraux de la méditation (mesurés par l'EEG [électroencéphalographie] et la fréquence respiratoire) semblent similaires à ceux du sommeil. Ils semblent également permettre des bénéfices semblables. La différence majeure entre la méditation et le sommeil est qu'en méditation, une personne peut influencer consciemment l'attention de son cerveau/esprit là où il n'est pas contrôlable durant le sommeil. Un autre aspect intrigant de la méditation est son effet sur la neuroplasticité. Cela se réfère à la capacité d'une personne à modifier véritablement la structure physique de son cerveau.

Lorsque les gens pensent à une des substances chimiques naturelles du « bonheur » dans le corps, ils sont généralement familiers au terme « dopamine ». Dans le cerveau, la dopamine agit comme neurotransmetteur (transmettant des signaux d'un neurone à un autre neurone). Nous pouvons alors envisager que « l'homme le plus heureux du monde » (Matthieu Ricard), générant de puissantes ondes créant de nouvelles connexions neuronales, produit simultanément des niveaux élevés de dopamine. » [19]

Le cerveau avant et après 10 minutes de méditation :



Source : Epoch Times

Le psychothérapeute Dr. Ron Alexander, auteur de *Wise Mind*, *Open Mind*, parle de force de l'esprit, ou de capacité de résistance, d'efficacité et d'intelligence émotionnelle qui surgit quand nous commençons le processus de contrôle de l'esprit. La méditation permet de se déplacer d'ondes cérébrales à hautes fréquence à des ondes de fréquence plus basses, ce qui active différents centres dans le cerveau.

→ **Alpha (9 - 13Hz)** : les ondes cérébrales commencent à ralentir, loin de la réflexion. On se sent plus calme, paisible et ancré. On se retrouve souvent dans un « état alpha » après une séance de yoga, une promenade dans les bois ou pendant n'importe quelle activité qui amène le corps et l'esprit à se relaxer. On est alors lucides, réfléchis, avec une conscience légèrement répandue. Les hémisphères du cerveau sont plus équilibrés (intégration neurale).

→ **Thêta (4 - 8Hz)** : C'est un état propice à commencer une pratique de méditation. C'est le point où l'esprit de la pensée/ du verbal transitionne vers un esprit méditatif/visuel. L'état de conscience est plus « profond » (souvent ressenti comme de la somnolence), avec une intuition plus forte, plus de capacité pour l'intégrité et la résolution de problèmes. L' « état Thêta » est associé à la visualisation.

→ **Delta (1-3 Hz)** : les moines tibétains ayant médité pendant des décennies peuvent l'atteindre dans une phase alerte, réveillée, mais la plupart d'entre nous atteint cet état final pendant le sommeil profond, sans rêve.

Une simple méditation pour commencer la transition de Bêta (ou Alpha) vers un état Thêta doit se concentrer sur le souffle. Le souffle et l'esprit marchent en tandem, donc quand le souffle s'allonge, les ondes cérébrales ralentissent.

Des longueurs d'ondes plus lentes = plus de temps entre les pensées = plus d'occasions de choisir les pensées dans lesquelles on veut s'investir ! [20]

- 3. L'impact des pensées sur notre état psychologique

Il a été évalué que nous avons entre 25,000 à 60,000 pensées par jour. Si la mentalité d'une personne est principalement négative, elle produira des milliers et des milliers de pensées négatives tous les jours. C'est précisément le cas avec la dépression. Une des caractéristiques de la dépression est la pensée pessimiste. La pensée négative est en réalité la « conversation » de la dépression. En fait, la dépression se manifeste dans la pensée négative avant qu'elle ne crée l'affect négatif. La plupart des personnes déprimées ne sont pas conscientes que le désespoir qu'elles ressentent découle de leurs pensées négatives. Les personnes produisent des pensées négatives de manière si automatique qu'elles ignorent totalement ce mécanisme. Ce n'est pas par hasard que la thérapie cognitive est un des traitements de dépression les plus recherchés et pratiqués. Elle est basée sur le fait que les erreurs de processus de la pensée contribuent énormément à diminuer l'humeur.

Chaque minute de chaque jour, l'organisme réagit physiquement, change littéralement, en réponse aux pensées qui traversent l'esprit. Aussi, il a été prouvé à maintes reprises que le fait de penser à quelque chose en particulier provoque une libération de neurotransmetteurs dans le cerveau, des messagers chimiques qui lui permettent de communiquer avec les parties du cerveau lui-même et le système nerveux. Les neurotransmetteurs contrôlent pratiquement les fonctions de tout le corps, des hormones à la digestion, en passant par le fait d'être heureux, triste, ou stressé(e). Des études [21] ont démontré que les pensées seules peuvent améliorer la vision, la forme physique et la force. L'effet placebo, comme observé avec des médicaments factices, par exemple, fonctionne grâce au pouvoir de la pensée. Il a été démontré que les attentes et les associations apprises pour changer la chimie cérébrale et l'ensemble des circuits [22] aboutit à des résultats physiologiques et cognitifs réels, comme moins de fatigue, une réaction du système immunitaire inférieure, des niveaux d'hormones plus élevés et une anxiété réduite.

Le biologiste cellulaire Bruce Lipton, une autorité dirigeante dans ce domaine, déclare : « *votre esprit ajustera la biologie du corps et le comportement pour s'ajuster avec vos croyances. Si on vous dit que vous allez mourir dans six mois et que votre esprit le croit, vous mourrez très probablement dans six mois. Cela s'appelle l'« effet nocebo », le résultat d'une pensée négative, qui est l'opposé de l'effet placebo, où la guérison est induite par une pensée positive.* » Le Dr. Lipton pense que l'activité des gènes change tous les jours et que la perception de l'esprit est reflétée dans la chimie du corps. La science du 21<sup>ème</sup> siècle prouve ce que les philosophes bouddhistes et les pratiques ancestrales savaient depuis le début – que le plein potentiel d'un individu se révèle quand le corps et l'esprit sont en totale harmonie. [23]

#### Et l'impact de la méditation sur nos pensées ?

La méditation réduit l'activité dans le cerveau associée au « Moi ». Une des études les plus intéressantes [24] ces dernières années, menée par l'Université de Yale, a trouvé que la méditation de pleine conscience réduisait l'activité du réseau de mode par défaut (*Default Mode Network* ou DMN), le réseau cérébral responsable de l'errance de l'esprit et des pensées « autoréférentielles » (aussi appelé « esprit de singe » par les moines bouddhistes). Le DMN est actif quand l'on ne pense à rien en particulier, quand l'esprit vagabonde d'une pensée à l'autre. Etant donné que le vagabondage de la pensée est associé à la réduction du sentiment d'être heureux [25], la rumination, et l'inquiétude vis-à-vis du passé et du futur, savoir le maîtriser est le but de beaucoup de personnes. Plusieurs études ont montré que la méditation, à travers son effet calmant sur le DMN, s'avère y participer grandement. Et, même quand l'esprit commence à flâner, grâce aux nouvelles connections qu'ils créent, les méditants expérimentés sont armés pour en sortir plus facilement.

## IV. La méditation : voie du changement radical

« *Nous déployons beaucoup d'efforts pour améliorer les conditions extérieures de notre existence, mais en fin de compte c'est toujours notre esprit qui fait l'expérience du monde et le traduit sous forme de bien-être ou de souffrance. Si nous transformons notre façon de percevoir les choses, nous transformons la qualité de notre vie. Et ce changement résulte d'un entraînement de l'esprit que l'on appelle "méditation".* » [26]

- 1. Les bénéfices de la méditation

Si la relaxation n'est pas le but de la méditation, c'est souvent un résultat. La réponse de relaxation, dans les termes de Benson, est « *une réponse involontaire qui cause une réduction de l'activité du système nerveux sympathique.* » Depuis lors, les études sur la réponse de relaxation ont documenté les avantages à court terme de la méditation pour le système nerveux.

Toutefois, il est important de rappeler que le but de la méditation n'est pas la recherche de bienfaits. Selon les philosophes orientaux, il n'y a pas de but à la méditation, il suffit d'être présent.

Dans la philosophie bouddhiste, l'avantage suprême de la méditation est la libération de l'esprit de l'attachement aux choses qu'il ne peut contrôler, comme les circonstances externes ou les émotions intérieures fortes. Le pratiquant libéré ou « éclairé » ne suit plus inutilement des désirs ou ne s'accroche aux expériences, mais maintient un esprit calme et un sens d'harmonie intérieure.

La méditation a traditionnellement été associée au mysticisme oriental mais la science commence à montrer que la culture d'un état de conscience « élevé » peut avoir un impact majeur sur notre cerveau, la façon dont notre corps fonctionne et nos niveaux de résistance. Les cliniciens cherchent de plus en plus d'options efficaces, préventives et non-pharmacologiques pour traiter les maladies mentales. De ce fait, les techniques de méditation montrent une promesse en tant qu'outil alternatif pour réguler les émotions, l'humeur et le stress.

# Les secrets du pouvoir de l'esprit sur le corps

L'imagerie cérébrale a ouvert un boulevard aux chercheurs désireux d'expliquer l'action de l'esprit sur le corps. Déjà, des schémas de fonctionnement se dessinent. S'ils restent assez flous, les appareils étant encore très myopes, ils offrent tout de même un premier cadre à nos connaissances, en distinguant l'action d'un placebo de celle de la méditation de pleine conscience ou du neurofeedback.

## La méditation reconfigure le cortex cérébral

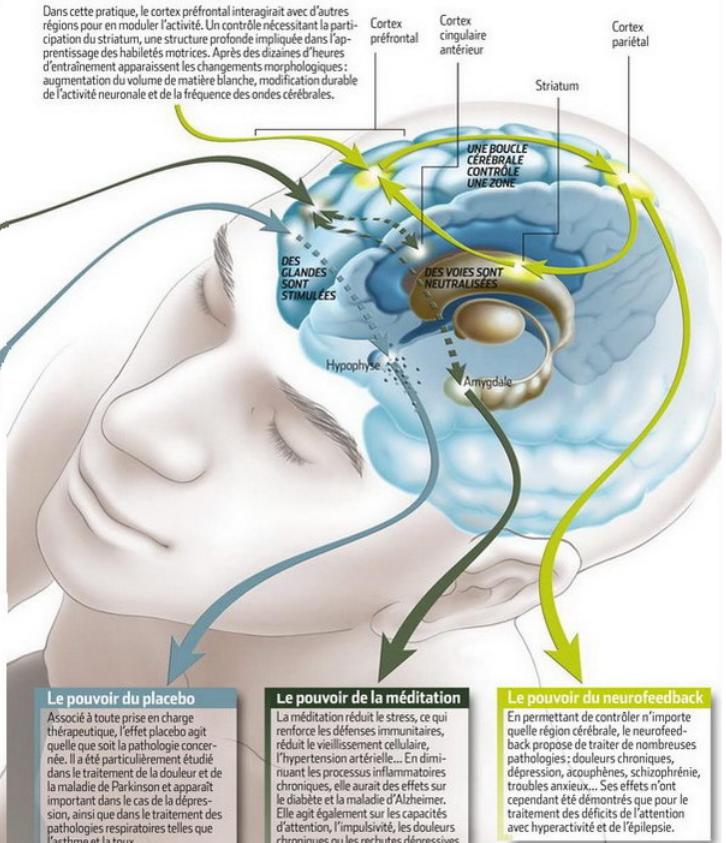
La méditation est un processus conscient qui provoque des changements morphologiques et fonctionnels dans le cerveau. Ainsi, les cortex frontal, pariétal et cingulaire, impliqués dans le contrôle attentionnel, s'épaississent. L'activité de l'amygdale, qui joue un rôle dans la gestion des émotions, diminue ; celle des régions avant-gauche du cerveau, impliquées dans les émotions positives, augmente. Des zones normalement en interaction – comme le cortex préfrontal et les régions activées par l'flux sensoriel provoqué par un stimulus douloureux – sont déconnectées. Pour autant, les mécanismes ne sont pas encore clairement élucidés.

## L'effet placebo fait produire au cerveau ses propres remèdes

L'effet placebo produit des molécules très concrètes, qui activent les mêmes zones que celles activées par les médicaments correspondants. Un placebo analgésique déclenche ainsi la production d'opioïdes dont l'action est similaire à celle de la morphine. Souvent conscient, cet effet met en jeu le cortex préfrontal, où s'élabore l'attente d'un bénéfice thérapeutique. Mais il peut aussi moduler des processus inconscients, comme la production d'hormones ou la réponse immunitaire.

## Le neurofeedback module l'activité neuronale

Dans cette pratique, le cortex préfrontal interagirait avec d'autres régions pour moduler l'activité. Un contrôle profond nécessitant la participation du striatum, une structure profonde impliquée dans l'apprentissage des habiletés motrices. Après des dizaines d'heures d'entraînement apparaissent les changements morphologiques : augmentation du volume de matière blanche, modification durable de l'activité neuronale et de la fréquence des ondes cérébrales.



