



Wolubilis 24 octobre 2009

Présentation des 4 intervenants par ordre chronologique d'intervention:

Christophe André:



psychiatre spécialisé dans la prise en charge des troubles anxieux et dépressifs, et tout particulièrement dans le domaine de la prévention des rechutes. Christophe André est l'un des chefs de file des Thérapies comportementales et cognitives en France, et a été l'un des premiers à y introduire l'usage de la méditation en psychothérapie. Chargé d'enseignement à l'Université Paris X, il est auteur de nombreux livres de psychologie à destination du grand public parmi lesquels "Les états d'âme", "Imparfait, libres et heureux", "L'Estime de Soi" ou encore " Psychologie de la peur".

Thierry Janssen :



chirurgien urologue. Il est actuellement Psychothérapeute spécialisé dans l'accompagnement des maladies physiques et également l'auteur d'ouvrages sur les relations corps-esprit tels que " La Solution intérieure – vers une nouvelle médecine du corps et de l'esprit", "La maladie a-t-elle un sens ? Fayard ", "Vivre le cancer du sein... autrement".

Pierre Philippot :



docteur en psychologie, professeur de psychologie clinique à l'UCL maître de recherche au Fonds national de la Recherche scientifique en Belgique. Ses domaines de recherche concernent la régulation des émotions et les interventions psychologiques sur les troubles de l'émotion. Il dirige également un centre de consultations spécialisé dans ces troubles.

Chercheur de renommée internationale dans le domaine des émotions, il est l'auteur de très nombreuses publications scientifiques ainsi que d'ouvrages parmi lesquels « Emotion et psychothérapie ».

Matthieu Ricard :



moine bouddhiste et traducteur français du Dalaï Lama. Après sa thèse en Génétique cellulaire à l'Institut Pasteur, sous la direction du Pr. François Jacob, il décide de s'établir dans l'Himalaya où il vit depuis 1972, étudiant et pratiquant le bouddhisme tibétain auprès de grands maîtres spirituels tels que Kangyur Rinpotché puis Dilgo Khyentse Rinpoché. Il est l'auteur en 1997, avec son père, d'un dialogue, "*Le Moine et le Philosophe*", traduit en 21 langues; avec l'astrophysicien Trinh Xuan Thuan, de "*L'infini dans la paume de la main*"; de "*Plaidoyer pour le bonheur*" et de "*L'art de la méditation*". Il consacre l'intégralité de ses droits d'auteurs à une trentaine de projets humanitaires avec l'association Karuna. Depuis 2000, il fait partie du Mind and Life Institute, qui facilite les rencontres entre la science et le bouddhisme, et il participe activement à des travaux de recherche qui étudient l'influence de l'entraînement de l'esprit à long terme sur le cerveau.



Wolubilis 24 octobre 2009

1^{ère} intervention : Christophe André

Christophe André se présente comme comportementaliste utilisant dans sa pratique la Pleine Conscience (**PC**) pour améliorer le bien être psychologique.

Il retrace brièvement l'histoire de la Méditation, aujourd'hui « sujet à la mode », discipline plurimillénaire qui ne voit son exploration d'un point de vue scientifique que depuis les années 80.

C. André utilise la méditation dans la psychothérapie, en thérapie comportementale. Les références en la matière sont :

Jon Kabat Zinn: Mindfulness Based Stress Reduction program (**MBSR**)
Marsha Linehan: Dialectical Behavior Therapy
Teasdale, Segal, Williams: Mindfulness Based Cognitive Therapy (**MBCT**)

En Occident méditer signifie se soumettre à une longue et profonde méditation. Méditer a une dimension intellectuelle.

La PC relève d'une démarche expérientielle.

C'est un état de conscience volontaire,

- centré sur l'instant présent,
- centré sur l'expérience qui se déploie moment après moment,
- basé sur la bienveillance.
-

Elle consiste à accepter, à accueillir ce qui vient sans filtre, sans jugement, sans attente. Elle n'a pas d'objectif précis.

Les bénéfices de la PC peuvent être décrits comme suit :

- elle permet d'être et de ne pas faire car il s'agit d'un état entre agir et dormir (être et non faire)
- elle permet de prendre conscience de nos nombreux programmes de pilotage automatique
- elle a un effet de pacification qui permet de se déconnecter des « ruminations » en s'entraînant à l'utilisation d'un espace de conscience entre stimulation et réaction
- elle permet de prendre conscience de moments agréables

Différences entre relaxation et méditation, souvent associées :

Relaxation	Méditation
physiologique	psychologique
être détendu	être présent
bien être	acceptation

La PC active des zones plus vastes dans le cerveau que la relaxation.

