

■ ■ ■ suffisent à diminuer l'anxiété, le stress ou la tendance à la colère, et que, chez les patients ayant vécu au moins deux épisodes dépressifs graves, elle réduit les risques de rechute d'environ 40%. Ou cette autre étude révélant qu'une pratique de huit semaines, à raison de trente minutes par jour, contribue à renforcer le système immunitaire et à diminuer la tension artérielle. Et quand ce sont les électroencéphalogrammes qui témoignent d'une amélioration des fonctions neuronales, ou les marqueurs biologiques qui indiquent sur les télomères situés à l'extrémité des chromosomes un ralentissement du vieillissement cellulaire, il n'y a plus de doute!

D'ailleurs, la méditation n'opère pas seulement en psychiatrie, à l'hôpital, elle est également utilisée pour améliorer le quotidien des patients atteints de lourdes maladies. « C'est un outil de pacification intérieure qui influe favorablement sur le bien-être clinique », assure Lisa Letessier, recrutée en 2010 par l'Hôpital européen Georges-Pompidou pour animer des ateliers thérapeutiques. Au centre de psychologie et de psychiatrie de liaison, elle accueille aussi bien des patients des services d'oncologie, de chimiothérapie ou en rémission que ceux envoyés par la cardiologie à la suite d'une greffe



ou d'une transplantation. « La méditation les aide à diminuer leurs ruminations, à redécouvrir les petits bonheurs de la vie. Mais, surtout, à se réappropriier un corps dont ils se sentaient dépossédés: les femmes, notamment, après l'ablation d'un sein. » Les séances ne marchent pas à tous les coups: « Les personnes trop ancrées dans des schémas de négativité ou dans l'hypercontrôle ont du mal à adhérer. » Mais il y a

aussi de belles surprises. A commencer par ces patients souffrant d'acouphènes. « On leur a demandé de se concentrer sur des sons, en pensant qu'ils n'y arriveraient jamais. Au bout de deux séances, leur hyperacousie avait diminué! »

A la Pitié, la méditation s'est invitée en néphrologie, grâce au professeur Corinne Isnard Bagnis, qui a rapporté l'an dernier de Boston un programme de méditation pour ses patients atteints de pathologies rénales. Là encore pour améliorer le confort de vie de malades tout juste dialysés ou transplantés: « Ils arrivent à mieux vivre leur hospitalisation, à accepter leur pathologie, et surtout à se stabiliser émotionnellement. » Pour elle, il serait urgent d'étendre la pratique à d'autres services, comme c'est le cas aux Etats-Unis, où elle est dispensée dans plus de 200 hôpitaux. « La France est en retard, regrettable. Les médecins, peu formés à ces techniques, les ignorent souvent et sont incapables de conseiller les patients. » Cette année, un pas a été franchi: la méditation a obtenu son diplôme universitaire, un DU destiné aux médecins et aux psychiatres ■

Origine Issue des méditations bouddhiques, cette pratique existe depuis trois mille ans.

Indications Baisse des ruminations anxieuses et diminution des rechutes dépressives. Meilleure tolérance au stress et à la douleur dans toutes les formes de maladies chroniques. Amélioration des pneumopathies. Régulation de la tension artérielle. Diminution des manifestations cutanées du psoriasis...

Contre-indications Chez les personnes qui se sentent angoissées à l'idée de rester immobiles, elle peut provoquer un regain d'anxiété; préférez le yoga ou le tai-chi. En cas de crise aiguë ou en pleine poussée dépressive, attendre quelques

mois avant de se lancer. A éviter en cas de dépendance à l'alcool, de crises d'angoisse ou d'idées suicidaires.

Effets indésirables Aucun.

Les praticiens Ceux répertoriés sur le site de l'Association pour le développement de la mindfulness (pleine conscience): www.association-mindfulness.org.

Ce que dit la science Plus de 600 études internationales attestent des bienfaits de la méditation sur notre santé.

Nos conseils Efficace si l'on s'entraîne régulièrement et si l'on adopte une bonne hygiène de vie. La pratiquer en groupe peut être réconfortant.