

**THESE  
POUR LE DIPLOME D'ETAT  
DE DOCTEUR EN PHARMACIE**

**Soutenue publiquement le 14 septembre 2017  
Par Mme. PETIT Chloé**

---

**Les bienfaits de la méditation dans la gestion  
du stress et son impact sur la santé**

---

**Membres du jury :**

**Président :** BALDUYCK Malika, Maître de Conférence et Praticienne Hospitalière, HDR,  
Faculté de Pharmacie de Lille.

**Assesseur :** GERVOIS Philippe, Maître de Conférence, HDR, Faculté de Pharmacie de  
Lille.

**Membre extérieur :** LECUILLER Pascal, Pharmacien à Croix.

## ***Faculté des Sciences Pharmaceutiques et Biologiques de Lille***

3, rue du Professeur Laguesse - B.P. 83 - 59006 LILLE CEDEX  
Tel. : 03.20.96.40.40 - Télécopie : 03.20.96.43.64  
<http://pharmacie.univ-lille2.fr>

**L'Université n'entend donner aucune approbation aux opinions émises dans les thèses ; celles-ci sont propres à leurs auteurs.**



## Faculté des Sciences Pharmaceutiques et Biologiques de Lille

3, rue du Professeur Laguesse - B.P. 83 - 59006 LILLE  
CEDEX  
☎ 03.20.96.40.40 - 📠 : 03.20.96.43.64



### Université Lille 2 – Droit et Santé

Président :	Professeur Xavier VANDENDRIESSCHE
Vice-présidents :	Professeur Alain DUROCHER Professeur Régis BORDET Professeur Eric BOULANGER Professeur Frédéric LOBEZ Professeur Murielle GARCIN Professeur Annabelle DERAM Professeur Muriel UBEDA SAILLARD Monsieur Ghislain CORNILLON Monsieur Pierre RAVAUX Monsieur Larbi AIT-HENNANI Madame Nathalie ETHUIN Madame Ilona LEMAITRE
Directeur Général des Services :	Monsieur Pierre-Marie ROBERT

### Faculté des Sciences Pharmaceutiques et Biologiques

Doyen :	Professeur Damien CUNY
Vice-Doyen, 1 <sup>er</sup> assesseur :	Professeur Bertrand DECAUDIN
Assesseur en charge de la pédagogie	Dr. Annie STANDAERT
Assesseur en charge de la recherche	Pr. Patricia MELNYK
Assesseur délégué à la scolarité	Dr. Christophe BOCHU
Assesseur délégué en charge des relations internationales	Pr. Philippe CHAVATTE
Assesseur délégué en charge de la vie étudiante	M. Thomas MORGENROTH
Chef des services administratifs :	Monsieur Cyrille PORTA

### Liste des Professeurs des Universités - Praticiens Hospitaliers

Civ.	NOM	Prénom	Laboratoire
Mme	ALLORGE	Delphine	Toxicologie
M.	BROUSSEAU	Thierry	Biochimie
M.	DECAUDIN	Bertrand	Pharmacie Galénique
M.	DEPREUX	Patrick	ICPAL
M.	DINE	Thierry	Pharmacie clinique
Mme	DUPONT-PRADO	Annabelle	Hématologie
M.	GRESSIER	Bernard	Pharmacologie
M.	LUYCKX	Michel	Pharmacie clinique
M.	ODOU	Pascal	Pharmacie Galénique
Mme	RENNEVILLE	Aline	Hématologie
M.	STAELS	Bart	Biologie Cellulaire

### Liste des Professeurs des Universités

Civ.	NOM	Prénom	Laboratoire
M.	ALIOUAT	EI Moukhtar	Parasitologie
Mme	AZAROUAL	Nathalie	Physique
M.	BERTHELOT	Pascal	Onco et Neurochimie
M.	CAZIN	Jean-Louis	Pharmacologie – Pharmacie clinique
M.	CHAVATTE	Philippe	ICPAL
M.	COURTECUISSÉ	Régis	Sciences végétales et fongiques
M.	CUNY	Damien	Sciences végétales et fongiques
Mme	DELBAERE	Stéphanie	Physique
M.	DEPREZ	Benoît	Laboratoire de Médicaments et Molécules
Mme	DEPREZ	Rebecca	Laboratoire de Médicaments et Molécules
M.	DUPONT	Frédéric	Sciences végétales et fongiques
M.	DURIEZ	Patrick	Physiologie
M.	FOLIGNE	Benoît	Bactériologie
M.	GARÇON	Guillaume	Toxicologie
Mme	GAYOT	Anne	Pharmacotechnie Industrielle
M.	GOOSSENS	Jean François	Chimie Analytique
M.	HENNEBELLE	Thierry	Pharmacognosie
M.	LEMDANI	Mohamed	Biomathématiques
Mme	LESTAVEL	Sophie	Biologie Cellulaire
M.	LUC	Gerald	Physiologie
Mme	MELNYK	Patricia	Onco et Neurochimie
M.	MILLET	Régis	ICPAL
Mme	MUHR – TAILLEUX	Anne	Biochimie
Mme	PAUMELLE-LESTRELIN	Réjane	Biologie Cellulaire
Mme	PERROY	Anne Catherine	Législation
Mme	ROMOND	Marie Bénédicte	Bactériologie
Mme	SAHPAZ	Sevser	Pharmacognosie
M.	SERGHÉRAERT	Eric	Législation
Mme	SIEPMANN	Florence	Pharmacotechnie Industrielle
M.	SIEPMANN	Juergen	Pharmacotechnie Industrielle
M	TARTAR	André	Laboratoire de Médicaments et Molécules
M.	WILLAND	Nicolas	Laboratoire de Médicaments et Molécules

### Liste des Maîtres de Conférences - Praticiens Hospitaliers

Civ.	NOM	Prénom	Laboratoire
Mme	BALDUYCK	Malika	Biochimie
Mme	GARAT	Anne	Toxicologie
Mme	GOFFARD	Anne	Bactériologie
M.	LANNOY	Damien	Pharmacie Galénique
Mme	ODOU	Marie Françoise	Bactériologie
M.	SIMON	Nicolas	Pharmacie Galénique

### Liste des Maîtres de Conférences

Civ.	NOM	Prénom	Laboratoire
Mme	ALIOUAT	Cécile Marie	Parasitologie
M.	ANTHERIEU	Sébastien	Toxicologie
Mme	AUMERCIER	Pierrette	Biochimie

Mme	BANTUBUNGI	Kadiombo	Biologie cellulaire
Mme	BARTHELEMY	Christine	Pharmacie Galénique
Mme	BEHRA	Josette	Bactériologie
M	BELARBI	Karim	Pharmacologie
M.	BERTHET	Jérôme	Physique
M.	BERTIN	Benjamin	Immunologie
M.	BLANCHEMAIN	Nicolas	Pharmacotechnie industrielle
M.	BOCHU	Christophe	Physique
M.	BORDAGE	Simon	Pharmacognosie
M.	BOSC	Damien	Laboratoire de Médicaments et Molécules
M.	BRIAND	Olivier	Biochimie
Mme	CACHERA	Claude	Biochimie
M.	CARNOY	Christophe	Immunologie
Mme	CARON	Sandrine	Biologie cellulaire
Mme	CHABÉ	Magali	Parasitologie
Mme	CHARTON	Julie	Laboratoire de Médicaments et Molécules
M	CHEVALIER	Dany	Toxicologie
M.	COCHELARD	Dominique	Biomathématiques
Mme	DANEL	Cécile	Chimie Analytique
Mme	DEMANCHE	Christine	Parasitologie
Mme	DEMARQUILLY	Catherine	Biomathématiques
Mme	DUMONT	Julie	Biologie cellulaire
Mme	DUTOUT-AGOURIDAS	Laurence	Onco et Neurochimie
M.	EL BAKALI	Jamal	Onco et Neurochimie
M.	FARCE	Amaury	ICPAL
Mme	FLIPO	Marion	Laboratoire de Médicaments et Molécules
Mme	FOULON	Catherine	Chimie Analytique
M.	FURMAN	Christophe	ICPAL
M.	GELEZ	Philippe	Biomathématiques
Mme	GENAY	Stéphanie	Pharmacie Galénique
M.	GERVOIS	Philippe	Biochimie
Mme	GOOSSENS	Laurence	ICPAL
Mme	GRAVE	Béatrice	Toxicologie
Mme	GROSS	Barbara	Biochimie
M.	HAMONIER	Julien	Biomathématiques
Mme	HAMOUDI	Chérifa Mounira	Pharmacotechnie industrielle
Mme	HANNOTHIAUX	Marie-Hélène	Toxicologie
Mme	HELLEBOID	Audrey	Physiologie
M.	HERMANN	Emmanuel	Immunologie
M.	KAMBIA	Kpakpaga Nicolas	Pharmacologie
M.	KARROUT	Youness	Pharmacotechnie Industrielle
Mme	LALLOYER	Fanny	Biochimie
M.	LEBEGUE	Nicolas	Onco et Neurochimie
Mme	LECOEUR	Marie	Chimie Analytique
Mme	LEHMANN	Hélène	Législation
Mme	LELEU-CHAVAIN	Natascha	ICPAL
Mme	LIPKA	Emmanuelle	Chimie Analytique
Mme	MARTIN	Françoise	Physiologie
M.	MOREAU	Pierre Arthur	Sciences végétales et fongiques
Mme	MUSCHERT	Susanne	Pharmacotechnie industrielle
Mme	NIKASINOVIC	Lydia	Toxicologie
Mme	PINÇON	Claire	Biomathématiques

M.	PIVA	Frank	Biochimie
Mme	PLATEL	Anne	Toxicologie
M.	POURCET	Benoît	Biochimie
M.	RAVAUX	Pierre	Biomathématiques
Mme	RAVEZ	Séverine	Onco et Neurochimie
Mme	RIVIERE	Céline	Pharmacognosie
Mme	ROGER	Nadine	Immunologie
M.	ROUMY	Vincent	Pharmacognosie
Mme	SEBTI	Yasmine	Biochimie
Mme	SINGER	Elisabeth	Bactériologie
Mme	STANDAERT	Annie	Parasitologie (80%)
M.	TAGZIRT	Madjid	Hématologie
M.	VILLEMAGNE	Baptiste	Laboratoire de Médicaments et Molécules
M.	WELTI	Stéphane	Sciences végétales et fongiques
M.	YOUS	Saïd	Onco et Neurochimie
M.	ZITOUNI	Djamel	Biomathématiques

### Professeurs Agrégés

Civ.	NOM	Prénom	Laboratoire
Mme	MAYES	Martine	Anglais
M.	MORGENROTH	Thomas	Législation

### Professeurs Certifiés

Civ.	NOM	Prénom	Laboratoire
M.	HUGES	Dominique	Anglais
Mlle	FAUQUANT	Soline	Anglais
M.	OSTYN	Gaël	Anglais

### Professeur Associé - mi-temps

Civ.	NOM	Prénom	Laboratoire
M.	DHANANI	Alban	Droit et Economie Pharmaceutique

### Maîtres de Conférences ASSOCIES - mi-temps

Civ.	NOM	Prénom	Laboratoire
M.	BRICOTEAU	Didier	Biomathématiques
Mme	CUCCHI	Malgorzata	Biomathématiques
M.	FRIMAT	Bruno	Pharmacie Clinique
M.	GILLOT	François	Droit et Economie pharmaceutique
M.	MASCAUT	Daniel	Pharmacie Clinique
M.	ZANETTI	Sébastien	Biomathématiques
M.	BRICOTEAU	Didier	Biomathématiques

### AHU

Civ.	NOM	Prénom	Laboratoire
Mme	DEKYNDT	Bérengère	Pharmacie Galénique
M.	PEREZ	Maxime	Pharmacie Galénique

# Remerciements

---

J'adresse tout d'abord mes remerciements à chacun des membres du jury pour l'honneur qu'ils m'ont fait en s'intéressant à ce sujet et d'avoir accepté de l'évaluer.

Je remercie monsieur Philippe GERVOIS pour son accompagnement tout au long de la réalisation de cette thèse ainsi que sa participation au jury.

Je remercie également madame Malika BALDUYCK pour son aide et sa participation au jury.

Je remercie monsieur Pascal LECUILLER pour son accueil au sein de son officine ainsi que sa participation au jury. De même, je remercie les membres de son équipe, madame Hélène HER et madame Safia LAKHAL pour leur aide et leurs conseils donnés durant le stage de 6ème année de pharmacie.

J'aimerais également remercier monsieur Bruno POIGNARD pour la transmission de son savoir et de ses connaissances en terme de médecine parallèle et de méditation. De même, je remercie toute l'équipe de formation animée par monsieur Poignard pour leur écoute et leur présence.

Mes remerciement s'adressent également à toute ma famille, mes proches et mes amis pour leur soutien et leur encouragement durant ces études.

<b>I. QU'EST CE QUE LA MEDITATION ?</b>	<b>16</b>
<b>A. Définition générale et origines de la méditation</b>	<b>16</b>
1. Définition de la méditation	16
2. Les origines de la méditation	16
<b>B. Les différentes méditations</b>	<b>17</b>
1. Les différents intérêts de la méditation	17
a) Dans l'intérêt du bien-être	17
b) Dans l'intérêt médical	18
c) Dans l'intérêt spirituel	18
2. Les différents modes de méditation	18
a) La méditation de pleine conscience ou « mindfulness »	18
b) Les autres modes de méditation	19
<b>C. Comment pratiquer la méditation ?</b>	<b>19</b>
1. Les idées reçues	19
2. Les conseils pour la pratique	20
3. Les méditations guidées	22
<b>D. Des techniques et des outils pour méditer</b>	<b>23</b>
1. La pratique sportive	23
a) Le sport en général	23
b) Le yoga	24
c) Le Qi gong	24
d) Le Tai-Chi	25
2. L'utilisation de la respiration	25
3. La relaxation	26
4. Mandala : des coloriages méditatifs	26
5. Les casques audio et vidéo	27
6. La visualisation d'image	27
<b>II. LE STRESS : LA MALADIE DU SIECLE</b>	<b>28</b>
<b>A. Qu'est ce que le stress ?</b>	<b>28</b>
1. Les origines du mot « stress »	28
2. Définition du stress	28
3. Les causes de stress	28
4. Les signes cliniques du stress	29
<b>B. Les conséquences du stress</b>	<b>30</b>
1. Les conséquences physiologiques	30
a) Rôle du système nerveux autonome	30

b)	Les réactions hormonales	30
c)	Action au niveau cérébral	31
d)	Action sur le système immunitaire	32
e)	Accélération du vieillissement cellulaire	32
f)	Action au niveau cardiaque	33
g)	Action sur le cholestérol	33
h)	Action au niveau respiratoire	33
i)	Action au niveau du système digestif	33
j)	Action au niveau de la peau	33
2.	L'impact du stress sur la santé psychique	34
<b>C.</b>	<b>Les traitements conventionnels utilisés pour lutter contre le stress et ses conséquences</b>	<b>34</b>
1.	Traitement de première intention	34
2.	Les médicaments utilisés	35
a)	Les anxiolytiques	35
(1)	Les benzodiazépines	35
(2)	Hydroxyzine : ATARAX	35
(3)	Etifoxine : STRESAM	35
(4)	Buspirone : BUSPAR	35
b)	Les antidépresseurs	36
(1)	Les IRSNA	36
(2)	Les ISRS	36
c)	Les bêtabloquants	36
d)	Les spécialités non listées	37
3.	La phytothérapie	37
4.	L'homéopathie	37
5.	Les huiles essentielles	38
6.	Les règles hygiéno-diététiques	39

### III. UTILISATION D'UNE AUTRE APPROCHE DANS LA GESTION DU STRESS : LA MEDITATION

#### 39

<b>A.</b>	<b>Les actions physiologiques de la méditation</b>	<b>39</b>
1.	Action sur le système nerveux autonome	39
2.	Action sur les sécrétions endogènes	40
a)	La méditation et les hormones	40
(1)	Le cortisol	40
(2)	Les autres hormones	41
b)	La méditation et les neurotransmetteurs	41
3.	Action au niveau cérébral	41
a)	La neuroplasticité	41
b)	Les parties cérébrales modifiées	42

(1) L'amygdale	42
(2) Le cortex préfrontal	42
(3) L'hippocampe	42
(4) Le cortex cingulaire postérieur	43
(5) Le carrefour temporo-pariétal	43
c) Les ondes cérébrales	43
4. Action sur le système immunitaire	43
5. Action au niveau cardiovasculaire	44
a) Action sur la fréquence cardiaque	44
b) Action sur la pression artérielle	44
(1) Par un effet mécanique	45
(2) Par un effet sur la fréquence cardiaque	45
(3) Par un effet sur le parasympathique	45
(4) Par un effet chimique	45
6. Action sur les chromosomes : ralentissement du vieillissement cellulaire	45
7. Action au niveau du génome	46
8. Action sur l'inflammation	46
9. Action au niveau pulmonaire	47
10. Action au niveau musculaire	47
<b>B. Le stress d'un point vu psychologique</b>	<b>47</b>
1. Le stress au cours de l'évolution humaine	48
2. Les origines du stress	48
3. Le stress dans un cercle vicieux	49
<b>C. Action au niveau psychologique, la méditation permet de développer une autre manière de vivre</b>	<b>49</b>
1. Action sur les émotions	50
a) Qu'est ce qu'une émotion ?	50
b) Les émotions en lien avec la santé	50
c) La gestion des émotions	51
d) Le développement d'émotions positives	52
2. Devenir plus attentif	53
3. Relativisation de l'importance des pensées négatives	54
4. L'impact de la pensée positive	55
5. Développement de l'empathie	57
6. Développement de la confiance en soi	58
7. Une vie plus heureuse	58
<b>D. La mémoire de l'eau</b>	<b>58</b>
<b>IV. L'UTILISATION DE LA MEDITATION DANS LA SOCIETE ET DANS LE SYSTEME DE SOIN ACTUEL</b>	<b>59</b>
	10

<b>A. La méditation dans la prise en charge médicale</b>	<b>60</b>
1. Pour améliorer les pathologies et les symptômes	60
a) La méditation contre la douleur	60
b) Diminution des symptômes dépressifs	61
c) Une amélioration de la perte de mémoire, de la déficience cognitive et de la démence	62
d) Méditer pour améliorer le sommeil et l'endormissement	62
e) La peau soignée par la méditation	63
f) Amélioration des pathologies respiratoires	64
g) Amélioration des pathologies cardio-vasculaires	64
h) Amélioration des migraines	64
2. Pour accompagner les patient dans la maladie	65
a) Une meilleure acceptation de la maladie et une meilleure observance thérapeutique	65
b) Réduction du taux d'hospitalisation	65
c) Améliorer la qualité de vie des personnes atteintes de cancer	66
<b>B. La méditation intégrée au sein de la société</b>	<b>66</b>
1. Utilisation de la méditation contre les addictions	66
a) La méditation dans le sevrage tabagique	67
b) La méditation et les autres dépendances	67
2. Utilisation de la méditation chez les enfants	68
3. Utilisation de la méditation dans les prisons	69
<b>C. Les limites de cette pratique</b>	<b>69</b>
1. Une observance aléatoire	69
2. Des effets indésirables et des contre-indications	70
3. Un encadrement difficile	71
4. Le problème d'internet	71
<b>V. OUVERTURE SUR DES TECHNIQUES DE SOINS NON CONVENTIONNELS</b>	<b>71</b>

# Liste des Abréviations :

---

- **JC** = Jésus Christ
- **SNA** = système nerveux autonome
- **Ig** = Immunoglobuline
- **DHEA** = dehydroepiandrosterone

# Liste des Figures :

---

- **Figure 1** : Les conseils principaux pour méditer dans les meilleures circonstances.
- **Figure 2** : Le mécanisme du stress, de la cause aux symptômes.

# INTRODUCTION :

---

*« Quand on a demandé à bouddha ce qu'il avait gagné en méditant, il a répondu : rien... mais j'ai perdu la colère, la haine, l'anxiété, l'insécurité, la peur de vieillir, la peur de la mort. »*

Supposons que vous entendiez parler d'un remède qui permet de réduire considérablement le stress et l'anxiété. Supposons que vous appreniez qu'en outre, ce remède a des effets supplémentaires comme : réduire les migraines, augmenter l'immunité, favoriser le sommeil, protéger le cœur et les artères, soigner la peau, muscler le cerveau, développer l'empathie... supposons enfin que ce remède soit entièrement naturel et tout à fait gratuit. Seriez vous prêt à l'essayer ?