La **MBSR** permet d'apporter plus de confort dans la thérapie des douleurs chroniques, des troubles anxieux, des problèmes de stress.



Wolubilis 24 octobre 2009

Références bibliographiques :

- Jon Kabat-Zinn : Au cœur de la tourmente, la pleine conscience
Ed. De Boeck (ISBN 978-2804104030)
- Jon Kabat-Zinn : Où tu vas, tu es
Ed. J'ai lu (ISBN 978-2290343449)
- : L'éveil des sens
Ed. Arènes Editions (ISBN 978-2352040880)
- Edel Maex : Mindfulness: apprivoiser le stress par la pleine conscience
Ed. De Boeck (ISBN 978-2804155667)

La PC au travers de la **MBCT** permet de prévenir les rechutes dépressives (50% à partir de la 3^{ème} rechute).

La rechute dépressive cause une vulnérabilité récurrente. La rumination entraîne un état dysphorique¹ où des événements apparemment insignifiant de la vie peuvent se traduire par une humeur triste.

Une solution consiste à interrompre les récurrences (« être triste d'être triste ») en modifiant le rapport à nos pensées avant nos pensées.

Références bibliographiques :

- Christophe André : Méditer pour ne plus déprimer
Ed. Odile Jacob (ISBN 978- 2738124586)
- Zindel Segal : La thérapie cognitive basée sur la pleine conscience pour la dépression
Ed. De Boeck (ISBN 978-2804150532)

La méditation passe par un apprentissage, nécessite des exercices réguliers, des actes quotidiens de pleine conscience ainsi que de modifier son rapport au monde.

« *Nous sommes ce que nous répétons chaque jour* » Aristote

Différences entre pleine conscience et psychologie positive:

Pleine conscience	Psychologie positive
Pratique quotidienne pour améliorer notre flexibilité mentale et notre perception subjective de la réalité	S'intéresse à ce qui va bien
	Travaille sur le bien être personnel
	Travaille sur la communication non violente

¹ Dysphorie : par opposition à euphorie, trouble avec instabilité de l'humeur, plus ou moins durable, avec phases anxieuses, réactions de colère... traduisant un état de malaise psychique avec insatisfaction




Wolubilis 24 octobre 2009

Causes du « malaise » : la société qui, par des 'sur-stimulations', appauvrit nos capacités de vie intérieure (⇒ vol d'attention vers des cibles creuses).

« *Je suis entré dans mon corps. Je n'y ai trouvé personne. J'en suis ressorti.* » Jean Anouilh (*La valse des toréadors*)

La pratique de la pleine conscience peut être facilitée par exemple:

- en mettant à profit les attentes ;
- en luttant contre les interruptions (ex : relever les mails à heures fixes)
- en augmentant sa conscience avant d'engager ou interrompre une activité ;
- en exécutant une seule chose à la fois ;
- etc.

 La racine de méditer signifie 'donner des soins à'

Sites de référence : (ctrl+clicquer sur le lien pour se rendre sur le site)

www.association-mindfulness.org

www.ecsa.ucl.ac.be/mindfulness

www.pleineconscience.fr

<http://christopheandre.com/>

Synthèse de la séance de questions-réponses :

La Méditation Pleine Conscience (**MPC**) ne guérit pas la dépression mais est un facteur contribuant de la guérison.

Contre-indication dans les affections psychiques ?

- ⇒ en phase aiguë, elle est très difficile à mettre en pratique
- ⇒ la MPC s'applique plus pour des troubles anxieux
- ⇒ il n'existe pas d'études sur les contre-indications

Effets de la MPC sur le système immunitaire ?

- ⇒ pour les sujets sans pathologie, Davidson a démontré une amélioration de la réponse immunitaire

La MPC et l'entreprise ?

- ⇒ voir les publications des travaux auprès des personnels soignants



Wolubilis 24 octobre 2009

2^{ème} intervention : Thierry Janssen

La 'mindfulness' tisse les liens entre toutes les dimensions de l'être.
La MPC est en quelque sorte une autorégulation de l'attention par opposition à la pensée réflexive qui est notre mode de pensée habituel.

La pensée réflexive induit une 'projection'. Cette processus génère un stress qui n'est bon que s'il est aigu et par inversement nocif, s'il est chronique.

Le corps et l'esprit sont indissociables.
Il existe une interaction entre les systèmes nerveux, immunitaire et endocrinien.

