

SOCIÉTÉ | SANTÉ ET SCIENCE

Le boum de la méditation

Elle ferait merveille contre la douleur chronique, le stress, la dépendance aux drogues, la dépression, et augmenterait même l'efficacité au travail. Mais la méditation de pleine conscience tient-elle toutes ses promesses?

Valérie Borde (<http://lactualite.com/auteur/valerieborde/>) | 22 octobre 2015 | 12 commentaires



Photo : Tom Merton / Getty Images

La plupart des matins de semaine, depuis trois ans, Martin Sansregret monte à pied les sept étages qui le conduisent à son bureau, au centre-ville de Montréal. Le quinquagénaire grimpe à pas tranquilles, sans chercher l'effort, sans gadget pour le renseigner sur son rythme cardiaque ou sa dépense de calories. Cet exercice requiert une dizaine de minutes. On est loin d'un exploit sportif ! En chemin, il ne pense pas à la pile de dossiers ou aux réunions qui l'attendent. Son quotidien de président de l'agence de publicité Tam-TamTBWA, qui orchestre les campagnes d'Unibroue, de Nissan ou d'Investissement Québec, n'est pourtant pas de tout repos. Pendant ces quelques minutes, Martin Sansregret se concentre simplement sur ses pas et sur l'air qui entre et sort de ses poumons. Il médite.

« Je m'y suis mis il y a trois ans. Depuis janvier, j'arrive à m'exercer cinq jours sur sept, trois fois par jour », raconte cet ancien vice-président du groupe de communication et de marketing Cossette, qui travaille dans la pub depuis 30 ans. Au lever du lit, il s'assoit dans un coin tranquille de la maison pour faire 20 minutes de méditation de pleine conscience — technique plus connue sous son nom anglais de

mindfulness meditation. Guidé par une voix enregistrée, il concentre son attention sur l'instant présent, examine ses sensations physiques, ses émotions et les pensées qui vont et viennent, sans se juger, sans tenter de retenir ce qui est agréable ou de chasser ce qui est négatif. En soirée, il consacre une quarantaine de minutes à un « balayage corporel » : allongé, il prête attention successivement à ce qu'il ressent dans chaque partie de son corps. « C'est trompeusement simple, car si on veut trop réussir, ça ne marche pas ! » dit-il.

- **À LIRE AUSSI : La méditation semble freiner la perte de matière grise** (<http://lactualite.com/actualites/quebec-canada/la-meditation-semble-freiner-la-perte-de-matiere-grise/>)



Le publicitaire Martin Sansregret vivait à la nanoseconde. Grâce à la méditation, il a trouvé le calme et un rythme plus humain. (Photo : Jean-François Lemire / Shoot Studio pour *L'actualité*)

Depuis quelques années, la méditation connaît un boum dans les pays occidentaux. Après la saine alimentation et l'activité physique, cet exercice mental est de plus en plus perçu comme un incontournable de la bonne santé et du bien-être. Vantée par des stars de Hollywood, des champions sportifs et des patrons de la Silicon Valley, la méditation est notamment enseignée dans des facultés de médecine et de gestion, pratiquée dans des écoles et des entreprises, et utilisée comme complément à des traitements médicaux ou psychologiques.

Issue de la tradition bouddhiste et exercée depuis 2 500 ans, la pleine conscience a particulièrement la cote. Cette forme de méditation axée sur l'instant présent — qu'on appelle aussi « présence attentive » — a été remise au goût du jour par l'Américain Jon Kabat-Zinn. Chercheur à l'École de médecine de l'Université du Massachusetts, il en a conçu une version sécularisée à la fin des années 1970, en évacuant toute référence spirituelle.

En s'appuyant sur sa propre expérience et sur celle de moines tibétains, Kabat-Zinn a notamment concocté un programme de réduction du stress fondé sur la pleine conscience, le MBSR (<http://www.mindfullivingprograms.com/whatMBSR.php>) (pour *mindfulness-based stress reduction*), dont il a étudié les effets sur les participants dans les ateliers qu'il a mis sur pied au Massachusetts.

Dans les années suivantes, le dalaï-lama s'est aussi rapproché du milieu scientifique en créant, également au Massachusetts, le Mind and Life Institute (<https://www.mindandlife.org/>), consacré à la science de la contemplation. Des moines bouddhistes, dont le Français Matthieu Ricard (<http://www.matthieuricard.org/fr/a-propos>), y collaborent avec des chercheurs pour tenter de comprendre comment la méditation agit sur le cerveau.

