

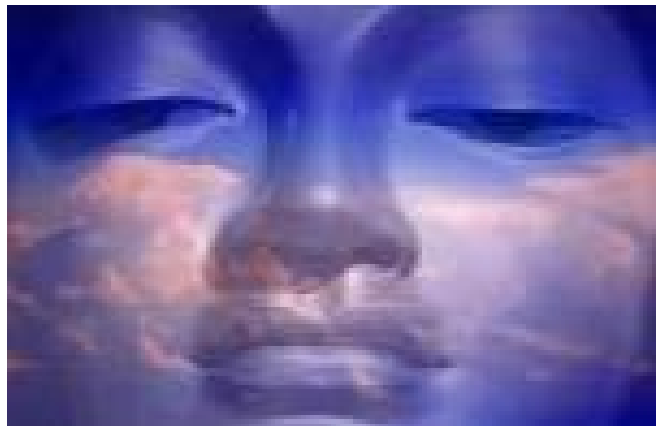
Mal de vivre, dépression... méditation

Margot Phaneuf, inf., Ph. D. ©¹

Dans notre société de compétition, de relations interpersonnelles éphémères et d'êtres humains « jetables », il arrive, il est compréhensible, que nous ressentions un certain mal de vivre. Les difficultés du travail, des études et de la vie familiale et qui plus est, lorsqu'il nous faut les conjuguer toutes en même temps, constituent des facteurs de stress important. Ils génèrent des tensions malsaines initiatrices, nous le savons maintenant, de toutes sortes de problèmes d'adaptation, de santé physique et mentale. Certains jours, nous nous sentons dépassées, démotivées, le stress nous submerge et la dépression pointe avec son cortège de jours sombres. Et, si nous n'intervenons pas, elle envahit toute notre vie. Er, ces tensions peuvent être précurseurs d'autres malaises hérités de cette anxiété malsaine, telles les crises d'angoisse, les phobies et toute une kyrielle d'autres maux qui ont pour noms épuisement professionnel, hypertension, troubles de l'alimentation ou du sommeil, fatigue chronique, comportements de dépendance, de même que plusieurs autres.

Ces malaises sont aussi ressentis par nos malades qui font face à la douleur physique, à l'incertitude du traitement, à l'intrication de situations difficiles, à l'impasse d'une vie monotone ou aux déchirements intérieurs de la souffrance psychologique. Ils sont sans ressort, sans énergie, tout leur pèse et ils ne peuvent entrevoir de lumière dans leur sombre vie. Pour nous, qui les accompagnons sur ce chemin pénible, les choses ne sont pas simples et nous nous demandons souvent ce qu'il est possible de faire pour les aider².

La psychiatrie moderne nous offre certaines solutions, mais nous souhaitons parfois fournir à ces malades des outils efficaces, susceptibles de leur donner une meilleure prise en charge d'eux-mêmes afin qu'ils ne soient pas ainsi ballotés par le sort, voguant à la dérive, mais qu'ils réussissent plutôt à mieux prendre les commandes de leur vie.



La recherche sur des stratégies adjuvantes au traitement et à la préservation de la santé

Plusieurs auteurs modernes (Herbert Benson³, Servan Schreiber⁴, Frédéric Rosenfeld⁵ Jon Kabat-Zinn)⁶, évoquent les effets bénéfiques de certains moyens de nous reconnecter avec

1. Les textes d'Infioresources sont protégés par Creative Commons et ne peuvent être commercialisés.

2. Image : *Mandala* <http://mandala.skynetblogs.be/>

3. Benson-Henry Institute for Mind Body Medicine ; <http://www.mbmi.org/home/>

4. David Servan Schreiber(2000). *La spiritualité : un instinct* sur Psychologies.com :

http://www.psychologies.com/cfml/chroniqueur/c_chroniqueur.cfm?id=232

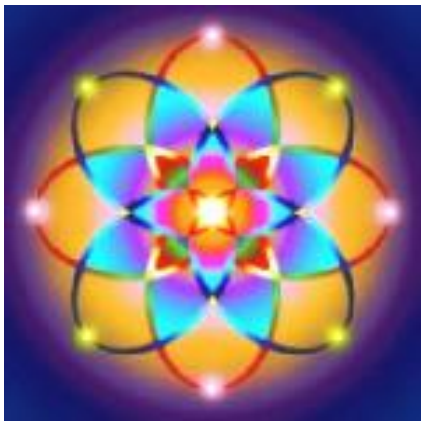
5. Frédéric Rosenfeld (2007). *Méditer c'est soigner*. Paris, Les Arènes du livre.

6. Jon Kabat-Zinn (2005). *Coming to Our Senses: Healing Ourselves and the World Through Mindfulness*. New-York, Hyperion Books.

notre force vitale, car lorsque nous nous laissons envahir par le mal-être face aux coups du sort ou au poids du passé, nos réactions physiologiques de stress mettent à mal nos résistances physiques et psychologiques.

Ces penseurs nous ont appris que nous pouvons trouver un équilibre favorable à la santé par une harmonie entre la pensée, les émotions et le corps. Ils nous parlent de relaxation et de méditation pour aider à combattre le stress et ses inconvénients, c'est-à-dire pour retrouver un état d'homéostasie. C'est ce que Thierry Janssen appelle le *réflexe de tranquillité*⁷. Mais des recherches modernes montrent les effets bénéfiques de ces moyens comme adjuvants puissants au traitement de certaines maladies. Ces stratégies et d'autres qui s'y apparentent par leur action sur le lien corps-esprit, ont déjà de multiples adeptes en médecine générale, en neurologie, en psychiatrie en dermatologie et en cancérologie⁸. La réponse de relaxation induite par la méditation sous ses diverses formes est devenue particulièrement populaire dans certains pays comme les États-Unis, l'Australie et la France. Des recherches poursuivies dans des centres médicaux fort respectés, tel que l'Université du Massachusetts (Kabat-Zinn), l'Université du Wisconsin (Richard Davidson) ou la Harvard Medical School (Herbert Benson) arrivent à démontrer son action utile.⁹ Il faut cependant reconnaître que la méthodologie fondant ces recherches est souvent difficile à mettre en place¹⁰.