Ce remède existe, depuis des millénaires. Il s'agit de la méditation. Technique inspirée de pratiques ancestrales, elle est utilisée depuis une trentaine d'années à travers le monde, pour ses effets sur le stress. On s'est aperçu, en outre, qu'elle était incroyablement bénéfique dans les maladies chroniques et psycho-somatiques. (40)

D'après l'Organisation Mondiale de la Santé, la méditation est très répandue. A ce jour, près de 70% de la population totale pratique. Eloignées de la médecine traditionnelle, les thérapies alternatives sont donc de plus en plus appréciées des malades, mais également des personnes en bonne santé, qui y trouvent très certainement une forme de plénitude. *« Un esprit sain dans un corps sain »*, après l'alimentation, l'activité physique, le développement d'environnements moins stressants, on développe de plus en plus ce concept et l'arrivée de la méditation ne fait que le renforcer. En France, pourtant, cette utilisation thérapeutique de la méditation est inconnue du public et de nombreux soignants. (36)

La méditation est une pratique à la fois simple et rigoureuse. L'essentiel est d'y consacrer un temps quotidien afin de commencer à se familiariser avec elle et d'en comprendre le sens. Pour cela, il existe des instructions précises qui permettent de se connecter au présent en développant une attention fine à la posture, à la respiration, aux

pensées et à l'environnement. Mais en quoi consiste réellement la méditation ? Et comment la pratique-t-on ? (39)

Faire le choix de méditer permet de porter son attention sur des objets positifs, et ainsi n'avoir à l'esprit que de bonnes pensées qui influencent le mental et même le corps. Puisque l'on réfléchit sans cesse, pourquoi ne pas focaliser consciemment le mental sur des sujets positifs et bénéfiques ? Pourquoi ne pas utiliser la méditation pour apprendre comment agissent les pensées et les émotions et développer des habitudes positives au niveau de mental, du corps et de l'esprit ? (26)

Ecarter de sa dimension spirituelle, la méditation est largement utilisée dans le monde dans un but thérapeutique afin de soulager les souffrances physiques et psychiques. Les preuves de l'efficacité de la méditation se multiplient, mais quel en est le mécanisme ? Méditer, c'est s'arrêter, ressentir, observer et laisser les choses être telles qu'elles sont. La méditation va influencer sur l'état de santé en permettant une distanciation avec les pensées et en améliorant les capacités d'acceptation envers les émotions et les sensations désagréables ou douloureuses. C'est ce qui explique sans doute pourquoi la liste des troubles et maladies pouvant bénéficier de la méditation ne cesse de s'allonger. (35)

# **I. Qu'est ce que la méditation ?**

Méditer est d'abord une action.

Méditer est une pratique.

Méditer est une expérience.

Méditer est un voyage.

Méditer est une mémoire.

Méditer est une connaissance.

Méditer est une poésie.

Méditer est un silence.

Méditer est une émotion.

## **A. Définition générale et origines de la méditation**

### **1. Définition de la méditation**

C'est une action de penser avec une grande concentration d'esprit pour approfondir sa réflexion ou améliorer sa santé. Elle consiste à porter son attention sur quelque chose de précis (sa respiration, son corps, une situation, un son, un objet). C'est une pratique visant à produire la paix intérieure, des états de consciences modifiées, un apaisement progressif du mental voire une simple relaxation. (9)

C'est un entraînement de l'esprit quotidien, un travail auquel le méditant doit s'astreindre avec la même assiduité qu'un sportif ou un musicien. Le but n'est pas d'anesthésier toute sensation en vue d'obtenir une pseudo-béatitude. Bien au contraire, méditer est une science qui rend l'esprit **libre, clair et actif**. (1)

La racine antique du mot « méditer » appuie le fait d'utiliser la méditation dans la pratique médicale. En effet, le terme latin « médéor », que l'on retrouve dans « remède », signifie soigner. Les peuples antiques avaient-ils perçu l'existence d'un lien entre les pratiques méditatives et leurs vertus thérapeutiques ? Très certainement. (42)

### **2. Les origines de la méditation**

Comme évoqué dans l'introduction, La méditation n'est pas une invention récente, elle existe depuis des millénaires, partout dans le monde, dans diverses traditions. On

retrouve ainsi de très anciennes pratiques méditatives chez les chrétiens, les juifs, les indiens d'Amérique et bien sur en Asie. C'est aujourd'hui grâce au bouddhisme que nous la redécouvrons en occident. Depuis une vingtaine d'années, quelques occidentaux l'enseignent à leur tour en la rendant plus accessible. Beaucoup de gens méditaient déjà au temps de bouddha. Cet homme avait compris que la méditation n'allait pas aider en trouvant une forme de maîtrise ou le bonheur, mais que, par la pratique de l'attention, on pouvait apprendre à dissiper le brouillard constant de l'esprit afin de voir plus clair. (39)

Il n'y a aucune preuve qui date précisément le début de la pratique de la méditation. On estime que les première trace écrites retrouvées en inde datent de plus de cinq milles ans. Des fresques de personnages en position de méditation, vieilles de près de quatre milles ans ont été retrouvées. Personne ne sait quel est le groupe religieux qui a commencé ces méditations. Il est difficile d'en savoir plus étant donné qu'avant d'être retranscrit, ces méthodes ont pu être transmises oralement de génération en génération. L'histoire moderne de la méditation a débuté 500 ans avant JC, lorsque Bouddha a commencé à répandre ses enseignements sur le monde. C'est durant la vie de Bouddha que la méditation a commencé à se propager de l'Inde vers d'autres pays occidentaux. Finalement, ces enseignements seront transmis à tous les pays du monde. (43)

Elle est pratiquée depuis si longtemps, que l'on peut imaginer qu'elle procure un impact positif sur le corps et l'esprit. La science a désormais reconnu que la méditation peut avoir un effet bénéfique sur la santé humaine. Depuis le début des années 1990, l'avancée des techniques d'IRM ont permis de découvrir de manière tangible les effets de la méditation sur le cerveau et sur corps. (44) (5)

## **B. Les différentes méditations**

### **1. Les différents intérêts de la méditation**

#### ***a) Dans l'intérêt du bien-être***

Il est utile de méditer même si on est en bonne santé. La méditation permet de développer des capacités qui permettent de mieux vivre et de mieux appréhender le quotidien pas toujours agréable. (Cf. III. C.)

On peut également l'utiliser en préventif. En effet, la méditation prévient le stress et donc ses conséquences.

### **b) Dans l'intérêt médical**

On connaît une explosion au niveau international du nombre d'études publiées sur le sujet depuis les années 2000. Chacune d'elle mettant à jour les effets de la méditation sur la santé humaine : une meilleure résistance au stress, des effets positifs sur l'anxiété, l'insomnie, la douleur et le vieillissement, une amélioration de la mémoire et de la concentration. Souvent ces études s'appuient sur des tests de pratique d'une durée ne dépassant pas quelques semaines. Les résultats de la méditation sont en fait rapidement décelables. (44)

### **c) Dans l'intérêt spirituel**

D'après certaines traditions, religions ou cultures la méditation permet d'élever son âme. La méditation est le principal véhicule de la spiritualité, comme la prière. Elle conduit vers des prises de conscience communes, faites de communion et de partage, de tolérance, d'amour de soi et de son prochain, d'intimité avec l'inconnu. Même si on est athée ou que l'on a un esprit logique, on peut vivre une autre expérience que la réalité, toucher les choses transcendantes du monde. On peut simplement considérer la méditation comme un voyage intérieur permettant de mieux se connaître. (40)

*« Le plus grand voyageur n'est pas celui qui a fait dix fois le tour du monde, mais celui qui a fait une seule fois le tour de lui-même » - Gandhi*

## **2. Les différents modes de méditation**

### **a) La méditation de pleine conscience ou « mindfulness »**

Il existe plusieurs modes de méditations. En fonction de ses préférences, on choisit tel ou tel type de méditation. Cependant, il existe une méditation que l'on peut pratiquer sans aucune connaissance, c'est la méditation de la pleine conscience « *mindfulness* » qui permet de développer la capacité à vivre dans l'instant présent et de se libérer du mental.

C'est une approche qui a été introduite au sein de la médecine occidentale dans les années 1980. A l'origine, Jon Kabat-Zinn, professeur de médecine américain, a fondé sa clinique de réduction du stress au sein de l'hôpital universitaire du Massachusetts. C'est là qu'il a développé son programme MBSR (Mindfulness Based Stress Reduction) basé sur la pleine conscience pour aider ses patients à gérer le stress et les douleurs chroniques. La méditation de pleine conscience signifie s'entraîner à diriger son attention sur le moment présent. Il s'agit d'être présent à ce qui est là en s'efforçant de ne pas y réagir et simplement de l'observer et de le ressentir. En trois mots : « *stop, breathe and be* » (arrête, respire et sois). (2)

La pratique de cette méditation est extrêmement simple, on procède comme un « scan » du corps. On commence par se concentrer sur sa respiration, les sensations du souffle, l'air frais qui entre et l'air chaud qui sort, les mouvements du ventre. Puis on porte son attention sur toutes les parties de son corps. On débute par les pieds et on remonte tout le corps en focalisant son attention sur chaque partie. Il faut être attentif aux sensations physiques, comment sont positionnés les mains, les pieds, les doigts, quelles parties du corps sont en contact avec la chaise. On peut également porter son attention sur les sons environnants ou sur les pensées qui viennent. Cela permet de revenir dans l'instant présent.

### ***b) Les autres modes de méditation***

On pourrait encore parler de méditation vipassana, zazen, mantra et bien d'autre encore (voir annexe 1). Le mode méditatif est un sujet très vaste et finalement il existe un nombre infini de modes méditatifs. En effet, chaque personne adapte à son grès la méditation en fonction de ses besoins, de ses préférences, de ses attentes, de sa santé, de son âge. La méditation n'a pas de règles strictement définies. On la pratique comme ça nous convient le mieux. Et au final le résultat attendu reste globalement le même, à savoir : un mieux-être. La méditation de pleine de conscience reste tout de même la plus connue et la plus étudiée de part sa simple pratique.

## **C. Comment pratiquer la méditation ?**

### **1. Les idées reçues**

La méditation ne se pratique pas uniquement comme on le pense. L'image qui nous vient avec le terme « méditation » est probablement un bouddhiste en position lotus avec les yeux fermés. Et pourtant on peut faire une méditation de 5 minutes au feu rouge, ou en faisant la queue au supermarché. Méditer : c'est une intention ! Et ça s'apprend. C'est un entraînement de tous les jours, pour orienter et stabiliser son attention.

Beaucoup de méditations sont inspirées des traditions spirituelles anciennes et modernes, aucunes n'impose la foi ou une croyance. Sans pratiques spirituelles ou même en étant athée, on peut essayer la méditation dans un but simple : celui de trouver une vie plus heureuse. La méditation n'appartient donc pas à une religion et encore moins à un gourou. Elle est transmise d'homme à homme, de génération en génération, de manière simple, souvent orale. Nul besoin d'avoir une aspiration spirituelle ou d'avoir la foi ou encore de renoncer à sa religion, pour commencer à méditer. C'est une pratique qui invite à faire l'expérience des choses, des phénomènes, des évènements avec plus d'attention, en pleine conscience. (26) (39)

C'est une pratique destinée à tout le monde, quel que soit l'âge, le milieu social, la condition physique. Il n'y a aucune compétence particulière à avoir, il s'agit tout simplement de l'acte de faire taire l'esprit et de trouver la paix intérieure. (5)

Les bienfaits de la méditation sont valables pour les méditants débutants. En effet la personne ressent un apaisement général tout de suite après la méditation. Avec un bon guide, à raison de vingt minutes par jour, au bout de huit semaines, chacun ressent déjà une nette diminution du stress mais aussi des pensées d'auto-dénigrement. S'ensuit alors un processus d'ouverture à l'autre. (1)

## **2. Les conseils pour la pratique**

Pour pratiquer, il suffit d'avoir un corps et de respirer. On optimise au maximum son environnement pour favoriser le bon déroulement de la méditation (voir figure 1). Tout d'abord, il est important de s'installer confortablement dans un endroit calme, à l'écart de toute perturbation où l'on peut être relâché et détendu. Par exemple, au coin du feu, en pleine nature, dans son lit... On peut très bien méditer debout, en marchant ou allongé, mais la plupart des gens préfèrent s'asseoir sur une chaise ou sur un coussin. Il est idéal d'adopter une posture à la fois détendue et vigilante, la colonne vertébrale

raisonnablement droite. Comme le suggère le proverbe zen, il faut manier son esprit tel un habile cavalier, en maintenant les rênes ni trop raide, ni trop lâche. (15)

Lorsqu'une personne débute la méditation, il est possible que celle-ci s'endorme pendant la méditation. En effet au début, le seul moment de la journée où l'on autorise son corps à se reposer est au moment du coucher. Le corps fonctionne comme un automate, et la personne s'endort. A force de pratique, le corps arrive à faire la différence entre le repos de méditation, de relaxation et le repos dans le but de dormir. Il est également conseiller de couper son téléphone.

Pour aider à la relaxation, on peut utiliser des senteurs agréables comme des huiles essentielles ou de l'encens. On peut, également, mettre un fond musical relaxant. Pour démarrer une méditation, il est utile de commencer par se concentrer sur sa respiration pendant quelques minutes. Ceci permet de commencer à apaiser l'esprit et donc de se préparer à la méditation. Par la suite, on rentre plus facilement dans la méditation qui est donc plus efficace, car on est déjà concentré. Puis on pratique la méditation désirée.



**Figure 1** : les conseils principaux pour méditer dans les meilleures circonstances.

Tous ces éléments sont très aidants pour un méditant débutant, ils optimisent la concentration et le relâchement. Il est important au début de mettre toutes les chances de son côté pour un bon déroulement de la méditation. Il est, en effet, difficile de focaliser son esprit sur un point précis, les pensées parasites reviennent très vite, et on peut être découragé. Il ne faut pas s'inquiéter ni se juger, c'est un comportement normal qui diminuera avec la pratique et on arrivera de mieux en mieux à contrôler ses pensées. Lorsque l'on remarque que l'on s'est égaré dans nos pensées, il suffit simplement de revenir à la méditation, et le faire autant de fois que nécessaire. C'est comme quand on débute un sport, on a besoin de répéter le geste un certain nombre de fois avant d'y arriver parfaitement. Par la suite, à force d'expérience, on devient capable de méditer en toute circonstance. En effet, on entraîne son esprit à rester concentré et focalisé sur ce que l'on souhaite, du coup les éléments extérieurs ne sont plus perturbants. Et puis l'état de méditation devient notre état de la vie courante.

Le temps de méditation est au souhait du méditant. Il est possible de commencer par des séances très courtes, même de cinq minutes. En général, des sessions plus longues, de trente à soixante minutes, aident à aller plus loin. Il est possible de fixer dès le départ la durée de la méditation ou d'improviser en cours de route. Il n'est pas interdit de jeter un coup d'œil à une horloge, ni même de programmer un minuteur. (15)

Il est bon de préciser que certaines pratiques invitent à se mouvoir. Ce sont de véritables méditation en mouvement, qui prennent appui sur les déplacements du corps et les sensations qu'il éprouve. Par exemple, il existe le tai chi, le yoga ou encore le Qi gong. (Cf. I.D.1) (40)

### **3. Les méditations guidées**

Pour s'aider à la méditation, on trouve des méditations guidées. Cela consiste à avoir quelqu'un qui guide la méditation et explique comment on doit orienter ses pensées. Cette technique est très utile pour les méditants débutants. En effet, lorsque l'on apprend à méditer, il est très difficile de contrôler ses pensées et on a vite tendance à partir dans nos pensées habituelles sans s'en rendre compte. Le fait d'avoir quelqu'un qui nous aide à orienter nos pensées, permet de rester plus concentré sur la méditation et donc d'être plus efficace. Au début, c'est plus confortable pour méditer et ça évite toute forme de découragement.

Aujourd'hui, il existe de très bons CD-ROM et livres audio qui permettent d'apprendre à méditer en suivant les instructions en direct. Cela permet de ne pas avoir à réfléchir sur ce que l'on doit faire, mais juste de suivre la voix, qui décrit la posture et le sens de la pratique. On trouve toutes sortes de méditations guidées sur internet. Toutefois, il faut rester vigilant sur ce que l'on trouve. Il est conseillé de se faire encadrer par une personne expérimentée pour débiter la méditation plutôt que de commencer seul. A force de pratiquer, on sait reconnaître le bon ou le mauvais d'internet. (39)

## **D. Des techniques et des outils pour méditer**

En réalité, cela demande beaucoup de pratique pour arriver à un réel état méditatif, on a donc développé des outils pour aider à décrocher du mental. Ces outils ne sont pas comparables à la pratique méditative. Ils vont aider, apporter un plus mais le résultat final est différent. La méditation est beaucoup plus puissante et surprenante. Il faut donc bien comprendre que ces outils vont aider à la méditation mais utilisés seuls ils n'ont pas la même efficacité.

### **1. La pratique sportive**

#### **a) *Le sport en général***

On peut comparer le sport comme un mode méditatif. **Lors de la pratique sportive, la personne est concentrée sur toutes les parties de son corps voire sur sa respiration. Le sportif vit uniquement cet instant dans le présent et n'a aucune pensée parasite liée à un futur ou à un passé proche.** Effectivement, le sport permet de vider son esprit et de concentrer son attention uniquement sur ce que l'on est en train de faire. C'est ce qui est recherché en méditation. Et comme en sport, plus on pratique la méditation, plus on devient performant. Une pratique régulière permet de continuer à ressentir le bien-être lié à la pratique.

L'exercice physique a un impact au niveau cérébral. Il peut aider à rendre le cerveau plus résistant au stress en plus d'en augmenter la fonction cognitive et sa taille. Il contribue au développement du tissu cérébral sain et réduit les effets négatifs du stress. Il aide à maintenir les neurones sains et actifs et stimule également la production de nouveaux neurones. De plus, on a une stimulation de production d'hormone de

croissance qui est essentielle pour la croissance et le développement de toutes les cellules du cerveau et du corps. Ce qui permet donc de contrecarrer l'atrophie naturelle du cerveau due au vieillissement et d'augmenter le volume cérébral. 5 minutes d'exercice permettent déjà une amélioration de l'humeur et du stress. (8)

Même si l'activité physique peut être comparée à la méditation, ça ne veut pas dire que c'est une substitution à la méditation. On a tout de même une différence importante. En effet, le sport permet de vider son esprit et de revenir à l'instant présent, c'est effectivement le cas en méditation, mais la méditation permet d'apprendre à contrôler ses pensées et également ses émotions. On va donc beaucoup plus loin avec la méditation. Par contre, La conjugaison d'une activité physique avec la méditation, intensifie les avantages respectifs de ces deux types d'activité. On a démontré que des coureurs à pied qui méditaient avant leur départ étaient de meilleure humeur, comparés aux autres ayant seulement couru. (21)

### **b) Le yoga**

Le yoga est bien plus qu'une simple activité physique. En Inde, le yoga est un mode de vie philosophique incluant plusieurs principes : comportement vis-à-vis d'autrui et de soi-même, hygiène de vie, hygiène corporelle, exercices physiques, exercices de respiration, méditation, quête spirituelle. Tous ces éléments ont pour finalité l'harmonie du corps et du mental avec le monde environnant. En occident, le yoga ne reprend souvent que quelques-unes de ces étapes : les postures, les exercices de respiration et la méditation. Tout de même, ces trois branches suffisent déjà à apporter de nombreux bienfaits. (45)

Tout comme le sport, le yoga est une pratique qui permet de lâcher le mental et de revenir sur l'instant présent. De plus c'est une méthode qui utilise beaucoup la respiration, tout comme la méditation. Ceci aide à se libérer de l'anxiété et donc à supprimer de nombreux troubles. Le yoga est une bonne méthode pour initier à la méditation. En effet, on retrouve beaucoup de points communs entre les deux.

### **c) Le Qi gong**

Le Qi gong est une approche considérée comme étant un « entraînement énergétiques » selon les principes de la médecine traditionnelle chinoise. Le but étant de maîtriser l'énergie vitale. En effet, le mot Qi désigne le flux énergétique omniprésent qui

anime toute chose, le mot Gong voulant dire travail ou entraînement. Le Qi gong aide à mobiliser, renforcer, accroître, épurer, équilibrer et faire circuler le Qi harmonieusement dans le corps et l'esprit. C'est une technique qui permet de se maintenir en forme ou encore de se libérer du stress.

Une pratique régulière permet de promouvoir la souplesse, la relaxation, la gestion du stress, l'équilibre psychosomatique, une meilleure vitalité, la prévention des maladies, un entretien de la mémoire et un meilleur sommeil. De plus, on trouve également une modulation de la réponse émotionnelle. (46)

#### **d) *Le Tai-Chi***

Le Tai-chi fait partie des approches corps-esprit. Dérivé des arts martiaux, c'est une discipline corporelle d'origine chinoise comportant un ensemble de mouvement continus et circulaires exécutés avec lenteur et précision dans un ordre préétabli. Il met aussi l'accent sur la maîtrise de la respiration.

Grâce à son côté méditatif et à l'extrême précision des gestes, le Tai-chi permet d'apaiser le mental, d'améliorer la concentration, la vivacité d'esprit et la mémoire. Il favorise également aussi une meilleure prise de conscience de soi et de son environnement. (52)

## **2. L'utilisation de la respiration**

Il existe des exercices très simples permettant de se recentrer. Ils sont très utiles pour les personnes qui manquent de temps pour méditer ou pour les personnes souhaitant ne pas passer de temps à méditer. Ce sont des exercices basés sur la respiration que l'on peut pratiquer au moment du réveil, au feu rouge, en faisant la queue au supermarché, pendant le repas, sous la douche, lors d'une pause au travail, avant d'aller dormir.

- On peut adapter son inspiration et son expiration en essayant d'avoir un même temps d'inspiration et d'expiration.
- On peut également compter ses respirations.
- On peut tenter la technique « sweet 16 » qui consiste à inspirer en comptant jusqu'à 4, maintenir son souffle en comptant jusqu'à 4, expirer en comptant jusqu'à 4, puis maintenir l'expiration en comptant jusqu'à 4.