Source : Planète Gaïa

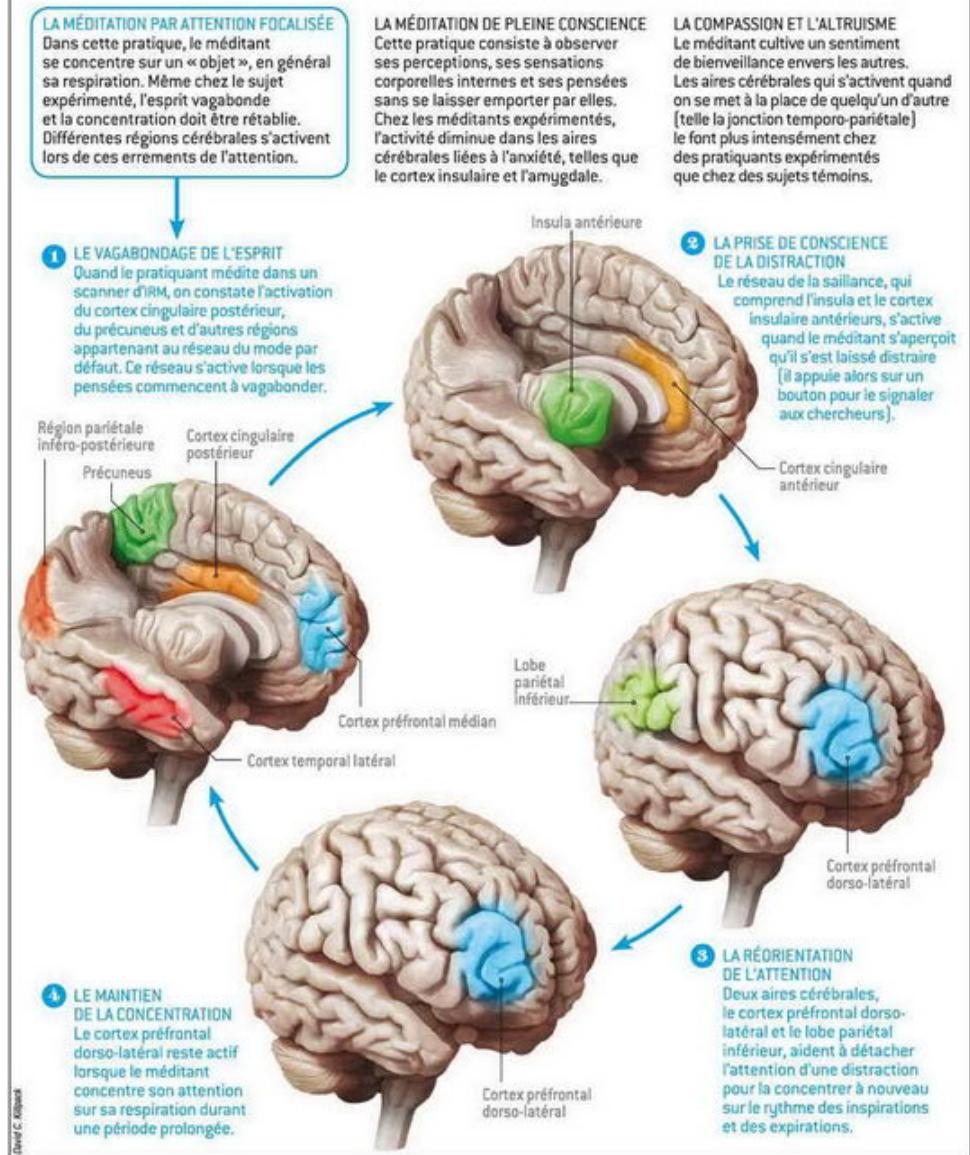
## Les bénéfices de la méditation :

**- Sur le corps** : La méditation influence le corps de manière inattendue. Les méditants expérimentés, par exemple, peuvent augmenter ou ralentir leur métabolisme de plus de 60 % et augmenter leur température corporelle jusqu'à 8°C. Aussi peu que 20 minutes par jour mènent à des changements physiques, comme une tension réduite, une fréquence cardiaque ralentie, une respiration plus profonde et plus calme. L'amélioration de la tension a été aussi liée à un risque inférieur de crises cardiaques. Aussi, la méditation commence à s'avérer efficace comme traitement contre la douleur chronique et aiguë. Une expérience a montré que quatre jours de méditation de pleine conscience avait réduit de façon considérable l'intensité de la douleur des participants.

**- Sur l'esprit, le cerveau et au-delà** : La méditation augmente l'activité cérébrale frontale, du lobe gauche, une zone du cerveau associée à l'humeur positive. De façon intéressante, cette augmentation de l'activité dans la partie gauche cérébrale est aussi liée avec des améliorations de l'activité du système immunitaire. Et plus l'on pratique la méditation, plus la fonction immunitaire est susceptible de s'améliorer. Les études ont montré que les méditants de longue date ont augmenté les volumes de matière grise dans leur cortex orbito-frontal et les régions de l'hippocampe de leur cerveau, responsables des émotions régulatrices. Des changements semblables ont aussi été trouvés chez les non-méditants ayant complété un stage de huit semaines de pleine conscience. De ce fait, même un travail limité de méditation a le potentiel de changer la structure du cerveau.

## LA MÉDITATION SOUS TOUTES SES FORMES

Les progrès techniques, en particulier dans le domaine de l'imagerie cérébrale, ont dévoilé l'activité du cerveau au cours des trois principales formes de méditation bouddhique. Les deux premières se nomment méditation par attention focalisée et méditation de pleine conscience. La troisième développe la compassion et l'altruisme. Les schémas ci-dessous retracent le cycle d'événements qui surviennent pendant la méditation par attention focalisée, ainsi que les activations cérébrales correspondantes.



Source : Planète Gaïa

**- Sur le vieillissement** : Le cortex cérébral réduit normalement avec le vieillissement - un type d'atrophie lié à la démence. De façon intrigante, ceux ayant médité autour d'une heure par jour pendant six ans présentent une augmentation de l'épaisseur corticale. La méditation pourrait ainsi augmenter la longévité en protégeant le cerveau et le cœur des effets négatifs du stress. Une étude a rapporté que la méditation et le yoga aident à empêcher les dégâts cellulaires causés par le stress psychologique chronique. Il a même été suggéré que la méditation pouvait ralentir le vieillissement cellulaire.

**- Sur la stabilité émotionnelle** : Les causes et les effets des expériences émotionnelles existent partout dans le corps et le cerveau et sont profondément liés avec le stress physique et psychologique. La méditation augmente les émotions et l'humeur positives et semble rendre les gens moins vulnérables aux tensions et aux bouleversements de la vie quotidienne. La recherche montre que les

méditants réagissent mieux et plus vite aux stimuli négatifs et ont une activité réduite au niveau de l'amygdale - une région du cerveau impliquée dans la réponse à la menace. Ces découvertes reflètent une résistance émotionnelle plus importante chez les méditants aussi bien que face à la détresse psychologique et l'anxiété. La pleine conscience, qui peut être cultivée à travers la méditation, est une technique parmi tant d'autres pouvant augmenter la santé mentale et le bien-être. Plusieurs techniques thérapeutiques ont été basées sur ces pratiques, comme la réduction du stress basée sur la pleine conscience (MBSR) et la thérapie cognitive basée sur la pleine conscience (MBCT) que nous développerons plus tard.

Voir aussi : *Tous les bienfaits de la méditation sur le corps humain* [https://www.huffingtonpost.fr/2013/06/16/bienfaits-meditation-corps-infographie-sante-stress-n\\_3388439.html](https://www.huffingtonpost.fr/2013/06/16/bienfaits-meditation-corps-infographie-sante-stress-n_3388439.html)

- 2. Méditation et régénération de la conscience

La régénération à travers la méditation peut avoir lieu à différents niveaux : physique, émotionnel et spirituel. Tout comme un système immunitaire sain répond aux problèmes de l'organisme et nous aide à nous défendre contre une nouvelle douleur, la méditation peut aider l'esprit à se libérer de ses modèles négatifs, ce qui facilite une régénération holistique de la façon dont nous vivons.

#### Régénération spirituelle

La méditation peut amener à une expérience - une renaissance - qui peut tenir compte d'une motivation plus profonde et d'une compréhension de soi par rapport au monde qui nous entoure. Notre relation avec notre connexion spirituelle est approfondie par une pratique méditative fournissant l'accès à une sagesse supérieure. Quand on utilise des pratiques de méditation pour clarifier ses pensées, ses émotions et son ego, on s'ouvre pour être un canal d'énergies positives. Cela peut se traduire au quotidien par l'humilité, la bonté et la compassion envers soi-même et les autres. La méditation « nettoie » spirituellement pour pouvoir se connecter à son intuition plus facilement, devenir plus conscients dans sa vie quotidienne et accéder à un niveau de présence plus profond. Quand on veut intentionnellement pratiquer la méditation, on rétablit son âme et on crée plus d'espace intérieur pour pouvoir mieux le rendre au monde.

#### Régénération physique

L'esprit a le pouvoir incroyable de guérir le corps. « *Chacun d'entre nous détient les clés d'une pharmacie contenant une gamme impressionnante de composés de guérison : nos propres cerveaux... Nos cerveaux produisent des médicaments semblables à ceux que le médecin prescrit* », déclare Dawson Church, l'auteur de *The Genie in Your Genes*. Comme vu précédemment, la réponse de l'organisme à la relaxation profonde peut être salutaire à tout le métabolisme et aux ondes cérébrales selon le Dr. Herbert Benson, professeur, auteur, cardiologue et fondateur du *Harvard's Mind/ Body Medical Institute*. Calmer l'esprit permet à l'organisme de ralentir et dans le processus, le corps peut rétablir sa capacité naturelle de guérison et de régénération.

#### Régénération émotionnelle

La méditation permet d'entrer en contact avec son ambiance intérieure et son essence profonde. Parfois, on est sensibles aux autres et aux émotions qu'ils projettent. Or, en réalité, ce que nous ressentons constitue nos propres émotions. Par la méditation, on peut apprendre à différencier ce qui est « à nous » de ce qui ne l'est pas. La méditation peut nous aider à se rendre compte que nous ne sommes pas nos émotions, mais plutôt, une réponse à ce que nous éprouvons. La méditation sonore (rééquilibrage énergétique par les sons), par exemple, est une pratique qui peut permettre à l'esprit de se détacher de ses modèles habituels et se concentrer sur un objet d'attention pour permettre aux émotions de sortir. Dans cet endroit concentré mais calme, l'esprit peut lâcher et apprendre à guérir ses émotions.

- 3. Vivre dans le présent

« Où que vous soyez, soyez-y totalement. Si vous trouvez votre ici et maintenant intolérable et qu'il vous rend malheureux, trois possibilités s'offrent à vous : vous retirer de la situation, la changer ou l'accepter totalement. Si vous voulez assumer la responsabilité de votre vie, vous devez choisir l'une de ces trois options, et tout de suite. Puis, acceptez-en les conséquences. Sans excuses. Sans négativité. Sans pollution psychique. Gardez votre espace intérieur dégagé. » (E. Tolle)

La vie se déroule dans le présent. Mais si souvent, nous laissons le présent s'esquiver, laissant le temps nous dépasser à toute vitesse de façon inaperçue et insaisissable, gaspillant les secondes précieuses de nos vies pendant que nous nous inquiétons de l'avenir et ruminons ce qui est passé. « Nous vivons dans un monde qui contribue d'une façon majeure à la fragmentation mentale, la désintégration, la distraction, la décohérence » estime l'érudit bouddhiste B. Alan Wallace. Nous faisons toujours quelque chose et nous laissons peu de temps pour pratiquer le calme et la sérénité. Quand nous sommes au travail, nous nous livrons aux fantasmes d'être en vacances ; en vacances, nous nous inquiétons du travail s'accumulant sur nos bureaux. Nous nous attardons sur les souvenirs fâcheux du passé ou de l'irritation de ce qui peut ou ne peut pas arriver dans l'avenir. Nous n'appréciions pas le présent vivant parce que nos « esprits de singe » sautent de pensée en pensée comme des singes se balançant d'arbre en arbre.

La majeure partie d'entre nous n'entreprend pas ses pensées dans la conscience. Plutôt, nos pensées nous contrôlent.

« Les pensées ordinaires traversent notre esprit comme une chute d'eau assourdissante » écrit Jon Kabat-Zinn, le scientifique biomédical qui a présenté la méditation au sein de la médecine classique. Pour se sentir plus dans le contrôle de son esprit et de sa vie, trouver le sens d'équilibre qui nous échappe, il faut sortir de ce courant, faire une pause et, comme Kabat-Zinn l'exprime, « se reposer dans le calme - pour s'arrêter et se concentrer sur le fait d'être. » La vie dans le moment présent, aussi appelée pleine conscience, est un état d'attention active, ouverte, intentionnelle sur le présent. Quand l'on devient attentif, on se rend compte que l'on n'est pas ses propres pensées ; on devient observateur de ses pensées à chaque moment, sans les juger. La pleine conscience implique d'être avec ses pensées telles qu'elles sont, sans s'y accrocher, ni les repousser. Au lieu de laisser sa vie passer sans la vivre, on se réveille pour en faire l'expérience.

Cultiver une conscience neutre du présent accorde une foule d'avantages.