Le recours à la méditation pour contrer le stress



Ainsi, pour nous aider dans notre vie professionnelle exigeante, pour combattre le stress au quotidien ou comme moyen d'intervention avec nos malades, la méditation est une discipline de choix à envisager. Elle est facile à apprendre, à communiquer au malade et ne coûte rien. Que peut-on demander de mieux? Image¹¹.

Sur le plan personnel, développée comme discipline de vie, elle nous permet de cultiver en nous un équilibre harmonieux entre toutes les molécules de notre corps, « qui chacune à leur manière essaient de maintenir la vie autour d'elles »¹².

7. Thierry Janssen (2006). *La solution intérieure*. Paris, Fayard, p. 112.

8. D.Spiegel et J. Giese-Davis (2004). *Examining the evidence that psychotherapy improves the survival of cancer patients*. *Biological Psychiatry*. 56(1): 62-64.

9. Richard J. Davidson, et coll. (2003). *Alterations in Brain and Immune Function Produced by Mindfulness Meditation*: <http://www.psychosomaticmedicine.org/cgi/content/abstract/65/4/564>

10. S. D. Schaffer, C. B. Yucha (2004). *Relaxation & pain management: the relaxation response can play a role in managing chronic and acute pain*, *Am J Nurs*. 2004 Aug;104(8):75-6, 78-9, 81-2.

11. <http://mandala.mylinea.com/> sur Mandala : <http://mandala.skynetblogs.be/>

12. David Servan-Schreiber (2007). *Anticancer*. Paris, Robert Laffont, p. 253

Il est facile de s'initier à la méditation pour soi ou comme intervention possible pour nos malades, dans certaines situations. Et, pour comprendre ce que l'on fait, il est important d'apprendre ce qu'est cette pratique, d'où elle nous vient, comment elle a évolué à travers les âges et surtout, comment elle peut nous aider et comment la pratiquer sans toutes les complications et les subtilités des appartenances spirituelles qui peuvent en rebuter certains.

La méditation à travers les âges

Dans notre vision courante, la méditation fait appel à l'image de moines assis, dans une position solennelle, avec une figure hiératique, qui font entendre un bruit mystérieux et monotone, le traditionnel « om ». Cet univers intrigue et il est généralement perçu comme une activité de nature religieuse, surtout reliée au bouddhisme du Tibet. Ce n'est pourtant pas toujours vrai, car jusqu'à récemment, au cours de son histoire, la méditation est aussi demeurée reliée à la pratique d'ascètes orientaux des Indes, de la Chine et du Japon et même du monde chrétien.

Il demeure que la méditation remonte très loin dans l'histoire de l'humanité et que ces racines sont orientales. Ainsi, elle aurait déjà été enseignée aux Indes au cours de la haute antiquité, alors que le zen, de son côté, a pris naissance avec l'expérience d'éveil et d'illumination du Bouddha, il y a de cela environ 2 500 ans. Importé de Chine, il prit ensuite racine au Japon.



Mais il ne faut pas oublier qu'aux premiers siècles de notre ère, au Moyen-Orient chrétien, même les pères de l'Église pratiquaient une forme de méditation centrée sur la respiration et le nom de Dieu. C'est ce que l'on appelle encore de nos jours la méditation *hésychaste* qui connaît en ce moment un certain renouveau¹³. Le mot grec *hsuxia* (hésychia) signifie « *calme, paix, sérénité, silence, recueillement, quiétude, la marque d'un intérieur unifié* ». Selon cette

discipline, l'essentiel est de « demeurer devant Dieu et de continuer à se tenir ainsi devant lui¹⁴, Image¹⁵. Deux fois millénaire, la méditation hésychaste est un moyen d'expérimenter le silence intérieur en permettant à la personne de se recentrer sur ses racines spirituelles profondes. C'est ce qui s'appelle la prière du cœur.

Mais, comme la méditation est fondamentalement une discipline axée sur la sérénité et la concentration de l'esprit, cette démarche d'introspection tout à fait personnelle est, de nos jours, couramment pratiquée sans attache idéologique et sans nécessaire ancrage religieux ou mystique. C'est ce qui en facilite la transposition dans nos vies, trop souvent tournées vers le pragmatisme et le positivisme, de même que son transfert, en milieu de soins.

13. Horia Roscanu *L'hésychasme, paix du cœur au cœur du monde : pour ne pas s'enliser*.

<http://www.erudit.org/revue/theologi/1999/v7/n2/005026ar.html>

14. Image Fotosearch. : <http://www.fotosearch.fr/lushpix/spiritualite-priere-et-meditation-hindoues/UNY713/2/>. Libre de droits.

15. Lucien COUTU (1996). *La méditation hésychaste*, Montréal, Fides, p. 27

La recherche de la sérénité et le “New Age”

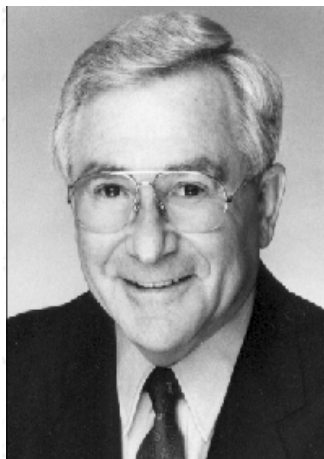
Il y a quelques décennies, la méditation est devenue à la mode dans certains milieux branchés. Les personnes qui la pratiquaient le faisaient surtout pour prendre leurs distances avec notre culture de compétition et pour chercher une certaine sérénité. Ils étaient portés en cela par le mouvement « *Nouvel âge* », ce courant de pensée tourné vers l'éveil de l'esprit, l'élargissement de la conscience et le retour à une certaine spiritualité. C'était l'ère de l'utopie du “Peace and Love” et de la découverte de certaines pratiques ésotériques, influencées par les philosophies indoues.