Le thalamus traite les signaux qui nous renseignent sur la qualité de ce que nous avons vécu et génère la réaction en conséquence.
Dans le cas d'émotions désagréables, celle-ci se traduit, au niveau de l'hypothalamus, par une sécrétion de médiateur chimique (ex cortisol) et par une activation du système nerveux sympathique² qui entraîne une accélération de l'activité cardiaque et respiratoire, une augmentation de la tension artérielle, etc. (en gros, le système sympathique adapte le corps aux urgences en le tournant vers l'action (fuite ou lutte)).

La gestion des émotions désagréables se localise dans le cortex préfrontal droit, alors que les émotions agréables sont plus en relation avec le cortex préfrontal gauche.
Le 'droit' serait plus dominant. On l'utiliserait proportionnellement plus que le gauche en raison de sa genèse: historiquement le premier car en relation avec la survie de l'individu.

Richard Davidson³ a non seulement démontré, grâce à l'RMN⁴, que les méditants activent par contre plus leur cortex préfrontal gauche, mais aussi que la méditation peut favoriser une meilleure défense immunitaire et par conséquent, indirectement avoir une influence sur la prévention des maladies.

Une autre étude de Davidson⁵ à laquelle participait Matthieu Ricard a démontré que les moines comptant plus de 10000 heures de méditations à leur actif généraient beaucoup plus d'ondes Gamma. Celles-ci augmenteraient la "cohérence" de l'activité cérébrale, ce qui permet de synchroniser le fonctionnement de plusieurs aires du cerveau et par conséquent d'accroître le niveau de conscience. Cette expérience pratiquée à nouveau sur des sujets ayant plus de 40000 heures de méditation a permis de constater que la génération d'onde Gamma était directement liée au nombre d'heures passées en méditation, indépendamment de l'âge.

² le système nerveux sympathique est une des 3 parties du système nerveux efférent et contrôle bon nombre d'activités inconscientes et autonomes de l'organisme (ex: rythme cardiaque, digestion, contraction des muscles lisses). Il a également des effets sur les cellules et certains organes par les substances qu'il génère lui-même: les neurotransmetteurs (adrénaline, noradrénaline). Il "s'occupe" de la mise en alerte de l'organisme et prépare à l'activité physique et intellectuelle. Par opposition, le système nerveux parasympathique est un ralentisseur et participe au processus de régénération, de récupération et d'élimination.

³ in Psychosomatic Medicine 65: 564-570 (2003)

⁴ RMN: résonance magnétique nucléaire

⁵ Lutz, Greishar, Rawling, Ricard & Davidson, "Long Term Meditators self induce High Amplitude Gamma Synchrony during Mental Practice", in Proceeding of the National Academy of Sciences, 2004, 101 (46): 16369-16373



Wolubilis 24 octobre 2009


La régulation immunitaire dépendrait donc de l'état psychologique. Ce qui eut être mis en relation avec les maladies liées au stress chronique, notamment, les maladies de peau, celle-ci étant somme toute la terminaison du système nerveux.

La MBSR⁶ a montré des effets positifs sur des pathologies comme le psoriasis⁷.

Par contre une étude des effets de la MBSR sur les maladies du système nerveux comme l'épilepsie, menée a grande échelle en Inde, a montré des résultats contradictoires.

La méditation a un impact sur la respiration. Elle réduit jusqu'à 50% la fréquence respiratoire car elle prolonge l'expire. La conscience de la respiration stimule le nerf vague, un nerf d'influx parasympathique⁸, qui favorise le relâchement.

La MBSR a une incidence aussi sur le ralentissement du système cardio-vasculaire (ce qui n'est pas le cas dans une méditation utilisant les mantras). Une baisse de la tension artérielle de 2.5 a été constatée ainsi qu'une diminution de la tension musculaire.

 La MBSR n'est qu'un facteur intervenant dans l'amélioration. Celle-ci peut se voir amplifiée ou soutenue par le changement du système de vie.

Un apport bénéfique de la MBSR a aussi été constaté dans le traitement des douleurs chroniques. 50% des patients déclarent 50% d'amélioration dans l'intensité de la douleur.

Thierry Janssen a fait part d'une étude visant à recenser dans la littérature médicale tous les cas de guérison spectaculaire de cancers⁹.

Les cas étaient désespérés pour la médecine, pourtant tous ces gens avaient guéri sans s'être soumis au traitement proposé par la médecine conventionnelle. L'enquête s'appuyait sur des diagnostics documentés, des examens, de biopsies et on avait des preuves incontestables de guérison. Les deux journalistes scientifiques qui ont réalisé l'étude ont interrogés toutes les personnes qui avaient guéri et leur ont demandé quelles étaient, selon elles, les raisons de leur guérison : l'une affirmait que c'est parce qu'elle pratiquait le Qi gong de manière régulière et intensive, l'autre parce qu'elle méditait tous les jours, une autre parce qu'elle était passé à l'alimentation macrobiotique, une autre parce qu'elle avait consulté un guérisseur philippin...