- Il existe aussi la respiration diaphragmatique. On peut réduire considérablement l'anxiété en faisant travailler le diaphragme. Pour cela, on place une main sur le ventre, juste en dessous du V inversé au centre du thorax, et on observe sa main en respirant normalement. (7)

Il est possible de stimuler le système nerveux parasympathique, en utilisant une inspiration aussi profonde que possible, puis une expiration lente. Tout comme le fait de se toucher les lèvres, car elles sont parcourues par des fibres parasympathiques. (15)

### **3. La relaxation**

On peut utiliser des méthodes de relaxation pour détendre l'organisme. On verra plus tard que la relaxation permet d'activer le système nerveux parasympathique et donc d'accéder à un relâchement des fonctions automatiques de l'organisme. Ce qui permet donc de diminuer le stress. (Cf. III. A. 1)

Il existe des petits exercices simples permettant d'activer le système nerveux parasympathique et donc de détendre le corps et l'esprit :

- détendre la langue, les yeux et les muscles de la mâchoire.
- Sentir les tensions quitter le corps en s'enfonçant dans la terre.
- Faire couler de l'eau tiède sur ses mains.
- Rechercher les zones tendues dans le corps et essayer de les détendre. (15)

La relaxation aide à évacuer toute l'anxiété accumulée, un peu comme le fait une soupape de sécurité que l'on retrouve sur une cocotte-minute. (37)

En revanche, la méditation n'est pas une relaxation. Lorsque l'on débute, on découvre à quel point l'esprit est agité. Le but de la méditation est d'apprendre à se familiariser avec son esprit en habitant son corps. (39)

### **4. Mandala : des coloriages méditatifs**

L'art nous aide à débloquer une situation, à oublier le stress et à atteindre notre plein potentiel. On peut dire que l'art est une « expression de l'âme ».

Le coloriage est un art très attrayant. Agréable et divers, les livres de coloriage pour adultes sont de plus en plus populaires, car le gens découvrent ou redécouvrent les avantages étonnants d'être assis avec un crayon à la main. En effet, les livres de coloriage offrent le meilleur substitut aux formes traditionnelles de méditation, car ils

permettent à l'esprit de se détendre, d'entrer dans un état de « flux » et de calmer le corps afin qu'il puisse se détendre. On ne parle pas de thérapie par l'art mais c'est une activité simple, ludique et bénéfique pour harmoniser le corps et l'esprit. Tout comme le sport, la personne est uniquement concentrée sur les mouvement de son corps et sur le dessin, elle est donc connectée uniquement à ce qu'elle est en train de faire et revient donc dans l'instant présent en se libérant de toutes formes de pensées parasites.

De plus, c'est un moyen d'expression de soi qui procure un bien être, non seulement par le plaisir de réaliser un « mini chef-d'œuvre » mais également en permettant de créer un espace de silence dans son esprit. A peine 10 minutes de coloriage aide à calmer le bavardage intérieur et le stoppe définitivement à la longue. C'est une technique qui permet de devenir plus conscient de ce qui se passe à l'intérieur de son esprit. Au bout de 20 minutes de pratique, les personnes se sentent centrés sur eux même, et tout le stress de la journée semble disparaître (voir annexe 2). (6)

## **5. Les casques audio et vidéo**

Les lunettes PSiO sont utilisées comme un objet de détente et de relaxation qui utilise la vision et l'audition. C'est un véritable compagnon pour l'esprit. PSI en Grec, signifie l'esprit. C'est un objet qui permet de pratiquer à la fois la relaxation et la méditation (voir annexe 3). En même temps que la diffusion de conseils par la voix, il diffuse des séquence de lumière colorées dont la principale fonction est, selon le réglage, soit d'augmenter la concentration, soit de la diminuer. En effet, les enregistrements enrichis en lumière bleue augmentent la vigilance alors que ceux enrichis en lumière rouge favorisent la diminution de la vigilance. Il suffit de choisir le programme que l'on souhaite effectuer. Même quelques minutes par jour induisent de réelles améliorations dans le quotidien avec un calme intérieur, un meilleur intellect, une récupération de la fatigue, un meilleur sommeil... (62)

## **6. La visualisation d'image**

L'essentiel du cerveau est dédié aux activités non verbales, tel que le traitement d'images mentales. La visualisation active l'hémisphère cérébral droit et apaise le bavardage intérieur, qui peut être stressant. Comme pour la relaxation, on peut utiliser des images pour stimuler le système nerveux parasympathique. Par exemple, en cas de stress important, on peut visualiser pendant quelques secondes un lac de montagne paisible. (15)

## **II. Le stress : la maladie du siècle**

### **A. Qu'est ce que le stress ?**

#### **1. Les origines du mot « stress »**

Ce terme, popularisé dans les années 1930 par Hans Selye, a été emprunté à la physique. A la base, il désigne une contrainte exercée sur un matériau. Normalement, un matériau est capable de résister à toute une série de contraintes modérées. Mais si la contrainte est excessive ou si le matériau est fatigué, il y a un risque de déformation, voire de rupture. C'est dans ce cas la qu'on parle de stress. En biologie, l'usage du terme « stress » date du début du XXème siècle. (40) (47)

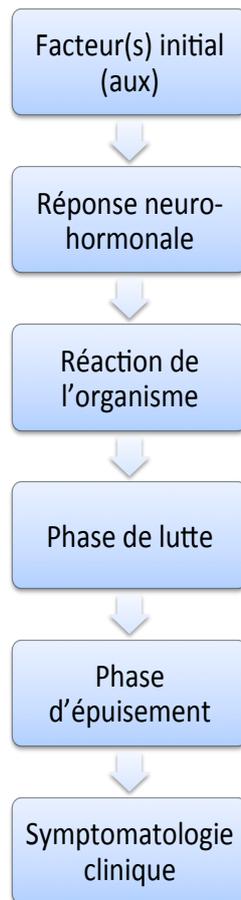
#### **2. Définition du stress**

Le stress est un état réactionnel de l'organisme qui se manifeste lors d'une situation d'agression. Cet état réactionnel se traduit par une modification de l'équilibre physiologique et psychologique de la personne. Le stress, quand il est ponctuel, peut avoir une action protectrice en jouant un rôle de signal d'alarme face à une situation jugée comme dangereuse. En revanche, quand un état de stress se prolonge ou se répète dans le temps, il peut évoluer vers un état anxieux, nuisible au quotidien. Le mécanisme du stress se compose d'une séquence d'évènements immuables (voir figure 2). (17)

#### **3. Les causes de stress**

Aujourd'hui, on stress pour tout, tout le temps ; Le réveil, les embouteillages, le travail, la vie de famille, les examens... Le stress n'est plus utilisé comme un signal d'alarme, c'est devenu un état d'être au quotidien. On devient même capable de se mettre dans un état de stress physique, juste en pensant à une situation inconfortable. A partir de là, le stress n'a plus une action protectrice mais bien nuisible au quotidien.

Tout le monde n'a pas la même sensibilité au stress ni la même réponse. Mais il existe des cas où le stress devient un réel handicap dans la vie courante. Il est important de le prendre en compte car les conséquences physiologiques peuvent être désastreuses. Chez les personnes ayant un niveau de stress modéré il est possible d'améliorer simplement la qualité de vie en diminuant leur niveau de stress.



**Figure 2** : le mécanisme du stress, de la cause aux symptômes

#### **4. Les signes cliniques du stress**

Les signes cliniques du stress, variables d'un individu à un autre, correspondent à un hyperfonctionnement du système nerveux autonome.

- sur le plan cardio-vasculaire : une tachycardie, des troubles du rythmes, des douleurs précordiales et des modifications de la pression artérielle.
- Sur le plan respiratoire : les signes vont d'une discrète oppression à des sensations plus intenses d'étouffement, voire de « souffle coupé ».
- Sur le plan digestif : sensation de « boule dans la gorge », des nausées et troubles du transit.
- Sur le plan musculaire : tension musculaire parfois douloureuse, tremblements, paresthésies, bourdonnements d'oreilles.

- Sur le plan vasomoteur : hypersudation, pâleur, bouffées vasomotrices.
- Au niveau général : une agitation et irritabilité, des préoccupations excessives, une difficulté à se raisonner, une asthénie, des troubles du sommeil, une difficulté de concentration, des trous de mémoire, un sentiment de peur...

Il est nécessaire de consulter si les symptômes perdurent depuis 6 mois et si il y a des signes de dépression. (17) (37)

## **B. Les conséquences du stress**

### **1. Les conséquences physiologiques**

Lorsque l'on se retrouve dans une situation anxiogène, un enchainement de symptômes physiques se produit, visant à donner la capacité de se battre ou de fuir. Cette réponse préprogrammée se déclenche sous le commandement du SNA (voir annexes 4 et 5). (37)

#### **a) *Rôle du système nerveux autonome***

Le SNA est un système qui est intimement lié à tous les autres systèmes et qui contribue à réguler les fonctions automatiques internes de l'organisme. Il est composé de deux parties : le système nerveux sympathique qui a pour but de préparer l'organisme à l'activité, il orchestre la réponse dite de combat ou de fuite et est donc en lien avec le stress et le système nerveux parasympathique, qui a l'inverse, correspond à une relaxation. Lorsque l'on se retrouve dans une situation à l'origine de forte anxiété, le système nerveux sympathique commence à dominer et l'on devient hyper vigilant. L'adrénaline est alors libérée dans la circulation sanguine et s'ensuit une cascade de réponse. (37) (16)

#### **b) *Les réactions hormonales***

La manifestation d'un stress est toujours le résultat d'une réaction hormonale en chaîne. On compte cinq hormones principales qui rentrent en jeu dans le stress :

- l'ACTH, sécrétée par l'hypophyse, a pour rôle de stimuler les glandes surrénales qui à leur tour libère du cortisol.
- Le cortisol a pour but de fournir au cerveau un apport d'énergie suffisant pour préparer le corps face au stress. Il intervient dans la régulation de la tension artérielle, dans la fonction cardio-vasculaire et dans la fonction immunitaire. Cette

hormone intervient dans les mécanismes de défense de l'organisme vis-à-vis du stress.

- L'adrénaline prépare l'organisme à répondre au stress. Le rythme cardiaque s'accélère et la pression artérielle augmente.
- L'ocytocine intervient au niveau du comportement en société. En effet cette hormone est impliquée dans la relation mère-enfant.
- La vasopressine, enfin, permet de réguler les fonctions urinaires et la pression sanguine. Elle est également appelée « hormone antidiurétique ». Elle joue un rôle important dans la gestion de l'anxiété.

A force d'être sollicités, ces systèmes peuvent finir par se dérégler. C'est à ce moment là qu'apparaissent les signes délétères, physiques et psychiques du stress chronique. Les réserves énergétiques de l'organisme vont s'épuiser, la fatigue va s'installer. Plus le stress durera, moins il sera contrôlable par l'organisme. (48)

### ***c) Action au niveau cérébral***

On sait que le stress peut provoquer une distraction, un oubli, une anxiété ou une négativité, mais il affecte aussi le cerveau. Les situations stressantes peuvent provoquer une réduction du volume cérébral. Les hormones libérées en réponse au stress affectent le fonctionnement du cerveau mais changent également sa structure physique. Le cortisol qui est l'hormone du stress peut entraîner la mort de neurones ou arrêter la génération de nouveaux neurones au niveau de l'hippocampe. L'hippocampe est impliqué dans les processus d'apprentissage, de la mémoire et de la régulation émotionnelle. De plus, l'hippocampe permet d'arrêter la réponse au stress après la fin d'un événement stressant. Il est essentiel. Ces mêmes hormones peuvent augmenter la taille et l'activité d'une partie du cerveau appelée l'amygdale. Elle est impliquée dans la formation et le stockage de souvenirs associés à des événements à forte charge émotionnelle. Les modifications du taux de cortisol créent une augmentation des émotions négatives comme la peur, l'anxiété et l'agressivité.

Le stress chronique peut également impacter le cortex médial préfrontal. Ceci affecte de façon négative la prise de décision et le contrôle des comportements impulsifs. On a également une influence au niveau du cortex préfrontal. Ce dernier permet d'organiser les comportements cognitifs plus complexes et de contrôler les interactions sociales. Quand le cortex préfrontal est exposé au stress, notre cerveau est moins disposé à l'apprentissage et à la mémoire et plus sujet à l'anxiété et la dépression.

Ces altérations du cerveau peuvent avoir des conséquences importantes sur la façon dont nous interagissons avec les autres, notre capacité à apprendre, à prendre des décisions ou à atteindre des objectifs. Elles rendent aussi plus difficile la gestion des situations stressantes. (8)

#### **d) Action sur le système immunitaire**

Le stress a une influence sur les défenses de l'organisme. Cette influence du psychisme est scientifiquement répertoriée depuis que des études ont confirmé que le stress influençait l'évolution de la tuberculose. Par la suite, des enquêtes soulignent que chez le bébé, les stress subis durant les premiers mois de grossesse déclenche une dépression durable de l'immunité.

On a utilisé les vaccins pour mettre cela en illustration : des volontaires ont accepté de remplir des questionnaires d'événements de vie stressants sur l'année écoulée, puis se faire vacciner contre la grippe. Au court des mois suivants, la réponse de leur organisme contre le virus fut étudiée. Plus les scores d'événements stressants étaient élevés, plus la réaction de défense contre certaines souches virales était faible. Cela s'explique par le fait que chaque fois que l'organisme subit un stress, on observe une diminution des immunoglobulines A responsables de la neutralisation des bactéries et des virus au niveau des muqueuses. De plus, le stress augmente la production de cortisone : c'est l'une des hormone du stress. La cortisone atténue la réponse immunitaire.

De très nombreuses recherches sur les animaux et les humains ont donc scientifiquement confirmé que le stress psychologique nuit aux défenses antimicrobiennes. Il a un effet certain sur la facilité à attraper une infection, sur la durée de la maladie et sur son évolution, ceci du banal rhume jusqu'au VIH. (40)

#### **e) Accélération du vieillissement cellulaire**

Une longue période de stress psychologique réduit la vie des cellules, au point de provoquer un vieillissement prématuré. On a étudié la longueur des télomères chez des personnes stressées et on a constaté que leur longueur correspondait à celle de personnes non stressé mais dont l'âge était inférieur de dix ans. (32)

#### **f) Action au niveau cardiaque**

Le cœur bat plus vite afin de pomper le sang et de le diriger rapidement vers les muscles et leur permettre de se préparer à l'action. Comme le cœur pompe le sang avec plus de force, on a donc une élévation de la pression artérielle. On a ici un lien avec l'activation du système nerveux sympathique. (37)

#### **g) Action sur le cholestérol**

Le stress peut avoir un effet indirect sur le cholestérol. En effet, une personne stressée a tendance à avoir une moins bonne hygiène de vie et elle aura tendance à manger de façon malsaine. De plus, trop de stress peut avoir comme effet d'augmenter la quantité de radicaux libres qui vont venir s'attaquer au LDL et créer un dysfonctionnement dans l'équilibre du système HDL-LDL. (59)

#### **h) Action au niveau respiratoire**

Un état anxieux peut provoqué une hyperventilation et le corps se retrouve alors avec trop d'oxygène. On sait qu'une hyperventilation peut entraîner une attaque de panique ou la rendre plus intense avec des symptômes tels que étourdissements, vertiges, palpitations, frissons, boule dans la gorge. C'est pourquoi pour gérer son anxiété, il est nécessaire de maîtriser une technique de contrôle respiratoire afin d'éviter toute hyperventilation. (37)

#### **i) Action au niveau du système digestif**

Le sang est détourné des régions du corps où il est moins nécessaire. Par exemple, au niveau du système digestif. C'est la raison pour laquelle on éprouve souvent une sensation de boule dans le ventre ou de nœud dans l'estomac quand l'anxiété arrive. (37)

#### **j) Action au niveau de la peau**

Avec un stress chronique, l'épiderme sera moins bien nourri et aura tendance à rougir ou au contraire à pâlir ainsi qu'à vieillir prématurément. Des maladies de peau et des inflammations peuvent résulter des conséquences du stress. (61)

L'état d'excitation peut également conduire à une augmentation de la température corporelle. Le corps réagit alors en essayant de se rafraichir, ce qui peut provoquer une sudation excessive. (37)

## **2. L'impact du stress sur la santé psychique**

En plus des conséquences physiques, le stress a un impact sur la qualité de vie. Il peut induire des effets négatifs au niveau de la vie professionnelle, privée et sociale (voir annexe 5).

Le stress se traduit par une sensation subjective de malaise avec des pensées qui sont généralement centrées vers l'avenir. La personne s'inquiète facilement pour soi-même ou pour ses proches. Son activité cognitive et intellectuelle forge des scénarios catastrophes dont les thèmes sont des échecs probables, la survenue d'une maladie gravissime, d'un accident mortel, de problèmes financiers. Les perturbations cognitives provoquent une altération des performances et également une agitation improductive et désordonnée. Les personnes peuvent souffrir de troubles du sommeil, de perte de mémoire, des troubles de la libido. (37)

Souvent les personnes stressées, qui vivent sous une impression de menace chronique, fabriquent trop de cortisol et peu à peu leur anxiété se transforme en dépression. Or, on sait qu'à ce stade le champ mental se trouve littéralement envahi de pensées. Au point que le sujet dépressif ne peut plus dormir, se nourrir, bouger tant il est pris au piège de cette activité cognitive sur stimulée. Peu à peu, il perd donc le goût de vivre et le plaisir des choses. (34)

## **C. Les traitements conventionnels utilisés pour lutter contre le stress et ses conséquences**

### **1. Traitement de première intention**

Avant toute prise médicamenteuse, on essaie d'identifier la ou les causes de stress de la personne. Cela peut venir de l'activité professionnelle, d'une relation extérieure, d'une pression familiale, d'un événement traumatisant... les causes peuvent être nombreuses. Donc en première intention, on identifie et on élimine la cause si possible.

## 2. Les médicaments utilisés

### a) *Les anxiolytiques*

#### (1) Les benzodiazépines

Cette classe est indiquée en cas d'anxiété aiguë dans le cadre d'un stress aigu et transitoire, d'un trouble de l'adaptation ou d'un trouble dépressif. On a une facilitation de la transmission gabaergique, ayant un effet anxiolytique, myorelaxant, anticonvulsivant, sédatif et hypnotique. Leur utilisation expose à un risque de dépendance.

Comme spécialité, on trouve :

- *SERESTA : Oxazépam*
- *XANAX : Alprazolam*
- *TEMESTA : Lorazépam*
- *LEXOMIL : Bromazépam*
- *VALIUM : Diazépam*
- *LYSANXIA : Prazépam (38)*

#### (2) Hydroxyzine : ATARAX

Ce médicament est indiqué dans le traitement de l'anxiété. Il agit sur les récepteurs histaminergiques H1 et sur les récepteurs sérotoninergiques 5HT2. L'hydroxyzine est souvent préféré aux benzodiazépines en raison de l'absence de dépendance et de tolérance. Elle est à l'origine d'un apaisement émotionnel et d'une légère fatigue, car il s'agit d'un antihistaminique. (38) (37)

#### (3) Etifoxine : STRESAM

L'etifoxine est indiquée dans les manifestations psycho-somatiques de l'anxiété, principalement pour tout ce qui concerne la sphère cardio-vasculaire (palpitations). Il agit au niveau des récepteurs GABA. Il n'entraîne pas de dépendance, ni d'accoutumance, ni d'effet rebond. L'effet recherché est une action régulatrice du système nerveux autonome intéressant dans ce genre de pathologie. (37) (38)

#### (4) Buspirone : BUSPAR

La buspirone est principalement indiquée dans le traitement de l'anxiété généralisée. Ce n'est pas un traitement d'urgence, car son délai d'action est de 1 à 3 semaines. Son mécanisme d'action est complexe et permet une action sur les systèmes

sérotoninergique, noradrénergique et dopaminergique. Non apparenté aux benzodiazépines ou aux neuroleptiques, il n'entraîne ni de dépendance, ni de syndrome de sevrage à l'arrêt, ni d'altération des capacités psychomotrices et cognitives. Ce médicament est généralement bien toléré. (37) (38)

### **b) Les antidépresseurs**

L'anxiété est associée à un effondrement de certains messagers chimiques. Les antidépresseurs permettent d'augmenter la concentration des neurotransmetteurs dans certaines zones du cerveau. On a un délai d'action plus long qu'avec les anxiolytiques. Ils sont généralement bien tolérés et n'entraîne pas de dépendance ou d'accoutumance et ne sont pas sédatifs. Il faut les voir comme un traitement de fond de l'anxiété. (37) (38)

#### **(1) Les IRSNA**

Ils sont indiqués dans les troubles anxieux généralisés. Ils agissent en inhibant la recapture de la sérotonine et de la noradrénaline.

Comme spécialité on a :

- *Duloxétine : CYMBALTA*
- *Venlafaxine : EFFEXOR*
- *Minalcipran : IXEL (37) (38)*

#### **(2) Les ISRS**

Ils sont également indiqués dans les troubles anxieux généralisés et pour les états de stress post-traumatique mais agissent uniquement au niveau sérotoninergique.

Comme spécialité on a :

- *Paroxétine : DEROXAT*
- *Escitalopram : SEROPLEX*
- *Sertaline : ZOLOFT*
- *Fluoxétine : PROZAC (37) (38)*

### **c) Les bêtabloquants**

Les bêtabloquants sont principalement utilisés pour réduire certains des symptômes physiques de l'anxiété comme la tachycardie, la transpiration et les tremblements, et pour contrôler l'angoisse dans des situations de stress social. Les bêtabloquants réduisent la tension artérielle et ralentissent les pulsations cardiaques. (37) (38)

#### **d) Les spécialités non listées**

On peut conseiller une cure de magnésium.

- *Mag 2* : 2 comprimés, 2 fois par jour.
- *MagnéVie B6* : 2 comprimés, 2 fois par jour.
- *Magnespasmyl* : 2 comprimés, 3 fois par jour.
- *Megamag* : 2 gélules, 3 fois par jour.

On fait une cure d'un mois, renouvelable. C'est à partir de 6 ans et possible chez la femme enceinte et allaitante. C'est contre indiqué en cas d'insuffisance rénale grave.