À ce moment, la Méditation transcendantale a fait grand bruit. Maharishi Mahesh Yogi en était le gourou le plus connu. Il définissait ses effets disant que « La Méditation transcendantale » permet à l'esprit conscient de s'ouvrir au « réservoir » infini d'énergie, de créativité et d'intelligence qui réside en chacun d'entre nous. »

Bon nombre de personnes se sont alors adonnées à cette pratique, toujours un peu marginalisée en raison de ses origines exotiques et de son côté parareligieux. Certaines dérives sectaires et même parfois mercantiles ont d'ailleurs donné mauvaise presse à ce mouvement. En effet, qui n'a pas vu ici ou là une quelconque publicité annonçant des formations à ce type de méditation et qui n'a pas entendu parler des excès de quelques Gourous¹⁶. Certaines sectes se servent de la méditation et du développement personnel pour recruter des adeptes. Et, mal comprise, la méditation peut devenir un instrument de dépendance, entre les mains d'exploiteurs sans conscience¹⁷.

Cependant, une pratique sérieuse s'est quand même maintenue à travers le temps et pour lui donner valeur scientifique, des recherches de validation de ses effets ont été poursuivies démontrant des résultats intéressants sur la relaxation et ses corollaires positifs : la stimulation de la performance intellectuelle, la baisse de la tension artérielle, etc.¹⁸.

La reconnaissance médicale



De nos jours, la méditation continue de se pratiquer et son utilisation dans certains problèmes de santé en fait un objet d'intérêt nouveau, ce qui lui confère une reconnaissance médicale intéressante. Ainsi, une école de pensée plus influencée par son utilisation thérapeutique que par ses affiliations religieuses, en fait même une pratique recommandée par certains médecins. L'une d'elles a été développée par le Docteur Herbert Benson¹⁹.

Au cours de ses recherches, cet auteur a montré comment la méditation et, particulièrement, une certaine forme pratique et sans appartenance spirituelle qu'il recommande, peut agir sur la tension artérielle et sur divers autres paramètres physiologiques, dont le

16. Jean-Yves Roy (1998). *Le syndrome du berger*, Montréal, Boréal.

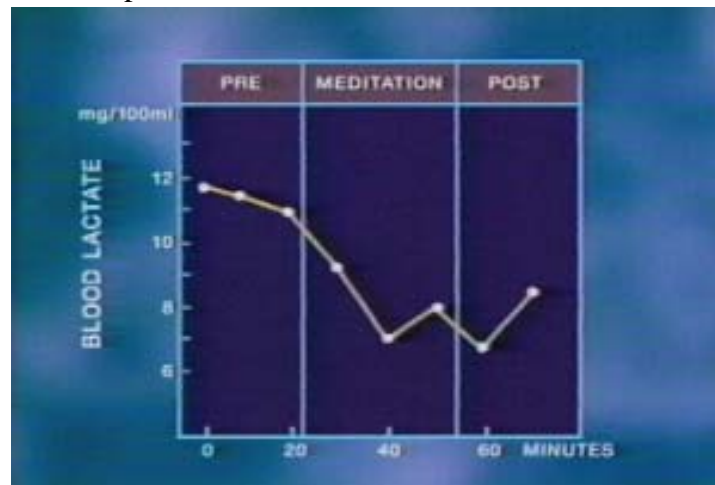
17. L'orient dévoyé. <http://www.prevensectes.com/orient1.htm>

18. *Jon Kabat-Zin propose l'intégration de la méditation aux sciences médicales* <http://www.psychotherapie-integrative.com/jon-kabat-zinn.htm> Tiré de Jon Kabat-Zin *Où tu vas, tu es*. Paris, Éditions J'ai lu.

19. Herbert Benson et Myriam Z. Klipper (2000). *The relaxation response*. Revised. Edition. HarperCollins.

taux de lactate sanguin, qui constitue un indicateur certain de stress. Le tableau qui suit, tiré des recherches du Dr Benson, montre clairement comment ce taux est diminué pendant la méditation et perdure même plus de 60 minutes après la méditation ²⁰. Photo ²¹.

L'autre tableau est tiré d'un diaporama du Docteur Claude Fournier. Cet auteur explique les avantages de la réponse de relaxation dont il démontre les effets ici à travers la discipline du qi gong²². De son côté, « Jon Kabat-Zin biologiste au MIT, enseigne la méditation à des malades depuis trente ans et son programme est maintenant enseigné avec succès dans plus de 250 hôpitaux à travers le monde »²³.



Plusieurs auteurs se sont aussi récemment intéressés aux effets de la relaxation sur la dépression et le sentiment de mal-être qui l'accompagne. C'est ce à quoi s'intéresse particulièrement le docteur Rosenfeld dans son livre « *Méditer, c'est se soigner* »²⁴. Il y fait une étude exhaustive des bienfaits de la méditation au regard de la santé et établit des liens intéressants entre la science médicale, la méditation et ses effets sur le stress, l'anxiété, la

Réponse de relaxation	
État physiologique	Réponse de relaxation
Métabolisme	Diminution
Pression sanguine	Diminution
Rythme cardiaque	Diminution
Rythme respiratoire	Diminution
Ondes cérébrales lentes	Augmentation
Tension musculaire	Diminution
Lactate sanguin	Diminution

panique et la dépression. Les préfaces signées par le psychiatre Christophe André et par le moine Mathieu Ricard, docteur en biologie, en soutiennent le sérieux.

Dans un article sur la dépression, le Docteur Williams, psychiatre et chercheur à l'Université Oxford en Angleterre se fait lui aussi l'avocat de la méditation comme traitement adjuvant de ces états de mal-être. Il écrit « La découverte que le lien entre humeurs négatives et pensées négatives peut être activé même lorsqu'un sujet se sent bien, est de

toute première importance. On peut éviter la rechute en empêchant un déséquilibre modéré d'échapper à tout contrôle. La recherche a montré que l'on peut y parvenir par la combinaison de la méditation, une pratique très ancienne et des psychothérapies modernes »²⁵.

