

→ Gros plan sur...

La méditation, mode d'emploi

La méditation, en particulier la méditation de pleine conscience, fait de plus en plus d'émules, avec des bénéfiques dans différentes pathologies. Comme tout traitement, elle présente néanmoins des contre-indications et peut entraîner des effets indésirables. Nous en avons donc imaginé la notice. ■ **Sandrine Letellier**



FABIO BERTI/ADOBE STOCK - GARO/PHANIE

QU'EST-CE QUE LA MÉDITATION ET DANS QUELS CAS EST-ELLE UTILISÉE ?

La méditation consiste à s'asseoir et à ne rien faire d'autre qu'écouter son corps, se concentrer sur sa respiration et observer ses émotions.

La méditation peut aider à lutter contre la dépression et ses récurrences ainsi que l'anxiété. Elle est utilisée pour soulager la douleur. Les études scientifiques ont démontré son efficacité contre le stress. Elle améliorerait la qualité du sommeil, diminuerait les risques de maladies cardiovasculaires et permettrait de développer de nouvelles capacités cérébrales et mentales pour faire face autrement aux difficultés de la vie.

QUELLES SONT LES INFORMATIONS À CONNAÎTRE AVANT DE PRATIQUER LA MÉDITATION ?

La méditation est un outil de mieux-être à manier avec précaution. En règle générale, la pratique sera formellement contre-indiquée pour les épileptiques, les personnes qui souffrent d'idées suicidaires, de schizophrénie, de troubles psychotiques sévères (hallucinations, délires) ou qui traversent des épisodes maniaques (troubles bipolaires) ou dépressifs aigus.

COMMENT PRATIQUER LA MÉDITATION ?

Il existe une pléthore d'ouvrages et de CD sur le sujet. Si leur lecture ou leur écoute peut s'avérer utile, il est néanmoins déconseillé de se lancer seul dans l'aventure. Car les premières séances peuvent s'avérer douloureuses en l'absence d'un instructeur ou d'un thérapeute sérieusement formés à la discipline. Avec le temps et la pratique, on pourra envisager une méditation en solitaire, mais les débuts nécessitent un bon encadrement, que l'on soit seul ou en groupe, et ce d'autant plus pour les personnes psychologiquement fragiles (stress, burn-out, dépression, troubles bipolaires, etc.)

La MBSR (Réduction du stress basée sur la pleine conscience) pour la réduction du stress ou la MBCT (Thérapie cognitive basée sur la pleine conscience) pour la prévention de la rechute dépressive sont des protocoles reposant sur la

pleine conscience. Proposés dans de nombreux services hospitaliers, ils sont la garantie d'être encadré par un professionnel supervisé et neutre en termes d'idéologie.

QUELS SONT LES EFFETS INDÉSIRABLES ÉVENTUELS ?

Les nouveaux pratiquants sont parfois surpris. Ils peuvent ressentir des douleurs dans le corps, des difficultés à respirer, des sensations d'étouffement, des fourmillements, des émotions négatives (peur, colère, tristesse, etc.). Le phénomène est assez classique : le fait de s'arrêter et de poser un regard sur l'instant présent met en lumière des problématiques déjà présentes mais jusqu'alors occultées. C'est en quelque sorte le signe que le travail commence, ces effets indésirables étant liés à la confrontation avec les expériences jusque-là souvent évitées. La méditation ne mène pas toujours d'emblée au calme. Cette plongée dans la tempête peut fragiliser et accentuer les angoisses vers des comportements auto-destructeurs, d'où l'importance de l'accompagnement.

INFORMATIONS SUPPLÉMENTAIRES SUR LA MÉDITATION

Zen, chrétienne, bouddhiste, transcendantale, etc. Il existe plusieurs techniques de méditation héritées de traditions spirituelles différentes. Importée des États-Unis, la méditation de pleine conscience, dépouillée de tout aspect religieux, est très en vogue aujourd'hui et propose des exercices accessibles à la pensée occidentale. La démarche est à l'opposé de notre culture qui nous impose, chaque jour, d'être productif, rapide, efficace pour remplir des objectifs immédiats. La méditation pourrait se définir comme une philosophie exclusivement orientée vers l'ici et maintenant afin de faire naître le moi profond qui gît en chacun d'entre nous, mais que les impératifs de la vie quotidienne nous ont fait oublier.

POUR EN SAVOIR PLUS

www.mbct-france.fr - www.association-mindfulness.org