Encouragés par les résultats de ces pionniers, de plus en plus de médecins et de scientifiques ont mis la méditation à l'essai. Depuis le début des années 2000, le nombre d'études sur la pleine conscience est passé d'une dizaine par an à... plus de 1 000 pour la seule année 2014 !

Les premières ont surtout porté sur son potentiel d'amélioration de la santé mentale et de la gestion de la douleur. De nombreux psychologues et psychiatres enseignent aujourd'hui le MBSR à leurs patients. « Méditer permet de diminuer l'anxiété, et divise par deux le risque de rechute de la dépression », précise la psychiatre Thanh-Lan Ngô, chargée du programme des maladies affectives à l'hôpital du Sacré-Cœur de Montréal. Depuis 2002, elle dirige des groupes de pleine conscience, composés de personnes souffrant notamment de dépression, de trouble bipolaire ou d'anxiété.

«Quand ils méditent, nos patients sont capables de réagir plus calmement aux situations stressantes, ils ruminent moins le passé, s'inquiètent moins de l'avenir et sont moins enclins à abandonner les thérapies», explique-t-elle.

Née de parents bouddhistes, mais athée, Thanh-Lan Ngô a appris à méditer dans les années 1990, pendant ses études en Angleterre, où la pratique était déjà très répandue en psychiatrie. Comme bien des professionnels de la santé, elle constate que ces moments d'arrêt l'aident aussi beaucoup dans son quotidien. «Quand j'arrive à méditer, le matin ou entre deux consultations, je me sens moins fatiguée, plus productive et vraiment présente pour chaque patient, plutôt que de ressasser ce que j'aurais dû faire avec les précédents et de penser aux suivants ! » dit-elle.



La Dre Ngô enseigne la pleine conscience à ses patients. (Photo : Jean-François Lemire / Shoot Studio pour *L'actualité*)

Les médecins seraient-ils meilleurs, plus présents pour leurs patients, s'ils prenaient le temps de méditer ? Chose certaine, l'idée fait son chemin. Ces dernières années, des facultés de médecine ont mis sur pied des ateliers pour leurs étudiants et professeurs. Dans un dossier récent, le magazine de la Fédération des médecins

spécialistes du Québec enjoignait à ses membres de pratiquer la pleine conscience pour mieux combattre le stress. « Les médecins ont souvent du mal à admettre leur propre détresse », constate Claude Fournier, médecin-conseil au Centre intégré universitaire de santé et de services sociaux de la Capitale-Nationale, qui enseigne la méditation à des professionnels de la santé depuis 2011.

Dans le monde des affaires, la méditation se répand aussi comme une traînée de poudre. Quand Mario Cayer a commencé à s'y intéresser, il y a une vingtaine d'années, ce spécialiste en psychologie organisationnelle formé aux États-Unis passait pour une drôle de bibitte auprès de ses collègues de la Faculté des sciences de l'administration de l'Université Laval, à Québec. Aujourd'hui, le programme qu'il a conçu pour aider les gestionnaires à aborder des situations complexes dans la sérénité, grâce entre autres à la méditation, connaît un franc succès.

Chaque année, une vingtaine d'administrateurs d'entreprises et du secteur public suivent sa formation de 18 jours échelonnés sur un an, qui mêle apprentissages théoriques et exercices pratiques. « C'est avant tout une démarche personnelle, de la part de gens qui ressentent le besoin de lâcher le pilote automatique », explique Mario Cayer, qui reçoit souvent des témoignages émouvants de ceux dont la vie a changé.

Parmi eux, le publicitaire Martin Sansregret, qui dit avoir beaucoup appris. « J'étais un boulimique d'infos, je vivais à la nanoseconde et à 90 % dans ma tête. J'ai retrouvé le calme, un rythme plus humain et une grande confiance intérieure, malgré des problèmes de santé », raconte celui qui, en voiture, écoute désormais des chants grégoriens plutôt que de l'info en continu.

Simon Grégoire, jeune professeur en psychologie du travail, s'est intéressé à la présence attentive après avoir lu comment Google encourageait ses employés à méditer (http://www.lemonde.fr/m-actu/article/2014/05/09/j-y-etais-aux-lecons-de-meditation-de-google_4413231_4497186.html). En 2012, il a fondé le Groupe de recherche et d'intervention sur la présence attentive (<http://gite.labunix.uqam.ca/gripa/wordpress/>) (GRIPA). Affilié à l'UQAM, celui-ci rassemble 13 chercheurs de plusieurs universités québécoises. Sa première étude a

porté sur un programme conçu pour le centre d'appels d'une institution financière, où une quarantaine d'employés ont été invités à suivre deux fois par jour une courte séance de méditation diffusée dans leur casque d'écoute. « On a constaté une petite diminution du stress et une petite amélioration de la satisfaction au travail », note le chercheur, qui est convaincu que le simple fait de permettre à des travailleurs d'avoir de courtes pauses pour se recentrer sur eux-mêmes, par exemple avant des réunions, a un effet bénéfique sur leur bien-être.