20. *Course for medial professionals. Prescribing medication- not just meditation.* [http://relaxationresponse.org/Blood lactate](http://relaxationresponse.org/Blood%20lactate) : <http://relaxationresponse.org/img/prfile163.jpg>

21. Photo: Site: *Mind Body medical Institute* www.mbmi.org

22. Claude Fournier, colloque de Lévis, avril 2004. *Le qi gong un mode de relaxation pour gens anxieux ou déprimés.* www.hdl.qc.ca/fr/Informations_Generales/présentations_oncologie/Qigong%20-%20Dr%20Claude%20Fournier.ppt

23. David Servan-Schreiber (2007). *Anticancer.* Paris, Robert Laffont, p. 256.

24. Frédéric Rosenfeld (2007). *Méditer, c'est se soigner.* Paris, Éditions Les Arènes.

25. J.M.G. Williams (2006). *La dépression vaincue par la méditation.* <http://www.project-syndicate.org/commentary/williams1> et <http://www.project-syndicate.org/contributor/862>

Il explique qu'à « la fin de l'épisode dépressif, le traitement s'arrête et plus de 50 % des patients qui donnaient l'impression d'avoir entièrement récupéré, rechutent après une première dépression. Après un deuxième ou un troisième épisode dépressif, la probabilité de rechute est de 80 à 90 %. De plus, le taux de rechute est particulièrement élevé quand le sujet connaît un premier épisode alors qu'il est encore jeune (moins de 20 ans) ». Ainsi, le recours aux antidépresseurs comme méthode de traitement et de prévention des rechutes fait beaucoup pour le malade, mais il est important d'y adjoindre une discipline qui accompagne sa vie et favorise chez lui le maintien d'un meilleur équilibre personnel permettant d'éviter les pensées négatives qui agissent comme déclencheur de la réactivité cognitive et par le fait même de la rechute.

C'est pourquoi la méditation fait maintenant partie des directives du gouvernement britannique concernant le traitement des dépressions majeures avec rechute. Bien que certains demeurent sceptiques, comme on le voit, la méditation et certaines disciplines d'origine orientale font maintenant meilleur ménage avec la médecine de pointe. Image²⁶.

Les effets désirés

Les effets recherchés par la pratique d'une technique de méditation, quelle qu'en soit la nature, sont surtout dans l'immédiat, la détente et une action sur le stress et sa gestion plus efficace au quotidien. Mais elle vise également, une modification de la manière d'envisager la vie pour aider la personne à s'ouvrir à une pensée plus positive, à une plus grande tolérance à la frustration et à un meilleur contrôle sur sa vie. Une pratique régulière de la méditation permet même de modifier peu à peu certaines réactions et comportements négatifs et par un meilleur contrôle sur soi, de mieux gérer les pensées tristes, susceptibles de déclencher un épisode dépressif.



Des options variées

Selon les cultures et selon l'évolution du temps, divers modes de méditation ont été développés. Il n'a jamais été prouvé qu'une façon de faire soit supérieure à une autre. Ce qui compte est d'adopter ou de proposer au malade une forme qui nous convient ou qui est en accord avec nos habitudes de vie et nos croyances ou avec celles de la personne. Quelle que soit la nature ou l'origine de la méditation, l'important est de focaliser notre attention et de la tourner vers l'intérieur. Jon Kabat-Zin écrit en substance, que plus on est en lien avec le monde extérieur, que ce soit par le téléphone, l'Internet ou la télévision, moins on est capable d'intériorité²⁷. C'est pourquoi le temps de la méditation doit nous permettre de nous centrer sur nous-mêmes afin de créer un espace de silence et d'établir un contact profond avec soi, focalisé sur la respiration source de vie et d'énergie. Cette qualité d'attention à soi, favorise la lucidité d'esprit, la capacité de concentration de la pensée, aide à vivre dans le présent avec intensité, à prêter attention à ce qui nous entoure et prendre bien en main la direction de notre vie.

26 . Image tirée de la présentation du Dr. Claude Fournier, colloque de Lévis, avril 2004. *Le qi gong un mode de relaxation pour gens anxieux ou déprimés*.

www.hdl.qc.ca/fr/Informations_Generales/présentations_oncologie/Qigong%20-%20Dr%20Claude%20Fournier.ppt

27. Jon Kabat-Zin (2005). *Coming to our senses*. New-York, Hyperion.

La réponse de relaxation

Il y a plusieurs façons de méditer et toutes n'exigent pas de s'asseoir dans une position particulière notamment avec les jambes en « bretzel ». Pour la réponse de relaxation, le Dr Benson, de l'Université Harvard, aux États-Unis, recommande simplement de se placer dans un lieu tranquille. Il suggère de prendre une position de confort avec les yeux fermés en se centrant sur les mouvements de sa respiration, en allongeant légèrement la phase expiratoire. Pour être efficace, cette pratique devrait être d'une durée de 20 ou 30 minutes, si possible deux fois par jour. Par opposition à d'autres techniques de méditation, elle nous conduit à faire le vide dans notre esprit et, lorsque des pensées se présentent à nous, il nous faut tout simplement les laisser passer, sans s'y attarder et sans chercher à les chasser avec insistance.

La méditation Zen

La méditation Zen est plus exigeante. D'origine Bouddhique, elle est apparue en Chine vers le 6^e siècle de notre ère. Elle repose sur une philosophie particulière qui vise à faire taire en soi les luttes et les conflits, par le silence intérieur qu'elle procure. Elle vise ainsi à la rencontre de soi, sans intermédiaire, au développement d'un sentiment de bonté envers soi-même et de dissolution de notre volonté d'émulation avec soi ou avec les autres.



