

LE DEVOIR

Méditer pour être en santé

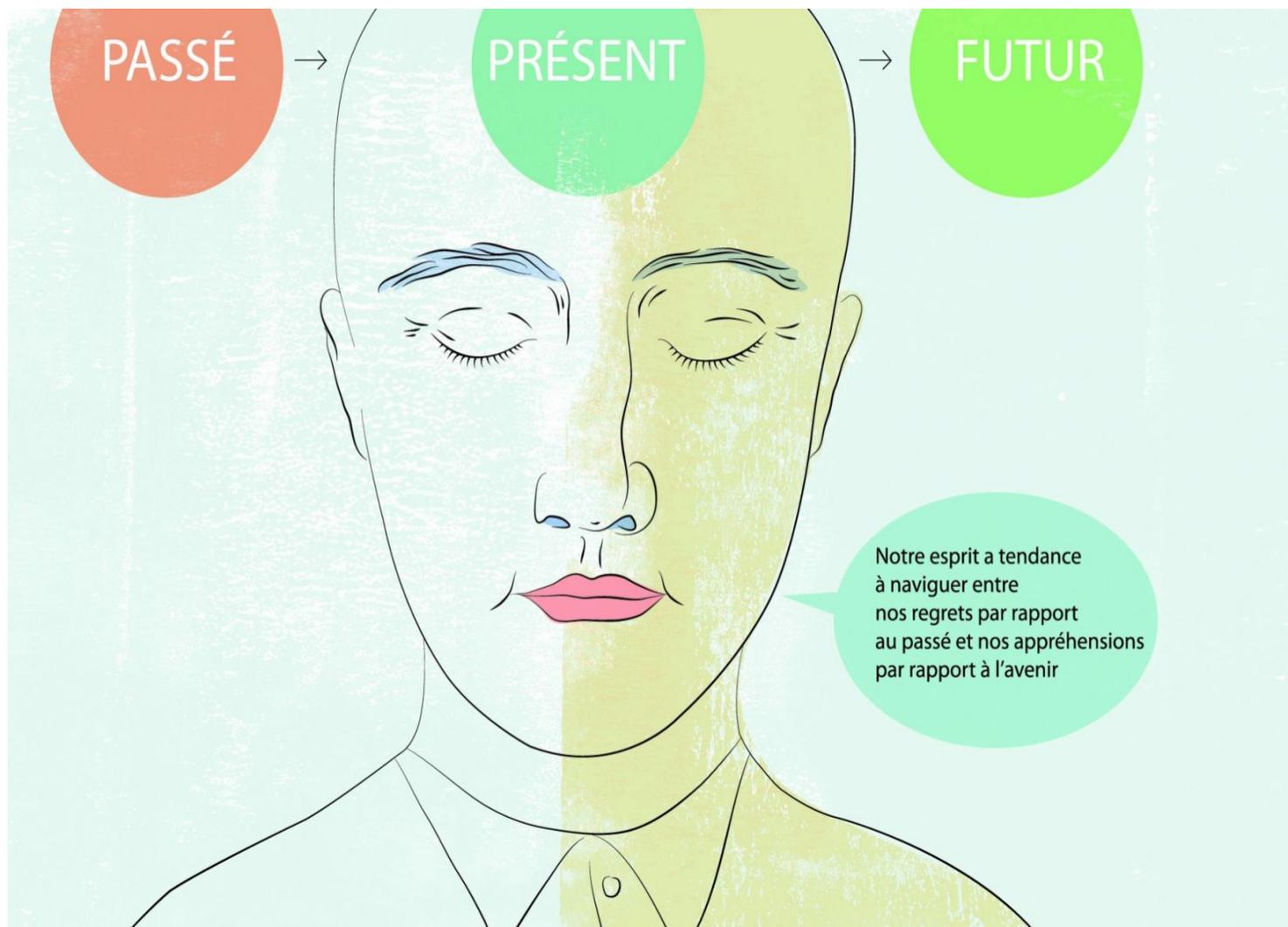


Illustration: Tiffet

Pauline Gravel

13 décembre 2014

Science

Vie folle, cadencée par le travail, les obligations et... les emplettes de Noël. Pour stopper cette roue infernale et en sentir les bienfaits sur la santé mentale et physique, des experts pratiquent et enseignent la méditation pleine conscience, une forme de plongée intime dans l'instant présent.