(17)

### **3. La phytothérapie**

A la cure de magnésium, on peut associer des traitements de phytothérapie.

- *Euphytose* (valériane, passiflore, aubépine, ballote) : 1 à 2 comprimés, 3 fois par jour.
- *Spasmine* (valériane, passiflore) : 1 à 2 comprimés, 3 fois par jour.
- *Sympavagol* (passiflore, aubépine) : 2 comprimés, 3 fois par jour. (17)

### **4. L'homéopathie**

On peut également associer un traitement homéopathique.

- *Ambra grisea 15CH* est recommandée afin de diminuer les palpitations à la dose de 5 granules par jour. Egalement, elle est recommandée en cas d'anxiété sociale à la dose de 5 granules trois fois par jour.
- *Colocynthis 5CH* a une action contre les spasmes, en prenant 5 granules deux fois par jour.
- *Gelsemium 9CH* est prescrit en traitement de fond en cas d'anxiété chronique.
- *Ignatia amara 15CH* est indiqué en cas d'émotivité et d'excitation psychique, on préconise 5 granules une à deux fois par jour.
- *Aconitum napellus 15 à 30CH* est indiqué en cas d'attaque de panique, de sentiment de mort imminente, de malaise. On préconise 3 granules dès que l'angoisse monte.
- *Argentum nitricum 9CH* est indiqué en cas de troubles tels que l'agoraphobie, l'acrophobie. Il est recommandé de prendre 3 granules trois fois par jour.
- *Arsenicum album 15CH* est à prendre en cas d'anxiété vespérale ou si il y a une peur panique d'être seul. On préconise 5 granules le soir. (37)

Il existe des formules composées de souches homéopathiques, à visée sédatrice.

- *Anxietum* : 2 comprimés, 3 fois par jour.
- *Quiétude* : 1 cuillère mesure, matin et soir, chez l'enfant de plus de 30 mois.
- *Sédatif PC* : 2 comprimés ou 5 granules, 3 fois par jour.
- *Zenalia* : 1 comprimé, matin et soir.

Les comprimés sont à laisser fondre sous la langue, à distance des repas. Avant l'âge de 6 ans, ils doivent être dissous dans l'eau avant administration. (17)

## **5. Les huiles essentielles**

Les huiles essentielles agiraient directement sur le système limbique de notre cerveau, siège de nos émotions et de notre mémoire. On peut les utiliser en nébulisateur, en déposant quelques gouttes sur un mouchoir ou sur l'oreiller ou par voie transdermique en déposant quelques gouttes au niveau des poignets, le long de la colonne vertébrale.

Comme exemples d'huiles essentielles utilisées pour traiter l'anxiété on a :

- l'huile essentielle de lavande
- l'huile essentielle de géranium rosat
- l'huile essentielle de camomille romaine
- l'huile essentielle de sauge sclérée
- l'huile essentielle de bergamote
- l'huile essentielle de jasmin
- l'huile essentielle de bois de santal
- l'huile essentielle de marjolaine
- l'huile essentielle d'ylang-ylang
- l'huile essentielle d'encens
- l'huile essentielle d'orange
- l'huile essentielle de citron
- l'huile essentielle de patchouli

Il est important de préciser que la majorité des huiles essentielles est contre-indiquée chez les femmes enceintes et les jeunes enfants. De plus, même si elles peuvent être utilisées dans le cadre de la méditation, il faut rappeler que les huiles essentielles restent des produits pharmaceutiques avec des contre-indications et des effets indésirables. Elles sont donc à utiliser avec précaution. (37)

## 6. Les règles hygiéno-diététiques

Il est conseillé de pratiquer un sport de manière régulière, d'arrêter ou de diminuer sa consommation d'alcool et de tabac, de réduire sa consommation de café, de dormir suffisamment (au moins 8h de sommeil par nuit, à horaires réguliers), de manger équilibré et de ne pas sauter de repas, de faire de la relaxation (yoga, taï-chi, sophrologie). (17)

### **III. Utilisation d'une autre approche dans la gestion du stress : la méditation**

#### **A. Les actions physiologiques de la méditation**

A la fin des années 1960, dans le laboratoire de l'université de Harvard, un jeune cardiologue Herbert Benson s'intéressa à l'étude scientifique de la relaxation et de la méditation. Il découvrit que ces méthodes suscitèrent toute une série de modifications au niveau de l'organisme. En allusion à « la réponse au stress » de l'organisme, il nomma cette réaction : « la réponse à la relaxation ». **De plus il isola un point capital, c'est deux réponses s'excluent mutuellement.** L'état de détente est incompatible avec le stress : l'organisme peut être soit stressé soit détendu, mais pas les deux : l'un chasse forcément l'autre. (40)

La méditation crée un réel changement au niveau physiologique. On a véritablement une réaction du corps humain. On observe un changement au niveau cérébral, un ralentissement du vieillissement cellulaire, une action sur la télomérase, une action au niveau cardiaque, au niveau respiratoire (voir annexe 8). On dit même que la relaxation et la réduction du stress que procure la méditation peut avoir des bénéfices préventifs et thérapeutiques sur la santé. (28)

#### **1. Action sur le système nerveux autonome**

Afin de réduire le stress, on utilise le SNA. C'est un système qui est intimement lié à tous les autres systèmes et qui contribue à réguler les fonctions automatiques internes de l'organisme (Cf. II. B. 1. a). Lorsque l'on stimule l'aile parasympathique du SNA, des

vagues calmantes, apaisantes et curatives se propagent dans tout le corps, le cerveau et l'esprit. L'activité mentale a une influence directe très importante sur le SNA. En effet, lorsque que l'on s'efforce à la relaxation, on renforce les circuits du système nerveux parasympathiques. La relaxation apaise la réaction de « combat ou fuite », car les muscles décontractés indiquent aux centres d'alerte du cerveau que tout va bien. Lorsque l'on est très détendu, il est difficile de se sentir stressé ou contrarié. En fait, il est même possible que la réaction de détente modifie l'expression génique (Cf. III. A. 3), réduisant ainsi les dégâts cellulaires provoqués par le stress chronique. On peut s'entraîner à pratiquer la relaxation dans le but de réussir à l'utiliser en situation de stress. Ce qui permettra d'activer le système nerveux parasympathique et donc de diminuer les symptômes du stress, notamment une diminution du cortisol. On a également un renforcement du système immunitaire. (15)

De même, l'utilisation de la méditation de pleine conscience a un impacte sur le SNA. En effet, cette méditation consiste à se concentrer sur les parties de son corps, sur son environnement. Comme le système nerveux parasympathique vise principalement à maintenir l'équilibre interne du corps, diriger l'attention en soi active les réseaux parasympathiques. (15)

Sur ce point, les études sont formelles : méditer inhibe le système nerveux sympathique et mobilise le parasympathique. (40)

## **2. Action sur les sécrétions endogènes**

### **a) *La méditation et les hormones***

#### **(1) Le cortisol**

Il a été démontré que se concentrer sur le présent plutôt que de laisser dériver le mental fait baisser le niveau de cortisol. Un lien direct a été mis en évidence entre la diminution du cortisol et le niveau de pleine conscience.

Un groupe de volontaire a répondu à plusieurs questionnaires afin d'évaluer différents aspects de leur conscience après une retraite intensive de 3 mois de méditation. Leur niveau de cortisol a aussi été mesuré. Il a été mis en évidence qu'il existait une corrélation entre le haut niveau de conscience et le bas niveau de cortisol aussi bien avant qu'après la retraite. De plus, ceux dont le score de conscience avait augmenté pendant la retraite ont montré une diminution de leur niveau de cortisol. (49)

## (2) Les autres hormones

Le contrôle des pensées et des paroles permet une modification de la sécrétion de nombreuses autres hormones. Par exemple, La méditation a une action sur la sécrétion de l'adrénaline, sur l'hormone « anti-âge » comme la DHEA, sur la mélatonine. (51)

### **b) La méditation et les neurotransmetteurs**

La pratique méditative active la sécrétion dopaminergique, sérotoninergique et gabaergique ainsi que la production d'endorphine. Une pratique régulière augmente les niveaux de ces neurotransmetteurs qui sont de véritables stabilisateurs de l'humeur. Elle entraîne la libération simultanée de ces neurotransmetteurs, quelque chose qu'aucun médicament ne peut faire, et tout cela sans effet secondaire. On comprend donc bien que la méditation peut être très efficace chez les patients souffrant de dépression (Cf. IV. A. 1. B.). (50)

## **3. Action au niveau cérébral**

### **a) La neuroplasticité**

Le cerveau produit les pensées, les émotions, la conscience : l'esprit. Mais cette relation n'est pas à sens unique : en retour, l'esprit va aussi façonner le cerveau, le modifier biologiquement. **Ce que l'on appelle « neuroplasticité » est cette capacité de la matière cérébrale à changer sous l'effet des pensées, des efforts répétés et des apprentissages.** (15)

*« Le cerveau est un organe extrêmement plastique. Les apprentissages pétrissent sa structure. Si rien ne semble changer à l'œil nu, on sait en revanche que les acquisitions, en particulier celles de l'enfance et de l'adolescence, creusent à la surface du cerveau des vallées que l'on nomme « sillons » et dégagent des reliefs arrondis appelés « circonvolutions ». Par contraste, la surface du cerveau d'un nouveau-né est presque aussi lisse que ses fesses roses. » (40)*

Les neuroscientifiques ont montré que, comme un muscle, la façon dont on utilise le cerveau modifie la façon dont il fonctionne. La méditation entraîne ce phénomène de neuroplasticité : on a observé des modifications de fonctionnement dans des régions du cerveau qui sont impliquées dans la régulation de l'attention et du stress, de la mémoire, des émotions, de la conscience de soi et de l'empathie. On a réalisé des études très

révélatrices qui impliquaient à la fois des pratiquants et des non-pratiquants de la méditation grâce à des IRM permettant de voir quels sont les aires et les réseaux cérébraux qui s'activent. Il s'agissait, dans ce cas, de repérer quelles parties du cerveau deviennent actives quand un pratiquant s'engage dans une méditation sur l'attention focalisée, sur l'amour altruiste, sur la présence ouverte. Chaque type de méditation a une signature différente dans le cerveau. Peu à peu, à mesure que l'on s'entraîne, le cerveau change, fonctionnellement et structurellement. La personne change aussi bien sur, puisque c'est le but de l'opération. (13) (2)

### ***b) Les parties cérébrales modifiées***

La pratique régulière de la méditation augmente la matière grise dans l'insula, dans l'hippocampe et dans le cortex préfrontal. On a une réduction de l'amincissement cortical provoqué par le vieillissement dans certaines régions préfrontales. On a donc une amélioration des fonctions psychologiques associées à ces régions, y compris l'attention, la compassion et l'empathie (voir annexe 6 et 7). (15)

#### **(1) L'amygdale**

L'amygdale joue un rôle dans la façon dont on ressent certaines émotions négatives, comme le stress. C'est une région du cerveau qui devient de plus en plus dense quand on est anxieux. Ceux qui pratiquent la méditation ont montré que cette zone du cerveau était bien moins stimulée en situation de stress et que sa densité se réduisait de façon générale. (31)

#### **(2) Le cortex préfrontal**

Le cortex préfrontal s'amincit avec l'âge, ce qui contribue au déclin des fonctions cognitives. Les adeptes de la méditation peuvent inverser cette tendance. Les images révèlent que les méditants de 40 à 50 ans avaient un cortex préfrontal aussi jeune que des non-méditants de 20-30 ans. (31) (40)

#### **(3) L'hippocampe**

C'est une partie du cerveau qui permet de former de nouveaux souvenirs à partir des expériences. L'hippocampe répond au stress, il rétrécit quand il est y est exposé. Après des formations anti-stress, on a remarqué que la densité de l'hippocampe avait augmentée. (31)

#### (4) Le cortex cingulaire postérieur

On a observé également une augmentation de la matière grise dans le cortex cingulaire postérieur que l'on associe généralement à la créativité, la cognition, l'introspection mais aussi la façon dont une personne évalue comment une situation se rapporte à elle en tant qu'individu. (31)

#### (5) Le carrefour temporo-pariétal

On a observé une augmentation de la matière grise au niveau du carrefour temporo-pariétal que l'on associe à la capacité de se mettre à la place des autres, à l'empathie. Par exemple, la méditation permet de mieux interpréter les émotions sur les visages d'inconnus. (31)

### **c) Les ondes cérébrales**

L'intensité de l'activité cérébrale se manifeste par la fréquence d'ondes cérébrales. On les calcule en hertz (Hz), un hertz égalant une ondulation par seconde. Si le graphique enregistré par l'EEG est plat, c'est qu'il n'y a pas d'activité cérébrale. Quant aux ondes générées par un cerveau actif, on les divise en 4 ou 5 fourchettes. Ce sont les ondes delta, thêta, alpha et bêta allant respectueusement du sommeil profond aux activités de la vie courante. Les ondes gamma correspondent à une grande activité cérébrale comme pendant les processus créatifs ou les résolutions de problèmes. (53)

Le cerveau en méditation fonctionne davantage en ondes EEG alpha, caractéristiques d'un état de veille tranquille et de l'attention intérieure que développent les méditants. Et même en cas de situation difficile, les méditants montrent une meilleure capacité à maintenir le calme dans leurs ondes cérébrales. (40)

## **4. Action sur le système immunitaire**

Une personne en état de stress permanent a un système immunitaire en surchauffe. Ce qui veut dire que le système immunitaire est tout le temps activé. En diminuant le niveau de stress avec la méditation, on arrive à mettre le système immunitaire au repos. Ce qui lui permet de récupérer et donc d'être plus performant en cas d'infections. Des chercheurs ont aussi constaté qu'à la suite d'une vaccination, le taux d'anticorps contre le virus était plus élevé chez les méditants que dans le groupe témoin. (29)

Biologiquement parlant, on a découvert que la méditation produit une diminution du nombre de polynucléaires éosinophiles, impliqués dans les allergies. De même, sa pratique augmente la synthèse de cytokines stimulant les défenses immunitaires en même temps qu'elle diminue les cytokines qui les inhibent. On a une augmentation de la capacité des leucocytes à adhérer aux micro-organismes et à les détruire. Encore plus surprenant, le taux de leucocytes et de cytokines n'offrent pas les mêmes résultats si la prise de sang se fait en début, milieu ou fin d'exercice méditatif. On a aussi remarqué que le taux d'Ig A peut se modifier en fonction des émotions, avec une augmentation en cas d'émotion positive. (62) (40)

## **5. Action au niveau cardiovasculaire**

Les maladies cardiaques représentent la première cause de mortalité. Cela souligne au combien les maladies cardio-vasculaires sont un problème important pour le bien-être de la population. Pour alourdir le tableau, certaines maladies cardiaques altèrent à leur tour le bon fonctionnement d'organes comme les yeux, le cerveau, les poumons, les reins.

### ***a) Action sur la fréquence cardiaque***

Plusieurs recherches montrent les mêmes résultats : la fréquence du cœur d'un méditant baisse, au maximum de 15 battements/minutes. La fréquence diminue d'autant plus que l'on est avancé dans la pratique. Mieux encore, tout comme dans l'endurance sportive, un pratiquant expérimenté finit par obtenir un ralentissement permanent du rythme. De plus, les méditations qui jouent au niveau de la respiration apaisent le cœur par le mécanisme du réflexe vagal. (40)

### ***b) Action sur la pression artérielle***

On a observé une réduction de l'hypertension artérielle avec la méditation. Après 8 semaines de pratique, on a une diminution significative de la tension artérielle de plus de 10% par rapport à des non méditants. Après trois mois d'entraînement, des patients ont ajusté leur traitement médicamenteux, leur pression artérielle ayant diminuée. La pratique de la méditation a permis au corps de produire davantage de monoxyde de carbone, un gaz qui peut élargir les vaisseaux sanguins, permettant ainsi au sang de circuler plus facilement et réduisant donc la pression. (31) (28)

### (1) Par un effet mécanique

Lors de la contraction musculaire, la pression des artères, de la zone concernée, augmente, par compression. De même, méditer baisse la pression artérielle en relaxant plusieurs groupes musculaires en divers endroits du corps. (Cf. III. A. 10.)

### (2) Par un effet sur la fréquence cardiaque

Toute diminution de la fréquence cardiaque abaisse la tension artérielle. Plus le rythme ralentit, plus la pression s'abaisse.

### (3) Par un effet sur le parasymphatique

Le système parasymphatique, renforcé par la méditation, permet une activation des fonctions de repos de l'organisme. Quand il s'active, il permet une décontraction des petits muscles entourant les vaisseaux sanguins qui, du coup, se dilatent.

### (4) Par un effet chimique

Lors de la survenu d'un stress, le corps produit des substances augmentant la tension artérielle : les catécholamines (adrénaline et noradrénaline) et les hormones corticoïdes. On a montré que les pratiquants de la méditation diminuaient leur taux de sécrétion de catécholamines et d'hormones corticoïdes. (40)

## **6. Action sur les chromosomes : ralentissement du vieillissement cellulaire**

A l'extrémité des chromosomes, on retrouve les télomères. Ils sont considérés comme l'horloge biologique de l'organisme. Ils ont tendance à se raccourcir chaque fois que la cellule se divise. Lorsque leur longueur atteint un seuil critique, la cellule ne peut plus se diviser correctement et elle finit par mourir. Le vieillissement des télomères entraîne leur raccourcissement, mais leur dégradation n'est pas un processus irréversible. Leur taille peut dans certains cas rester stable ou même augmenter. Des télomères raccourcis ainsi qu'une baisse des taux de télomérase (enzyme qui active la formation des télomères) sont associés à de nombreux facteurs de risques et maladies tels que les maladies cardiovasculaires, le diabète, l'obésité, la dépression et les maladies dégénératives. (3)

Il est de plus en plus évident que le mode de vie influence l'état des télomères, comme l'alimentation, l'activité physique et également la relaxation et la méditation. L'impact sur l'activité télomérique des techniques antistress, et notamment les

techniques de méditation est démontré. Dans une première étude, trente volontaires ont été invités à participer à une retraite de méditation de trois mois. A l'issue de cette retraite, les volontaires ont vu l'activité de la télomérase augmenter de 30%. Les personnes qui méditaient avaient les télomères plus longs que ceux du groupe de contrôle. De plus, le groupe qui méditait a également montré une augmentation de 43% de l'activité de la télomérase par rapport au groupe qui écoutait seulement de la musique relaxante. (63)

## **7. Action au niveau du génome**

Aujourd'hui, on peut parler d'épigénétique et de transgénérationnel. L'épigénétique définit le fait que notre environnement influence l'expression de notre génome. En effet, on peut observer des modifications de méthylation ou de transduction de certaines parties du génome. Le transgénérationnel se définit par la possibilité de transmettre à ses générations les modifications du génome observées lors de l'exposition à un certain environnement.

Des chercheurs ont recruté 3 groupes d'une vingtaine de patients. Le premier groupe est composé de méditants expérimentés, le deuxième groupe, de patients n'utilisant pas du tout la méditation et le troisième groupe de patients entraînés pendant 8 semaines à des techniques de méditation. Entre le premier groupe (expérimentés) et le deuxième groupe (non pratiquants), les chercheurs retrouvent une différence sur l'expression de 2209 gènes. Entre le troisième groupe (entraînés depuis 8 semaines) et le deuxième groupe (non pratiquants), les chercheurs retrouvent une différence sur l'expression de 1561 gènes. Ce qui permet de supposer que même un entraînement court à la méditation permet une modification de l'expression de certains gènes. L'étude conclut ainsi que l'on peut prouver qu'un changement d'activité cérébrale peut influencer l'expression génique. (4)

## **8. Action sur l'inflammation**

Maintenant que l'on sait que la méditation peut avoir un impact sur l'expression de certains gènes, il est intéressant de préciser que ces changements concernent entre autres le système inflammatoire. Méditer en pleine conscience permet de réduire l'inflammation. En cas de douleur inflammatoire et après 8 heures de pratiques, des

chercheurs ont constaté des modifications biologiques. Notamment une réduction de l'expression de gènes directement impliqués dans les processus inflammatoire. Les changements ont été observés dans les gènes qui sont des cibles fréquentes de médicaments anti-inflammatoire et analgésiques. Concrètement, on a constaté que l'entraînement à la méditation affecte les gènes pro-inflammatoire RIPK2 et COX2. (33) (54)

## **9. Action au niveau pulmonaire**

On sait que la respiration est un phénomène à la fois volontaire et automatique. L'automatisme se fait grâce à une petite zone située dans le tronc cérébral. Cette zone est sensible à de nombreux messages dont on n'a pas conscience : émotions, influx nerveux, modification chimiques du sang. Quand ces messages parviennent sur cette zone du tronc cérébral, ils déclenchent des modifications dans la respiration. Parmi ces messages, celui du nerf vague, qui va des poumons vers le tronc cérébral.

La méditation atténue la respiration en agissant sur le nerf vague. Elle stimule l'activité frénatrice du nerf vague sur le tronc cérébral. Voilà pourquoi la méditation a tendance à diminuer la fréquence respiratoire. De plus, on observe une diminution de la consommation d'oxygène. En bref, la méditation améliore la capacité pulmonaire. (40)

## **10. Action au niveau musculaire**

La méditation permet un relâchement du corps. Le physique se détend en commençant par les muscles et on évacue les tensions accumulées au cours de la journée. Les muscles se décontractent et l'acide lactique qu'ils fabriquent diminuent dans le sang, soulageant tout un cortège de signes liés aux crispations prolongées : crampes, céphalées de tension, douleurs, troubles de la posture, contractures, irritabilité, troubles respiratoires. (40)

## **B. Le stress d'un point vu psychologique**

Le stress comporte schématiquement deux composantes. On a une composante physique qui se traduit par des symptômes corporels et une composante psychologique, dite aussi cognitive. Cette dernière est représentée par des images mentales et des pensées de toutes sortes : ruminations, anticipations, certitudes imprégnée de pessimisme, jugements, débordement émotionnel... tout cela intoxique l'esprit quand on

est anxieux. Bien entendu, ces deux composantes du stress ne sont pas indépendantes, plus le stress est intense dans le corps, plus il imprègne la façon de réfléchir. (40)

Tout au long de notre vie on est soumis à être conditionné. L'éducation, la société actuelle, les expériences créent au niveau du mental des conditionnements. C'est ainsi que certains environnements ou situations deviennent stressants pour les uns mais pas forcément pour les autres.