« L'étude a montré que tous ces cancers avaient guéri par des moyens différents. On peut se demander si c'est le moyen qui les a guéris ou quelque chose qui s'est passé à l'occasion de ce moyen ? »

⁶ pour rappel MBSR = Mindfulness Based Stress Reduction

⁷ Kabat-Zinn, J., Wheeler, E., Light, T., Skillings, A., Scharf, M., Cropley, T. G., Hosmer, D., and Bernhard, J., Influence of a mindfulness-based stress reduction intervention on rates of skin clearing in patients with moderate to severe psoriasis undergoing phototherapy (UVB) and photochemotherapy (PUVA). *Psychosom. Med.* (1998) 60:625-632.

⁸ voir note 2

⁹ Les guérisons remarquables – Hirshberg / Barasch (1998-1999)



Wolubilis 24 octobre 2009

La profonde conviction que ce moyen est bon, qu'il est en adéquation avec le milieu dans lequel nous vivons, l'absence de doutes produits par la culture dans laquelle nous évoluons, la parfaite cohérence entre ce que nous pensons et ce que nous faisons, finit-elle par nous apaiser car elle nous dit que nous avons trouvé la solution?

Cet apaisement via la voie psycho-endocrino-immunologique peut avoir des effets bénéfiques. La MBSR ou la pratique du Qi-gong permettent aussi d'apporter un apaisement supplémentaire.



Ce n'est pas uniquement la méditation qui guérit mais le fait d'avoir médité. L'effet placebo est très important à cause de la suggestion et du sens que nous attribuons à ce que nous vivons.

Une étude de la Harvard Medical School tend à démontrer un vieillissement prématuré des télomères¹⁰ (jusqu'à 10 ans) en cas de stress chronique avec pour conséquence ce qu'on pourrait qualifier d'une certaine fatigue des chromosomes d'où l'intérêt de diminuer le niveau de stress, la MBSR étant un moyen d'y parvenir.

Enfin, une pratique régulière de la méditation a démontré, auprès du corps médical, des qualités diagnostiques améliorées ainsi qu'une définition de stratégies thérapeutiques plus fine et adaptée à la pathologie.

Les références des études peuvent se retrouver dans les livres de Frédéric Rosenfeld et Thierry Janssen.

Références bibliographiques :

- Jacques Kornfield : Après l'extase, la lessive
Ed. Table Ronde (ISBN 978-2710324041)
- Caryle Hirshberg : Guérisons remarquables
Marc Ian Barasch Ed. J'ai lu (ISBN 978-2290049075)
- Frédéric Rosenfeld : Méditer, c'est se soigner
Ed. Editions Les Arènes (ISBN 978-2352040262)
- Thierry Janssen : La solution intérieure
Ed. Pocket (ISBN 978-2266164917)

Liens :

<http://www.thierryjanssen.com/>

¹⁰ les télomères sont des petits "bonnets" protecteurs composés également d'ADN situés à chaque extrémité des chromosomes dont la découverte valut le prix Nobel de médecine 2009 à Elizabeth H. Blackburn, Carol W. Greider et Jack W. Szostak qui ont répondu à une question majeure: comment se fait-il que lorsque les chromosomes se dupliquent, ils ne s'abiment jamais ? Source : communiqué de presse de l'Assemblée Nobel, 5 octobre 2009



Wolubilis 24 octobre 2009

3^{ème} intervention : Pierre Philippot

L'intervention de P. Philippot revient à poser les 3 questions de Kant et à (tenter d') y répondre:

- Que puis-je savoir ?
- Que dois-je faire ?
- Que m'est-il permis d'espérer ?

Les effets démontrés de la méditation par méta-analyse¹¹ (813 études de faible qualité due au peu d'intérêt pour les pratiques de méditation dans la littérature) pour la « Agency for Healthcare Research and Quality » sont les suivants :

- réduction du rythme cardiaque ;
- réduction du cholestérol ;
- réduction de la pression artérielle ;
- augmentation de la créativité ;
- augmentation de la cognition ;
- diminution du temps de réaction ;
- augmentation de la capacité à retenir sa respiration.

Les effets méditation en pleine conscience (**MPC**) n'ont pas pu être mis en évidence dans les domaines suivants :

- l'hypertension ;
- les maladies cardiovasculaires ;
- les abus de substances.

La MPC ne se démarque pas dans ces domaines par rapport à d'autres activités ou interventions classiques.