Les gens conscients sont plus heureux, plus expressifs, plus ouverts à autrui et se sentent plus sécurisés. Ils ont une bonne estime d'eux-mêmes et acceptent plus facilement leurs propres faiblesses. Ancrer la conscience dans l'ici et maintenant réduit l'impulsivité et la réactivité qui est à la base de la dépression, la frénésie alimentaire et les problèmes d'attention.

« Tout le monde reconnaît qu'il est important de vivre dans le moment, mais le problème est comment » rapporte Ellen Langer, psychologue à Harvard et auteur de *Mindfulness*. « Quand les gens ne sont pas dans le moment, ils ne sont pas là pour savoir qu'ils ne sont pas là. » Supprimer le réflexe de distraction et s'éveiller au présent prend de l'intentionnalité et de la pratique.

Vivre dans le moment implique un paradoxe profond : on ne peut le poursuivre pour ses avantages. C'est parce que l'espérance de récompense lance une mentalité axée sur l'avenir, ce qui renverse l'ensemble du processus. Au lieu de cela, il faut juste croire que la récompense viendra. Il y a beaucoup de chemins vers la pleine conscience - et il y a un paradoxe au cœur de chacun. Ironiquement, lâcher ce que l'on veut est la seule façon de l'obtenir.

C'est le premier paradoxe de vie dans le moment : penser trop fort à ce que l'on fait peut en réalité rendre les choses pires. Si l'on est dans une situation qui nous rend particulièrement nerveux – donner un speech en public par exemple-, se concentrer sur son anxiété a tendance à l'intensifier.

En effet, la pleine conscience estompe la ligne entre soi et l'autre, explique Michael Kernis, un psychologue à l'Université de Géorgie. « Quand les gens sont conscients, ils sont plus susceptibles de s'éprouver au sein de l'humanité, dans le cadre d'un plus grand univers. » C'est pourquoi les personnes ayant atteint un haut degré de conscience, comme les moines bouddhistes, parlent d'être « un avec tout ».

En réduisant la conscience de soi, la pleine conscience permet d'être témoin de sentiments dramatiques, de pressions sociales, d'être estimé ou dénigrés par d'autres sans prendre leurs évaluations personnellement, explique Richard Ryan et K. W. Brown de l'Université de Rochester. Quand l'on se concentre sur l'expérience immédiate sans l'attacher à l'estime de soi, des événements désagréables comme le rejet social semblent moins menaçants. Se concentrer sur le moment présent force aussi à arrêter de « suranalyser » ou de s'engager dans des pensées obsédantes.

- 4. L'esprit méditatif

De plus en plus de gens se tournent vers la pratique de la méditation pour cultiver la clarté mentale, la paix et le sens de leur vie. Tandis que la méditation est simple à pratiquer, pour certains cela ne s'avère pas facile du tout. Comme avoir une mentalité entrepreneuriale est la clé du succès dans sa carrière, avoir une « mentalité de méditant » est cruciale pour développer une pratique spirituelle digne d'intérêt. Voici quelques pistes pour y parvenir...

#### Ancrer sa pratique dans le physique

Il est préférable que la méditation soit fondée au sein d'une hygiène de vie appropriée. Il est important de penser à la façon dont on vit comme étant une fondation pour la pratique de la méditation. Pour être entièrement soutenu(e) par sa pratique, il faut aussi la soutenir. Il n'est pas nécessaire de vivre dans un ashram et de renoncer à toutes les belles choses de la vie, mais il est important d'être attentif à quoi et à qui on autorise l'entrée dans son espace, spirituellement, mentalement, émotionnellement et physiquement parlant. Si on vit une vie chaotique en se précipitant d'une chose à l'autre sans être conscient(e) et ancré(e) dans ses pensées, mots et actions, la méditation ressemblera aussi à un tourbillon chaotique de sensations, d'images, de sentiments et de pensées. La majorité des occidentaux d'aujourd'hui luttent énormément avec le ralentissement, le calme et le fait de ressentir ses émotions profondes. La méditation peut beaucoup aider, mais on doit d'abord construire de solides fondations pour l'accueillir correctement.

#### Etre engagé(e)/ déterminé(e)

Le défunt Dr. David Simon avait l'habitude de dire que « *l'engagement est de marcher à travers une porte de changement par laquelle on n'a jamais l'intention de revenir.* » S'il y a bien une chose qui puisse faire dérailler une pratique de méditation, c'est le manque d'autodiscipline. La mentalité de la méditation exige que l'on choisisse son chemin et que l'on y reste engagé(e) chaque minute de chaque jour. Cela ne doit pas dire que l'on doit méditer pendant des heures chaque jour mais, la seule façon de réussir quelque chose est de le faire avec une certaine régularité. La « méditation de crise » ne rapportera pas les résultats escomptés sur le long terme. Les résultats de la méditation sont cumulatifs, ils s'additionnent petit à petit. Ainsi, les choses sur lesquelles on portera son attention se renforceront, au détriment des autres, peut-être moins importantes... Ici, l'engagement, la volonté et la détermination sont clés.



#### Avoir une intention et un but

Une personne ancrée dans sa méditation approche sa pratique avec une intention et un but. L'intention peut être de ralentir un peu et prendre du temps pour soi chaque jour, ou peut-être calmer son esprit et ses émotions pour se sentir plus ancré(e) et paisible. Peut-être que l'intention est de se connecter à un aspect plus profond de soi que l'on sait enterré au-dessous de toutes les couches sociales accumulées durant toute une vie de conditionnement. Quel que soit l'intention, on doit

approcher la méditation dans un état de pleine conscience. Beaucoup d'entre nous, à un moment ou un autre, cherche un sens - le sens de la vie et notre but individuel. Quand on pratique volontairement et délibérément, on reste ancré dans son « pourquoi » : la raison de faire ce que l'on fait.

### Accepter et savoir abandonner/ renoncer

Une autre facette d'une pratique de méditation « réussie » est le concept d'acceptation et de reddition/ d'abandon. En tant qu'êtres humains, nous dépensons une quantité d'énergie incroyable pour essayer de contrôler les objectifs et les résultats quotidiens – ce que les autres pensent de nous, l'achèvement de notre « TO-DO list » interminable et s'assurer que tout se déroule selon nos plans. Non seulement cela est épuisant, mais quand les choses ne suivent pas le cours que nous leur imposons, nous perdons le contrôle de nos émotions, ce qui nous force à travailler plus dur encore pour corriger ces « sorties de route ». L'acceptation et la reddition, dans la vie quotidienne comme dans la pratique de méditation, nous aident à lâcher nos attitudes et espérances. L'avantage d'accepter ce que l'on expérimente dans la méditation, que ce soit des pensées, des sensations physiques, ou des émotions, est que l'on est plus consommé(e)s par des jugements inutiles par rapport à soi ou sa pratique. Quand l'on se permet de s'abandonner, se livrer à ce qui se montre, il devient plus facile d'ignorer ce qui ne nous sert pas.

### Ressentir ses émotions

Une pratique constante ouvre les portes de l'inconscient et ceci peut s'avérer délicat pour certaines personnes. Le subconscient est l'endroit où l'on stocke toutes ses valeurs fondamentales, souvenirs, émotions et croyances. Il n'est pas rare d'éprouver des émotions diverses pendant la méditation. Ceci est une progression naturelle et ne doit pas être craint. Autrement dit, quel que soit les émotions qui doivent ressortir pendant la méditation, elles sont là car l'inconscient est prêt à les ramener à la surface pour les traiter. Dans certains cas, il suffit juste de respirer profondément pour accompagner ce que l'on ressent dans le moment. D'autres fois, on peut avoir un éclairage sur une situation problématique à résoudre. La méditation apporte souvent de la clarté, de la perspective et des solutions aux problèmes auxquels on doit faire face. Il y a plusieurs chemins, enseignements et techniques qui amènent au même endroit. En fin de compte, c'est à nous-même de trouver le moyen qui nous convient. Si l'on est débutant à la pratique de méditation, on peut commencer en explorant des styles de méditation différents. Une autre chose à considérer est d'apprendre la méditation accompagné(e) d'un instructeur expérimenté avec qui l'on se sent en confiance.

Dans tous les cas, il est important de prendre son temps pour s'installer dans son esprit et sa pratique, en sélectionnant soigneusement les ingrédients qui nous permettront de réussir.

- 5. Le bonheur par la méditation

Les scientifiques pensaient que les gens avaient un « indice de bonheur » établi. Certaines personnes naissaient alors avec une disposition au bonheur tandis que d'autres étaient plus enclines à embrasser le malheur. Un article du Times rapporte que « *ni de très bons événements ni de très mauvais événements ne semblent changer le bonheur des gens à long terme.* » Les études indiquent que la plupart des personnes « *retournent à une sorte de niveau de bonheur de base dans un délai de quelques années même dans le cas d'événements dévastateurs, comme la mort d'un conjoint.* » Cependant, des études récentes montrent qu'avec la pratique, les gens peuvent éléver leur niveau de bonheur de base. On sait maintenant que le cerveau continue de se développer et qu'il est capable de changement, connu sous le nom de « *neuroplasticité* ». La bonne nouvelle est que ces « *pratiques* » qui élèvent le bonheur de base peuvent être réalisées juste en quelques minutes par jour et ne coûtent rien !

Dans une étude, la société Compuware, une grande compagnie de logiciel d'affaires et de services de technologie de l'information à Detroit, Michigan, a offert six sessions de groupe de 60 minutes à ses salariés au cours d'une période de sept semaines. Les participants apprenaient une forme de méditation centrée autour de la bonté. En résumé, la méditation de bonté est « *une technique utilisée pour augmenter les sentiments de chaleur humaine et d'attention à soi et aux autres.* » On a demandé aux participants de méditer au moins cinq fois par semaine pendant 15-20 minutes. En comparaison au groupe témoin, les résultats ont montré que cette pratique de méditation a produit des augmentations d'émotions positives au fil du temps dans les expériences quotidiennes, qui, à leur

tour, ont augmenté les « niveaux » de certaines ressources personnelles (par exemple, la pleine conscience accrue, le but dans la vie, le support social, des symptômes de maladies diminués). Ainsi, ces accroissements ont amené à une plus grande satisfaction de vie et ont réduit les symptômes dépressifs. La question sur le temps de méditation adéquat pendant chaque séance pour profiter des avantages de la méditation fait l'objet de plusieurs débats. Shawn Achor suggère que même deux minutes par jour pendant une période de 21 jours peuvent faire la différence : « *Dans un laps de temps de juste deux minutes de temps réalisé pendant 21 jours de suite, nous pouvons en réalité reprogrammer le cerveau, lui permettant de marcher de façon plus optimiste et fructueuse.* »

## V. L'état dépressif

- 1. La dépression : une maladie difficile à déceler

« *La dépression fait souffrir. C'est un voile noir qui prive de toute joie, un tourment permanent, un voleur de sommeil. C'est un démon que vous êtes seul(e) à voir, une obscurité qui n'enveloppe que vous.* » - extrait du livre *Méditer pour ne plus déprimer*. Selon la définition de l'Organisation Mondiale de la Santé (OMS), la dépression « *constitue un trouble mental courant, caractérisé par la tristesse, la perte d'intérêt ou de plaisir, des sentiments de culpabilité ou de faible estime de soi, des troubles du sommeil ou de l'appétit, d'une sensation de fatigue et d'un manque de concentration. Elle peut être de longue durée ou récurrente, et porte essentiellement atteinte à la capacité des personnes à fonctionner au travail ou à l'école, ou à gérer les situations de la vie quotidienne. Dans les cas les plus graves, la dépression peut conduire au suicide.* » La perte d'un être cher, d'un travail ou le deuil d'une relation sont des obstacles difficiles à surmonter. Il est normal d'éprouver des sentiments de tristesse en réponse à de telles situations. Ceux faisant l'expérience d'une perte peuvent se décrire comme étant « déprimés ». Mais être triste n'est pas la même chose qu'être dépressif. Le processus d'affliction est naturel et unique à chaque individu et partage certaines caractéristiques avec la dépression. Tant le chagrin que la dépression peuvent impliquer une tristesse intense et la suppression des activités habituelles. Cependant, ils sont différents sur des points importants :

- Dans le chagrin, les sentiments douloureux viennent par vagues, souvent entremêlées avec des souvenirs positifs, comparables à un genre de nostalgie. Dans la dépression sévère, l'humeur et/ou l'intérêt (le plaisir) sont diminués pendant la majeure partie des deux semaines (c'est le temps nécessaire pour diagnostiquer une dépression).
- Dans le chagrin/ le deuil, le respect de soi est habituellement maintenu. D'autre part, dans la dépression sévère, les sentiments d'inutilité et la haine de soi sont communs.
- Pour certaines personnes, la mort d'un être cher peut causer une dépression sévère. La perte d'un travail, être victime de violences physiques ou d'un désastre majeur peut mener à la dépression. Quand le chagrin et la dépression coexistent, le chagrin est plus grave et dure plus longtemps que le chagrin sans dépression. Malgré un certain chevauchement entre la déprime et la dépression, ils sont différents. La distinction entre les deux peut aider les gens à obtenir l'aide, l'assistance ou le traitement dont ils ont besoin.