## **1. Le stress au cours de l'évolution humaine**

Au temps de l'homme préhistorique, il n'y avait pas les mêmes origines de stress qu'aujourd'hui. En effet, la production de stress était nécessaire, pour aller chasser ou se défendre. A cette époque, lorsqu'on était confronté à ce genre de situation, on avait une activation du système nerveux sympathique qui permettait une mise en mouvement. Et cette mise en mouvement permettait d'éliminer le stress. Aujourd'hui, on a une activation du système nerveux sympathique lors de situations stressantes. Sauf que les situations stressantes d'aujourd'hui ne nécessitent pas forcément de mise en mouvement. Du coup le stress n'est plus éliminé au fur et à mesure mais il s'accumule et devient néfaste pour le corps humain.

## **2. Les origines du stress**

Certaines personnes semblent avoir depuis toujours un profil anxieux, d'autres sujets développent un trouble anxieux suite à des événements traumatisants spécifiques ou des événements stressants récurrents. Dans certains cas, les troubles anxieux sont « appris ». Par exemple, on peut très bien développer une angoisse pathologique après avoir vu quelqu'un d'autre se laisser régulièrement déborder par des attaques de panique. Au final, quelque soit la situation, cela dépend comment la personne vit l'évènement et à quelle émotion elle l'associe. Si l'évènement est associé à une émotion négative, lors de la survenue du même évènement la personne ressentira un stress. C'est comme ça que de nombreuses personnes vivent un stress lorsqu'elles prennent la parole en public. Ce stress est à l'origine d'une association entre une émotion négative et le fait de parler en public. A chaque prise de parole, l'émotion est de plus en plus forte et elle finit par être anticipée. La personne ressent finalement un stress rien qu'en pensant à cette situation. C'est ainsi que l'on est conditionné, par la vie, la société, les parents, à vivre tel ou tel situation de manière stressante ou non. (37)

### **3. Le stress dans un cercle vicieux**

Le système nerveux sympathique et les hormones du stress « s'enflamment » pour nous aider à saisir les opportunités et à éviter les dangers. La plupart du temps, nous sommes en surchauffe. La pensée s'inscrit dans un schéma de danger permanent contribuant à une vision erronée de soi-même et de son environnement, avec une hypersensibilité à tous les signaux de danger potentiel. Au final, s'installe une vulnérabilité psychologique. Les réactions émotionnelles qui sont de moins en moins adaptées et de plus en plus intenses, sont susceptibles de déclencher une alarme neurobiologique à la moindre stimulation extérieure. Par exemple, il est déjà arrivé à tout le monde de s'acharner sur un crayon qui ne fonctionne pas. La réaction est disproportionnée par rapport à la situation car la charge émotionnelle est trop importante. Les stratégies d'ajustement au stress s'épuisent face à ces circonstances. On finit par perdre le sentiment de contrôle sur les aptitudes à avoir. On perd la capacité d'adaptation qui laisse place à des schémas de danger permanent. (37) (15)

Pourtant, Il est possible d'enrayer ce cercle vicieux. La méditation qui apaise le système comme une soupape de décompression, a d'autres vertus que les modifications physiologiques.

#### **C. Action au niveau psychologique, la méditation permet de développer une autre manière de vivre**

La méditation permet de se libérer de ces conditionnements, et ainsi d'apprendre à mieux vivre les situations stressantes. C'est ce que l'on développe dans la gestion des phobies avec l'hypnose. Le but étant de transformer l'image que l'on se fait de la situation. On obtient également une gestion de la sensibilité émotionnelle, de caractère violent, une action sur le comportement. On apprend à vivre dans le même environnement en se libérant du stress. Autrement dit : **on ne change pas ce que l'on vit mais on change sa façon de le vivre**. On apprend à voir les choses positivement et on accède à une autre philosophie de vie. La méditation de pleine conscience peut être diffusée pour beaucoup d'autres indications : les cas d'impulsivité, d'agressivité, de compulsions alimentaires. (2)

D'un point de vue purement psychologique, le mécanisme central mène à reconnaître, identifier et mettre à distance des éléments de notre expérience. Il y a une

différence entre ce qui se passe et la façon dont notre esprit le commente, entre rater quelque chose et être nul. Souvent on confond la réalité avec nos pensées réflexes. En méditant, on s'entraîne à mettre ces pensées à leur place. C'est un apport précieux, car plutôt que des réactions réflexes qui se retournent souvent contre soi, cette mise à distance permet de faire un pas de côté, et de se positionner de façon plus habile en entraînant des capacités de reconnaissance, d'acceptation et de distanciation. (2)

## 1. Action sur les émotions

### a) *Qu'est ce qu'une émotion ?*

Une émotion est la manifestation d'un sentiment. C'est une réaction affective transitoire de grande intensité, habituellement provoquée par une stimulation de l'environnement. Il existe quatre émotions de base : la tristesse, la colère, la peur et la joie. En général, une émotion survient lorsqu'on est confronté à une situation. Mais la plupart des émotions néfastes pour l'homme sont celles qui sont en lien avec la pensée. Le fait de penser à un événement provoque une émotion chez la personne. C'est comme ça que des personnes peuvent ressentir un stress physique, rien qu'en pensant à une situation prochaine. On stress donc deux fois, au moment de l'évènement et en y pensant. Lors d'une expérience, l'émotion associée est mise en mémoire. Donc les expériences de nos vies créent la teneur de nos émotions. (12) (10) (11) (41)

Mais ça n'est pas le monde extérieur qui est la cause des émotions et de l'humeur, c'est seulement la représentation que l'on en a et les pensées qui traversent l'esprit. On interprète les évènements par l'intermédiaire des pensées et la plupart du temps, la personne n'en a pas conscience. Progressivement, on crée des croyances inadaptées ce qui contribue à faciliter l'apparition d'émotions négatives. (37)

### b) *Les émotions en lien avec la santé*

On peut décomposer le terme « maladie » en « le mal a dit ». On explique cela par le fait que les maladies sont un moyen d'exprimer tout ce qui a été retenu au niveau émotionnel. Autrement dit, « tout ce qui ne s'exprime pas, s'imprime ». Ce qui veut dire que toutes les émotions, qu'une personne garde au fond d'elle consciemment ou inconsciemment et qui ne sont pas exprimées, vont s'imprimer au niveau du corps et créer des blocages. Ce qui peut avoir un impact au niveau physique et donc sur la santé.

Certaines maladies ou maux sont en lien avec certaines émotions. On comprend donc bien qu'une bonne gestion émotionnelle a un impact positif sur la santé.

### **c) *La gestion des émotions***

Il ne faut pas nier ses émotions, au contraire, il faut les comprendre et les accepter. On a toujours peur de se laisser submerger par ses émotions, c'est pour cela qu'on les met de côté. Alors que c'est à force de les mettre de côté qu'on fini par être débordé émotionnellement. Et au final quand survient une petite émotion, on peut avoir une réaction disproportionnée car la petite émotion entre en résonance avec tout ce qui a été mis de côté. Le fait de gérer ses émotions au fur et à mesure permet de les traiter, de passer à autre chose et d'éviter ce genre de débordement. La méditation est un outil formidable pour apprendre la gestion émotionnelle.

Lorsqu'on expose des méditants expérimentés à des situations destinées à activer les émotions (photos d'enfants avec malformations ou scènes tristes), on s'aperçoit qu'ils ne sont pas du tout dans un émoi émotionnel. On observe simplement une diffusion de l'impact émotionnel dans leurs cerveaux qui est différente de celles des non-méditants. On a une moindre activation au niveau de certaines zones du cortex préfrontal, qui sont associées entre autres aux processus dits autoréférentiels (lorsqu'on se focalise sur soi, que l'on pense à soi). En clair, l'activation émotionnelle est bien là (méditer ne rend pas insensible), la sensibilité n'est pas modifiée, mais la réactivité cérébrale n'est pas la même. Méditer permet donc de prendre du recul. (13)

Dans une autre étude, on a fait entendre alternativement aux méditants expérimentés et à un groupe de débutants le cri d'une femme en proie à la peur. On a alors constaté que les pratiquants aguerris écoutaient les cris de terreur sans manifester de réaction d'évitement ou de détresse. En même temps, on voyait s'activer chez eux toute gamme d'émotions positives comme l'empathie, la bienveillance, la compassion, alors que les gens du groupe témoin, en écoutant ces mêmes cris, tentaient d'opérer une sorte d'anesthésie mentale. (13)

Cela s'explique par le fait que les pensées et les émotions sont liées et que les zones cérébrales correspondantes interagissent ensemble. On trouve l'amygdale qui constitue un carrefour stratégique dans la gestion des émotions et le cortex qui est le siège de la pensée consciente et de la volonté. Très schématiquement, avec l'amygdale on ressent

des émotions et avec le cortex on réfléchit et on agit. Ces deux structures nerveuses sont connectées entre elles par des échanges complexes qui vont dans les deux sens, mais les émotions ont un impact bien plus puissant sur les pensées que l'inverse. En effet, quand la personne ressent une profonde émotion de tristesse, toutes ses pensées sont imbibées de tristesse. Et plus l'émotion est forte, plus cela est vrai. Il devient quasiment impossible de se raisonner par des pensées optimistes. Voilà pourquoi il est inutile de vouloir changer les pensées d'une personne dépressive en lui demandant de raisonner avec ses pensées « secoue-toi, tu n'as aucune raison d'être triste, tu as tout pour être heureux... ». Au contraire, ces propos toxiques ne font qu'alourdir son sentiment d'impuissance et rajoutent de la culpabilité. Si on veut être efficace sur les pensées, il ne faut pas chercher à agir sur elles, mais sur la météo émotionnelle. C'est là que la méditation intervient. On dit même que « méditer apprivoise l'amygdale ». Cela permet de développer des qualités d'observation et d'équanimité à l'égard des phénomènes émotionnels. En effet, plus la méditation aiguise le fait de percevoir les liens entre les émotions physiques et les pensées, moins les émotions négatives risquent de polluer l'esprit rendu vigilant. Au contraire, moins on ressent une émotion naissante, plus elle risque d'enfler et de créer des nuisances au niveau des pensées. Avec la méditation, on obtient une stabilité émotionnelle. (40)

#### ***d) Le développement d'émotions positives***

Les émotions positives ou négatives siègent dans des zones cérébrales différentes. Lorsque l'on éprouve une émotion négative (anxiété, peur, tristesse), on allume des zones situées dans l'amygdale et dans le cortex préfrontal droit. En particulier, ce dernier se met à pulser lorsqu'un stress est là. En revanche, lorsque les émotions sont agréables (optimisme, enthousiasme, bonne humeur, calme) ces zones sont silencieuses, tandis que le cortex préfrontal gauche augmente son activité.

Les méditants de longue date révèlent que leur activité cérébrale moyenne tendait nettement vers la gauche. Ainsi, le calme et la bonne humeur qu'affichent les visages des bouddhistes ne sont pas qu'une apparence, ils sont authentiques, preuves neuroscientifiques à l'appui ! Mais il y a quelque chose de plus marquant encore : les zones de l'hémisphère gauche impliquées dans la bonne humeur fonctionnent même en dehors des pratiques méditatives. Elles s'allument en permanence. (40)

## 2. Devenir plus attentif

A force de méditer, on apprend à contrôler ses pensées. On arrive à éteindre le bavardage intérieur, ce qui permet de vivre l'instant présent de manière plus consciente.

Il existe une image permettant d'illustrer ce qui est dit. En titre on a « pourquoi votre chien est-il plus heureux que vous ? » avec une image d'un maître et de son chien se baladant. On a deux bulles, une pour chaque personnage, qui décrivent quelles sont les pensées respectives dans cet instant. La bulle du chien représente le même paysage que l'image, ce qui montre que ses pensées sont uniquement centrées sur ce qu'il voit. Par contre la bulle du maître représente des pensées qui n'ont rien à voir avec ce qu'il vit dans ce moment. Cette image illustre bien le fait que nous passons notre temps à être dans nos pensées, sans jamais réellement profiter de ce que l'on vit ici et maintenant. Car en réalité c'est la seule chose qui est vraie. Tout ce qui s'est passé ou va se passer n'est pas réel, mais uniquement une projection de nos pensées. La seule réalité est le présent. On dit même que les personnes dépressives sont des personnes qui vivent dans le passé et que les personnes stressées sont des personnes qui vivent dans le futur. Si déjà on arrivait à ne vivre que dans le présent, on diminuerait considérablement le stress. La méditation est un outil formidable pour nous entraîner à vivre ainsi. **Méditer est une invitation à revenir à l'ampleur de la réalité. Ça ne consiste pas à ne plus avoir de pensées mais à les regarder sans s'y attacher.** Plutôt que de subir ses pensées sans même s'en rendre compte, on développe une forme de lucidité, un mélange de curiosité et de gentillesse toute simple envers soi-même et son état d'esprit.

On peut même aller plus loin, lorsque l'on arrive à se libérer du bavardage intérieur, on vit à fond l'instant présent. Et l'on se rend compte à quel point on passait à côté de plein de choses du présent. On accède à des capacités d'observation incroyables, on devient plus conscient de ce qu'il se passe autour de nous. C'est comme si on vivait tout au ralenti. On devient plus attentif à notre entourage, à notre environnement et également à nous-même. On arrive à entendre notre petite voix intérieure que l'on nomme l'intuition. L'intuition qui provient du « cœur » ou de « l'âme » est masquée par toutes les pensées parasites qui elles proviennent de la tête (d'où l'expression : « écouter son cœur »). Quand on s'en libère, on développe des capacités importantes en terme de concentration, d'attention et d'écoute envers les autres et soi-même. On est nettement plus disponible à ce qui nous entoure et on est donc plus à même de gérer les situations

compliquées ou simplement de mieux profiter de sa vie. On gère donc mieux le stress. On comprend donc que la méditation fasse un essor au sein des écoles. On obtient des élèves plus concentrés, plus attentifs et plus détendus. Cela crée un environnement nettement plus adéquat à l'apprentissage (Cf. IV. B. 2.). On a une concentration et une attention plus soutenue. La pratique de la méditation permet de rester longtemps et efficacement concentré sur une tâche ou un problème à résoudre. Quand une personne est très concentrée, ses ondes cérébrales de fréquence gamma se synchronisent et s'amplifient naturellement. Mais ces périodes durent rarement plus de 1 seconde à la fois. Des chercheurs ont constaté que les méditants de longue date arrivent à les faire durer plusieurs minutes. (29)

En outre, on remarque que vivre dans ses pensées est extrêmement fatigant. Lorsque l'on arrive à se libérer de ses pensées, on acquiert une énergie phénoménale. C'est comme un voile de brouillard encombrant notre tête qui disparaît. On se sent léger et vivant. On peut comparer cette sensation à celle que l'on a quand on part en vacances et que l'on décroche du quotidien, on respire. Et oui ! Il est possible de retrouver cette sensation même en travaillant. Même si les vacances sont indispensables, il ne faut pas attendre d'y être pour se détendre.

Il est important de préciser que les bienfaits de la méditation se font ressentir pendant celle-ci et également dans toute notre vie. C'est comme si on s'entraînait à vivre différemment. De plus, on développe des capacités de discernement qui permettent de dégager les priorités. La méditation aide à dégager ce qui est important de ce qui l'est moins. On apprend à regarder plus finement ce qui est entrain de se passer. Ceci permet à la fois d'avoir une vue plus globale et d'examiner tous les détails avant de réagir ou de prendre des décisions. (39)

### **3. Relativisation de l'importance des pensées négatives**

La méditation a une influence bénéfique sur le style des pensées : soit elle en modifie le contenu soit elle amoindrit leur force de persuasion sur l'esprit. D'ordinaire, on se sent solidaires des pensées et parfois on s'assimile à cette petite voix intérieure. Même si son discours est source d'égarement ou d'émotions pénibles. Examiner ses productions mentales en pleine conscience, place le pratiquant dans le rôle d'observateur de son monde intérieur. Et à l'usage, les pensées sont enfin considérées pour ce qu'elles sont : de simples représentations de la réalité ou de soi-même, rien de

plus. En prenant conscience de cela, le sujet cesse progressivement de s'identifier à elles et d'y réagir. Ce nouveau positionnement peut sembler passif. Il n'en n'est rien, bien au contraire : contempler ses productions mentales, c'est prendre activement une distance pour se désolidariser de celles-ci, et choisir un regard plus critique sur la validité de leur discours. Ainsi, l'observation dénuée de jugement de pensées anxieuses ou tristes amène le sujet à réaliser qu'elles sont d'abord une production de l'esprit. Elles ne reflètent ni ce qu'est la personne, ni ce qu'est la réalité extérieure. Ainsi, cette attitude neutre et décentrée présente un intérêt majeur pour lutter contre les pensées négatives de la dépression nerveuse. (40)

#### **4. L'impact de la pensée positive**

Il est bon de s'imprégner du bon. C'est un moyen de développer les émotions positives (joie, curiosité, enthousiasme, fierté) qui ont de nombreux bienfaits sur la santé physique et mentale. Malheureusement, le cerveau fait pencher les souvenirs implicites (résidus d'expériences passées qui demeurent en grande partie en deçà de la conscience mais qui façonnent considérablement le paysage et l'atmosphère intérieure de l'esprit) du côté négatif. La solution n'est pas d'éliminer les expériences négatives, mais plutôt d'encourager les expériences positives et en particulier, de nous en imprégner afin qu'elles fassent partie intégrante de nous même. On peut se servir des expériences positives pour apaiser, équilibrer et même remplacer les expériences négatives. Lorsque deux éléments sont appréhendés en même temps par l'esprit, ils se connectent entre eux. C'est une des raisons pour lesquelles il peut être curatif d'évoquer des moments difficiles avec une personne qui apporte un soutien : les sentiments et les souvenirs douloureux s'imprègnent du bien-être, des encouragements et de l'intimité partagés. (15)

Chaque fois qu'une personne s'imprègne du positif, elle bâtit une petite portion de structures neuronales. En s'y mettant plusieurs fois par jour, pendant des mois, voire des années, on peut changer progressivement mais considérablement, son cerveau. La formation des circuits neuronaux débute avant la naissance, le cerveau continue à intégrer de nouvelles données et à changer jusqu'à la fin. L'apprentissage se poursuit après l'enfance, nous acquérons en permanence de nouvelles compétences et connaissances. La capacité d'apprentissage du cerveau et donc de changement est appelée neuroplasticité (Cf. III. A. 4. A). Il s'agit de minuscules modifications mais

régulières de la structure neuronale qui s'accumulent au fil des ans. Les résultats peuvent être spectaculaires.

L'activité mentale façonne la structure neuronale de plusieurs façons :

- les neurones qui sont particulièrement actifs deviennent encore plus réactifs à la stimulation.
- Les réseaux neuronaux très actifs bénéficient d'un meilleur apport sanguin, donc de plus de glucose et d'oxygène.
- Les synapses inactives dépérissent et subissent un « élagage neuronal »
- La stimulation émotionnelle facilite l'apprentissage en augmentant l'excitation neuronale et en consolidant les changements synaptiques.

Vu les multiples façons dont le cerveau modifie sa structure, l'expérience personnelle a un impact très important. Elle change durablement la configuration cérébrale, qui affecte le bien-être, le fonctionnement et les relations. Cet argument, fondé sur la science, est une raison essentielle de se montrer bienveillant envers soi-même, de cultiver les expériences saines et de s'en imprégner. La plupart du temps, s'imprégner du positif prend moins d'une minute, et souvent à peine quelques secondes. Mais au fil du temps, on peut réellement bâtir de nouvelles structures positives dans son cerveau. (15)

Lorsque l'on pense positif et que l'on se focalise sur ce qui est sain, on augmente naturellement les émotions positives qui traversent l'esprit. Les émotions ont un effet global car elles organisent l'ensemble du cerveau. Par conséquent, les sentiments positifs ont des répercussions considérables, dont un système immunitaire renforcé et un système cardio-vasculaire moins réactif au stress. Ils améliorent l'humeur, favorisant l'optimisme, la résilience et l'ingéniosité, et contribue à contrebalancer les effets des expériences douloureuses, y compris traumatiques. **C'est un cercle vertueux : les sentiments agréables d'aujourd'hui accroissent les perspectives de sentiments agréables de demain.** S'imprégner du positif ne consiste pas à afficher une mine réjouie en toutes circonstances, ni à se détourner des moments moins difficiles de la vie. Il s'agit d'entretenir le bien-être, la satisfaction et la paix intérieure qui sont des refuges. (15)

Il est souvent difficile de penser de manière positive quand plusieurs événements négatifs parsèment la vie. Pourtant, quand on décide de franchir le pas et de penser positif, peu importe les situations, la vie s'en retrouve alors bien plus agréable qu'avant.