Dans une salle de la clinique externe de l'hôpital Pierre-Le Gardeur, à Charlemagne, l'équipe médicale du département de psychiatrie médite, comme elle le fait de trois à quatre fois par semaine avec les patients. Pendant une petite demi-heure, psychiatres, psychologues, travailleuse sociale, ergothérapeute, secrétaire se recueillent pour mieux porter leur attention sur ce qui se passe autour et à l'intérieur d'eux à l'instant présent.

Pour les membres du personnel médical qui côtoient quotidiennement la souffrance, la pratique régulière de la méditation pleine conscience — appelée « *mindfulness* » en anglais — est un « *outil merveilleux* » qui les aide à diminuer le stress et à être plus attentifs à leurs patients. Et pour ces derniers, il s'agit d'un traitement efficace pour atténuer leurs symptômes de dépression ou d'anxiété. Des études ont en effet démontré que, grâce à cette approche, les risques de rechute dépressive diminuent de moitié, les ex-toxicomanes sont moins susceptibles de sombrer à nouveau dans la dépendance, et les patients aux prises avec d'insoutenables douleurs chroniques améliorent leur qualité de vie.

Elles-mêmes adeptes de la méditation pleine conscience, Andréanne Élie et Suzanne Paquette, psychiatres à l'hôpital Pierre-Le Gardeur, ont décidé il y a un an d'offrir à leurs patients déprimés ou anxieux une formation de huit semaines combinant une thérapie cognitive et la pleine conscience. « *La combinaison pleine conscience et thérapie cognitive fait maintenant partie des lignes directrices canadiennes du traitement de la dépression* », souligne la Dre Élie. « *En voyant que notre esprit vagabonde sans cesse, on apprend que nos pensées ne sont que des événements mentaux comme d'autres. On apprend à leur accorder un peu moins d'importance* », indique-t-elle.

Après la thérapie, le patient arrive habituellement à « *se distancier de ses pensées, ses émotions, ses douleurs* ». « *On devient spectateur de ce qui se passe. [...] On devient capable de laisser passer une pensée anxieuse plutôt que de l'alimenter. Et c'est comme ça pour toutes les émotions dysfonctionnelles intenses* », poursuit la Dre Suzanne Paquette.

Thérapie contre la dépression et l'anxiété

À l'hôpital du Sacré-Coeur de Montréal, on offre aussi une thérapie cognitive basée sur la pleine conscience aux patients ayant souffert de dépression, de maladie bipolaire ou de troubles anxieux. « *Grâce à cette thérapie, les patients ont moins tendance à s'inquiéter au sujet du futur et à ruminer le passé* », explique la psychiatre Thanh-Lan Ngô, chef du Programme des maladies affectives à l'hôpital du Sacré-Coeur de Montréal et professeur adjoint de clinique à l'Université de Montréal. « *Ils sont capables d'accepter et de faire face aux difficultés plutôt que de tenter de les éviter. Les patients bipolaires sont plus aptes à détecter les signes de rechute et utilisent les techniques pour diminuer leur anxiété. Ces techniques leur sont aussi utiles lorsqu'ils souffrent d'insomnie, ont des douleurs physiques, sont fatigués, voire ont des idées suicidaires.* »

Prévenir les rechutes en toxicomanie

Une étude réalisée en 2009 par Bowen, Chawla et Collins a révélé que la pleine conscience prévient les rechutes chez les ex-toxicomanes. Sue Tremblay, infirmière-chef à la clinique privée 360dtx de traitement de la dépendance à Montréal, pratique la méditation pleine conscience avec les clients 15 minutes par jour du lundi au vendredi. « *La pleine conscience permet de penser correctement et de répondre à la détresse de façon plus saine, sans recourir à l'objet de sa dépendance. Elle atténue l'impulsivité et remet le corps en homéostasie, ce qui permet d'avoir les idées plus claires et de garder son objectivité* », explique-t-elle.