- 2. La dépression en France et dans le monde



Source : Inserm

« En France, on estime que près d'une personne sur cinq a souffert ou souffrira d'une dépression au cours de sa vie. La dépression est une maladie qui touche tous les âges, depuis l'enfance jusque très tard dans la vie. En 2010, 7,5 % des 15-85 ans auraient vécu un épisode dépressif, avec une prévalence deux fois plus importante chez les femmes que chez les hommes (Source : Institut national de prévention et d'éducation pour la santé). Cependant, la dépression ne concerne pas que les adultes. La prévalence des troubles dépressifs est estimée entre 2,1 à 3,4 % chez l'enfant et à 14 % chez l'adolescent. (...) L'OMS (...) estime que les troubles dépressifs représentent le 1er facteur de morbidité et d'incapacité sur le plan mondial (communiqué de mars 2017). Ainsi, on compte plus de 300 millions de personnes dans le monde (dont 3 millions en France !) souffrant de dépression soit une augmentation de plus de 18 % de 2005 à 2015. La dépression n'est pas un trouble de santé à prendre à la légère. Elle peut conduire au suicide. Chaque année, près de 800 000 personnes meurent en se suicidant. Le suicide est la deuxième cause de mortalité chez les 15-29 ans. » [27]

- 3. Les causes et facteurs de risque de la dépression

Personne ne sait avec certitude quelles sont les causes de la dépression.

Les théories dominantes avancent qu'elle est causée par un déséquilibre de neurotransmetteurs, des changements structurels ou fonctionnels au niveau du cerveau, des états de santé sous-jacents, une propension génétique, un trauma émotionnel, ou des circonstances de vie stressantes. [28, 29, 30, 31]. La dépression peut affecter n'importe qui, même une personne qui semble vivre dans des circonstances relativement idéales. Plusieurs facteurs peuvent jouer un rôle dans la dépression :

- La biochimie : les différences de certaines substances chimiques dans le cerveau peuvent contribuer aux symptômes de la dépression.
- La génétique : la dépression peut avoir lieu au sein des familles. Par exemple, si un jumeau a une dépression, l'autre aura une chance de 70% d'avoir la maladie un jour ou l'autre dans sa vie.
- La personnalité : les personnes à basse estime de soi, facilement bouleversées par le stress, ou généralement pessimistes semblent être plus probablement enclines à la dépression.
- Facteurs exogènes : l'exposition continue à la violence, la négligence, l'abus ou la pauvreté peut rendre plus vulnérable à la dépression.

- 4. Signes et symptômes

Il existe plusieurs signes alarmants de la dépression, mais on peut ne pas tous les avoir. Leur intensité et leur durée dépendent de chaque individu. La personne dépressive peut d'abord se sentir triste, vide, inquiète, impuissante, sans valeur ou coupable. Puis, cela continuera au fil du temps sans ne s'améliorer ni partir. Les symptômes de la dépression peuvent varier de modérés à sévères et peuvent inclure :

- une difficulté de concentration, de mémorisation et de prise de décisions
- de la fatigue
- un sentiment de culpabilité, d'inutilité et d'impuissance
- du pessimisme et/ ou désespoir
- de l'insomnie, des nuits trop courtes ou au contraire trop longues
- de l'irritabilité
- de l'agitation
- une perte d'intérêt pour des choses agréables auparavant (ex : forte baisse de la libido)

- une suralimentation ou perte d'appétit
- des courbatures, douleurs, maux de tête, crampes
- des problèmes digestifs qui ne s'améliorent pas, même avec un traitement adapté
- des sentiments de tristesse, d'inquiétude, ou de "vide" persistants
- des pensées suicidaires pouvant aller jusqu'à la tentative de suicide, etc.

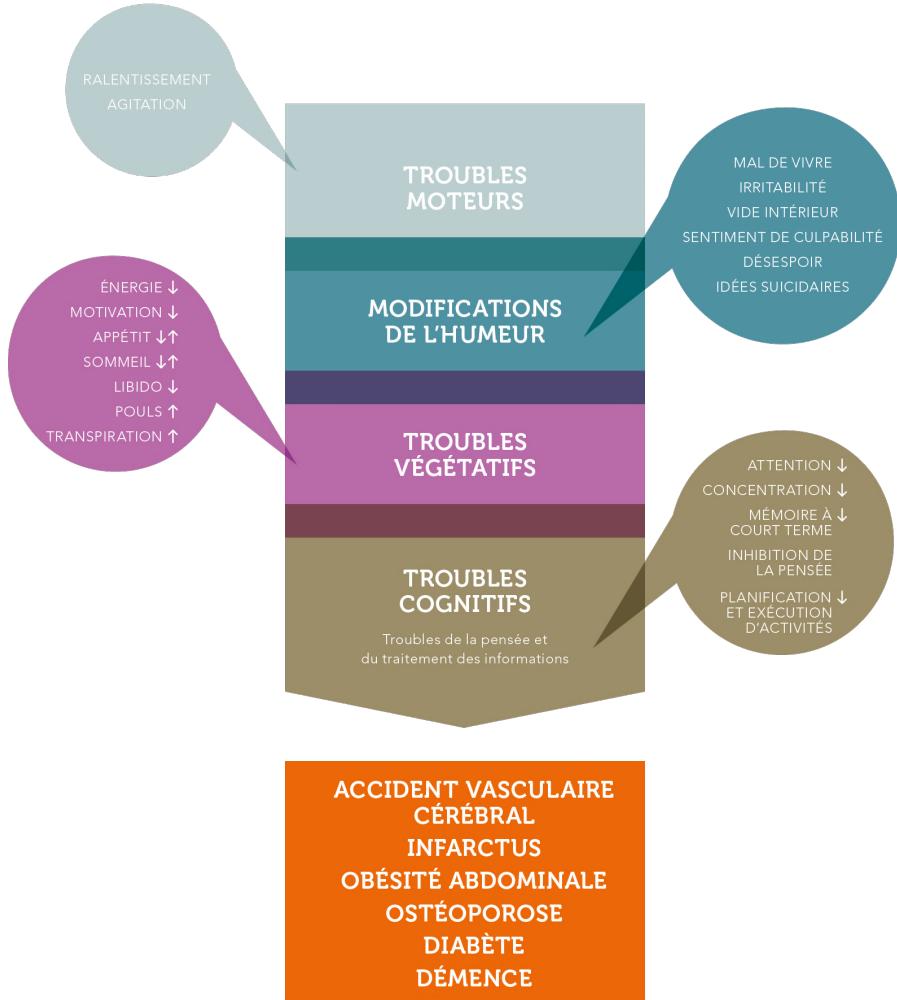


Illustration : Symptômes de la dépression.

Source : depression.ch

Les symptômes doivent durer au moins deux semaines pour correspondre à un diagnostic de dépression. Aussi, certaines conditions médicales (par exemple, des problèmes de thyroïde, une tumeur cérébrale ou un manque de vitamines) peuvent imiter les symptômes de la dépression, il est donc important d'exclure les causes médicales générales dans un premier temps.

- 5. Traitements

La dépression fait partie des troubles mentaux les plus faciles à traiter. Entre 80% et 90% des gens souffrant de dépression répondent bien aux traitements. Presque tous les patients gagnent un certain soulagement de leurs symptômes. Avant un diagnostic ou un traitement, le professionnel de santé doit conduire une évaluation diagnostique minutieuse, y compris un entretien et un examen physique. Dans certains cas, une analyse de sang peut être réalisée pour s'assurer que la dépression n'est pas due à une condition médicale comme, par exemple, un problème de thyroïde. L'évaluation doit identifier les symptômes spécifiques, médicaux et les antécédents familiaux, les facteurs culturels

et exogènes pour arriver à un diagnostic et mettre en place une ligne de conduite.

Médication : la chimie cérébrale peut contribuer à la dépression d'un individu et peut entrer en ligne de compte dans le traitement. C'est pourquoi, les antidépresseurs doivent être prescrits pour aider à modifier la chimie cérébrale.

Psychothérapie : la psychothérapie, ou « thérapie par la parole », est parfois utilisée seule pour le traitement de la dépression légère ; pour une dépression modérée ou sévère, la psychothérapie est souvent utilisée conjointement avec des antidépresseurs.

La thérapie comportementale et cognitive ou psychothérapie cognitivo-comportementale (TCC) se révèle efficace dans le traitement de la dépression. La TCC est une forme de thérapie qui se concentre sur le présent et la résolution des problèmes. La TCC aide une personne à distinguer la pensée déformée et à changer par la suite ses propres comportements et pensées. Selon la gravité de la dépression, le traitement peut prendre quelques semaines ou beaucoup plus longtemps. Dans de nombreux cas, l'amélioration significative peut être faite à partir de 10 à 15 sessions.

Le traitement par électrochocs ou électroconvulsivothérapie (ECT) : l'ECT est un traitement médical le plus généralement utilisé pour des patients atteints de dépression sévère ou de trouble bipolaire n'ayant pas répondu à d'autres traitements. Elle implique une stimulation électrique brève du cerveau tandis que le patient est sous anesthésie. Un patient reçoit typiquement des séances d'ECT deux à trois fois par semaine pour un total de 6 à 12 traitements. L'ECT a été utilisé depuis les années 1940 et beaucoup d'années de recherche ont mené à des améliorations majeures. Il est généralement conduit par une équipe de professionnels du corps médical formés incluant un psychiatre, un anesthésiste et une infirmière ou un médecin assistant.

- 6. Rechute(s) et prévention

Dans certains cas, il est possible d'empêcher la dépression, même si on a déjà eu un épisode précédent. Il y a beaucoup de changements de style de vie et de techniques de gestion que l'on peut utiliser pour empêcher ou éviter la dépression. Il y a aussi certains pièges à éviter pour ne pas subir de rechute. Tandis que les pièges peuvent être différents pour chacun, il existe des techniques que l'on peut utiliser pour empêcher ou éviter la rechute d'une dépression.

#### Faire régulièrement de l'exercice

Pratiquer une activité physique régulière est une des meilleures choses que l'on peut faire pour sa santé mentale. Selon la Clinique Mayo, l'exercice peut aider dans le traitement et la prévention de la dépression de plusieurs façons:

- Il augmente la température corporelle, ce qui peut avoir un effet relaxant sur le système nerveux central.
- Il libère des substances chimiques comme des endorphines, qui ont un rôle dans la stimulation de l'humeur.
- Il réduit les substances chimiques du système immunitaire pouvant empirer la dépression.

N'importe quel type d'exercice physique peut aider à traiter la dépression, mais il est important d'être régulier dans sa pratique.

#### Réduire le temps passé sur les réseaux sociaux

Les recherches ont montré qu'augmenter l'utilisation des réseaux sociaux peut causer ou contribuer à la dépression et à la détérioration du respect de soi. Les médias sociaux peuvent être addictifs. Il est important de rester en lien avec ses proches, cependant, limiter le temps passé sur les réseaux sociaux et les écrans en général peut aider à prévenir et empêcher la dépression.

#### Entretenir un cercle social solide MAIS s'éloigner des personnes toxiques

Avoir un système de soutien fort et une vie sociale active est important pour la santé mentale. La

recherche a montré qu'avoir un soutien social même « adéquat » peut protéger contre la dépression. Il est important de rester régulièrement en contact avec ses amis et sa famille, même quand on est dans une période de vie chamboulée. Cependant, il ne faut pas s'entourer de n'importe qui. Les personnes « parasites » peuvent baisser l'estime de soi et avoir un réel impact sur le bien-être. Une étude menée en 2012 a constaté que des interactions sociales négatives ont été liées avec des niveaux élevés de certaines protéines : les cytokines. Ces protéines sont associées à l'inflammation aussi bien qu'à la dépression. Il est donc important d'éviter les personnes toxiques.

### Minimiser ses choix quotidiens

Les chercheurs pensent qu'avoir trop de choix à faire peut en réalité causer un stress significatif qui peut mener à la dépression. Le psychologue Barry Schwartz, auteur du livre *The Paradox of Choice*, met en avant la recherche qui montre que, face à trop de choix, les personnes qui essaient de faire le meilleur choix possible font face à des taux de dépression plus forts.

### Réduire le stress

Le stress chronique est une des causes communes les plus évitables de la dépression. Apprendre à faire face au stress est essentiel pour la santé mentale. Pour gérer le stress, on peut :

- Éviter de se « sur engager » (auprès des autres par exemple)
- Pratiquer des techniques de relaxation comme le Yoga, le Qi Gong, la cohérence cardiaque ou la méditation par exemple
- Apprendre à lâcher prise par rapport aux événements de vie que l'on ne peut contrôler.

### Maintenir son traitement

Dans le cas d'un épisode dépressif, il y a de bonnes chances de faire une rechute. Selon l'Inserm, « *Une première dépression annonce souvent une récidive. Celle-ci intervient dans les cinq années suivantes dans 50 % à 80 % des cas.* » [32] C'est pourquoi le maintien du traitement est crucial. Cela inclut :

- Continuer les médicaments prescrits et ne jamais les arrêter brusquement
- Se rendre aux visites d'entretien avec son médecin pendant la rémission
- Mettre en place les stratégies enseignées/ conseillées par le médecin ou thérapeute de façon régulière.

### Avoir un sommeil réparateur

Avoir un sommeil de bonne qualité est nécessaire pour la santé tant mentale que physique. Selon la *National Sleep Foundation*, les gens souffrant d'insomnie ont un risque décuplé de développer une dépression comparée à ceux qui dorment bien. Pour améliorer son sommeil, il est conseillé entre autres d'éviter les écrans deux heures avant le coucher et les excitants dans l'après-midi (tels que la caféine) et de méditer avant le coucher (bien évidemment !).