Et en fin de compte, rien ne change vraiment grâce à nos plaintes et tous les sentiments et pensées négatifs que l'on dissipe et qui finissent par affaiblir l'organisme. (18) (19)

Quand on ressent des sentiments positifs, l'activité électrique est prédominante au niveau du cortex préfrontal. On a découvert, par utilisation de l'imagerie par résonance magnétique, qu'en état de méditation cette zone s'active particulièrement. La méditation favorise l'activité cérébrale des zones associées aux sentiments positifs tout en inhibant celles reliées à l'anxiété et aux sentiments négatifs. A la longue, cela permet d'agir sur le tempérament et le rend plus « positif ». (29)

Il est donc évident que la méditation joue un rôle clé à ce niveau.

- Premièrement, elle permet d'apprendre à contrôler ses pensées. Le simple fait d'identifier une pensée négative et de la transformer en pensée positive a un impact sur le cerveau. Il est donc plus facile de reconnaître quand on baigne dans un environnement négatif et de tenter de le basculer vers le positif.
- Deuxièmement, on passe notre temps avec un bavardage intérieur sans en avoir conscience, qui la plupart du temps est de nature négative. La méditation permet de faire taire ce bavardage négatif et d'éviter d'être constamment baigné dans des pensées négatives inconscientes.
- Troisièmement, la méditation permet de faire le tri dans son esprit et donc d'appréhender les situations complexes avec plus de recul. Cela permet d'avoir un meilleur contrôle de la situation et de diminuer la négativité ressentie dans la situation.

## **5. Développement de l'empathie**

Avec la méditation, on développe plus d'empathie envers les autres. L'empathie est la capacité de comprendre et de partager ce que vit une autre personne. Les gens qui méditent régulièrement ressentent plus d'empathie. On a découvert que la zone du cerveau qui s'active quand les gens ressentent de l'empathie s'anime beaucoup plus chez les méditants expérimentés quand ils sont en présence d'une personne en détresse. (29)

Aujourd'hui on connaît bien l'effet placebo qui agit quand une personne prend un médicament. Il y a une part de psychologique dans l'efficacité du traitement. Plus récemment, on a découvert que l'effet placebo existe également lorsqu'on est en contact avec un médecin empathique. Souvent on se sent déjà mieux quand on sort de chez le

médecin avec une ordonnance. L'effet est encore plus puissant quand le médecin a été à l'écoute de son patient. L'ordonnance peut être la même, le bien être du patient est plus important si il a eu l'impression d'être écouté que si le médecin a été indifférent. De même, le pharmacien a un rôle à jouer au comptoir.

## **6. Développement de la confiance en soi**

*« Je suis plus vaste et meilleur que je ne le pensais. Je ne savais pas que je contenais autant de qualités. » - Walt Whitman*

Il s'agit de faire confiance à l'expérience que l'on traverse en l'examinant attentivement, afin d'accueillir la réalité telle quelle, d'apprendre à danser avec les situations sans chercher à les contrôler. Méditer au quotidien permet notamment de se familiariser avec soi-même, de reconnaître ses petites manies, ses réflexes, ses habitudes névrotiques autant que sa bonne santé, ses élans de générosité et ses aspirations. Ainsi, au fur et à mesure que l'on se connaît mieux, on entre en amitié avec soi-même et on développe une confiance très profonde, basée sur un regard sain sur soi. Cette nouvelle confiance en nous, offerte jour après jour par la méditation nous autorise à devenir pleinement qui nous sommes. (39)

## **7. Une vie plus heureuse**

Il est évident qu'en développant toutes ces capacités, on accède à une qualité de vie supérieure. Il est possible que toute personne puisse hausser son niveau général de bonheur grâce à la méditation. Le cerveau étant adaptable et transformable, la méditation augmente certaines qualités « nobles » comme la compassion, l'empathie, l'altruisme, la bonté et la clarté d'intention : toutes des qualités qui seraient associées au bonheur véritable. (29)

Comme l'a dit Voltaire : *« j'ai décidé d'être heureux parce que c'est bon pour la santé ».*

## **D. La mémoire de l'eau**

Les fabuleuses expériences photographiques de Masaru Emoto révèlent que l'eau est à même de montrer des « visages » différents, selon la condition dans laquelle elle se trouve ou l'information qui lui est donnée. Ces expériences consistaient à prendre des photos de cristaux d'eau après avoir exposé l'eau à des genres spécifiques de musique

ou de mots écrits. Il a été remarqué que l'eau, exposée à des mots tel que « merci » ou des phrases basées sur l'amour et la gratitude, formait des cristaux hexagonaux symétriques et beaux. Mais l'eau exposée à des mots ou des phrases négatives comme « imbécile » ou « guerre » produisait des cristaux hideux et déformés. On observe des résultats similaires en exposant de l'eau à différentes musiques. La forme des cristaux n'est pas la même avec de la musique classique et de la musique « heavy metal ». On peut en conclure que la structure de l'eau est impacté par son environnement.

On sait que le corps humain est composé à environ 70% d'eau. Il est donc facile de penser que l'eau du corps humain est impactée par l'environnement de la personne, par les mots qu'elle emploie et qu'elle reçoit, et donc de toute évidence les pensées qui lui traversent l'esprit. Il est fortement probable que l'eau qui compose le corps humain soit en lien avec la santé et dans le cas de cette hypothèse, on comprend bien l'importance de contrôler ses pensées, les mots que l'on emploie et l'environnement dans lequel on évolue. La méditation permettant de développer la conscience de ses pensées, la conscience de son environnement et la conscience de soi est donc un outil excellent. (27)

#### **IV. L'utilisation de la méditation dans la société et dans le système de soin actuel**

**La méditation ne permet donc pas uniquement des diminuer les symptômes du stress, elle permet également de diminuer l'exposition au stress.** C'est pourquoi cette méthode est intéressante à développer dans le système de soin actuel. Effectivement les personnes développant des pathologies graves avec des traitements lourds à supporter peuvent être soumis à un stress important lié à leur maladie. La méditation peut aider le patient. Elle agit comme un accompagnement à la maladie. En diminuant le stress, on contribue à l'acceptation, la compréhension de la maladie et des traitements ce qui a un impact considérable sur l'observance et donc la prise en charge de la maladie.

Aujourd'hui, dans les pays anglo-saxons, la méditation occupe une place reconnue. Depuis presque 10 ans, le NICE (National Institute for Health and Clinical Experience) préconise la méditation dans la prévention des rechutes dépressives. Malheureusement, dans le domaine médical français, la pratique de la méditation reste encore

confidentielle. Et pourtant, il existe des milliers d'études qui démontrent que la méditation a un intérêt dans un grand nombre de pathologies, émotionnelles et psychiatriques. (2)

## **A. La méditation dans la prise en charge médicale**

### **1. Pour améliorer les pathologies et les symptômes**

La pratique régulière de la méditation, qui permet une stimulation du système nerveux parasympathique, améliore diverses pathologies y compris les maladies cardiovasculaires, l'asthme, le diabète de type II, le syndrome prémenstruel et les douleurs chroniques. On a aussi une amélioration d'un grand nombre de pathologies psychologiques, dont l'insomnie, l'anxiété, la phobie et les troubles du comportement alimentaire. (15)

#### **a) *La méditation contre la douleur***

On a démontré que la méditation produit des effets réels dans le cerveau et peut donc fournir un moyen efficace pour réduire sensiblement la douleur. La méditation réduit significativement l'activité cérébrale dans le cortex somato-sensoriel primaire, une zone qui est particulièrement impliquée dans l'élaboration de la localisation et de l'évaluation d'un stimulus de douleur. De plus, la méditation augmente l'activité du cerveau dans certaines zones y compris dans le cortex cingulaire antérieur, insula antérieure et le cortex orbito-frontal, là où le cerveau stocke son expérience de la douleur et développe ses mécanismes d'adaptation. Ce sont les zones qui traitent l'aspect émotionnel de la douleur. La méditation permet donc de moduler les régions du cerveau impliquées dans les sensations de la douleur.

Après une formation à la méditation de pleine conscience de quatre jours, on a constaté une réduction de l'intensité de la douleur d'environ 40% ainsi qu'une réduction de 57% du malaise généré par cette douleur. La méditation induit une plus grande réduction de la douleur que même la morphine ou d'autres analgésiques qui réduisent généralement l'intensité de la douleur d'environ 25%. (20)

La méditation a démontré son efficacité dans des douleurs ciblées comme les céphalées de tension, qui sont des maux de tête dus au stress, ou le lumbago chronique.

Les maladies rhumatismales chroniques tirent également profit des techniques méditatives. (40)

### ***b) Diminution des symptômes dépressifs***

Parmi les affections psychiatriques, la dépression vient en première place. L'organisation mondiale de la santé estime que 100 millions de personnes sont déprimées chaque année. D'autres chiffres relèvent que près de 20% d'entre nous connaîtront la dépression à un moment de leur vie. C'est une détresse réelle est durable, qui reflète d'authentiques perturbations chimiques au niveau du cerveau. Une dépression mérite d'être considérée comme une maladie. Et d'être traité comme tel.

De nombreuses études montrent que les pratiques méditatives offrent un bon moyen d'améliorer la confiance en soi, l'estime de soi, le sentiment de tenir les rênes de son existence, l'épanouissement personnel, le contrôle des émotions et donc d'éradiquer les tendances de la dépression. Il est important de préciser que la méditation est un traitement adjuvant à la médication et au suivi psychiatrique. De plus, la méditation n'est pas indiquée en cas de dépression aiguë, elle peut même être nocive et alourdir le fardeau des patients. (40)

Les statistiques montrent qu'après un premier épisode dépressif, le risque ultérieur de récurrence est de 50%. La dépression est une maladie récidivante. Ici encore la méditation a un rôle à jouer, elle prévient la récurrence. Son effet est durable même après la fin de la thérapie. On fait passer le risque de récurrence d'une frange de 50 à 80% à environ 20%. Un bénéfice très appréciable qui peut s'expliquer en quelques mots. La méditation va limiter les pensées négatives qui envahissent l'univers du déprimé et qui conditionnent ses ressentis et ses actions. On permet l'adoption de nouvelles façons de réfléchir. Ainsi doté de ces nouveaux apprentissages, le patient sorti d'affaire peut mieux profiter des bons cotés de la vie et mieux gérer les ennuies. En thérapie cognitive, on ressort deux messages clés : « nous ne sommes pas nos pensées » et « nos pensées sont une simple création de notre esprit : elle ne reflètent pas la réalité ». La méditation appuie ces idées par le fait qu'elle fait prendre conscience du fonctionnement de l'esprit lorsqu'il secrète des pensées et des émotions négatives. Un regard distant se met alors en place. La méditation développe l'adoption d'attitudes plus constructives et moins toxiques qui ont pour vertu d'éviter de retomber dans la spirale d'une nouvelle dépression. (40)

### ***c) Une amélioration de la perte de mémoire, de la déficience cognitive et de la démence***

On sait que la perte de mémoire en lien avec une déficience cognitive légère est une condition mentale qui peut éventuellement être un précurseur de la démence. On a observé, par des procédés d'imagerie médicale, le cerveau de volontaires prétendant s'inquiéter de pertes de mémoire. Le but étant de pouvoir suivre comment les différentes parties cérébrales communiquent entre elles. Puis on a initié les volontaires à la pratique de yoga pendant une heure chaque semaine ainsi qu'à la pratique de méditation 15 minutes chaque jour. Au bout de douze semaines, on a observé chez les volontaires, de meilleurs tests mentaux, une amélioration de l'humeur, une meilleure mémoire visuo-spatiale et également une meilleure communication entre les parties cérébrales impliquées dans la mémoire, l'attention et les compétences linguistiques. (21)

C'est encore une preuve que la méditation est capable de modifier physiologiquement la structure du corps humain. On peut donc imaginer que l'utilisation de cette méthode peut être très bénéfique dans certaines pathologies tel que la maladie d'Alzheimer ainsi que les pathologies engendrant des risques de démence.

### ***d) Méditer pour améliorer le sommeil et l'endormissement***

Si on a du mal à s'endormir, terminer la journée par une session de méditation peut être très salvateur. Effectivement si on est anxieux il peut être difficile de trouver le sommeil. On cogite, se retourne dans tous les sens en finissant par être angoissé de ne pas trouver le sommeil, d'accumuler la fatigue, d'être donc moins patient au cours de la journée et donc d'augmenter sa dose de stress. Au final c'est un véritable cercle vicieux. Méditer permet de se libérer des tensions de la journée, les soucis, les ressassements. On laisse entrer un calme intérieur qui facilite l'endormissement. D'ailleurs régulièrement les méditants débutants se plaignent de ne pas réussir à méditer pour cause d'endormissement au cours de la pratique. En effet en méditant, la tension nerveuse se transforme en fatigue corporelle et permet de retrouver un rapport plus juste et moins dramatique à notre état d'esprit. C'est extrêmement efficace. Il est possible de faire de même lors des réveils nocturnes. Ainsi, il semble que la méditation pourrait aider nombre de personnes à rompre le cercle infernal des insomnies. (40)

Plusieurs pratiques ont même révélé que la méditation diminuait, dans une certaine mesure, la quantité de sommeil nécessaire. Au long cours, certains méditants réalisent qu'ils ont besoin de moins d'heures de sommeil qu'avant le début de leur pratique. D'autres ressentent que leur sommeil est plus réparateur. On sait qu'une privation de sommeil entraîne une compensation par effet rebond. Elle se caractérise par une augmentation momentanée du sommeil paradoxal. En clair, le sommeil est d'avantage peuplé de rêves après une nuit où l'on n'a pas dormi. Par contre, lorsqu'on induit une telle privation chez un sujet entraîné à la méditation, il fabriquera moins de sommeil paradoxal durant les nuits suivantes, et il retrouvera un sommeil normal plus précocement qu'une personne non entraînée. En somme, méditer permet de mieux récupérer après un manque momentané de sommeil. (40)

#### **e) *La peau soignée par la méditation***

La peau est une zone du corps où s'exprime le stress. De nombreuses affections cutanées apparaissent ou augmentent lorsque le psychisme est perturbé, comme l'urticaire, l'eczéma, le psoriasis. Ce que l'on sait, c'est que le système nerveux et l'épiderme ont la même origine : ils viennent tous les deux de la même zone de l'embryon. Et durant la vie adulte, ces deux organes conservent des liens étroits. Par exemple, les cellules de la peau peuvent être sensibles à certains neuromédiateurs. Ou encore, l'hypnose peut déclencher des réactions cutanées très diverses, elle a d'ailleurs montré son efficacité dans le traitement des verrues.

Le psoriasis est dû à un problème de renouvellement de l'épiderme. Certains neuromédiateurs y sont impliqués, et leur concentration dans la peau semble influencée par le stress, l'anxiété et la dépression. Quand les médicaments classiques ne suffisent plus, la photothérapie est proposée. De plus, on a testé l'effet de la méditation de pleine conscience sur le psoriasis. Pour cela, on a constitué deux populations de patients. Aux premiers, on propose un traitement classique par photothérapie. Aux seconds, on ajoute l'audition d'une cassette dans la cabine UV où il est diffusé des consignes de méditation de pleine conscience (observer la respiration, les sensations corporelles, visualiser mentalement les ultraviolets ralentissant la croissance des cellules). Après inspection de la peau et des lésions par des dermatologues, il a été démontré que l'association de la méditation de pleine conscience à la photothérapie améliorerait plus rapidement les lésions cutanées que la photothérapie isolée. (40)

### **f) Amélioration des pathologies respiratoires**

Chez les personnes souffrant d'asthme, la méditation apporte des atouts non négligeables. De façon générale, cette maladie présente souvent un terrain psychologique anxieux. Rien qu'en jouant là-dessus, on peut grandement améliorer la qualité de vie et le moral des patients. Mais ça n'est pas tout ; des études ont montré que par les techniques méditatives, outre l'amélioration de la performance respiratoires, les pratiquants observent une raréfaction des crises d'asthme, une diminution des doses de médicaments (notamment des antibiotiques) et subissent moins d'hospitalisation et de consultation aux urgences. (40)

### **g) Amélioration des pathologies cardio-vasculaires**

Suite à tout ce qui a été expliqué, il est évident que la méditation a un rôle à jouer dans la prise en charge des pathologies cardiaques. On sait qu'une pathologie cardiaque n'est pas liée à un seul problème mais à un ensemble de facteurs de risque. Quand on regarde les actions physiologiques de la méditation, on retrouve une diminution de la tension artérielle, une action sur la fréquence cardiaque et également une diminution de l'anxiété qui peut énormément jouer sur les pathologies cardiaques. On a vu, de plus, que le stress pouvait engendrer une augmentation du taux de cholestérol. Il est donc évident que la méditation a la capacité d'enrayer un certain nombre de facteurs de risque cardio-vasculaires dont l'artériosclérose. Ajouter à ça, le bénéfice de la méditation dans le sevrage tabagique est une arme tout aussi efficace dans la lutte des pathologies cardio-vasculaires. (Cf. IV. B. 1. A.)

### **h) Amélioration des migraines**

Outre les médicaments, il existe des études qui montrent l'intérêt de la pratique de la méditation pour soulager les migraines. La méditation vise à accorder une pause à son esprit et aux idées qu'il génère. Après 8 semaines d'apprentissage de méditation, à hauteur de 45 minutes par jour 5 jours par semaine, on observe une nette amélioration. Les patients ont moins de crises et ses dernières sont moins invalidantes et moins intenses. (60)

## **2. Pour accompagner les patient dans la maladie**

### ***a) Une meilleure acceptation de la maladie et une meilleure observance thérapeutique***

Accepter la maladie n'est pas de dire « je suis fort, je ne dois pas avoir mal... ». Accepter c'est être capable de dire « j'ai mal, j'ai peur ». Voir et accepter ce qui est. Savoir observer et comprendre les émotions que l'on ressent permet de s'autoriser à les exprimer et donc de les diminuer. (55)

On observe également une diminution du stress engendré par la maladie. Pratiquer la méditation permettrait d'offrir un temps de repos au corps face au stress, aux doutes et aux peurs. On sait qu'un état anxieux peut augmenter les symptômes voir aggraver la maladie. La méditation peut être appréhendée comme un soutien psychologique. Elle permet de prendre du recul face à la maladie, de ne pas être submergé par les émotions et les angoisses. Vivre dans l'instant présent permet de diminuer considérablement les pensées en lien avec les complications de la maladie. On comprend donc bien que le stress est diminué, ce qui permet d'éviter d'ajouter des symptômes en développant un stress chronique et donc inévitablement d'améliorer la qualité de vie du patient.

Il est bien connu dans le milieu médical que l'observance thérapeutique est influencée par l'acceptation et la compréhension de la pathologie. L'acceptation étant augmentée par la méditation, il est donc facile de faire le lien entre observance et pratique méditative.

### ***b) Réduction du taux d'hospitalisation***

La pratique de la méditation conduit à une diminution du nombre de jours d'hospitalisation. Une analyse de données d'assurance maladie sur 5 ans a montré que le nombre de journées d'hospitalisation était significativement moindre parmi les personnes participant à des pratiques méditatives en comparaison avec d'autres assurés sociaux. Ce résultat est encore plus prononcé chez les personnes plus âgées. En effet, on compte 2 fois moins d'hospitalisation pour les moins de 40 ans et 4 fois moins d'hospitalisation pour les plus de 40 ans. En parallèle, il a été mis en évidence un lien entre la méditation et la diminution des dépenses de santé. (56)

### **c) Améliorer la qualité de vie des personnes atteintes de cancer**

A l'annonce du diagnostique, le patient peut ressentir un choc et il lui faut un certain temps pour intégrer et accepter la maladie. Il a été démontré que la méditation produit une amélioration des paramètres psychologiques. On observe une réduction du stress, moins d'anxiété et de fatigue, un meilleur sommeil et un plus grand bien-être. Une étude a évalué la méditation de pleine conscience sur le stress et la qualité de vie chez des femmes survivantes d'un cancer du sein. Un groupe recevait 6 semaines de méditation tandis que l'autre, servant de groupe témoin, recevait les soins usuels. Après 6 semaines, les résultats montraient des niveaux plus faibles de dépression, d'anxiété et de peur de récurrence chez les méditantes, comparativement aux femmes du groupe témoin. De plus, elles présentaient des niveaux plus élevés d'énergie et des capacités fonctionnelles augmentées. (28)

La méditation permet de réduire le stress psychologique et de développer une attitude de vie plus positive, un calme intérieur et un sentiment de complétude. L'idée est celle d'une approche plus globale de la lutte contre le cancer, avec ses traitements médicaux (chirurgie, chimiothérapie, radiothérapie, hormonothérapie), et la prise en charge de la personne humaine qui souffre. C'est pourquoi de plus en plus de centres anticancéreux créent des programmes de méditation spécialement adaptés aux difficultés psychiques et somatiques des cancéreux. Leur idée clé : **un patient aussi bien que possible dans son corps et sa tête maximise les capacités de son organisme à lutter contre la maladie, et à tirer profit des traitements anticancéreux.** (40)

## **B. La méditation intégrée au sein de la société**

### **1. Utilisation de la méditation contre les addictions**

La plupart des gens l'ignorent, pourtant la méditation peut aider à surmonter une dépendance. Etre dépendant, c'est ne plus avoir le contrôle sur un aspect de sa vie. La méditation permet de regagner le contrôle et en ce sens, elle peut être un parfait remède à une addiction.

### **a) *La méditation dans le sevrage tabagique***

Le rapport entre la méditation et l'arrêt du tabac n'est pas forcément évident. Pourtant, quand on a envie d'une cigarette, c'est le plus souvent parce que l'on s'ennuie, que l'on a rien à faire, que l'on se sent stressé, angoissé, bouleversé, inquiet... en clair, le tabac répond à un état émotionnel. Il agit comme un petit antidépresseur. Le problème, c'est que le fumeur régulier agit par compulsion : au bout d'un moment, la cigarette devient une habitude et on la fume de manière automatique, sans même s'en rendre compte.