Il existe plusieurs types de méditation Zen, nous décrivons ici le Zazen qui consiste à observer ce qui arrive, sans y arrêter notre pensée, c'est-à-dire à réaliser toutes les sensations reçues par la vue, par l'oreille et par tout le corps, d'en prendre consciemment acte, mais sans s'y arrêter. Image²⁸.

Cette forme de méditation demande de s'asseoir les jambes croisées sur un petit coussin, en position du lotus, avec les mains jointes déposées sur les genoux, dans un endroit dénué de toute distraction, par exemple, devant un mur. Cette position dite de dignité, avec le dos bien droit, à la verticale, avec le menton relevé, permet la libre circulation de l'énergie. C'est pourquoi ce redressement de la colonne demeure important. La position doit être tonique, avec les épaules qui tombent naturellement et sans rigidité, car pour méditer il faut se sentir à l'aise. Notre façon de nous tenir peut avoir un effet marqué sur ce que nous ressentons, cette posture doit à la fois nous permettre de nous détendre, mais en même temps, de rester alerte et attentif. Quelle que soit la forme de méditation choisie, il faut éviter la position couchée qui risquerait d'induire au sommeil.

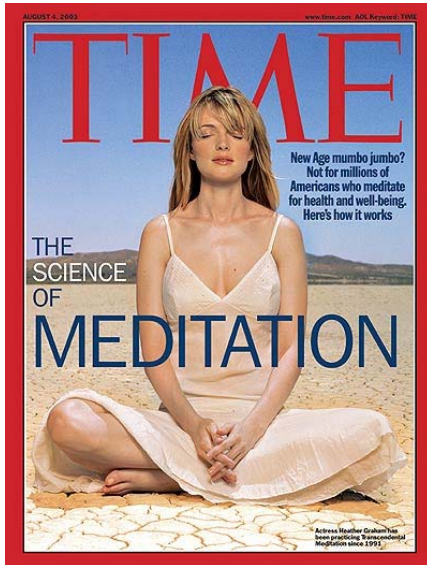
La respiration se fait tranquillement, sans contrainte, par le nez, avec la bouche fermée, la pointe de la langue touchant le palais. L'air est lentement et silencieusement rejeté à l'extérieur, sans aucune visualisation particulière et la poussée de l'expiration descend profondément dans l'abdomen, ce qui provoque un doux massage des organes internes. Les yeux demeurent fermés ou mi-clos, le regard se posant à une distance d'environ un mètre. Sans chercher à distinguer les objets, la vision n'est pas focalisée, le regard s'élargit sans bouger les yeux et devient flou. Il se porte plutôt vers l'intérieur. Le but ultime de la méditation est de procurer la sérénité²⁹.

28. Image : *Petit manuel à l'usage des aspirants qui désirent apprendre la méditation Zen*. Paris, Editions du Seuil, 2007, pp. 201-206. <http://www.zen-occidental.net/groupe/manuel.html>

29. *Vivre sans stress. Méditation transcendantale*. <http://www.gilray.ca/MT/MT>

La méditation transcendantale

Cette forme de méditation se fait généralement avec l'aide d'un gourou appartenant à l'organisation de Maharishi Mahesh Yogi. Mais certaines personnes s'y adonnent par elles-mêmes et réussissent. Cette méthode se pratique en position assise, avec le dos redressé, les yeux ouverts ou fermés pendant 15 à 20 minutes, 2 fois par jour. Ici il ne s'agit pas de faire le vide en soi, mais de remplir la pensée par un support à la méditation appelé « *mantra* ». Ce mot signifie « libération de l'esprit ». Le mantra consiste en un son, un mot ou une phrase que l'on répète mentalement ou tout haut, sur un certain rythme ³⁰. Image ³¹.



Les sons que nous émettons, les mots que nous prononçons sont chargés d'énergie et la répétition de certains, aurait un effet vibratoire particulier. Ce qui agit n'est pas le sens de ces paroles, mais le fait de les répéter. Tous les courants religieux ou spirituels ont connu à travers l'Histoire, ces mots, ces sons ou ces phrases répétitives sous forme de litanies, de prières ou de moyens d'autoconcentration. Ces mantras arrivent à une fréquence vibratoire touchant l'état de conscience qui peu à peu, au cours de la méditation, absorbe les pensées, les sensations et les émotions pour ne laisser place qu'aux ondes provoquées par le mantra. Ainsi, celui-ci libère, pour un moment l'esprit, des divagations du mental, c'est-à-dire de nos préoccupations, de nos jugements et de nos émotions nocives. Il fait taire ce qui constamment parle dans notre tête. Image ³².

On dit que le mantra doit être donné par un initiateur et doit correspondre à la personne, mais de multiples adeptes de la méditation choisissent eux-mêmes ce qu'ils veulent utiliser comme support. Il existe des mots qui auraient un pouvoir calmant ou d'éveil particulier de la conscience. Ce sont l'*Om* et l'*Aum* qui ont traversé les âges et qui peuvent être récités ou chantés doucement. Il y a aussi les six syllabes sacrées des Tibétains, le « Om Mani Padme Hum » qui signifie littéralement « hommage au joyau du lotus », mais ce pourrait aussi être les mots Dieu, amour et charité, la phrase « *Jésus prend pitié* » ou tout autre son, mot ou phrase qui nous convient. Un auteur que j'ai déjà lu, méditait même sur le mot « one ». Il faut prononcer intérieurement le mantra et laisser s'apaiser les pensées, puis y revenir chaque fois que des pensées surgissent.

La méditation pour la pleine conscience

La méditation pour la *Pleine conscience* est autre forme de méditation, couramment associée à la réduction du stress. Sa pratique est courante et son apprentissage est facile et court. C'est ce que l'on appelle la « Mindfulness-Based Stress Reduction, ou MBSR, recommandée par le Dr Jon Kabat-Zinn de l'École médicale de



30. *Introduction à la méditation avec mantra*. Sur L'esprit indompté. <http://france.wildmind.org/mantras>.