Quand la médecine traditionnelle a échoué à apaiser des douleurs chroniques qui cantonnent les victimes à une vie recluse faite de souffrances, la thérapie de réduction du stress par la pleine conscience — *mindfulness based stress reduction*, ou MBSR, mise au point par Jon Kabat-Zinn — constitue une véritable bouée de sauvetage. Maintes études ont en effet souligné son efficacité dans le traitement de la douleur chronique. Plus récemment, de nouvelles thérapies basées sur l'acceptation, dont l'un des leviers d'intervention est la pleine conscience, connaissent aussi un franc succès, car elles contribuent à améliorer la qualité de vie des patients aux prises avec des douleurs chroniques.

« *La thérapie cognitivo-comportementale (TCC), qui est l'approche psychologique la plus classique pour traiter la douleur chronique, vise à réduire ou à contrôler les symptômes, par exemple en essayant de penser à autre chose, en relaxant ou en évitant les situations qui risquent d'augmenter les symptômes.*

*Mais parfois, il est difficile de contrôler les symptômes, surtout dans le cas de la douleur chronique », fait remarquer le psychologue clinicien et professeur de psychologie à l'UQTR, Frédérick Dionne, qui fait valoir les bienfaits de la thérapie d'acceptation et d'engagement, ou ACT (pour *acceptance and commitment therapy*) développée par l'Américain Steven C. Hayes pour le traitement de la douleur chronique, dans son livre intitulé *Libérez-vous de la douleur par la méditation et l'ACT*.*

L'ACT conduit le patient à accepter la douleur, plutôt qu'à la contrôler, pour ensuite s'engager dans des activités qui sont importantes pour lui et qui correspondent à ses valeurs personnelles. « *Accepter la douleur ne veut pas dire se résigner, mais plutôt apprendre à cohabiter avec elle. [...] Dans la pleine conscience, on tente de changer la relation que nous entretenons avec nos symptômes. Quand j'ai mal, je peux centrer mon attention sur ma douleur. Des pensées, telles que " c'est intolérable, c'est catastrophique " vont alors émerger. On prend alors conscience de nos jugements sur la douleur, lesquels sont sources de souffrance, d'anxiété et de dépression. Si je peux moins juger ma douleur, celle-ci s'en trouvera amoindrie »*, souligne M. Dionne.

Dans une thérapie ACT, on explore d'abord avec le patient les moyens qui permettraient de résoudre ou de contrôler sa douleur. Si ces stratégies ne fonctionnent pas, l'acceptation devient alors une solution au contrôle des symptômes. On l'incite à lâcher prise. Puis, on l'invite à clarifier ses valeurs personnelles. « *Qu'est-ce qui est important pour lui dans la vie ? Est-ce sa famille, être un père affectueux pour ses enfants, sortir avec son conjoint, se sentir utile au travail ? »* précise le chercheur. Enfin, il doit passer à l'action et agir en accord avec ses valeurs.

L'acceptation s'avère bénéfique autant pour la santé physique que mentale, souligne Frédérick Dionne. Elle diminue l'incapacité physique, le nombre de visites chez le médecin, la consommation d'analgésiques, voire dans certains cas l'intensité de la douleur. Et surtout, elle accroît substantiellement la qualité de vie.

«*Au doctorat en médecine à l'Université de Montréal, le Mindfulness est une formation obligatoire, un cours siglé et crédité inscrit au cursus, et ce, depuis déjà deux ans*», explique Louis-Philippe Thibault, externe au doctorat en médecine (MD) à l'Université de Montréal.

Des bienfaits amplement documentés

Les bienfaits de la pratique de la méditation pleine conscience sur la santé physique et psychologique sont bien réels et ont été abondamment étudiés et documentés. Plusieurs études ont démontré que la méditation provoque une réponse de relaxation, laquelle induit une diminution de la consommation d'oxygène, de la tension artérielle, ainsi que des fréquences respiratoire et cardiaque. La méditation atténue également la sécrétion de l'hormone du stress, le cortisol, mais elle accroît celle de la sérotonine, neurotransmetteur impliqué dans l'humeur, et de la mélatonine, hormone qui régule le sommeil. Par l'imagerie cérébrale, on a aussi pu confirmer que la méditation induit une diminution de l'activité de l'amygdale, cette région du cerveau qui joue un rôle central dans l'excitation émotionnelle, en réponse à des stimuli affectifs. D'autres études ont même montré que la méditation accroissait la quantité d'anticorps produits à la suite d'une vaccination contre la grippe.