- **À LIRE AUSSI : La méditation soulagerait la migraine**
(<http://lactualite.com/actualites/quebec-canada/la-meditation-soulagerait-la-migraine/>)

Des membres du GRIPA étudient en outre les bienfaits de la méditation chez des enfants, qui vivent parfois un stress aussi intense que celui des adultes. La postdoctorante Catherine Malbœuf-Hurtubise a ainsi testé pour la première fois en 2014 un programme-pilote à l'école primaire Saint-Rémi, à Montréal-Nord, dans une classe spéciale de 14 jeunes de 8 à 12 ans aux prises avec de graves difficultés d'apprentissage. Une heure par semaine, elle a déplié les tapis et fait asseoir les enfants au sol, en rond, pour les aider à préciser leurs sensations, émotions et pensées pendant 15 minutes, les yeux fermés.

« C'est incroyable de voir comment ils sont capables d'introspection et de concentration lors d'une séance de méditation », raconte-t-elle. L'expérience semble leur avoir profité. « On a mesuré moins d'anxiété, d'agressivité et d'opposition à l'issue du programme de huit semaines. Même les enfants s'en rendent compte : l'un d'eux, par exemple, nous a confié comment il a pris l'habitude de respirer avant de répliquer à son frère, plutôt que de se bagarrer avec lui ! »

Ce genre de résultat suscite beaucoup d'espoirs, et les autorités publiques financent abondamment la recherche. À Ottawa, par exemple, les Instituts de recherche en santé et le Conseil de recherche en sciences humaines ont attribué près d'un million de dollars à des études sur la pleine conscience en 2013-2014 seulement. Catherine Malbœuf-Hurtubise, elle, a demandé — mais pas encore obtenu — des fonds au

ministère de l'Éducation du Québec pour tester une formation à la méditation pour les enseignants. Cette pratique sera-t-elle bientôt intégrée aux programmes scolaires, ou remboursée par l'assurance maladie?

Des voix, de plus en plus nombreuses, s'élèvent pour dire qu'on va trop vite en besogne en considérant que les bienfaits de la méditation sont désormais « prouvés scientifiquement ».

La réalité est nettement plus nuancée, comme l'a constaté le médecin américain Madhav Goyal, qui a lancé un véritable pavé dans la mare en 2014. Avec d'autres spécialistes, ce chercheur de l'Université Johns Hopkins, à Baltimore, a réexaminé les conclusions de quelque 18 000 études ayant porté sur la pleine conscience. Parmi celles-ci, il n'en a trouvé que 47 qui ont comparé des personnes réparties au hasard entre un groupe ayant appris à méditer et un autre groupe qui ne méditait pas. Seul ce genre d'expérience permet de prouver qu'une intervention destinée à améliorer la santé ou le bien-être est vraiment efficace.

« Nous avons vu de très nombreux défauts dans les études. Par exemple, les chercheurs comparent souvent un groupe de malades à qui on a appris à méditer à d'autres qu'on a simplement laissés sur des listes d'attente. Si les gens se sentent moins anxieux, est-ce parce qu'ils ont médité ou simplement parce qu'on s'est occupé d'eux? » se demande le médecin, qui a aussi découvert d'innombrables erreurs dans les analyses statistiques des résultats.

Au final, selon ses calculs, un programme de huit semaines de méditation comme le MBSR semble diminuer l'anxiété de 5 % à 10 %, et les symptômes dépressifs de 10 % à 20 % — ce qui correspond, *grosso modo*, aux effets des médicaments antidépresseurs. La pleine conscience amènerait aussi un soulagement de léger à modéré de la douleur chronique.

Mais les autres bienfaits tiennent encore de la spéculation. « Nous n'avons pas trouvé de preuve que la méditation améliorerait l'humeur, l'attention, le traitement de la dépendance aux drogues, les habitudes alimentaires, le sommeil ou la maîtrise

du poids», prévient Madhav Goyal. Rien ne prouve non plus que méditer soit plus bénéfique — pour quoi que ce soit — que des médicaments, des thérapies comportementales ou même de l'exercice physique.