### Avoir une alimentation équilibrée

Une recherche [33] a démontré que consommer régulièrement des aliments riches en gras peut avoir des effets semblables comme le stress chronique en termes de causes de dépression. De plus, un régime malsain peut aussi priver l'organisme de substances nutritives essentielles dont il a besoin pour entretenir la santé mentale et physique. Pour empêcher la dépression via le régime alimentaire, on peut :

- Manger des repas équilibrés à base de protéines maigres et de fruits et légumes
- Réduire les produits alimentaires riches en sucre et en gras (ne pas oublier de garder les bons lipides !)
- Éliminer les produits alimentaires transformés autant que possible
- Incorporer plus d'oméga-3, avec des produits alimentaires comme le saumon ou les noix.

### Maintenir un poids sain et stable

L'obésité peut aboutir à une baisse de l'estime de soi, particulièrement lorsque l'on fait face aux critiques et aux jugements des autres. Selon les *Centers for Disease Control and Prevention*, il y a une corrélation claire entre la dépression et l'obésité. Une enquête nationale a constaté que 43% des adultes atteints de dépression étaient obèses. De plus, les adultes souffrant de dépression ont plus de chances d'être obèses.

#### Faire attention aux effets secondaires d'autres médicaments

Il faut être vigilant(e) quant aux médicaments et leurs effets secondaires pouvant causer la dépression. Il est important de se renseigner auprès de son médecin et voir si d'autres médicaments ou traitements peuvent résoudre le trouble en question pour éviter les effets secondaires indésirables. Certains médicaments pouvant causer la dépression incluent : les traitements hormonaux comme la pilule contraceptive, les bêtabloquants, les corticoïdes, les antispasmodiques, etc.

## VI. Le rôle de la méditation dans la dépression

### • 1. Etudes menées sur les effets de la méditation sur la dépression

Il y a une abondance de preuves que la méditation est avantageuse dans le traitement de la dépression. Des chercheurs à l'Université Johns Hopkins ont passé en revue plus de 18,000 études de méditation de pleine conscience et ont conclu que, de tous les avantages de la méditation, ses trois meilleures utilisations étaient pour la dépression, l'anxiété et le soulagement de la douleur [34]. Actuellement, les deux traitements médicaux standards pour la dépression sont les antidépresseurs et la thérapie comportementale et cognitive (TCC) [35]. La recherche montre que la méditation peut être aussi efficace que ces traitements. La dépression est une maladie récurrente et jusqu'à 80 % des gens atteints de dépression font obstacle à une rechute à un certain moment de leur vie [36]. Les antidépresseurs et la méditation ont prévenu des rechutes chez environ la moitié des patients les ayant utilisés. [37] La méditation est considérée comme étant aussi effective que la thérapie comportementale et cognitive tant pour la dépression que pour l'anxiété. [38] Quand cela est nécessaire, la méditation s'avère aussi être un complément efficace à la TCC. [39]

*« Plusieurs hôpitaux ont donc déjà recours à la méditation comme traitement de complément. Mais jusqu'à présent, aucune expérimentation n'avait permis de comparer de façon rigoureuse son efficacité par rapport au traitement classique par antidépresseurs. C'est ce qu'ont fait les chercheurs britanniques en mettant en place un essai randomisé en « double aveugle », une méthodologie scientifique qui permet de comparer rigoureusement deux traitements. Le but était de tester en parallèle les deux types de traitements pour savoir si la méditation pouvait constituer une « alternative pour les personnes souhaitant arrêter les antidépresseurs ». Pour cela, 424 patients ayant souffert par le passé d'au moins trois épisodes dépressifs importants ont été traités soit par la méditation, soit par antidépresseurs. Au terme d'un suivi sur plus de deux ans, les deux traitements se sont révélés positifs pour éviter ou retarder les rechutes. Dans leurs conclusions, les chercheurs précisent que rien ne montre que la méditation de pleine conscience est supérieure aux traitements. Les bénéfices ont donc été jugés équivalents. À noter cependant que l'étude n'a pas prévu de troisième groupe contrôle qui n'aurait reçu aucun traitement. Un paramètre qui aurait pu encore renforcer des résultats déjà solides par ailleurs. » (...) [40]*

#### **« L'impact de la méditation évalué sur plus de 3000 patients**

*Un grand nombre de personnes ont recours à la méditation mais cet exercice n'est pas considéré comme faisant partie d'une quelconque thérapie médicale, » précise le Pr Madhav Goyal, principal auteur de cette étude. Ces scientifiques ont donc analysé le bénéfice réel de la méditation sur plus de 3500 personnes. Ces patients pratiquant différentes méthodes de méditation, souffraient pour la plupart, de troubles psychiques de type anxiété, stress, insomnies ou même de dépression non sévère. Certaines personnes participant à ces études étaient également atteintes de fibromyalgie, (une maladie qui provoque notamment des douleurs musculaires), de diabète ou même de toxicomanie.*

#### **Une efficacité uniquement sur l'anxiété et la dépression**

*Chez les personnes qui avaient entamé des programmes de méditation durant 8 semaines minimum, avec environ 30 minutes d'exercices par jour, ces chercheurs ont noté une amélioration, mais uniquement sur quelques pathologies mentales. Les auteurs de cette étude ont par exemple mis en évidence l'efficacité de la méditation dite « de pleine conscience » ou « mindfulness » (une technique dérivée du bouddhisme) qui consiste à ramener son attention sur l'instant présent. Les adeptes de cette méthode examinent les sensations qui se présentent à l'esprit, comment elles apparaissent et comment elles disparaissent. D'après les auteurs de cette étude, ce type de méditation qu'il est possible de pratiquer n'importe où et à n'importe quel moment de la journée, permettrait d'améliorer notamment les symptômes de l'anxiété ou de la dépression non sévère. Par ailleurs, ces bénéfices se sont montrés durables, puisque l'étude montre qu'ils se poursuivaient au moins durant 6 mois. En revanche, cette équipe n'a pas trouvé de preuve de l'efficacité de la méditation sur le stress, la qualité de vie, l'attention, les habitudes alimentaires ou même le sommeil ou la consommation de drogues. Les auteurs concluent tout de même que leurs résultats devraient pousser les médecins à parler et à proposer davantage les méthodes de méditation à leurs patients souffrant de stress psychologique modéré. » [41]*

- 2. Les bienfaits de la méditation dans les états de mal-être globaux

La méditation a été utilisée pendant des siècles, mais ses avantages ont été d'abord démontrés de manière anecdotique. Dans une étude d'essais cliniques aléatoires, des chercheurs de l'Université Johns Hopkins ont constaté que les programmes de méditation de pleine conscience étaient efficaces pour combattre des problèmes de santé mentale communs. L'étude, publiée dans le journal *JAMA Internal Medicine* [42], a établi une preuve mesurable d'amélioration de l'anxiété, de la dépression, de la douleur et du stress après huit semaines de traitement. Pour arriver à ces conclusions, les chercheurs ont évalué des études existantes sur la méditation et les ont évaluées sur la base de normes scientifiques, des risques potentiels de parti pris, de précision et de cohérence. Au final, ils ont analysé 47 essais cliniques randomisés avec un total de 3515 participants. De son côté, le Dr. Kevin Barrows, directeur de programmes de pleine conscience au *Osher Center for Integrative Medicine* de l'Université de Californie à San Francisco, a déclaré que les découvertes de l'étude n'étaient pas « surprenantes, mais affirmatives. », « *C'est une étude scientifiquement rigoureuse. Elle corrobore l'efficacité de la pleine conscience.* » Il estime par ailleurs que la méditation reçoit souvent des critiques injustes parce que les études prouvant son efficacité ne respectent pas toujours une norme scientifique de recherche rigoureuse. Une pratique de méditation régulière peut apporter des améliorations substantielles au bien-être mental, au bonheur, à la satisfaction de vie et aux symptômes de la dépression [43] :

- elle rend plus émotionnellement stable et résilient au stress [44], [45]
- elle diminue le souci stérile et apprivoise le bavardage mental négatif [46], [47]
- elle aide à penser plus efficacement et à travailler de façon plus optimisée en augmentant la créativité, la productivité, la performance, la capacité à se concentrer, la mémoire et d'autres compétences cognitives [48], [49], [50], [51], [52], [53]
- elle permet de faciliter le processus de prise de décisions [54]
- elle stimule la volonté et permet d'être mieux équipé(e) face aux tâches à effectuer [55]
- elle encourage de meilleures relations avec les amis, la famille et les collègues [56]
- elle diminue le sentiment de solitude et d'isolement sociale [57]
- elle inspire l'altruisme et augmente la compassion tant vers soi-même que les autres [58], [59]
- elle peut aider dans le cas où la dépression rend une personne agressive [60]
- elle réduit les pensées suicidaires et les pensées et comportements d'automutilation. [61]

La dépression est liée avec un ensemble d'autres problèmes de santé mentale et physique. Parfois, ils sont la conséquence de la dépression et parfois ils sont un facteur contribuant. Mais d'une façon ou

d'une autre, la méditation réduit les symptômes et améliore la qualité de vie pour une personne ayant des troubles relatifs à la dépression incluant les troubles d'anxiété, les peurs, les phobies, le trouble de déficit de l'attention/ hyperactivité (TDAH), la frénésie alimentaire, la douleur chronique, le trouble bipolaire, la rechute dépressive, la psychose, la dépression post-partum, le cancer et les troubles liés à l'usage de substances psychoactives. [62], [63], [64], [65], [66], [67], [68], [69], [70], [71], [72]

- 3. Thérapie cognitive basée sur la pleine conscience ou Mindfulness-Based Cognitive Therapy (MBCT)

Le programme MBCT a été mis en place à l'origine pour les personnes souffrant de dépression. Il combine la pratique de la pleine conscience avec des outils de thérapie cognitive. Il a été créé par les chercheurs et cliniciens Zindel Segal, John Teasdale et Mark Williams.

La thérapie cognitive basée sur la pleine conscience (MBCT) est une technique qui intègre la méditation orientale avec la thérapie cognitive occidentale. Des études scientifiques ont démontré son efficacité dans la prévention des rechutes dépressives. [73]

Durant une période de 4 mois de MBCT, les ¾ des participants dépressifs se sont sentis mieux et ont pu arrêter de prendre leurs antidépresseurs. Les gens souffrant de dépression ayant reçu une thérapie MBCT étaient 31% moins susceptibles de subir une rechute durant les 60 semaines suivantes, ont rapporté les chercheurs dans le journal *JAMA Psychiatry*. Le professeur Willem Kuyken, l'auteur principal du journal, estime que : « *cette nouvelle preuve pour la thérapie cognitive de pleine conscience est très encourageante. Tandis que la MBCT n'est pas une panacée, elle offre clairement à ceux avec une histoire substantielle de dépression une nouvelle approche aux compétences d'apprentissage pour rester bien sur le long terme.* » Il a souligné que chaque personne requiert un traitement adapté à son cas personnel et que la pleine conscience devrait être vue comme une option aux médicaments et autres formes de thérapie. Le professeur Kuyken, psychologue clinicien et directeur du *Oxford Mindfulness Centre* et d'autres experts dans le monde entier se sont fixés un objectif ambitieux : « *Nous devons faire plus de recherches, (...) pour obtenir des taux de rétablissement plus près de 100% et empêcher l'apparition de la dépression, plus tôt dans la vie* ». Il a souligné que tandis que la pleine conscience peut partager une « origine » avec le bouddhisme et d'autres « traditions contemplatives », la façon dont elle a été utilisée dans la thérapie cognitive basée sur la pleine conscience était « *entièrement séculaire* ». « *C'est complètement logique que cette merveilleuse faculté de pensée puisse à la fois nous attirer des ennuis et nous tirer d'affaire* », déclare le professeur Kuyken. « *C'est une sorte de formation mentale. Il s'agit de former l'esprit afin que les gens puissent voir les pensées négatives, les sentiments négatifs, les premiers signes d'une rechute dépressive et acquérir les compétences pour y répondre d'une façon qui les rend plus résistants.* » La pleine conscience a gagné le soutien de l'organisme consultatif NHS, le *National Institute for Health and Care Excellence* (NICE), et l'organisation caritative de recherche *Mental Health Foundation*.