L'objectif de la méditation, c'est justement d'analyser et de comprendre les émotions qui poussent à fumer. Le fumeur va devenir conscient de ce qu'il ressent au moment où il a envie d'une cigarette. C'est justement cette prise de conscience qui va amener à réduire progressivement la consommation. De plus, on remplace l'acte physique de fumer par l'acte de méditer : on remplace donc l'habitude addictive par une habitude plus saine.

Des études ont comparés d'autres méthodes anti-tabac avec celle de la méditation, comme l'information préventives, les manuels pour arrêter de fumer par soi même, les thérapies, les moyens de substitution de la nicotine. Le niveau des effets obtenus avec la méditation est 5 fois supérieur à toutes les autres méthodes ayant fait l'objet de recherche. De plus, il semble que les rechutes soient moins fréquentes. (57)

On peut voir plus loin avec la médecine chinoise et la symbolique des organes. En effet, ça n'est pas un hasard si l'organe le plus touché par le tabac est le poumon. Organe également le plus concerné par la méditation avec l'utilisation de la respiration.

### **b) *La méditation et les autres dépendances***

Au delà du tabac, la méditation peut toujours être une aide quelque soit l'addiction : alcool, drogues, jeux... Cela passe par le fait de prendre conscience du stress et des souffrances favorisant l'emprise de substances. Le patient ouvre les yeux sur les mécanismes de dépendance et trouvent en eux des chemins pour reprendre le contrôle de soi et ainsi revenir à un comportement libre et naturel. L'individu ainsi accompagné dans sa démarche, la décision d'arrêter lui est plus facile, car une prise de conscience venant de soi est nettement plus efficace.

La pratique de la méditation permettant de faire émerger des qualités de présence en soutien à ce parcours ne peut que renforcer les ressources permettant d'enrayer la dépendance. De plus, les bienfaits de cette pratique permettent d'atténuer le sentiment de frustration qui pourrait persister après le sevrage. Car toute consommation d'une substance révèle un manque intérieur que l'on essaie de combler par d'autres moyens. (58)

## 2. Utilisation de la méditation chez les enfants

*« Si la méditation était enseignée dès l'âge de huit ans, la violence dans le monde serait éradiquée en une génération » - Dalai Lama*

Aujourd'hui, la société est une société de sollicitations permanentes et d'hyper-connectivité qui engendre un déficit de l'attention, génère de la pression et beaucoup de fatigue. Les enfants n'échappent pas à la règle. Ils jonglent entre leurs cours, leurs devoirs et leurs activités extra-scolaires. Beaucoup sont surmenés et souffrent de troubles du sommeil, de fatigue ou d'irritabilité.

Pour leur apprendre à s'apaiser et à se reconnecter avec eux-mêmes, il est possible de leur proposer des techniques méditatives simples et adaptées. Au départ, destinée aux adultes, la pleine conscience est aujourd'hui recommandée aux enfants par de nombreux psychologues et médecins. Elle a un intérêt pour l'équilibre émotionnel, les capacités de résilience, la qualité des échanges familiaux, la créativité et les capacités attentionnelles, notamment dans le travail scolaire et les apprentissages. De plus, les enseignants ont constaté une nette diminution des incivilités en classe. La méditation aide à canaliser l'énergie de la classe. Quelques minutes de pleine conscience suffisent pour retrouver le calme et la concentration.

Les effets bénéfiques de la pleine conscience s'observent aussi en période d'examen. La peur de l'échec altère les facultés de concentration et de mémorisation. Quelques exercices de pleine conscience suffisent parfois à retrouver le chemin de la connaissance. (24)

En somme, les pratiques méditatives sont des avenues prometteuses afin de diminuer l'anxiété chez les élèves, favoriser leur réussite scolaire et promouvoir leur bien-être psychologique. Les écoles représentent des portes d'entrées des plus pertinentes dans l'application de ces techniques. Cela permettrait un enseignement de la vie, tout comme l'éducation. On pourrait le voir comme le fait d'enseigner une

manière de vivre, une philosophie de vie qui changerait énormément la qualité de vie à l'âge adulte et donc la santé. (25)

### **3. Utilisation de la méditation dans les prisons**

Que l'on soit en cellule ou en liberté, le fonctionnement intérieur peut conduire à la libération du mental ou bien au contraire, au sentiment d'emprisonnement. Nelson Mandela est la personne qui l'a démontré. Il a réussi à trouver la paix et la liberté d'esprit tout en étant enfermé pendant 27 ans, et cela grâce à un travail personnel. (23)

Voici l'extrait d'une lettre qu'il a rédigé douze ans après son incarcération : « La détention a au moins le mérite d'offrir une bonne occasion pour travailler sur sa propre conduite, corriger le mauvais et développer le bon que l'on porte tous en soi. La pratique régulière de la méditation, disons un quart d'heure par jour avant de se coucher, peut y être très utile » (22)

La mise en place de pratique méditative chez des détenus a eu un effet positif. Les prisonniers ont réalisé et compris le poids de leurs actes au lieu de rester dans le déni. De plus on a constaté une chute des récidives et une réelle approche de la compassion et de l'amour par des personnes qui n'étaient pas prédestinées à reconnaître la valeur de ces sentiments. Il est évident que ces processus de guérison du corps, du cœur et de l'esprit est un atout considérable dans la réinsertion. (23)

## **C. Les limites de cette pratique**

### **1. Une observance aléatoire**

La principale limite réside dans le fait qu'il faut une pratique régulière pour avoir un effet bénéfique sur la santé. C'est comme la pratique sportive. Un cardiologue peut conseiller à son patient, pour faire baisser sa tension artérielle, de faire un footing toutes les semaines. Mais on se rend compte que beaucoup ne le font pas et préfèrent prendre un médicament. Pour la méditation, c'est un peu la même logique. Souvent les gens ont l'impression qu'ils vont faire quelque chose de l'ordre de la relaxation ou de la détente alors que cela implique un travail de l'attention, cela demande de s'engager activement. Quand un patient est d'accord pour fournir cet effort, la méditation peut lui changer sa vie. (2)

## **2. Des effets indésirables et des contre-indications**

Si la médecine moderne reconnaît depuis trois quart de siècle les bienfaits de la méditation, un nombre grandissant d'études en révèlent aussi les à cotés. Certaines études ont tenté de répertorier le pourcentage de sujets présentant des effets secondaires de tout type, comptabilisant jusqu'à plus de 60% des méditants. Ces données ne reflètent pas les problèmes engendrés par toutes les techniques méditatives, chez tout pratiquant. Car il en va des désagrément dans la méditation comme des effets indésirables dans la notice des médicaments : la liste est longue mais ne concerne pas tout le monde. Le plus souvent, la modération et les échanges avec les professeurs sont suffisants pour passer entre les gouttes. (40)

Par ailleurs, la méditation ne peut pas être prescrite, par exemple, à des patients en phase aigue d'une pathologie (crise d'angoisse trop forte, troubles délirants, hypocondrie, trouble grave de la personnalité, schizophrénie). Cela peut les mettre encore plus en difficulté, dans une situation d'échec, car ils ne disposent pas de ressources attentionnelles nécessaires pour pouvoir méditer. Cela peut aussi les exposer à des émotions qu'ils ne savent pas gérer. (2)

La pratique de la méditation demande une stabilité psychique. C'est pour cela qu'il est nécessaire de se faire encadrer. (40)

De plus, la méditation pourrait être néfaste chez les personnes atteintes d'épilepsie. Cette maladie se caractérise par des crises consécutives à une décharge électrique anormale, soudaine, excessive et transitoire dans le système nerveux central. Des études ont mesuré les changements neurochimiques et neurophysiologiques du cerveau induits par la méditation. A partir de ces observations, des chercheurs ont conclu que la méditation pourrait accroître le risque de contracter la maladie chez des sujets prédisposés ou d'augmenter la gravité et la fréquence des crises. (28)

Mais d'autres études montrent le contraire. Au final, la méditation prend l'allure d'une arme à double tranchant face l'épilepsie. On est donc dans l'attente d'études plus pointues afin de se positionner pour cette maladie. (40)

Avant de chercher à caresser le nirvana, il faut réfléchir à la manière d'engager la pratique puisque de nombreuses données confirment bien les propos du Dalai-lama et les écrits antiques : « méditer n'est pas sans danger ». Alors, ne pas méditer du tout ?

Certes non. En revanche, le bon usage demande de respecter des règles de prudence et de vérifier régulièrement sa fiabilité auprès d'un professionnel. Il faut rester à l'écoute de ce qu'il se passe au niveau du corps et du psychisme. (40)

### **3. Un encadrement difficile**

Pour répondre à l'engouement du grand public, beaucoup de gens, qui ne sont pas des soignants, se sont formés à la méditation. Mais cela peut poser un problème car la méditation peut faire des dégâts si elle n'est pas bien menée auprès de gens qui souhaitent la pratiquer pour se soigner. Beaucoup de personnes viennent à la méditation avec l'idée qu'ils vont pouvoir se passer de tous leurs médicaments. De plus, il n'est pas raisonnable de s'engager dans un programme de méditation pour soigner un état pathologique sans avoir consulté au préalable un spécialiste. (35)

Aujourd'hui, il y a malheureusement une grande carence au niveau des formations proposées aux professionnels de santé alors que la demande est forte. (2)

### **4. Le problème d'internet**

Attention aux sites qui garantissent créativité et liberté pour résoudre tous ses problèmes et briller dans tous les domaines. Et même permettre l'acquisition d'un magnétisme capteur de richesse et de gloire. Tous ceux qui veulent s'initier à cette pratique doivent s'adresser à des professionnels de la santé ou à des guides spirituels confirmés. Gare aux charlatans. (1)

## **V. Ouverture sur des techniques de soins non conventionnels**

*« On ne peut guérir la partie sans soigner le tout. On ne doit pas soigner le corps séparé de l'âme, et pour que et l'esprit et le corps retrouve la santé, il faut commencer par soigner l'âme. Car c'est une erreur fondamentale des médecins d'aujourd'hui : séparer dès l'abord l'âme et le corps. » Platon*

Si on peut imaginer que le fait de se poser et de guider ses pensées peut avoir un effet positif sur la santé, on peut imaginer qu'il existe d'autres techniques de soins, différentes de celles conventionnelles, qui sont efficaces. Il y a encore quelques années,

l'hypnose n'était pas reconnue, et aujourd'hui, elle est intégrée au sein des hôpitaux. La médecine chinoise a également fait ses preuves. On sait aujourd'hui que l'acupuncture peut aider en médecine. En Chine, on a vu pratiquer des opérations à cœur ouvert uniquement sous acupuncture et sans anesthésie générale. On a ici la preuve qu'il existe d'autres horizons pour soigner. La médecine classique connaît ses limites et une coalition entre ces deux méthodes pourrait révolutionner la médecine moderne.

Il existe une thérapie, encore très mal connue en France, qui se développe dans certains pays. C'est la thérapie holistique. C'est une expression de la médecine non conventionnelle et des approches psychothérapeutiques désignant des méthodes fondées sur la notion d'un soin apporté en tenant compte de la globalité de l'être humain : physique, émotionnel, mental et spirituel, en considérant le patient comme une personne et non comme un malade. En étymologie, le terme « holisme » signifie « entier ». Au lieu de soigner une partie du corps humain, on va le soigner dans sa globalité et faire le lien éventuel entre les émotions de la personne et sa maladie. (14)

En médecine traditionnelle chinoise, on dit que l'énergie vitale du corps circule à travers le corps par des canaux spécifiques, appelés méridiens. On fait donc la distinction entre le corps physique et le corps énergétique ou « l'âme ».

Il existe donc d'autres techniques de soin, qui ne vont pas uniquement se baser sur le corps physique mais qui vont ouvrir la possibilité à la présence d'un corps énergétique sur lequel on peut agir pour prévenir, améliorer ou guérir les maladies. On sait que la médecine classique connaît ses limites, et on peut comprendre que certains patients, étant dans l'impasse thérapeutique ou médicale, se tournent vers ce genre de thérapies qui peuvent être surprenante.

# CONCLUSION :

---

La pratique de la méditation aide donc à développer une forme d'intelligence différente : plus corporelle, plus directe, moins intellectuelle. La méditation nous permet de renouer avec notre intuition et, progressivement, d'avoir davantage confiance en nous même. Elle est une aventure qui invite à la découverte de soi, des autres et du monde. En nous réapprenant à être présents, présents aux situations, présents à la vie. (39)

Il est évident que la méditation contrecarre les effets du stress. On retrouve une similitude entre les actions physiologiques du stress et les actions physiologiques de la méditation. En apprenant à apaiser le système, quand on se retrouve face à une situation stressante, on trouve en soi une autre possibilité de réponse : le calme. On apprend à contrôler le système nerveux autonome.

*C'est l'histoire d'un homme qui va trouver un sage pour apprendre auprès de lui.*

- *dites-moi, vous êtes sage, qu'est ce qu'il y a dans votre esprit ?*
- *dans mon esprit, il y a deux chiens, un noir et un blanc. Le noir est le chien de la haine, de la colère et du pessimisme. Le blanc est celui de l'amour, de la générosité et de l'optimisme. Ils se battent tout le temps.*

*Le disciple est un peu surpris.*

- *deux chiens ? qui se battent ?*
- *oui pratiquement tout le temps*
- *mais alors lequel gagne ?*
- *celui que je nourris le plus*

Au final on peut choisir. On peut choisir quel système nerveux alimenter. Le sympathique ou le parasympathique. Cela paraît simple mais quand on connaît la puissance de la méditation et l'impact des pensées, on sait que d'apprendre à contrôler ses pensées peut avoir un impact sur le bien-être et sur la santé. Cela demande un certain entraînement mais avec de la volonté les résultats ne se font pas attendre. Au plus on médite, au plus on renforce le système nerveux parasympathique, au plus on prend conscience de ses ruminations journalières qui sont baignées de négativité. La

plupart des gens passent leur temps à les subir sans même savoir qu'il existe une issue de secours. On peut faire le choix de transformer son mode de pensée. Il existe des solutions.

La méditation s'enracine en occident de manière durable et profonde. Sa reconnaissance par la communauté scientifique et médicale a démontré, sans ambiguïté, ses effets physiologiques bien réels. Elle cesse d'être perçue comme une discipline religieuse exotique réservée à des êtres en marges, pour devenir aujourd'hui une manière pratique d'être plus ouvert, plus responsable et plus vivant. (39)

Et puis, au delà des hôpitaux et des maladies, la méditation étend ses potentialités auprès de personnes en bonne santé. La prévention reste la meilleure des médecines. Ainsi la méditation commence à être considérée par un public averti comme une pratique servant à l'hygiène mentale, psychique et physique au même titre qu'un sport. Pour ainsi dire : la méditation c'est le sport de l'esprit. (44) (40)

Il est donc aisé de comprendre que l'être humain n'est pas simplement un corps matériel ni simplement des pensées. Corps et esprit s'assemblent dans une symbiose nommée *corps-esprit*. Une connaissance s'y réverbère, qui n'appartient ni à l'un ni à l'autre exclusivement mais à l'union des deux. (40)

Cette ouverture d'esprit peut être à l'origine de réelles avancées pour la médecine. Une fois dépassés nos a priori, pourquoi ne pas puiser dans les connaissances médicales d'autres traditions, les solutions aux maladies qui laissent notre propre médecine impuissante ?

Charge à vous d'y croire ou pas. Le scepticisme est une attitude très salubre à laquelle Bouddha conviait ses nouveaux disciples lorsqu'il leur disait : « ne croyez pas ce que je dis. Faites plutôt l'expérience de mon enseignement, puis observez et jugez les résultats. » En même temps, restez dans la voie du milieu : vous risquez de passer à côté de quelque chose si vous ne permettez pas à d'autres conceptions de venir bousculer les vôtres. **En conclusion : au scepticisme, il est bon d'associer une autre vertu : la perméabilité.** (40)

# Bibliographie

---

- (1) « la méditation produit des émotions positives » Matthieu Ricard – L’Obs le 6 avril 2015 – *article vu le 12/01/17*
- (2) « un médecin psychiatre soigne avec la méditation » interview du docteur François Bourgognon par Hortense Meltz – le 05.09.2016 – *article vu le 12/01/17*
- (3) méditation et santé : « les effets antistress de la méditation sur les chromosomes, stress, émotions et santé : ou en sommes nous ? » Dr Nahtalie Rapoport-Hubschman – *article vu le 12/01/17*
- (4) « une étude démontre les effets de la méditation, du yoga et de la prière sur le corps humain » Dusek JA, Otu HH, Wohlhueter AL, Bhasin M, Zerbini LF, et al. (2008) Genomic Counter-stress changes induced by the relaxation response. – *article vu le 17/01/17*
- (5) « une étude démontre que la méditation crée un réseau distinct de gène (anti-âge) et améliore l’état de santé des cellules » Sandra Véringa – 23 septembre 2016 – *site internet vu le 18/01/17*  
<http://www.espritsciencemetaphysiques.com/etude-sante-des-cellules.html>
- (6) « l’art de méditer : 18 pages de coloriage gratuites pour les adultes » Sandra véringa – 30 juillet 2016 – *site internet vu le 18/01/17*  
<http://www.espritsciencemetaphysiques.com/mediter-18-pages-coloriage-gratuites.html>
- (7) « 5 mini-méditations basées sur la respiration faisables en 1 minutes » conscience et éveil spirituel – *site internet vu le 18/01/17*  
<http://www.conscience-et-veil-spirituel.com/mini-meditations-en-1-minute.html>
- (8) « stress : comment le stress peut vous faire perdre l’esprit » sain et naturel – *site internet vu le 18/01/17*  
<http://www.sciencevirale.com/sante/comment-le-stress-peut-vous-faire-perdre-lesprit>
- (9) <https://fr.wikipedia.org/wiki/Méditation> - *site internet vu le 18/01/17*
- (10) « émotion : définition simple et facile du dictionnaire » - l’internaute – *site internet vu le 19/01/17*  
<http://www.linternaute.com/dictionnaire/fr/definition/emotion/>
- (11) « définition : émotions » dictionnaire de français Larousse 2015 – *livre vu le 19/01/17*
- (12) « pourquoi nos émotions influencent notre vie ? » - bonheur, développement personnel, spiritualité – 19 mai 2015 – Myriam Keyzer – *article vu le 19/01/17*

- (13) « Trois amis en quête de sagesse » par Christophe André, Alexandre Jollien, Matthieu Ricard – janvier 2016 – *livre vu le 03/03/17*
- (14) <https://fr.m.wikipedia.org> thérapie holistique – *site internet vu le 03/03/17*
- (15) « le cerveau de bouddha : bonheur, amour, sagesse au temps des neurosciences » Rick Hanson – Dr Richard Mendius – mai 2011 – *livre vu le 04/03/17*
- (16) « qu'est-ce que les systèmes nerveux sympathique et parasympathique » psychomédia – 26 juillet 2009 – *site internet vu le 10/03/17*  
<http://www.psychomedia.qc.ca/neurologie/2009-07-26/qu-est-ce-que-les-systemes-nerveux-sympathique-et-parasympathique>
- (17) « conseils en pharmacie » 2<sup>ème</sup> édition – D. Ferey – Maloigne 2013 – *livre vu le 27/03/17*
- (18) « causes et conséquences de la pensée positive et du bouddhisme » conscience et éveil spirituel - *site internet vu le 01/04/17*  
<http://www.conscience-et-veil-spirituel.com/pensee-positive-bouddhisme.html>
- (19) « une nouvelle recherche révèle que se plaindre vous rend littéralement malade et vous tue à petit feu » - Sandra Véringa – 15 avril 2016 – *site internet vu le 01/04/17*  
<http://www.espritsciencemetaphysiques.com/recherche-se-plaindre-malade-tue.html>
- (20) « la méditation contre la douleur – un moyen efficace de réduire la douleur sans médicaments » - *site internet vu le 01/04/17*  
<http://www.techniquesdemeditation.com/meditation-contre-la-douleur/>
- (21) « yoga et méditation peuvent ralentir le vieillissement cérébral » - Fabrice Renault – 3 juin 2016 – mieux vivre autrement – *site internet vu le 01/04/17*  
<http://www.mieux-vivre-autrement.com/yoga-et-meditation-peuvent-ralentir-veillissement-cerebral.html#sthash.Mj73kPQ1.dpbs>
- (22) « lettre de Nelson Mandela à Winnie : n'oublie pas qu'un saint est un pécheur qui cherche à s'améliorer » - Nicolas Bersihand – 18 juillet 2014 – Huffpost – *article vu le 01/04/17*
- (23) « méditation et yoga dans les prisons : initiations pour la paix » - Omalaya – 1 décembre 2015 – *site internet vu le 01/04/17*  
<http://www.omalayatravel.com/fr/meditation-et-yoga-dans-les-prisons-initiations-pour-la-paix/>
- (24) « a l'école, méditer pour mieux apprendre » - Amanda Castillo – 15 avril 2016 – Le temps – *article vu le 01/04/17*
- (25) « anxiété et pleine conscience : la pratique en classe » - Bruno Hubert – 18 août 2014 – RIRE (réseau d'information pour la réussite éducative) – *article vu le 02/04/17*