Sa méta-analyse, publiée dans le *Journal of the American Medical Association* en 2014, ne lui a pas valu les grands titres, contrairement à des études beaucoup plus anecdotiques portant sur de possibles bienfaits pour une multitude de problèmes de santé (voir plus bas). La méditation est tellement à la mode qu'on voudrait croire à tout prix qu'elle fonctionne.

Simon Grégoire, du GRIPA, partage la prudence du chercheur américain, dont il juge l'étude exemplaire. «La recherche sur la méditation en est encore à ses débuts. On ne sait pas comment elle agit sur le cerveau, ce qui agit exactement, s'il faut un minimum d'entraînement pour que cela fonctionne, si les effets sont durables, comment les mesurer objectivement... On est plutôt au stade des hypothèses!» dit-il.

- **À LIRE AUSSI : Dites ommmm (<http://lactualite.com/sante-et-science/sante/dites-ommmm/>)**

Ce qui fait consensus chez les chercheurs, c'est que la méditation est loin d'être un remède miracle. D'abord, parce que méditer est nettement plus difficile et exigeant que d'avaler une pilule. C'est peut-être même plus difficile à apprendre que lire ou écrire! selon Madhav Goyal. «Il m'a fallu plus de six mois de pratique et beaucoup de travail sur moi-même pour commencer à ressentir un certain soulagement», confirme Martin Sansregret.

«Même si la technique n'est pas compliquée, elle demande beaucoup de discipline», explique le Dr Claude Fournier, qui a vu d'innombrables personnes se décourager. «Le programme MBSR prévoit des séances de 45 minutes, six jours sur sept! Beaucoup de personnes en font bien moins, et les bénéfices qu'elles pourront en tirer seront sûrement moindres que ce qu'avancent les études. D'autres souffrent d'anxiété de performance à force de vouloir réussir à méditer à tout prix, ce qui les empêche d'en retirer le moindre bienfait.»

Est-ce parce que la plupart des chercheurs qui étudient la méditation semblent aussi nombreux à la pratiquer qu'aucune étude n'a jamais été publiée sur le taux d'abandon?

D'autres ont en revanche démontré que, comme tout remède potentiel, la méditation a aussi ses contre-indications. « On sait que les personnes souffrant de dépression aiguë, qui sont en crise psychotique ou extrêmement anxieuses peuvent voir leur état empirer en se tournant ainsi vers elles-mêmes », prévient la psychiatre Thanh-Lan Ngô.

Madhav Goyal ne s'est pas penché en particulier sur la question des conflits d'intérêts dans les études, mais il reconnaît qu'ils existent, puisque des chercheurs vendent aussi des formations, ateliers et autres retraites en vue, affirment-ils, de financer leurs travaux. La simple reconnaissance officielle pour avoir le droit de donner le programme MBSR de Jon Kabat-Zinn, par exemple, coûte environ 5 000 dollars... sans compter le déplacement et l'hébergement au Massachusetts!

Par ailleurs, même si la version sécularisée de la méditation que le chercheur a mise au point a grandement contribué à son essor en Occident, les religions orientales dont elle est issue n'ont jamais cessé de s'en servir pour recruter des adeptes. De nombreux chercheurs réputés sont ainsi très proches des autorités bouddhistes, qui financent leurs travaux, et les centres de méditation associés à des religions profitent aussi de cette manne, même s'ils n'en tirent pas forcément des gains importants. Entre le prosélytisme religieux, la recherche exploratoire et les conseils de mieux-être, la ligne est parfois mince...

« Les résultats négatifs des études ont aussi tendance à être moins rapportés dans la littérature scientifique », affirme Madhav Goyal. Pendant son doctorat, Catherine Malbœuf-Hurtubise espérait prouver que méditer pouvait soulager le stress d'adolescents atteints d'un cancer. Mais les ateliers qu'elle a fait suivre à une vingtaine de jeunes traités à l'hôpital Sainte-Justine n'ont rien donné. « Est-ce parce qu'être malade ne les stresse pas autant que les adultes, ou parce qu'ils n'ont pas besoin de la présence attentive pour gérer leurs émotions? On ne le sait pas », dit-

elle avec regret. Même si elles contribuent à mieux cerner le potentiel de la méditation, ces expériences sont souvent considérées comme des échecs par les chercheurs, et beaucoup ne sont pas publiées.



