

Méditer, l'arme antistress dernier cri

Isabelle Hennebelle - 01/11/2009 - L'Expansion

Encore peu connue en France, la méthode de la méditation en "pleine conscience" est un outil précieux pour rester zen, même dans la tempête.

Université de Californie, San Francisco. Après "une journée de dingue", Jean Timsit, un brillant avocat d'affaires français diplômé d'HEC, s'assied en tailleur, en position de méditation. Enfin un peu de calme, loin des pressions, des contrats, de la concurrence ! Cela fait déjà un trimestre qu'il se rend une fois par semaine sur le campus, pendant deux heures, pour suivre un programme dérivé de la MBSR (*mindfulness-based stress reduction*), formalisé en 1979 par le professeur de médecine américain Jon Kabat-Zinn.

Les techniques de base de cet enseignement de la méditation fondé sur la notion de "pleine conscience" (*mindfulness*) sont d'une simplicité millénaire : observer ses pensées, vivre l'instant présent, pratiquer une respiration profonde et apaisante, accepter les événements tels qu'ils viennent, cultiver la bienveillance envers soi-même et son entourage... "Je souhaitais changer de vie, vivre mes passions et être plus en ligne avec moi-même. La *mindfulness* m'a rendu plus fort et mieux apte à me confronter à la réalité, avec la juste distance et sans stress inutile", raconte cet ultra-actif qui a, depuis, quitté la robe pour devenir photographe et peintre. Suffisamment reconnu pour qu'une trentaine de ses photos soient exposées depuis le début du mois d'octobre dans le cadre de l'exposition sur le Bhoutan, au musée Guimet, à Paris.

Tous n'ont pas, comme lui, la chance ou la volonté de changer de vie. Pourtant, combien d'entre nous auraient besoin d'une solution pour faire baisser la pression ! A l'heure de la crise et des plans sociaux, "renforcer son calme intérieur relève désormais de la survie psychique", estime, de sa voix douce, Pauline, 50 ans, qui vient de terminer un programme MBSR de huit semaines, conduit par une psychiatre. Responsable de formation chez Renault, elle explique à quel point ce stage était devenu une nécessité : "En quelques mois, quelques milliers de personnes ont quitté notre entreprise. Ceux qui restent sont, comme moi, inquiets pour leur avenir et accablés de travail. En pratiquant la méditation en pleine conscience, cinq fois par semaine, je ne pars plus dans des ruminations et des idées noires sans fin. Et si je stresse encore un peu, je sors de ces mauvaises périodes beaucoup plus vite."

Renforcer ses émotions positives

En une trentaine d'années, quelque 18 000 personnes dans le monde ont suivi, comme Jean Timsit et Pauline, cette méthode, qui a l'avantage d'être confortée, depuis une dizaine d'années, par des études scientifiques. L'une d'elles montre que la MBSR modifie l'activité électrique du cortex préfrontal gauche (la partie de notre cerveau associée aux émotions "positives") et améliore la réponse immunitaire après l'injection-test d'un vaccin antigrippal (1). "La méditation accroît la capacité de concentration, renforce le système immunitaire, les émotions positives, diminue la tension artérielle chez les sujets hypertendus", abonde Zindel Segal, un psychologue

qui dirige l'unité de thérapie cognitivo-comportementale au centre Addiction et santé mentale de Toronto, au Canada.

En France, depuis 2003, la *mindfulness* se propage peu à peu, dans le milieu hospitalier, grâce à l'impulsion majeure de Christophe André, un psychiatre de l'hôpital Sainte-Anne, à Paris, qui recourt à la méditation en pleine conscience comme traitement de la rechute des dépressions. Dans ce contexte, il applique alors la technique appelée MBCT pour *mindfulness-based cognitive therapy* (thérapie cognitive fondée sur la pleine conscience), proche de la MBSR, mais qui en diffère par sa vocation thérapeutique. L'expérience prouve que la MBCT diminue par deux le risque de rechute chez les personnes ayant déjà été déprimées.

En dehors de ces cercles médicaux spécialisés et de pratiquants individuels en entreprise, la méthode de méditation en pleine conscience reste encore assez peu introduite dans les milieux économiques. La situation commence cependant à évoluer. Révélateur : dans le IX^e arrondissement de Paris, en plein quartier de la finance et des assurances, le Qee, un centre de pratiques douces et de yoga, commence en ce moment des sessions de MBSR. "Nous nous sommes implantés ici tout spécialement pour être au cœur de notre clientèle de cadres stressés", raconte la directrice, Véronique Huurneman, ex-trader en Australie et adepte de la méditation. Prévues du 2 novembre au 21 décembre, ces sessions seront assurées par Elaine Rudnicki, formée par Jon Kabat-Zinn. Nul doute qu'elle rencontrera sa clientèle.