- 4. Les limites de la méditation

Certains problèmes de santé mentale augmentent le risque d'effets indésirables de la pleine conscience. « *Si vous avez un trouble de stress post-traumatique, il y a une certaine chance que vous trouviez la méditation trop difficile à faire, étant donné que vous pouvez revivre des souvenirs traumatisants* » déclare le Dr. Ruth. « *Encore une fois, il s'agit d'être accompagné de formateurs expérimentés. Nous avons remarqué que les gens ayant une vulnérabilité à la bipolarité peuvent éprouver des difficultés (...)* » Le livre *The Buddha Pill : Can Meditation Change You ?* écrit par les psychologues Catherine Wikholm et Miguel Farias a soutenu qu'il y avait un besoin d'examiner « le côté sombre » de la pleine conscience. Le Dr. Miguel Farias, dans un article du *Guardian* [74] annonce : « *la pleine conscience peut avoir des effets négatifs sur quelques personnes, même si vous le faites pendant seulement 20 minutes par jour. (...) Il est difficile de dire comment les expériences (négatives) fréquentes sont, parce que les chercheurs sur la pleine conscience ont échoué à les mesurer et peuvent même avoir découragé les participants de les rapporter en leur attribuant la responsabilité.* » Une nouvelle revue d'études menées sur la méditation suggère que tandis que la méditation a ses avantages, son rôle dans l'amélioration de la compassion peut avoir été exagéré. Les scientifiques à l'Université de Coventry au Royaume-Uni, l'Université Massey en Nouvelle-Zélande et l'Université Radboud aux Pays-Bas, ont passé en revue plus de 20 études qui ont examiné les effets des différents types de méditation. Les études ont examiné l'impact de techniques comme la pleine conscience et la

pratique de la bonté sur les sentiments pro-sociaux et les comportements humains. Dans l'ensemble, l'analyse a indiqué que la méditation avait vraiment un impact positif global. Les chercheurs ont découvert que la méditation induisait le fait que les gens se sentaient modérément plus compatissants ou empathiques. Ce sentiment avait lieu quand l'intervention était comparée à la façon dont ils se sentaient quand ils n'exécutaient pas d'activités en s'engageant émotionnellement. Cependant, des analyses plus poussées ont révélé qu'elle n'a joué aucun rôle significatif dans la réduction de l'agressivité ou dans l'amélioration d'un individu sur le plan social. Le résultat le plus inattendu de cette étude, toutefois, était que les résultats les plus positifs trouvés pour la compassion avaient des défauts méthodologiques importants. Autrement dit, les « niveaux » de compassion dans certaines études augmentaient seulement si le professeur de méditation était aussi un auteur du rapport publié. Ces résultats suggèrent que les améliorations modérées rapportées par des psychologues dans des études précédentes pouvaient être le résultat de faiblesses méthodologiques et de partis pris, ont témoigné certains chercheurs. La nouvelle recherche, publiée dans *Scientific Reports* a seulement inclus des études aléatoires contrôlées, où les méditants ont été comparés à d'autres individus n'ayant jamais médité. Toutes ces études ont utilisé des techniques de méditation laïques tirées du bouddhisme, comme la pleine conscience et la méditation de bonté, mais pas d'autres activités favorisant la relaxation, telles que le Yoga ou le Tai chi. Le Dr. Farias, (du Coventry University's Centre for Advances in Behavioural Science), a déclaré :

« *La vulgarisation de techniques de méditation, comme la pleine conscience, enseigné sans croyances religieuses, semble toujours offrir l'espoir d'un soi meilleur et un meilleur monde pour beaucoup de personnes. Nous avons voulu examiner comment ces techniques puissantes jouaient dans l'affection des sentiments et comportements envers les autres. (...) Malgré les grands espoirs des praticiens et des études passées, notre recherche a constaté que des défauts méthodologiques ont grandement influencé les résultats que nous avons trouvés. La plupart des résultats positifs initiaux ont disparu quand les groupes de méditation ont été comparés à d'autres groupes qui se sont engagés dans des tâches sans rapport à la méditation. Nous avons aussi constaté que l'effet avantageux de la méditation sur la compassion disparaissait si le professeur de méditation était un auteur des études. Cela révèle que les chercheurs pourraient avoir involontairement influencé leurs résultats. (...) Rien de tout ceci, bien sûr, n'infirme le bouddhisme ou les revendications d'autres religions par rapport à la valeur morale et éventuellement le potentiel de changement de vie de ces croyances et pratiques. Mais nos découvertes de recherche sont bien loin de beaucoup de revendications faites par les méditants et certains psychologues. (...) Pour comprendre le vrai impact de la méditation sur les sentiments des gens et le comportement par ailleurs, nous devons d'abord aborder les faiblesses méthodologiques que nous avons découvertes – en commençant avec les hautes espérances que les chercheurs pourraient avoir vis-à-vis du pouvoir de la méditation. »*

#### Anecdote de l'article du Guardian :

« *Claire, une femme de 37 ans travaillant dans une industrie hautement compétitive, a été envoyée dans un stage de pleine conscience de trois jours avec des collègues dans le cadre d'un programme de formation : Au départ, j'ai trouvé cela relaxant, mais ensuite j'ai constaté que je me sentais complètement déconnectée pendant que je pratiquai (la méditation). En l'espace de deux ou trois heures de séances, j'ai commencé à vraiment, vraiment m'affoler. » En effet, les séances avaient fait remonté à la surface des souvenirs de son enfance traumatisante, ce qui l'a amenée à traverser une série d'attaques de panique. « D'une façon ou d'une autre, le cours a déclenché des choses que j'avais précédemment surmontées. Je me suis effondrée et j'ai passé trois mois dans une unité psychiatrique. C'était une dépression liée au trauma et plusieurs épisodes dissociatifs. »*

Il n'y a actuellement pas de formation professionnellement accréditée pour les instructeurs de méditation de pleine conscience et rien pour empêcher quelqu'un de se faire appeler par cette dénomination. Trouver un instructeur expérimenté et recommandé et discuter des effets secondaires négatifs avec lui ou elle, peut rendre l'expérience certainement plus profitable.

#### • 5. Y a-t-il des contre-indications à la pratique de la méditation ?

« *Actuellement, on n'utilise pas la méditation pour soigner quelqu'un qui va mal psychologiquement. Si je suis déprimé, si j'ai des attaques de panique, si je vais très mal dans ma tête, ce n'est pas la méditation qui va m'aider. Il va falloir que je me soigne avec des médicaments et des*

*psychothérapies, avec des méthodes de soin. La méditation elle a plutôt sa place, actuellement, dans ce qu'on appelle la prévention des rechutes. C'est-à-dire qu'une fois que je vais mieux, pour ne pas replonger dans 1 an, 2 ans, 3 ans dans mes problèmes (comme c'est souvent le cas ; dans des cas de stress, d'anxiété, de dépression), je vais apprendre à méditer parce qu'on a pu montrer, au travers de différentes études sur les mécanismes d'action que, lorsque j'ai appris ces techniques de pleine conscience, de méditation, je vais avoir moins tendance à ruminer, moins avoir tendance à me faire piéger dans les humeurs tristes, dans les émotions tristes et lorsque qu'un élément de vie adverse va m'arriver, je serais davantage capable d'avoir du recul, de le prendre juste pour ce qu'il est et pas pour ce que j'imagine qu'il représente ou ce qu'il va m'attirer comme ennui. »* retranscription d'un interview de Christophe André. [75]

On considère généralement que la méditation est une pratique sûre et sans risque pour la plupart des gens. Cependant, les gens avec des limitations physiques ou mentales peuvent ne pas pouvoir participer à certaines pratiques méditatives. Les professionnels de méditation et les chercheurs reconnaissent qu'il y a des temps où la méditation peut empirer la dépression. Il est préférable de ne pas commencer une pratique de méditation en étant au milieu d'un pic de dépression. Selon Bodhipaksa, professeur bouddhiste, auteur et fondateur de *Wildmind Buddhist Meditation*, il y a deux raisons où la méditation peut constituer un problème pour ceux atteints de dépression. D'abord, apprendre à méditer peut être difficile et quand l'on est dépressif, on a peu de ressources intérieures à sa disposition. Il est facile d'associer cela à un échec, ce qui peut alimenter les pensées négatives et donc, la dépression. Aussi, les personnes dépressives sont enclines à ruminer et la méditation peut accidentellement fournir une autre occasion de le faire. Enfin, il est important de rappeler que la méditation n'est pas une solution miracle. Idéalement, il est préférable de commencer à méditer quand l'on s'estime assez bien pour faire les choses suivantes :

- **Etre patient.** Cela prend généralement huit semaines pour éprouver n'importe quels changements positifs. [76]
- **Etre constant.** Il faut méditer régulièrement pour en retirer les avantages.
- **Etre bienveillant envers soi-même.** La méditation n'est pas toujours facile et être dur envers soi-même sera contre-productif.

Il y a eu de rares rapports rapportant que la méditation pouvait causer ou empirer des symptômes chez les gens souffrant de problèmes psychologiques comme l'anxiété ou la dépression. Il est impératif que les personnes atteintes de troubles de santé mentale se renseignent auprès du personnel soignant avant de commencer une pratique méditative. Un article [77] déclare que : « *La méditation n'est pas sans risques. Commercialisée comme une sorte de bain chaud pour le psychisme, dit Britton, la méditation a un côté sombre, familier aux instructeurs de méditation expérimentés, mais presque jamais mentionné dans les médias - c'est-à-dire la tendance assez courante de quelques personnes (...) à paniquer (perdre les frontières de l'ego, halluciner, revivre de vieilles blessures et des traumas, éprouver une crainte intense et même faire des crises psychotiques, aussi bien que présenter des symptômes physiques étranges, comme des spasmes, des mouvements involontaires, des bouffées de chaleur, des sensations de brûlure et d'hypersensibilité)* ». Ces effets sont bien documentés dans les textes bouddhistes comme étant des étapes le long du chemin vers la sagesse intérieure, mais ils n'ont pas été étudiés en Occident et sont plutôt méconnus. [78]

## VII. L'accompagnement et le rôle du Praticien en Santé Naturelle

- 1. L'accompagnement de la personne dépressive

Dans le cas d'une personne dépressive, le Praticien en Santé Naturelle pourra, avec l'accord du médecin et des professionnels de santé, proposer un accompagnement sous forme de méditation guidée ou de travail sur le souffle (cf. cohérence cardiaque) ou encore d'accompagnement par la parole. Il sera important de s'assurer de ne pas réaliser cet accompagnement en période de pic, mais plutôt dans le cas d'une prévention de rechute ou d'adjvant aux traitements en cours, dans des périodes plus « modérées ». Bien sûr, il ne faudra en aucun cas substituer un traitement médicamenteux à ce type d'accompagnement. Il est aussi préférable d'avoir été formé(e) aux techniques d'accompagnement de la dépression ou de l'anxiété : MBSR, MBCT, etc.

### Mindfulness-Based Cognitive Therapy (MBCT):

« La MBCT (Mindfulness-Based Cognitive Therapy) ou Thérapie cognitive basée sur la pleine conscience pour la prévention des rechutes dépressives est un protocole de 8 séances de 2 heures chacune dont l'intérêt a été validé pour la prévention des rechutes dépressives chez des personnes ayant connu au moins trois épisodes dépressifs. On a montré un taux de rechute diminué de 50% et une durée entre les rechutes significativement allongée (Bondolfi et al, 2009). Il s'agit d'une thérapie de groupe basée sur le programme MBSR (Mindfulness Based Stress reduction program) de Jon Kabat Zinn et qui intègre des éléments de thérapie cognitive et comportementale pour la dépression. Les cognitivistes qui ont élaboré ce programme (Zindel Segal, John Teasdale et Mark Williams) ont montré qu'il existait une réactivité cognitive accrue chez les personnes dépressives, expliquant les rechutes de plus en plus fréquentes après chaque épisode. Ils se sont donc intéressés à la méditation telle qu'elle était enseignée dans la MBSR comme moyen de se distancier des pensées et stopper le processus des ruminations. C'est ainsi qu'est née la MBCT où l'instructeur enseigne progressivement ce type de méditation aux participants. Il explicite ensuite de manière pédagogique ce que sont les ruminations dépressives et les signes cliniques de cette maladie, leur apprend à utiliser la pleine conscience au quotidien comme « baromètre » de l'humeur et des pensées pour adopter des stratégies plus efficaces avant que la dépression ne s'installe.

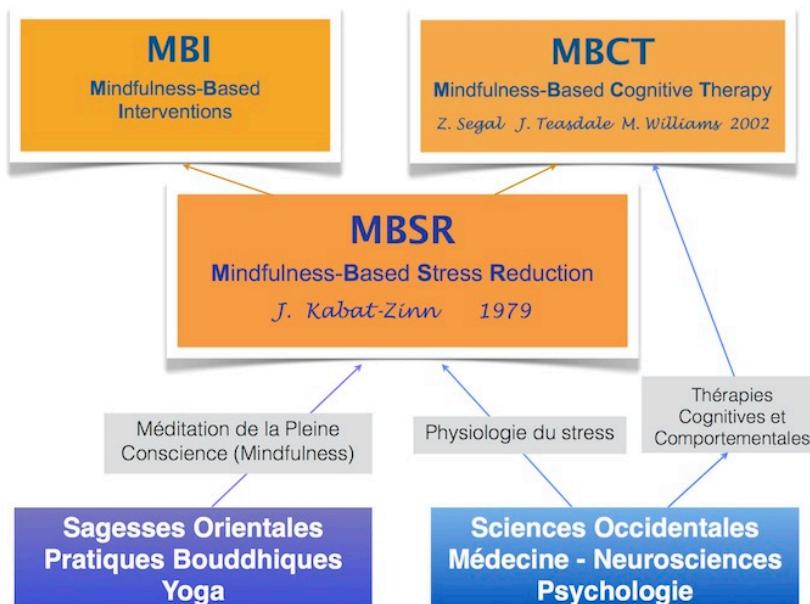
Même si les indications de ce programme sont en train de s'élargir (application aux addictions par exemple ou aux troubles alimentaires), il n'a pour l'instant été validé que pour la prévention des rechutes dépressives. Par ailleurs, les patients qui font ce programme doivent être en période de rémission car il est très difficile de faire ce programme dans un état dépressif majeur (difficulté de concentration, ruminations trop importantes).