Le moine Matthieu Ricard s'est prêté à des examens de résonance magnétique. Son cerveau semble avoir une aptitude exceptionnelle à la régulation des émotions. (Photo : Jeff Miller / Université Maddison, au Wisconsin)

On n'a pas non plus la preuve que méditer améliore la productivité des employés, même si cette promesse s'inscrit souvent en filigrane dans les offres de formation que reçoivent les organisations. « En réalité, on ne sait pas quelles seront les conséquences d'inciter des travailleurs à méditer. Est-ce qu'ils vont, au contraire, vouloir ralentir le rythme ? Remettre en question des façons de faire ? C'est un cheval de Troie qui peut mener à bien des changements inattendus », croit Mario Cayer, qui préconise de s'interroger sur les intentions réelles d'une formation avant de l'accepter : « Le patron va-t-il méditer aussi, ou seulement les employés ? Vise-t-on vraiment le bien-être ? »

Les études en neurosciences montrent des images fascinantes des transformations du cerveau qu'entraîne la méditation. Spectaculaires outils de marketing pour militer en faveur de cette pratique, elles ne prouveraient cependant pas grand-chose. C'est ce que révèle une autre méta-analyse, publiée en avril 2015 dans la prestigieuse revue scientifique *Nature Reviews Neuroscience*, qui dénonce le manque d'études rigoureuses.

Les images des examens de résonance magnétique montrent bien que le cerveau de certaines personnes, comme le célèbre moine bouddhiste Matthieu Ricard, semble avoir une aptitude exceptionnelle à la régulation des émotions. « Mais qu'est-ce que ça nous dit vraiment sur ce qui se passe dans le cerveau de gens ordinaires, qui ne sont pas des Iron Man de la méditation ? Pour l'instant, pas grand-chose », estime Simon Grégoire.

« Si on veut considérer cette approche comme un outil qui améliore la santé et le bien-être, et pas seulement comme une philosophie de vie, il faut accepter les règles du jeu scientifique », tranche Timothy Caulfield, professeur à l'École de santé publique de l'Université de l'Alberta. Il appelle à la prudence avant de financer à tout bout de champ la méditation avec des fonds publics.

Car parée de ce vernis scientifique encore bien mince, une véritable industrie de la *mindfulness* a vu le jour, séduisant parfois les gens crédules à grand renfort de prétentions largement exagérées. Éditeurs de magazines spécialisés ou de livres, créateurs d'applications mobiles et organisateurs d'ateliers de croissance personnelle ou de formation en entreprise sont nombreux à avoir flairé la bonne affaire. « C'est un *business* assez lucratif, qui tire profit du besoin réel que de nombreuses personnes éprouvent de ralentir et, peut-être, de redonner un sens à leur vie », croit Simon Grégoire. Mais acheter un bracelet BuDhaGirl vanté dans la pub de Mindful Glamour, dans le magazine *Mindful*, vous rendra-t-il vraiment plus serein ? À méditer...

*

DES BIENFAITS PROUVÉS...

La méditation a fait ses preuves pour diminuer l'anxiété, la rechute de la dépression et la douleur.

... ET POSSIBLES

Des études, dont les résultats restent à confirmer, ont trouvé de multiples autres bienfaits potentiels :

- Diminution du risque de récurrence du cancer ;
- Acceptation plus facile des restrictions alimentaires imposées par le diabète ;
- Prévention des rechutes en toxicomanie ;
- Perte de poids ;
- Ralentissement de la progression du VIH.

*

OÙ APPRENDRE?

Des dizaines d'organismes à but lucratif ou non, des hôpitaux, des CLSC, des universités, des cégeps et des centres religieux offrent des **formations à la méditation** et des **ateliers d'exercice**, gratuits ou payants, destinés à tous ou à des groupes ciblés (patients, étudiants, professionnels de la santé...).

Le **programme de gestion du stress MBSR**, conçu par Jon Kabat-Zinn, comprend huit semaines de formation, à raison de deux heures et demie de cours hebdomadaires. « Mais vous n'avez pas forcément besoin d'un formateur autorisé. Quelqu'un de sincère et d'authentique, qui a de bonnes références, pourrait tout aussi bien faire l'affaire », précise le Dr Claude Fournier, formateur agréé à Québec.

On peut aussi simplement visionner en ligne gratuitement les 12 ateliers du programme offert par la Faculté de médecine de l'Université de Montréal (<http://medecine.umontreal.ca/communaute/les-etudiants/bureau-des-affaires-etudiantes-vie-facultaire-et-equilibre-de-vie/essence/>).

Pour s'exercer chez soi, des dizaines de méditations guidées sont offertes, notamment sur les sites d'applications mobiles.

« Même une fois la technique acquise, les séances en groupe aident à se discipliner », conseille la psychiatre Thanh-Lan Ngô, qui a mis sur pied un petit groupe de méditation informel près de chez elle, à Mont-Royal.