31. Image. http://www.gilray.ca/MT/vivre_sans_stress.html

32. Image. http://www.gilray.ca/MT/vivre_sans_stress.html

l'Université du Massachusetts où se trouve le centre pour la Pleine conscience (Center for Mindfulness in Medicine, Health Care, and Society) qui ne s'apparente à aucun mouvement religieux. Par ce terme de **Pleine conscience**, on entend le fait de porter son attention d'une manière particulière et délibérée à l'instant présent, sans jugement de valeur, sans essayer d'éviter ou de fuir les sensations rattachées à l'anxiété lorsqu'elles se présentent. Cette pratique peut conduire à une réduction des tensions émotionnelles qui accompagnent les symptômes anxieux. La philosophie qui la sous-tend vise à conduire la personne à apprécier le moment en cours, à le vivre pleinement, à s'ouvrir à la vie et aux autres. Les effets observés sont :

- une plus grande capacité de faire face à l'anxiété, à la peur et au stress;
- une diminution de la douleur et une meilleure adaptation à la maladie et à la souffrance;
- une plus grande capacité de vivre les émotions difficiles;
- une plus grande clarté d'esprit;
- une meilleure appréciation de la vie et une diminution des humeurs négatives conduisant à la dépression^{33, 34}.

Comme un caillou lancé dans une mare dont les ondes glissent pour se répandre sur la surface de l'eau, les effets de la méditation se font sentir dans tous les aspects de la vie, tant sur le plan physique que psychologique.



« La pratique de la méditation de **pleine conscience** peut même favoriser la **restructuration cognitive et la décentration des émotions négatives**, soit en modifiant le contenu des pensées, soit en modifiant l'attitude envers ces pensées. Par exemple, l'observation, sans jugement d'une douleur et des cognitions rattachées à l'anxiété qui l'accompagnent, peut conduire à un changement d'attitude vis-à-vis de ces mêmes cognitions ou pensées ». Ce n'est pas tant le contenu des pensées irrationnelles qui change, mais plutôt l'attitude de la personne par rapport à celles-ci³⁵.

Cette forme de méditation consiste comme pour les autres à s'asseoir confortablement à se centrer sur sa respiration, puis ses sensations corporelles, c'est-à-dire sur ce qui est vu, entendu, ressenti. C'est le **balayage corporel** qui permet de faire le tour de son corps pour en explorer les sensations. La concentration peut aussi se faire sur certains objets, tels une orange, un raisin ou sur diverses activités du quotidien, comme se brosser les dents, peler un fruit, marcher, s'étirer ou goûter certains aliments.

33. Davidson, R. J. et coll. (2003). *Alterations in brain and immune function produced by mindfulness meditation*. Psychosomatic Medicine, 65, 564-570.

34. Michael Speca et al. *The Effect of a Mindfulness Meditation-based Stress Reduction Program on Mood and Symptoms of Stress in Cancer Outpatients* :

http://www.ncbi.nlm.nih.gov/sites/entrez?cmd=Retrieve&db=PubMed&dopt=AbstractPlus&list_uids=11020090

35. Guido Bondolfi (2004). *Les approches utilisant des exercices de méditation de type « mindfulness » ont-elles un rôle à jouer ?* <http://www.erudit.org/revue/SMQ/2004/v29/n1/008827ar.html>

Il s'agit de prendre pleine conscience de ce qui se passe, à chaque moment, d'être pleinement présent à soi. L'autre étape est de réaliser ses pensées, surtout les pensées pénibles et ce qu'elles provoquent en nous. Nous fonctionnons le plus souvent sur le « *pilote automatique* »; la Pleine conscience nous apprend à en sortir et à devenir conscients de chaque minute et de chaque sensation. Les principaux exercices qui la composent sont le *balayage corporel* et la *méditation sur la respiration*³⁶. Évidemment, une méthode aussi complexe se pratique mieux avec un guide et elle est encore plus profitable en groupes.

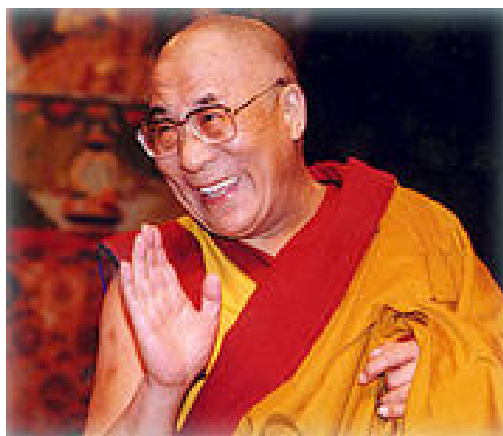
Autres formes de méditation

On peut aussi méditer sans se relier à une école traditionnelle. Certains méditent en regardant une fleur ou une image qui leur plaît ou encore un *mandala*, mot sanskrit qui signifie cercle. Image³⁷. Il y a aussi une méditation en marchant. Elle consiste elle aussi à prendre une attitude digne, énergique, mais tout en demeurant à l'aise. La colonne est droite, la tête est redressée et le regard est abaissé devant soi. Le pouce gauche est replié dans le poing gauche et la main droite enserme le poing gauche, les mains étant placées contre le sternum, avec les avant-bras à l'horizontale. La marche se fait au rythme de la respiration en portant attention à chaque mouvement. L'inspiration coïncide par exemple avec l'avancée du pied droit et, l'expiration avec celle du pied gauche.

La méditation avec une chandelle est elle aussi intéressante. Elle consiste à fixer la flamme en prenant de lentes inspirations profondes et à imaginer qu'avec cette respiration, cette lumière dorée vous illumine et que la paix pénètre en vous. Une autre méditation centrée sur la respiration, inspirée du taoïsme, demande simplement de compter et de décider d'un rythme respiratoire. Par exemple, de compter jusqu'à quatre en inspirant et jusqu'à six en expirant doucement par la bouche. Ces chiffres peuvent changer pour s'adapter aux capacités de chacun. Si l'on désire un effet tonique, il faut mettre l'accent sur la force de l'inspiration et si l'on veut un effet de détente, il est nécessaire d'allonger plutôt l'expiration. Cet exercice est excellent pour combattre l'insomnie.