L'enseignement de la méditation est un point essentiel du programme et les instructeurs ont eux-mêmes une pratique régulière afin d'avoir une connaissance réelle du fonctionnement de l'esprit et également une attitude d'accueil indispensable pour incarner le message fondamental de la MBCT : l'acceptation inconditionnelle de ce qui est.

En effet, un autre élément crucial pour expliquer l'intérêt de cette thérapie, c'est que les auteurs ont montré que les ruminations dépressives étaient liées à la non acceptation des états émotionnels douloureux et la mise en place de stratégies de lutte et de résolution de problème pour quitter ces états douloureux. Ces stratégies inefficaces conduisent à l'épuisement et au sentiment d'échec qui accompagne la dépression.

Ainsi, ce programme allie une vraie pédagogie sur ce qu'est la dépression et ses causes, la pratique de la méditation, l'acceptation inconditionnelle de soi et du monde tel qu'il est et la mise en place de stratégies concrètes lorsque la dépression menace.

Il est recommandé d'avoir un suivi spécialisé par un professionnel de la dépression pour bien poser l'indication de cette thérapie et pouvoir évaluer avec lui les risques de rechute car comme nous l'avons souligné, il persiste un risque de rechute. Par ailleurs, il y a parfois des comorbidités associées à la dépression qui peuvent nécessiter d'autres types de traitements. » [79]



Source : Emergences

Mindfulness-Based Stress Reduction (MBSR):

« La MBSR (Mindfulness-Based Stress Reduction) ou « Réduction du stress basée sur la pleine conscience » est le nom donné par Jon Kabat-Zinn au programme qu'il développe à la clinique de réduction du stress du centre hospitalier du Massachusetts depuis 1979 (...).

Conçue initialement pour réduire le stress dû à la maladie, aux douleurs chroniques, aux traitements pénibles, cette méthode a contribué largement à l'amélioration de la qualité de vie de nombreux patients. Plus de 17 000 personnes ont aujourd'hui suivi ce programme d'éducation au « prendre soin de soi ». Plus de 5000 médecins et d'innombrables professionnels du soin de par le monde s'y réfèrent dans leur travail quotidien lorsqu'ils sont aux prises avec la souffrance humaine.

Initialement développés dans les hôpitaux, les programmes de réductions du stress ont élargi leurs champs d'application pour venir en aide à d'autres catégories de population (dans les prisons, en entreprise, auprès des personnes âgées, auprès des étudiants, des juristes, etc.), dans la tourmente. Les participants aux programmes MBSR sont invités à apprendre comment s'établir en soi-même, dans ses propres ressources internes, en contact avec sa capacité naturelle à tendre vers une meilleure santé, libre de toute anxiété, l'esprit paisible. Autant d'aptitudes que personne ne peut développer à leur place.

Pour guider les personnes dans l'élaboration du lien avec cette sagesse interne, Jon Kabat-Zinn est allé puiser dans les pratiques méditatives ancestrales.

Il a basé la MBSR sur des pratiques de méditation connue sous le nom de Mindfulness, la Pleine Conscience. Pour lui, ainsi que pour bon nombre des très grands enseignants bouddhistes qu'il a rencontrés, il s'agit d'une qualité humaine fondamentale, une claire conscience de tous les instants, neutre, que l'on cultive en prêtant une attention particulière à l'instant présent, et ce de manière aussi peu réactive, aussi peu discriminante et aussi sincère que possible. Si la pleine conscience est une qualité innée de l'esprit, elle doit être affûtée et se cultive intentionnellement par les pratiques de méditation. (...) Cette approche systématique développée dans et par la pratique méditative permet de s'extraire progressivement des conflits, des déchirements et des tiraillements de tous ordres, permettant de gagner peu à peu en liberté, en sagesse et en paix.

Le programme MBSR consiste à guider, pas à pas, les participants vers leur aptitude à progresser dans l'apprentissage de leur propre expérience méditative.

L'instructeur a un rôle essentiel de transmission dans le déroulement de ces programmes. Par sa pédagogie, sa capacité d'accueil, son ouverture à ce qui est dans l'instant présent, il incarne les principes enseignés et transmis par ces traditions millénaires. Son engagement profond et sa pratique personnelle nourrissent ses enseignements.

Structure du programme MBSR et méthode :

Une session d'orientation en groupe permet de souligner l'importance de l'engagement personnel et intentionnel des participants dans le programme en leur demandant de s'engager à participer à toutes les séances, d'effectuer les pratiques quotidiennes telles qu'elles sont assignées et enfin, de participer à la journée de pleine conscience prévue en cours de programme.

Durant deux mois, les participants (au nombre de 15 à 40 aux Etats-Unis) se regrouperont autour d'un ou deux instructeurs pour huit séances hebdomadaires de deux heures trente, la première et la dernière étant un peu plus longues. Chaque session MBSR comprend des pratiques méditatives formelles et des pratiques informelles permettant de prendre conscience du fonctionnement en pilotage automatique, des communications interpersonnelles, des ruminations mentales, des émotions en relation avec les sensations corporelles, des habitudes et des encodages comportementaux de la vie quotidienne).

Un temps significatif est dédié aux commentaires des participants qui partagent leur expérience, soutenus par l'enseignant dans l'exploration de celle-ci. Chacun pourra ainsi être invité à cheminer vers des pistes à explorer pour mieux réguler son stress en fonction de ses propres réalités et compréhensions du moment.

Ancré dans le courant de la médecine intégrative (corps/esprit réuni), le programme MBSR consiste en un ensemble de transmissions de pratiques méditatives par la Pleine Conscience pour créer les conditions favorables à une orientation des pensées, des émotions, des agissements vers une meilleure santé physique ou mentale.

*Nombre d'études descriptives longitudinales ont montré l'efficacité du programme MBSR dans la réduction de la douleur et des symptômes secondaires à la douleur. Elles ont aussi montré que le programme se révélait efficace sur les comportements de patients qui présentent un large spectre de maladies accompagnées de douleurs chroniques. L'efficacité du programme MBSR a aussi été montrée dans des études portant sur la réduction de symptômes médicaux et psychologiques chez des patients/participants au programme qui présentent un large spectre de maladies chroniques sans douleurs secondaires. Des contrôles à long terme (actuellement sur une période de 4 ans) ont montré que le programme en 8 semaines continue de prodiguer ses bénéfices.*

*Des protocoles de recherche sont actuellement à l'étude ou en cours dans les pays francophones, rejoignant en cela les pays anglo-saxons déjà bien engagés dans cette voie. » [80], [81], [82], [83]*

#### Cohérence cardiaque :

Le Praticien en Santé Naturelle peut également amener le patient à réaliser une cohérence cardiaque, muni du matériel adéquat (une vidéo guidant le rythme de la respiration à l'aide d'une boule qui monte et qui descend suffit amplement).

*« La cohérence cardiaque est une pratique personnelle de la gestion du stress et des émotions qui entraîne de nombreux bienfaits sur la santé physique, mentale et émotionnelle. La cohérence cardiaque permet d'apprendre à contrôler sa respiration afin de réguler son stress et son anxiété. Cette technique simple permettrait de réduire aussi la dépression et la tension artérielle.*

*Il s'agit d'un état particulier de la variabilité cardiaque (capacité qu'a le cœur à accélérer ou ralentir afin de s'adapter à son environnement), d'une véritable technique physiologique de contrôle du stress. Elle peut être obtenue de plusieurs façons mais la résonnance cardiaque (cohérence cardiaque obtenue par la respiration et la règle du 365) est la plus rapide et la plus simple : 3 fois par jour, 6 respirations par minute et pendant 5 minutes. Possédant près de 40 000 neurones ainsi qu'un réseau complexe et dense de neurotransmetteurs, le cœur communique directement avec le cerveau. En agissant sur notre rythme cardiaque via des exercices de respiration, nous avons la possibilité d'envoyer des messages positifs au cerveau. (...) Pratiquer la cohérence cardiaque nécessite un apprentissage régulier et progressif, il est important de trouver les guides pour « entrer en cohérence cardiaque ». L'idée étant de prendre le contrôle de 30 respirations pendant 5 minutes (une respiration = une inspiration et une expiration). » [84], [85]*

## CONCLUSION :

Les statistiques annoncées quant aux individus souffrant d'un trouble de santé mentale sont sérieuses et alarmantes. Dans les services médicaux et les domaines de santé publics, l'accent et les ressources sont placés sur le diagnostic, les tests et le traitement de la maladie mentale plutôt que sur la valorisation et la prévention de la santé mentale. La prévention devrait être au cœur de toutes les démarches médicales pour entretenir et maintenir la santé mentale, avant même que la maladie ne soit déclarée (*Center for Disease Control*, 2011). Les pratiques de pleine conscience ont été intégrées dans de multiples thérapies pour traiter une variété de maladies mentales et d'états pathologiques.

Un corpus de connaissances croissant soutient le fait que les pratiques de pleine conscience sont fortement associées à des bénéfices de santé physique et mentale (Carmody & Baer, 2007; Miller, Fletcher, & Kabat-Zinn, 1995; Reibel, Greeson, & Brainard, 2001).

Les études suggèrent aussi qu'il y a de multiples interventions qui incorporent la pleine conscience dans le traitement d'états de santé mentale. La MBCT a été utilisée pour traiter la dépression majeure et a réduit avec succès les symptômes de dépression dans une étude menée par Barnhofer. Ces interventions ont montré des améliorations dans la santé psychologique au sein de populations multiples (Carmody et Baer, 2007). La pratique globale de la méditation de pleine conscience a été utilisée pour promouvoir la santé mentale et le bien-être psychologique. Les pratiques de pleine conscience sont aussi utilisées pour promouvoir la santé mentale et le bien-être chez des patients souffrant de maladies mentales et sont donc des outils importants pour le Praticien en Santé Naturelle. Il est donc crucial pour les praticiens d'acquérir et de pratiquer les compétences et la connaissance de la méditation et des pratiques de pleine conscience dans la prévention de symptômes de santé mentale et la promotion de la santé mentale. La pratique de la pleine conscience pour les praticiens se rapporte aussi à leur propre bien-être. Pour fournir des services de qualité, le praticien doit avant tout être dans un état de santé mentale positif. Des thèmes fréquemment abordés dans les écrits quant aux préoccupations des recherches sur la pleine conscience suggèrent le besoin d'études à plus long terme, de groupes témoins, de méthodes plus cohérentes ainsi que les difficultés dans la mise en œuvre de la pleine conscience (Grossman et al., 2004; Hamilton et al., 2006; Reibel et al., 2001). Grossman et al. (2004) déclare que plus de recherches sont nécessaires pour confirmer les effets à long terme des pratiques de pleine conscience et que la plupart des études peuvent seulement confirmer les effets immédiats de la pleine conscience. En outre, il a déterminé que la plupart des études contenaient des problèmes d'ordre méthodologique et qu'il n'y avait pas d'informations suffisantes par rapport aux taux d'abandon des participants. Il continue à dire que la pleine conscience n'a pas été mise en œuvre dans la plupart des études et que beaucoup d'entre elles manquent de précision quant aux descriptions des interventions, au niveau de compétence du médecin et de son adhérence au programme. Kabat-Zinn (2003) est d'accord avec Grossman sur le fait que les études sur la pleine conscience et la MBSR contiennent une variété de problèmes méthodologiques et manquent d'exemples probants. Il n'y a aucune étude actuelle qui soutient que les thérapies de pleine conscience peuvent entièrement empêcher le début d'une maladie mentale (Young, 2011). Il y a, cependant, beaucoup d'études qui supportent l'idée que des thérapies basées sur la pleine conscience peuvent empêcher la rechute d'une maladie mentale comme la dépression ou l'anxiété (Miller et al., 1995; Reibel et al., 2001). De plus, d'autres études confirment les effets à long terme des pratiques de pleine conscience et on peut soutenir qu'un de ces effets est d'empêcher l'apparition d'un autre épisode dépressif. De ce fait, on peut considérer les thérapies basées sur la pleine conscience comme étant des interventions de santé mentale préventives. En outre, une majorité d'études soutient le fait que les pratiques de pleine conscience pour les personnes atteintes de troubles de santé mentale mènent à une réduction des niveaux de détresse psychologique et des symptômes dépressifs. Les pratiques basées sur la pleine conscience peuvent aussi aider dans la prévention des problèmes de santé mentale, en baissant les niveaux de stress et les symptômes psychologiques négatifs en augmentant les niveaux de bien-être (Ma & Teasdale, 2004; Majumdar et al., 2002; Miller et al., 1995; Reibel et al., 2001).