Car, dès qu'on soulève le couvercle du stress pour inciter les gens à témoigner, on constate à quel point les souffrances sont partagées. Les témoignages affluent en effet de tous les milieux. A commencer par celui du personnel soignant.

Témoin l'histoire de Marc, 48 ans, praticien hospitalier dans un service consacré aux maladies infectieuses. Un beau jour, il en a eu assez de se traiter "sans bienveillance, avec des jugements dévastateurs. Avec la *mindfulness*, j'ai appris à m'écouter, à prendre soin de moi", résume-t-il. Une évolution d'autant plus apaisante pour lui qu'il est également animateur, plusieurs fois par semaine, de groupes de personnes atteintes du sida. "Avant de commencer la méditation en pleine conscience, pour tenir le coup face à la pression, je buvais jusqu'à quatre verres de whisky le soir. J'étais devenu colérique, tout m'agaçait, les patients, les infirmières, un tuyau qui fuyait... Quand j'ai fait un accident ischémique [des caillots de sang dans le cerveau], c'est à peine si je m'en suis préoccupé. La *mindfulness* m'a sauvé de ma lente détérioration physique et mentale. Après six séances en individuel, puis huit séances en groupe entre octobre 2008 et juin 2009, j'ai appris à prendre soin de moi. J'ai fait un check-up complet : cérébral, cardiaque, dentaire... Je me suis mis à aller au travail à vélo, soit une heure de sport par jour. Je me détends au hammam-sauna. Je ne grille plus les feux rouges, je ne prends plus les sens interdits. Je pratique la méditation en pleine conscience. Je l'applique à au moins une de mes activités, chaque jour. En pleine conscience. Je respire..."

Respirer pour amener calme et stabilité

Oui, on peut changer de mode de vie avant qu'il ne soit trop tard. "A partir de 40-45 ans, le stress accumulé se paie cash et de façon sévère, diagnostique Christophe

André. Les principaux marqueurs trahissant une lutte contre le stress sont les lumbagos, les torticolis, les troubles ORL à répétition, les problèmes digestifs, les changements drastiques de poids... Quand le stress devient permanent et échappe à tout contrôle, il se manifeste par un sentiment d'hostilité généralisé. Il propage une véritable pollution, contaminant collaborateurs, enfants, conjoint. Il perturbe aussi la capacité de l'individu à ressentir des émotions positives et accentue les ruminations, particulièrement destructives à terme. Quand tous ces voyants sont au rouge, le salarié est en train de s'abîmer."

A défaut d'une amélioration miraculeuse des conditions de management et de concurrence professionnelle, la méditation représente une solution simple. A condition de la pratiquer correctement. "Etre capable de discerner et d'observer ses pensées n'a rien d'inné. Cela s'apprend, au prix d'un travail de l'esprit digne des grands sportifs, explique Stéphanie Orain-Pelissolo, psychothérapeute et psychologue clinicienne. Les programmes de *mindfulness* vous invitent à entraîner votre attention à se centrer sur l'instant présent en pratiquant des exercices de pleine conscience tel le "scan corporel", exercice de base. Il consiste à centrer son attention, de façon curieuse et bienveillante, sur ses sensations corporelles et sa respiration. Si votre attention vagabonde pour aller vers des pensées, c'est normal. Observez-les et ramenez votre attention sur votre souffle. Nous encourageons aussi les patients à pratiquer, au minimum, une activité quotidienne en pleine conscience : marcher, écouter de la musique, faire du sport, assister à une réunion en restant attentif à l'expérience..."

Prendre conscience de sa respiration fait partie de l'enseignement. Plutôt que de se couper le souffle, comme classiquement en période de stress, "on apprend à s'en servir comme d'une ancre pour amener calme et stabilité dans le corps et l'esprit", précise Yasmine Liénard, médecin psychiatre et praticienne de la *mindfulness*. Sa recommandation pratique : "Trois minutes de respiration en pleine conscience au moins trois fois par jour."

A essayer au réveil, en voiture, dans les transports en commun ou avant de s'endormir, pour en tirer le même bénéfice que Caroline, 46 ans, cadre supérieur au sein de GE Capital. "Cette méthode, que je pratique depuis deux ans, m'a appris à accepter les événements de la vie tels qu'ils sont, même les difficultés et les obstacles, nombreux dans mon secteur en ce moment ! Attention, acceptation ne veut pas dire résignation. Au contraire. En fait, cela me permet d'aborder la réalité d'une nouvelle manière. Cela induit une sensation de soulagement et de liberté indéniable..." Un bénéfice immédiatement opérationnel à méditer !