Et si la méditation rendait plus heureux...

Une chose est remarquable les « méditants » ne sont pas des gens moroses. On peut en prendre pour exemple le *Dalai-Lama* qui, malgré sa sagesse et sa science, est souriant et ne manque jamais une occasion de rire. Cette sérénité vient de l'entraînement mental auquel il se soumet et que les neurosciences commencent à découvrir.



Dans notre vie au quotidien, nous sommes souvent le jouet de nos émotions, surtout si elles sont négatives et la méditation, en renforçant notre cerveau gauche, nous en donne un meilleur contrôle. Mais cette action se fait aussi sur le

parasympathique, notre système nerveux autonome qui préside, entre autres, à nos fonctions

36. Pierre Philippot. *La Mindfulness : la pratique de la méditation en psychothérapie*.

<http://www.ecsa.ucl.ac.be/personnel/philippot/DocStudents/FormMindfulness05.ppt>

37. Image. Kalachakra, *La roue du temps*. Wikipedia : <http://fr.wikipedia.org/wiki/Mandala>.

vitales respiratoires et cardiaques. Il en ralentit le rythme, instaurant ainsi un meilleur équilibre avec notre système nerveux *sympathique* qui lui, est facteur de stress. Il provoque l'accélération des fonctions respiratoires et cardiaques et assure la mise en état d'alerte de l'organisme et la préparation à l'activité physique et intellectuelle³⁸. En se faisant défenseur de la méditation, on peut avancer qu'elle favorise le silence, la sérénité et même qu'elle est propice à la santé cependant, le but recherché n'est pas la guérison, mais plutôt l'acquisition d'une certaine sagesse. Image³⁹.

Petit exercice pratique à l'usage des urbains stressés

Le texte qui suit fournit quelques détails décrivant simplement la concentration nécessaire à la méditation. Il en démystifie l'application. Ce sont « les conseils de Frédéric Rosenfeld pour nous initier à la méditation dans notre environnement quotidien »⁴⁰.

Il explique qu'il « vaut mieux commencer par pratiquer au calme, dans un lieu de méditation ou dans votre salon, à un moment où vous n'êtes pas trop stressé. Vous pouvez cependant vous entraîner à créer le calme en vous n'importe où. En essayant de vous concentrer, par exemple, sur votre souffle et sur la sensation physique qui l'accompagne : l'air dans vos narines, votre poitrine qui se gonfle puis se dégonfle, votre ventre qui suit le mouvement. Relâchez vos muscles – sans vous avachir! Détendez aussi votre esprit et, si ça ne marche pas, ce n'est pas grave, ça marchera une autre fois.

- Dans le métro, le bus, le train, avec du bruit tout autour, si vous parvenez à vous concentrer sur votre respiration, vous allez engendrer du calme dans votre esprit. Comment? Par effet de compétition : plus vous vous concentrez sur votre respiration, moins votre esprit est attiré par autre chose, mieux vous pouvez vous concentrer... et le calme s'ensuit.

- Dans votre voiture, même si votre cerveau veille à la conduite, vos sensations et vos perceptions sont complètement émoussées. La méditation va vous inciter à prendre conscience des vibrations du moteur à travers le volant, de votre respiration, de l'air qui caresse votre visage si la fenêtre est ouverte, du champ visuel qui défile à côté de vous.

- Au bureau, vous pouvez vous relaxer un instant, puis prendre conscience de la lumière, de la couleur des murs, de la fraîcheur de l'air, du dossier du fauteuil appuyant entre telle et telle vertèbre... Vous intégrez, par vos sens et votre pensée, le moment présent, avec ce qu'il a de simple et de riche, et à côté duquel vous avez tendance à passer dans votre vie de tous les jours».

Conclusion

Comme nous venons de le voir, la méditation peut devenir un moyen thérapeutique adjuvant de la dépression, bien entendu à la condition qu'il y ait aussi présence d'un traitement médical approprié. Mais il est important d'ajouter que cette pratique constitue également une mesure efficace de prévention des rechutes en période post crise dépressive. Nous avons aussi vu, par

38. Vulgaris médical. <http://www.vulgaris-medical.com/encyclopedie/systeme-nerveux-parasympathique-4463/physiologie.html>

39. Image. http://fr.wikipedia.org/wiki/Dala%C3%AF_Lama

40 .Frédéric Rosenfeld. *Petit exercice pratique à l'usage des urbains stressés*. <http://www.psychologies.com/article.cfm/article/6454/frederic-rosenfeld-psychiatre-mediter-c-est-bon-pour-la-sante.html?id=6454&page=5>

les références qui étayent ce texte, qu'il existe de plus en plus d'indications sérieuses de son efficacité⁴¹.

Néanmoins, les détails fournis dans ce document ne suffisent peut-être pas pour apprendre une technique de méditation. Mais ils peuvent toutefois créer l'intérêt chez des personnes sceptiques et orienter leur choix d'une stratégie adaptée à leurs besoins et à leurs croyances ou à ceux de leurs malades.

Quoiqu'on puisse dire concernant son efficacité thérapeutique, la méditation rejoint un certain mode de vie axé sur la santé physique et mentale. Il faut la voir non pas comme une pratique ésotérique ne pouvant être appréciée que par quelques initiés, mais tout simplement comme un voyage intérieur qui permet de se mieux connaître et de mieux se prendre en main.



Dans notre société de compétition où le temps nous bouscule, il est important de trouver une telle bouée de sauvetage. Cela demande une once de discipline, un brin de volonté pour chercher ses chemins intérieurs et une bonne dose de concentration et tout est joué...

Qui n'a jamais essayé sa monture ne saura jamais de quoi elle est capable et, qui n'a jamais tenté une expérience ne peut présumer de ses effets... Namasté : « Je respecte le Dieu qui est en toi. » Image⁴².