# REFERENCES BIBLIOGRAPHIQUES

1. Larousse, Définition de « méditation », <https://www.larousse.fr/dictionnaires/francais/m%C3%A9ditation/50158>
2. Nelson, J. C., [\*Anxious Depression and response to Treatment\*](#), 01 mars 2008
3. National Institute of Health, [\*How Can Meditation Improve Health ?\*](#), 2008
4. Genet, L. Manuel de méditation laïque (p.17).
5. André, C., *Imparfaits, libres et heureux* (p. 402), janvier 2009
6. Pagnoni G, [\*Dynamical properties of BOLD activity from the ventral posteromedial cortex associated with meditation and attentional skills\*](#), 11 avril 2012
7. Pagnoni G1, Cekic M., [\*Age effects on gray matter volume and attentional performance in Zen meditation\*](#), 28 octobre 2007.
8. Pagnoni, G., Cekic, M. et Guo, Y., [\*“Thinking about Not-Thinking”: Neural Correlates of Conceptual Processing during Zen Meditation\*](#), 03 septembre 2008
9. Xiao Ma, Zi-Qi Yue, Zhu-Qing Gong, Hong Zhang, Nai-Yue Duan, Yu-Tong Shi, Gao-Xia Wei et You-Fa Li, [\*The Effect of Diaphragmatic Breathing on Attention, Negative Affect and Stress in Healthy Adults\*](#), 06 juin 2017
10. Ricard, M. L'art de la méditation (p.57-58)
11. Ricard, M. L'art de la méditation (p.64-66)
12. Britta K. Hölzel, James Carmody, Mark Vangel, Christina Congleton, Sita M. Yerramsetti, Tim Gard, et Sara W. Lazar, [\*Mindfulness practice leads to increases in regional brain gray matter density\*](#), 30 janvier 2011
13. Sara W. Lazar, Catherine E. Kerr, Rachel H. Wasserman, Jeremy R. Gray, Douglas N. Greve, Michael T. Treadway, Metta McGarvey, Brian T. Quinn, Jeffery A. Dusek, Herbert Benson, Scott L. Rauch, Christopher I. Moore et Bruce Fischl, [\*Meditation experience is associated with increased cortical thickness\*](#), 28 novembre 2005
14. Benjamin G. Shapero, Ph.D., Jonathan Greenberg, Ph.D., Paola Pedrelli, Ph.D., Marasha de Jong, M.D. et Gaelle Desbordes, Ph.D., [\*Mindfulness-Based Interventions in Psychiatry\*](#), 24 janvier 2018]
15. Hutson, M., The Atlantic, [\*People Prefer Electric Shocks to Being Alone With Their Thoughts\*](#), 03 juillet 2014
16. Genet, L. Manuel de méditation laïque (p.39).
17. Elena Sender, [\*Le cerveau dans tous ses états\*](#), 03 décembre 2016
18. Robert M. Yerkes, [\*A Point Scale for measuring Mental Ability\*](#), février 1915
19. Epoch Times, [\*Les fréquences des ondes cérébrales et la méditation\*](#), 24 décembre 2016

20. Science Daily, The Norwegian University of Science and Technology (NTNU), [Brain waves and meditation](#), 31 mars 2010
21. Ozgun Atasoy, Scientific American, [Your Thoughts Can Release Abilities Beyond Normal Limits](#), 13 août 2013
22. Fabrizio Benedetti, Elisa Carlino et Antonella Pollo, [How Placebos Change the Patient's Brain](#), 2011
23. Harvard Health Publishing, [How depression affects your thinking skills](#), mai 2017
24. Judson A. Brewer, Patrick D. Worhunsky, Jeremy R. Gray, Yi-Yuan Tang, Jochen Weber et Hedy Kober, [Meditation experience is associated with differences in default mode network activity and connectivity](#), 13 décembre 2011
25. Matthew A. Killingsworth, Daniel T. Gilbert, [A Wandering Mind Is an Unhappy Mind](#), 12 novembre 2010
26. Ricard, M. L'art de la méditation (p. 18-19)
27. Les chiffres et statistiques de la dépression en France et dans le monde. <https://www.la-depression.org/comprendre-la-depression/la-depression-en-chiffre/>
28. Mayo Clinic Staff, [Depression \(major depressive disorder\)](#), 03 février 2018
29. National Alliance on Mental Illness (NAMI), [Depression](#), août 2017
30. Depression Center Michigan Medicine, [Everyone deserves to be mentally well](#), juin 2018
31. Harvard Health Publishing, [What causes depression ?](#), 11 avril 2017
32. INSERM, [Dépression, mieux la comprendre pour la guérir durablement](#)
33. Science Daily, [High-fat diet alters behavior and produces signs of brain inflammation](#)
34. Madhav Goyal, MD, Sonal Singh, MD, MPH1 Erica M. S. Sibinga, MD, MHS2; et al, [Meditation Programs for Psychological Stress and Well-beingA Systematic Review and Meta-analysis](#), mars 2014
35. Robert J. DeRubeis, Greg J. Siegle, and Steven D. Hollon, [Cognitive therapy vs. medications for depression: Treatment outcomes and neural mechanisms](#), 11 septembre 2008
36. Knapton, S. [Mindfulness 'as good as anti-depressants for tackling depression'](#), 21 avril 2015
37. Dr Willem Kuyken, PhD, Rachel Hayes, PhD, Barbara Barrett, PhD, Richard Byng, PhD, Tim Dalgleish, PhD, David Kessler, PhD, et al., [Effectiveness and cost-effectiveness of mindfulness-based cognitive therapy compared with maintenance antidepressant treatment in the prevention of depressive relapse or recurrence \(PREVENT\): a randomised controlled trial](#), 20 avril 2015
38. Fox, A., [Does Meditation Really Help With Depression And Anxiety?](#), 15 mai 2017
39. Lund University, [Mindfulness treatment as effective as CBT for depression and anxiety](#), 27 novembre 2014
40. Hugo Jalinière, [Dépression : la méditation est aussi efficace que les antidépresseurs](#), 22 avril 2015
41. Rédaction Pourquoi docteur ? [Les effets de la méditation sur la dépression et l'anxiété durent 6 mois](#)
42. Madhav Goyal, MD, MPH1; Sonal Singh, MD, MPH1; Erica M. S. Sibinga, MD, MHS2; et al, JAMA Internal Medicine, [Meditation Programs for Psychological Stress and Well-being. A Systematic Review and Meta-analysis](#), mars 2014

43. Barbara L. Fredrickson, Michael A. Cohn, Kimberly A. Coffey, Jolynn Pek, and Sandra M. Finkel, [Open Hearts Build Lives: Positive Emotions, Induced Through Loving-Kindness Meditation, Build Consequential Personal Resources](#), novembre 2008
44. Massachusetts General Hospital, [Meditation appears to produce enduring changes in emotional processing in the brain](#), 12 novembre 2012
45. Harvard Health Publishing, [In the journals: Mindfulness meditation practice changes the brain](#), avril 2011
46. Harvard Health Publishing, [Mindfulness meditation may ease anxiety, mental stress](#), 08 janvier 2014
47. Cromie, W. J., [Meditation found to increase brain size](#), 02 février 2006
48. Universiteit Leiden, [Meditation makes you more creative](#), 19 avril 2012
49. Frew, D. R., [TRANSCENDENTAL MEDITATION AND PRODUCTIVITY](#), 30 novembre 2017
50. Gowin, J., [Brain Scans Show How Meditation Improves Mental Focus](#), 20 avril 2012
51. Fadel Zeidana Susan K. Johnson Bruce J. Diamond Zhanna David Paula Goolkasian, [Mindfulness meditation improves cognition: Evidence of brief mental training](#), juin 2010
52. Mohan A1, Sharma R, Bijlani RL., [Effect of meditation on stress-induced changes in cognitive functions.](#), mars 2011
53. Kam-Tim So, David W Orme-Johnson, [Three randomized experiments on the longitudinal effects of the Transcendental Meditation technique on cognition](#), septembre-octobre 2011
54. Association for Psychological Science, [Mindfulness meditation may improve decision-making, new study suggests](#), 12 février 2014
55. Steakley, L., [The science of willpower](#), 29 décembre 2011
56. Lucas, M., [Nine Ways a Meditating Brain Creates Better Relationships](#), 11 novembre 2009
57. Hutcherson, Cendri A. Seppala, Emma M. Gross, James J., [Loving-kindness meditation increases social connectedness](#), 2008
58. Shapiro, Shauna L. Astin, John A. Bishop, Scott R. Cordova, Matthew, [Mindfulness-Based Stress Reduction for Health Care Professionals: Results From a Randomized Trial.](#), 2005
59. Helen Y. Weng, Andrew S. Fox, Alexander J. Shackman, et al., [Compassion Training Alters Altruism and Neural Responses to Suffering](#), 21 mai 2013
60. Steven Wright, Andrew Day, Kevin Howells, [Mindfulness and the treatment of anger problems](#), septembre-octobre 2009
61. Britton WB, Lepp NE, Niles HF, et al., [A randomized controlled pilot trial of classroom-based mindfulness meditation compared to an active control condition in sixth-grade children.](#) Journal of School Psychology, 2014
62. Stefan G. Hofmann, Alice T. Sawyer, Ashley A. Witt, et Diana Oh, [The Effect of Mindfulness-Based Therapy on Anxiety and Depression: A Meta-Analytic Review](#), 1er avril 2010.
63. John J. Miller, M.D., Ken Fletcher, Ph.D., Jon Kabat-Zinn, Ph.D., [Three-year follow-up and clinical implications of a mindfulness meditation-based stress reduction intervention in the treatment of anxiety disorders](#), mai 1995

64. John T. Mitchell, Elizabeth M. McIntyre, Joseph S. English et al., [A Pilot Trial of Mindfulness Meditation Training for ADHD in Adulthood: Impact on Core Symptoms, Executive Functioning, and Emotion Dysregulation](#), 09 octobre 2017
65. Elaine Pomfrey, Transcendental Meditation, [Overcoming Phobias](#)
66. Medical News Today, [Study Shows Evidence That Mindfulness Yoga May Offer Effective Treatment For Depressed New Mothers To Be](#), 10 août 2012
67. Brown University, [Neural basis for benefits of meditation](#), 13 février 2013
68. Sarah Bowen, PhD; Katie Witkiewitz, PhD; Seema L. Clifasefi, PhD; et al., [Relative Efficacy of Mindfulness-Based Relapse Prevention, Standard Relapse Prevention, and Treatment as Usual for Substance Use Disorders A Randomized Clinical Trial](#), mai 2014
69. Speca M1, Carlson LE, Goodey E, Angen M., [A randomized, wait-list controlled clinical trial: the effect of a mindfulness meditation-based stress reduction program on mood and symptoms of stress in cancer outpatients.](#), septembre-octobre 2000
70. Yeon Hee Kim, Hwa Jung Kim, Seung Do Ahn, Yun Jeong Seo, So Hee Kim, [Effects of meditation on anxiety, depression, fatigue, and quality of life of women undergoing radiation therapy for breast cancer](#), août 2013.
71. Adam B. Levin, Emily J. Hadgkiss, Tracey J. Weiland, Claudia H. Marck, Dania M. van der Meer, Naresh G. Pereira, et George A. Jelinek, [Can Meditation Influence Quality of Life, Depression, and Disease Outcome in Multiple Sclerosis? Findings from a Large International Web-Based Study](#), novembre 2014.
72. Simon N. Young, PhD, [Biologic effects of mindfulness meditation: growing insights into neurobiologic aspects of the prevention of depression](#), mars 201
73. Danny Penman Ph.D., [Curing Depression with Mindfulness Meditation A longer lasting solution to the spiral of sadness](#), 14 octobre 2011
74. Dawn Foster, The Guardian, [Is mindfulness making us ill?](#), 23 janvier 2016
75. Stanislas Kraland, Huffpost, [La méditation en pleine conscience contre la dépression: reportage à Sainte Anne](#), 05 octobre 2016
76. Sue Mc Greevey, Health & Medicine, [Eight weeks to a better brain](#), 21 janvier 2011
77. Mary Sykes Wylie, [How the Mindfulness Movement Went Mainstream -- And the Backlash That Came With It](#), 29 janvier 2015
78. Ausiàs Cebolla, , Marcelo Demarzo, Patricia Martins, Joaquim Soler et Javier Garcia-Campayo, [Unwanted effects: Is there a negative side of meditation? A multicentre survey](#), 5 septembre 2017
79. Association pour le Développement de la Mindfulness, [MBCT](#)
80. Association pour le Développement de la Mindfulness, [MBSR](#)
81. Pauline Eva Ruijgrok-Lupton, Rebecca S. Crane, et Dusana Dorjee, [Impact of Mindfulness-Based Teacher Training on MBSR Participant Well-Being Outcomes and Course Satisfaction](#), 6 juin 2017
82. Abdollah Omidi, Parvaneh Mohammadkhani, Abolfazi Mohammad, et Fatemeh Zargar, [Comparing Mindfulness Based Cognitive Therapy and Traditional Cognitive Behavior Therapy With Treatments as Usual on Reduction of Major Depressive Disorder Symptoms](#), février 2013

83. Marchand WR., [Mindfulness-based stress reduction, mindfulness-based cognitive therapy, and Zen meditation for depression, anxiety, pain, and psychological distress](#), juillet 2012

84. Véronique Lachenaud, Passeport Santé, [La cohérence cardiaque](#), janvier 2018

85. Rollin McCraty et Maria A. Zayas, [Cardiac coherence, self-regulation, autonomic stability, and psychosocial well-being](#), 29 septembre 2014