La méta-analyse de Grossman¹² a démontré les effets significatifs de la MBSR sur la qualité de vie.

En matière de dépression, elle montre son efficacité surtout après 3 épisodes de rechute (⇒ prise de conscience de la 'maladie').

La MPC est un processus en 3 étapes qui implique :

- un entraînement cognitif au travers l'engagement dans un processus d'activité volontaire ;
- un développement de la conscience corporelle par une activité quotidienne en pleine conscience ;
- une acceptation à ressentir et observer ce que l'on ressent.

¹¹ AHRQ Evidence Report N° 07-E010, June 2007 consultable sur : <http://www.ahrq.gov/downloads/pub/evidence/pdf/meditation/medit.pdf>

¹² "Mindfulness-based stress reduction and health benefits", Journal of Psychosomatic research, Vol 57, Issue 1, July 2004, pp 35-43, P. Grossman, L. Niemann, Stefan Schmidt and H. Walach



Wolubilis 24 octobre 2009

La MPC et les ruminations mentales pathogènes¹³ :

- la MPC favorise une prise de conscience et une reconnaissance de l'émotion¹⁴
 - ⇒ « il est impossible de quitter un endroit avant d'y être arrivé » - L. Greenberg
- la MPC diminue la détresse émotionnelle en se centrant sur les aspects spécifiques de ce qu'on vit ici et maintenant
- la MPC augmente la flexibilité cognitive dont les effets sur la symptomatologie entraînent une diminution de la rumination

Conclusions :

Le rapport entre pleine conscience et conscience corporelle n'est pas encore étayé mais la MPC développe des capacités importantes au point de vue régulation des émotions.

Les bénéfices d'un entraînement primaire ou secondaire sont avérés.

La MPC ne change pas les symptômes ou les causes mais bien la qualité de vie.

Références bibliographiques :

Pierre Philippot : Emotion et psychothérapie
Ed. Mardaga Editions (ISBN 978-2870099292)

Paul Grossman : Mindfulness-based stress reduction and health benefits
Journal of Psychosomatic research, Vol 57, Issue 1, July 2004,
pp 35-43

AHRQ Evidence Report N° 07-E010, June 2007 consultable sur :

<http://www.ahrq.gov/downloads/pub/evidence/pdf/meditation/medit.pdf>

Lien:

<http://www.ecsa.ucl.ac.be/mindfulness/>

¹³ Ruminations basées sur les causes et conséquences de son état

¹⁴ Phase d'arrivée selon la Thérapie Centrée sur les Emotions de Greenberg



Wolubilis 24 octobre 2009

4^{ème} intervention : Matthieu Ricard

La méditation vise à acquérir une perception plus 'juste' afin :

- d'essayer de comprendre la nature de ce qui survient, ce qui par rapport aux événements mentaux revient à comprendre les conséquences, en terme de bien être et/ou de souffrance, résultant d'une émotion ;
- d'appliquer les 'antidotes' pour que le facteur mental perturbateur cesse (ex : bienveillance vs malveillance).

La méditation est un exercice d'attention (ex : observation du souffle) mais aussi un outil pour développer d'autres qualités.

Matthieu Ricard s'est attaché à démontrer ces possibilités en relatant les nombreuses expériences auxquelles prirent part des moines bouddhistes, y compris lui-même.

L'une d'entre-elles portait sur la maîtrise des émotions tant positives que négatives. Dans le cas de la maîtrise des émotions négatives, on a démontré grâce à la RMN que les méditants pouvaient moduler la douleur. La même expérience reproduite après plusieurs jours démontra que les méditants 'confirmés' pouvaient, rien qu'à l'évocation de souvenir, activer les zones de la douleur en plus de celle activées par le souvenir. Ils ne se contentaient pas de se la remémorer mais pouvaient aussi la revivre, comme lors de l'expérience initiale.

Une autre expérience portant sur l'attention démontra que dans le cadre de test de l'attention, les méditants montraient une courbe d'attention constante ainsi que des zones cérébrales actives beaucoup plus étendues.

Matthieu Ricard a aussi évoqué l'importance des jours d'incapacité dans une vie causés dans 40% des cas par des troubles psychologiques. La MBSR comme il l'a été démontré dans les exposés précédents peut contribuer à améliorer la qualité de vie.

En conclusion il a cité le Dalaï-Lama :
« S'il y a une solution, rien ne sert de s'inquiéter. S'il n'y en a pas, s'inquiéter est aussi inutile ».

Références bibliographiques :

Matthieu Ricard : L'art de la méditation
Ed. NIL (ISBN 978-2841113958)

Liens :

<http://www.matthieuricard.org/>
<http://karuna-shechen.org/>