Bibliographie

Benson, Herbert et Klipper, Myriam Z. (2000). *The relaxation response*. Revised. Edition HarperCollins.

Benson-Henry Institute for Mind Body Medicine ; <http://www.mbmi.org/home/>

Bondolfi, Guido (2004). *Les approches utilisant des exercices de méditation de type « mindfulness » ont-elles un rôle à jouer ?*

<http://www.erudit.org/revue/SMQ/2004/v29/n1/008827ar.html>

Bouddhisme et médecine : alliance contre la dépression <http://en.marge.free.fr/mbct.htm>

Course for medial professionals. Prescribing medication- not just meditation.

<http://relaxationresponse.org/> / *Blood lactate* : <http://relaxationresponse.org/img/prfile163.jpg>

Coutu, Lucien (1996). *La méditation hésychaste*, Montréal, Fides.

Davidson, Richard J., Kabat-Zinn, Jon et al. (2003). *Alterations in Brain and Immune Function Produced by Mindfulness Meditation:*

<http://www.psychosomaticmedicine.org/cgi/content/abstract/65/4/564>

41. Bouddhisme et médecine : alliance contre la dépression <http://en.marge.free.fr/mbct.htm>

42. Image. Wikipedia http://fr.wikipedia.org/wiki/Image:Tenzin_Gyatzo_foto_1.jpg

Fournier, Claude (2004). *Le qi gong un mode de relaxation pour gens anxieux ou déprimés*.
www.hdl.qc.ca/fr/Informations_Generales/présentations_oncologie/Qigong%20-%20Dr%20Claude%20Fournier.ppt

<http://mandala.mylinea.com/> sur *Mandala*: <http://mandala.skynetblogs.be/>
Image Fotosearch. : <http://www.fotosearch.fr/lushpix/spiritualite-priere-et-meditation-hindoues/UNY713/2/>. Libre de droits

Image Mandala. Kalachakra, *La roue du temps*. Wikipedia :
<http://fr.wikipedia.org/wiki/Mandala>

Image tirée de la présentation du Dr. Claude Fournier, colloque de Lévis, avril 2004. *Le qi gong un mode de relaxation pour gens anxieux ou déprimés*.
www.hdl.qc.ca/fr/Informations_Generales/présentations_oncologie/Qigong%20-%20Dr%20Claude%20Fournier.ppt

Image : *Mandala* <http://mandala.skynetblogs.be/>

Image : *Petit manuel à l'usage des aspirants qui désirent apprendre la méditation Zen*. Paris, Editions du Seuil, 2007, pp. 201-206. <http://www.zen-occidental.net/groupe/manuel.html>

Image. http://fr.wikipedia.org/wiki/Dala%C3%AF_Lama

Image. http://www.gilray.ca/MT/vivre_sans_stress.html

Image. Wikipedia http://fr.wikipedia.org/wiki/Image:Tenzin_Gyatso_foto_1.jpg
Introduction à la méditation avec mantra. Sur L'esprit indompté.
<http://france.wildmind.org/mantras>.

Janssen Thierry (2006). *La solution intérieure*. Paris, Fayard.

Jon Kabat-Zin propose l'intégration de la méditation aux sciences médicales
<http://www.psychotherapie-integrative.com/jon-kabat-zinn.htm> Tiré de Jon Kabat-Zin *Où tu vas, tu es*. Paris, Éditions J'ai lu.

Kabat-Zinn, Jon (2005). *Coming to Our Senses: Healing Ourselves and the World Through Mindfulness*. New-York, Hyperion Books.

L'orient dévoyé. <http://www.prevensectes.com/orient1.htm>

La méditation transcendantale sur le site la méditation transcendantale France :
<http://www.mt-maharishi.com/>

Philippot, Pierre. *La Mindfulness : la pratique de la méditation en psychothérapie*.
<http://www.ecsa.ucl.ac.be/personnel/philippot/DocStudents/FormMindfulness05.ppt>

Photo: Site: *Mind Body medical Institute* www.mbmi.org

Roscanu, Horia. *L'hésychasme, paix du cœur au cœur du monde : pour ne pas s'enliser*.
<http://www.erudit.org/revue/theologi/1999/v7/n2/005026ar.html>

Rosenfeld, Frédéric (2007). *Méditer c'est soigner*. Paris, Les Arènes du livre.

Rosenfeld, Frédéric. *Petit exercice pratique à l'usage des urbains stressés*.

<http://www.psychologies.com/article.cfm/article/6454/frederic-rosenfeld-psychiatre-mediter-c-est-bon-pour-la-sante.html?id=6454&page=5>

Roy, Jean-Yves (1998). *Le syndrome du berger*, Montréal, Boréal.

Schaffer, S.D. et Yucha, C.B. (2004). *Relaxation & pain management: the relaxation response can play a role in managing chronic and acute pain*, Am J Nurs. 2004 Aug.104(8):75-6, 78-9, 81-2.

Servan Schreiber, David (2000). *La spiritualité : un instinct* sur Psychologies.com :

http://www.psychologies.com/cfml/chroniqueur/c_chroniqueur.cfm?id=232

Servan-Schreiber, David (2007). *Anticancer*. Paris, Robert Laffont.

Specia, Michael et al. *The Effect of a Mindfulness Meditation-based Stress Reduction Program on Mood and Symptoms of Stress in Cancer Outpatients* :

http://www.ncbi.nlm.nih.gov/sites/entrez?cmd=Retrieve&db=PubMed&dopt=AbstractPlus&list_uids=11020090

Spiegel, D. et Giese-Davis, J. (2004). *Examining the evidence that psychotherapy improves. Vivre sans stress. Méditation transcendantale*. <http://www.gilray.ca/MT/MT>

Vulgaris médical. <http://www.vulgaris-medical.com/encyclopedie/systeme-nerveux-parasympathique-4463/physiologie.html>

Williams, J.M.G. (2006). *La dépression vaincue par la méditation*. <http://www.project-syndicate.org/commentary/williams1> et <http://www.project-syndicate.org/contributor/862>