- (26) « pourquoi et comment pratiquer la méditation ? » - Fabrice Renault – 7 septembre 2015 – mieux vivre autrement – *site internet vu le 02/04/17*  
<http://www.mieux-vivre-autrement.com/comment-et-pourquoi-pratiquer-la-meditation.html#sthash.bfyEIDTs.dpbs>
- (27) « message de l'eau et de l'univers » - Masaru Emoto – 2010 – *livre vu le 02/04/17*
- (28) « application thérapeutique de la méditation » - pasportsanté.net – santé au naturel – thérapie – *site internet vu le 02/04/17*
- (29) « application plus globales de la méditation » - pasportsanté.net – santé au naturel – thérapie – *site internet vu le 02/04/17*  
[http://www.passeportsante.net/fr/Therapies/Guide/Fiche.aspx?doc=meditation\\_th#](http://www.passeportsante.net/fr/Therapies/Guide/Fiche.aspx?doc=meditation_th#)
- (30) « les bienfaits de la méditation sur votre cerveau et sur votre corps » - yoga journal – 18 aout 2015 – *article vu le 03/04/17*
- (31) « infographie. Tous les bienfaits de la méditation sur le corps humain » - Meredith Melnick – 16/06/13 – *site internet vu le 03/04/17*  
[http://www.huffingtonpost.fr/2013/06/16/bienfaits-meditation-corps-infographie-sante-stress- n\\_3388439.html](http://www.huffingtonpost.fr/2013/06/16/bienfaits-meditation-corps-infographie-sante-stress- n_3388439.html)
- (32) « rajeunir, la promesse de la télomérase » - 5 décembre 2013 – actualité santé – *article vu le 03/04/17*
- (33) « la méditation agit directement sur l'expression des gènes » - Emmanuel Perrin – 9 décembre 2013 – *site internet vu le 03/04/17*  
[http://www.maxisciences.com/m%E9ditation/la-meditation-agit-directement-sur-l-039-expression-des-genes\\_art31541.html](http://www.maxisciences.com/m%E9ditation/la-meditation-agit-directement-sur-l-039-expression-des-genes_art31541.html)
- (34) « la méditation, une arme contre le stress et les ruminations » - Pascale Senk – 12/01/15 – santé, le Figaro – *article vu le 07/04/17*
- (35) « méditer pour mieux se soigner » - Anne Prigent – 05/02/16 – santé, le Figaro – *article vu le 07/04/17*
- (36) « de plus en plus de médecins conseillent la méditation à leurs patients » - Emmanuel Perrin – 15 mai 2011 – maxisciences – *article vu le 07/04/17*
- (37) « stop à l'anxiété, sans médicament » - Dr Jérôme Palazzolo (médecin psychiatre) – 2017 – *livre vu le 08/04/17*
- (38) « DOROSZ guide pratique des médicaments 2016 » - D. Vital Durand et C. Le Jeune – Maloine – *livre vu le 10/04/17*
- (39) « la méditation, les bases pour méditer au quotidien et mieux vivre » - Marie-Laurence Cattoire – 2014 – *livre vu le 17/04/17*

- (40) « méditer, c'est se soigner : la méditation : médecine du corps et de l'esprit » - Dr Frédéric Rosenfeld – 2007 – *livre vu le 25/04/17*
- (41) « les émotions : mode d'emploi » - Lellouche Dalila – conférence du 26 janvier 2017 – *conférence vu le 15/05/17*
- (42) « la méditation à travers les âges » - Frederick Rosenfeld – Cerveau&Psycho n°52 – juillet aout 2012 – *article vu le 06/06/17*
- (43) « histoire de la méditation » - 3 juin 2013 – *site internet vu le 06/06/17*  
<http://meditation.phdubreuil.com/histoire-de-la-meditation/>
- (44) « méditation de pleine conscience Strasbourg » - Mindful Way – Copyright 2014 – *site internet vu le 06/06/17*  
<http://www.mindfulway.fr/pourquoi-mediter/>
- (45) « le yoga, une activité qui a de nombreux bénéfices pour le corps » - Soasick Delanoë – le 3 mai 2015 – top santé vital – *site internet vu le 06/06/17*  
<https://vital.topsante.com/yoga/le-yoga-une-activite-qui-a-de-nombreux-benefices-pour-le-corps-660>
- (46) « le Qi gong, qu'est que c'est ? » - passeportsanté.net – *site internet vu le 06/06/17*  
<http://www.passeportsante.net/fr/Therapies/Guide/Fiche.aspx?doc=qi-gong-th-le-qi-gong-qu-est-ce-que-c-est>
- (47) « stress » - universalis.fr – *site internet vu le 07/06/17*  
<http://www.universalis.fr/encyclopedie/stress/>
- (48) « hormones du stress » - les Chroniques d'Arcturuis – 14 juin 2013 – *site internet vu le 12/06/17*  
<http://www.arcturius.org/chroniques/hormones-du-stress/>
- (49) « la méditation fait baisser l'hormone du stress : le cortisol ! » - Mister NO Stress – Luc Geiger – *site internet vu le 12/06/17*  
<http://mister-no-stress.fr/meditation-fait-baisser-hormone-stress-cortisol/>
- (50) « how meditation boosts Melatonin, Serotonin, GABA, DHEA, Endorphins, Growth hormone & more » - EOC INSTITUTE – *site internet vu le 12/06/17*  
[http://eocinstitute.org/meditation/dhea\\_gaba\\_cortisol\\_hgh\\_melatonin\\_serotonin\\_endorphins/](http://eocinstitute.org/meditation/dhea_gaba_cortisol_hgh_melatonin_serotonin_endorphins/)
- (51) « adrénaline et son impact sur la santé » - le blog de méditation-relaxation-santé-vie - 25/04/13 – *site internet vu le 12/05/17*  
<http://meditation-relaxation-sante-vie.over-blog.com/article-adrenaline-et-son-impact->

[sur-la-sante-117354660.html](http://www.passeportsante.net/fr/Therapies/Guide/Fiche.aspx?doc=tai_ji_quan_th)

(52) « le Tai-chi » - passeportsanté.net – *site internet vu le 13/06/17*

[http://www.passeportsante.net/fr/Therapies/Guide/Fiche.aspx?doc=tai\\_ji\\_quan\\_th](http://www.passeportsante.net/fr/Therapies/Guide/Fiche.aspx?doc=tai_ji_quan_th)

(53) « synchronisation des ondes cérébrales » - passeportsanté.net – *site internet vu le 13/06/17*

[http://www.passeportsante.net/fr/Therapies/Guide/Fiche.aspx?doc=synchrotherapie\\_th](http://www.passeportsante.net/fr/Therapies/Guide/Fiche.aspx?doc=synchrotherapie_th)

(54) « la méditation pleine conscience, un anti-inflammatoire naturel » - santé magazine – Véronique Bertrand – 06/01/14 – *article vu le 13/06/17*

(55) « accepter la maladie » - 30 octobre 2015 – Je suis zen – *site internet vu le 13/06/17*

<http://jesuiszen.be/2015/10/accepter-la-maladie/>

(56) « méditation transcendantale, vers une science de la conscience » - *site internet vu le 13/06/17*

<http://www.meditation-transcendantale-mpons.fr/index.html>

(57) « comment arrêter de fumer avec la méditation de pleine conscience ? » - femme actuelle – Apolline Henry – *site internet vu le 13/06/17*

<http://www.femmeactuelle.fr/sante/medecine-douce/arreter-de-fumer-meditation-pleine-conscience-22857>

(58) « MBSR gestion du stress, vivre sa vie en pleine conscience, se libérer de ses addictions par la pleine conscience » - François Granger – *site internet vu le 14/06/17*

<http://www.meditation-mbsr.fr/mindfulness-pleine-conscience/se-liberer-de-ses-addictions-par-la-pleine-conscience/>

(59) « cholestérol : symptôme, prévention, traitement : le stress peut-il favoriser le cholestérol ? » - My-pharma.info – *site internet vu le 14/06/17*

<http://www.my-pharma.info/cholesterol/stress/>

(60) « migraine : la méditation soulage » - santé magazine – Véronique Bertrand – 16/09/14 – *article vu le 14/06/17*

(61) « 10 conséquences du stress » - santé-beauté – *site internet vu le 14/06/17*

<http://www.canalvie.com/sante-beaute/sante/prevention-et-maladies/consequences-stress-et-trucs-relaxer-1.1440862>

(62) « PSiO magazine, aux confins de la nouvelle luminothérapie, de la relaxation et du développement personnel » - Numéro 0 – 2016 – *magazine vu le 19/06/17*

(63) « les télomères : une autre bonne raison pour apprendre à méditer » - management védique – Jo Cohen – 26 janvier 2015 – *article vu le 26/07/17*

# Annexes :

---

## Annexe 1 : les différents modes de méditation

### Types of Meditation Practice

Types of Meditation Practice	Examples
Concentration on a word, thought, sensation, or image	<ul style="list-style-type: none"><li>• Transcendental meditation</li><li>• Relaxation response</li><li>• Breath-focused meditation</li><li>• Mantra repetition</li><li>• Meditation on a prayer, mandala, or other image</li></ul>
Mindfulness	<ul style="list-style-type: none"><li>• Mindfulness-based stress reduction</li><li>• Vipassana</li></ul>
Movement-based meditation	<ul style="list-style-type: none"><li>• Yoga</li><li>• Tai chi</li><li>• Qi gong</li><li>• Sufi dancing</li></ul>
Cultivating positive emotions (such as compassion, forgiveness, gratitude, or loving-kindness)	<ul style="list-style-type: none"><li>• Buddhist metta or tonglen practices (cultivating compassion and loving-kindness)</li><li>• Institute of HeartMath training (cultivating gratitude or compassion)</li></ul>
Emptying	<ul style="list-style-type: none"><li>• Centering prayer</li><li>• Waiting on the inner voice or inner light</li></ul>

**Note:** Some practices include more than one type of meditation. For example, yoga practices may include meditation on the breath, a word phrase, or sensation as well as movement and postures. All of these practices involve mental training that enhances the ability to focus or sustain attention.

**Annexe 2 : représentation de mandala**



**Annexe 3** : image des lunettes PSiO

A woman with red hair is shown in profile, wearing white PSiO glasses and a blue earpiece. She is looking upwards towards a woman floating horizontally in the sky. The floating woman is wearing a white dress and is suspended by a cluster of approximately 15 pink balloons. The background is a bright blue sky with scattered white clouds.

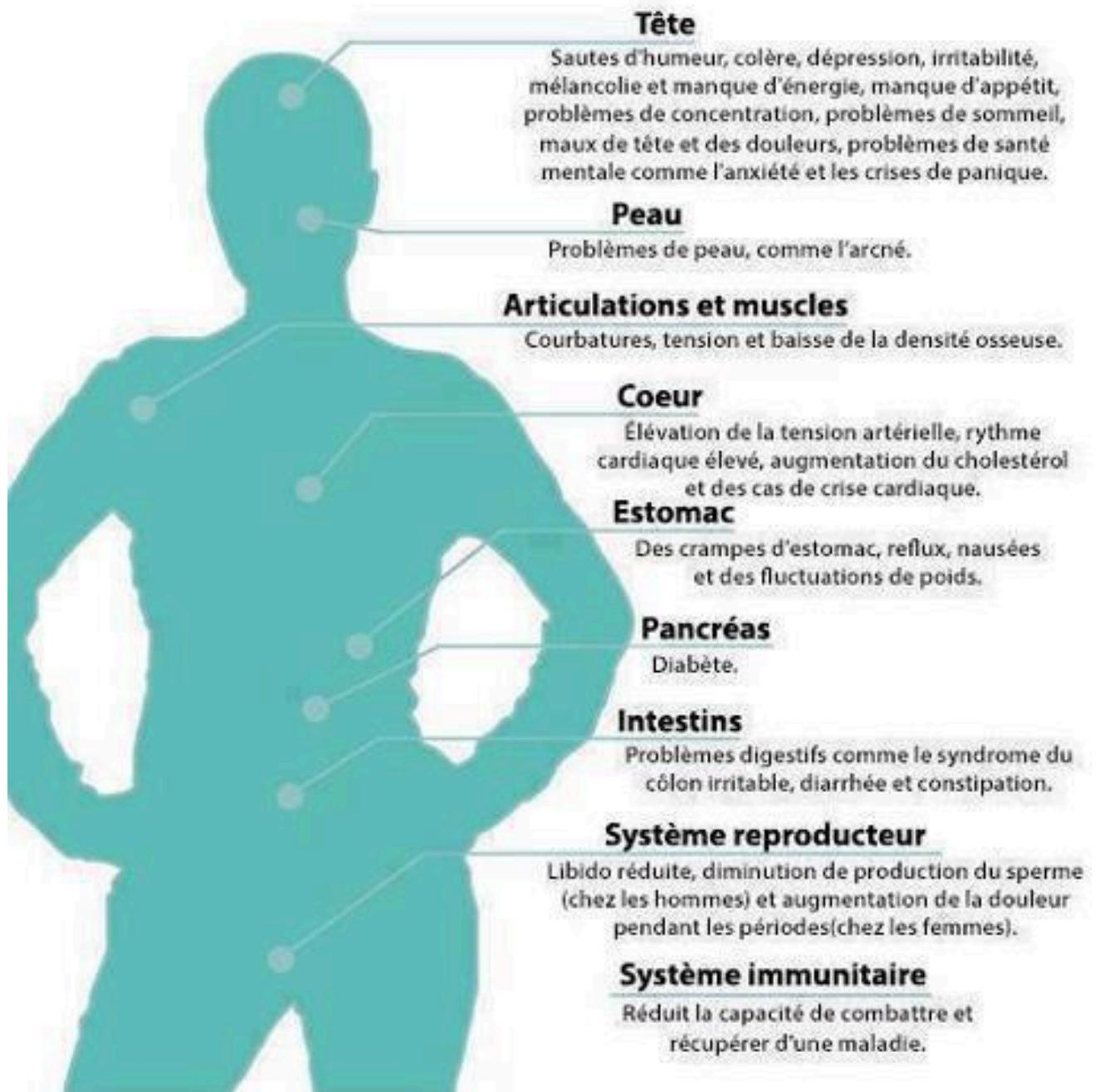
  
**PSiO**<sup>®</sup>

Enfin une solution agréable  
et efficace pour retrouver :

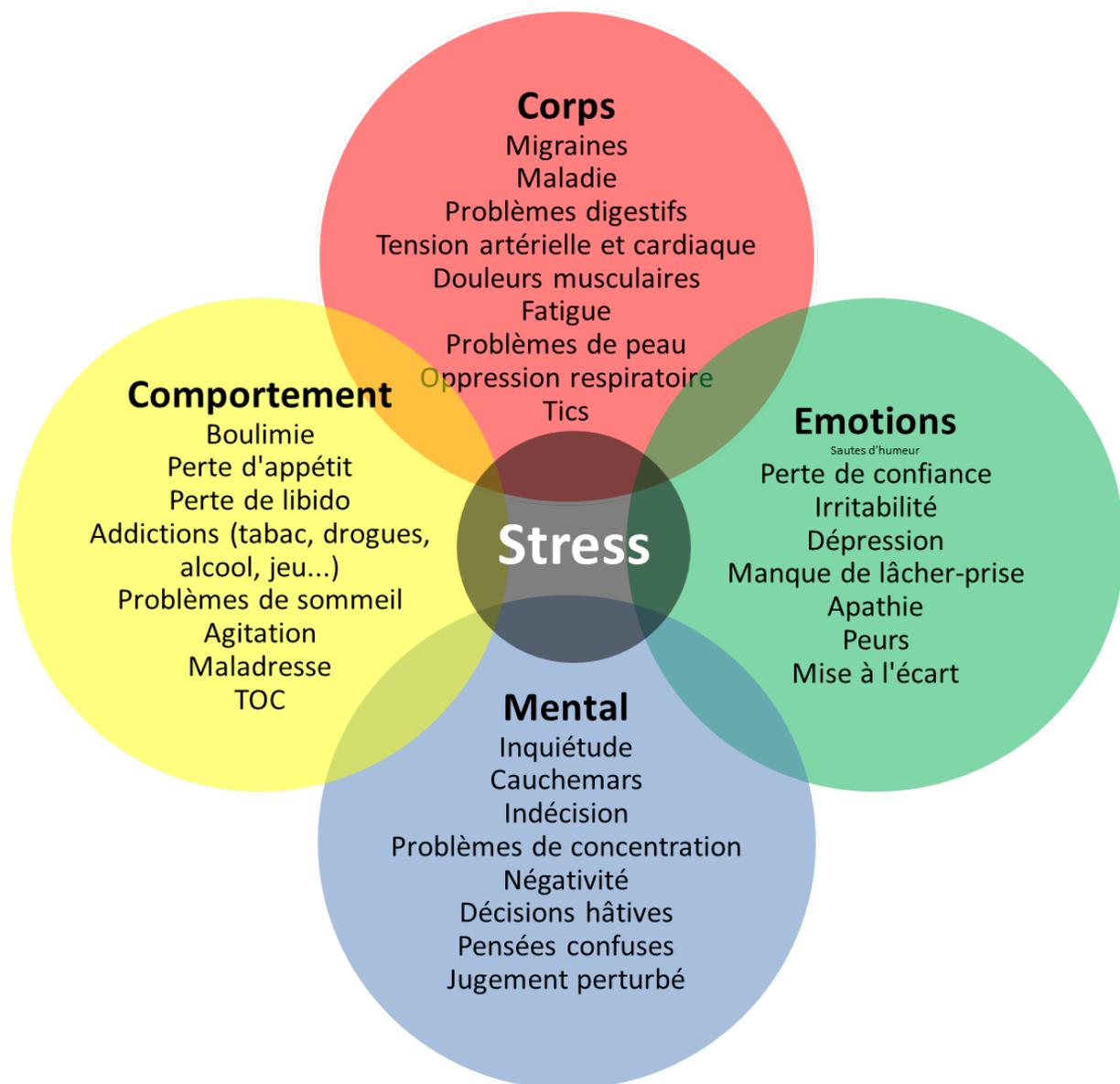
- un sommeil serein
- une bonne humeur
- le Bien-Être

## Le saviez-vous?

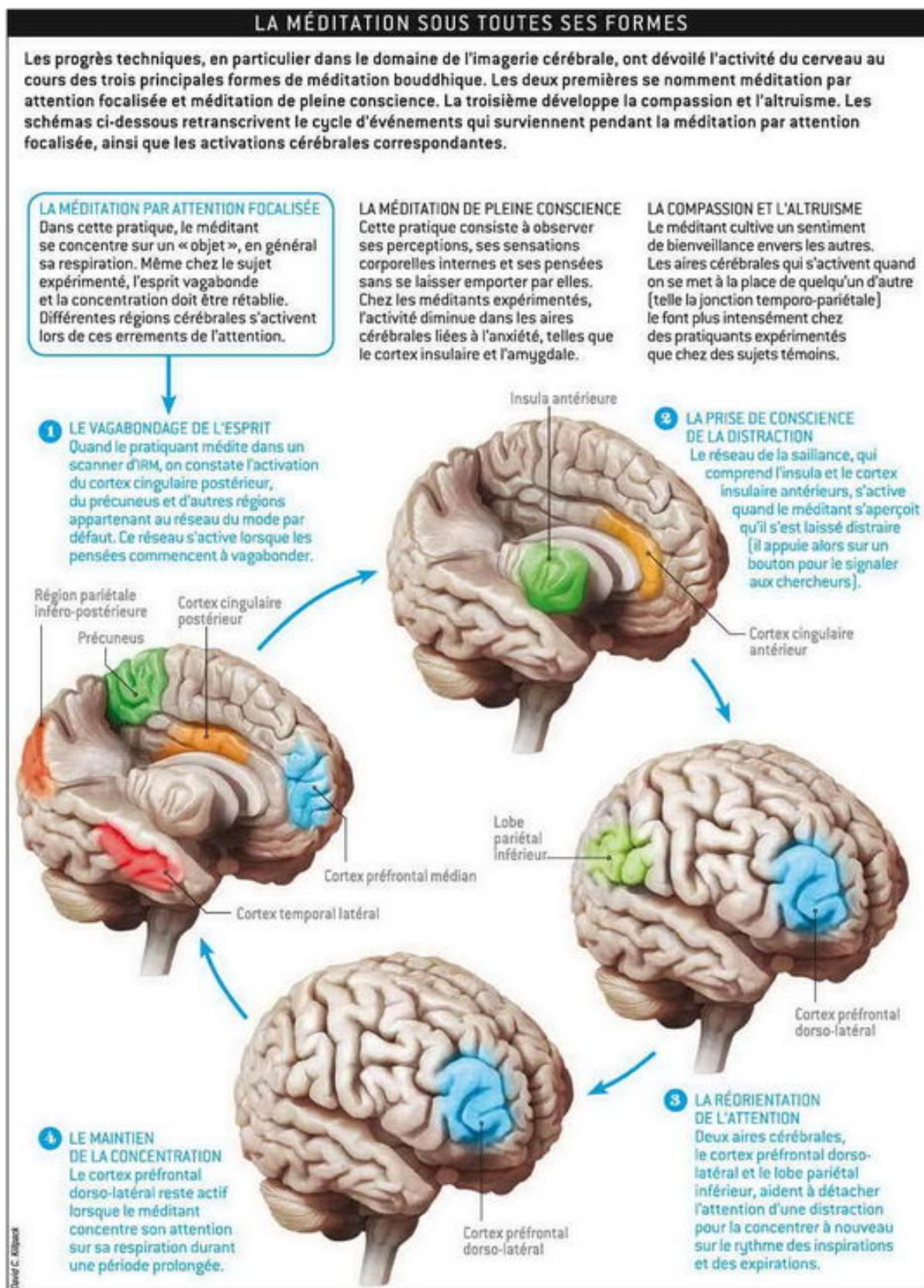
### Ce que le stress peut faire pour le corps.



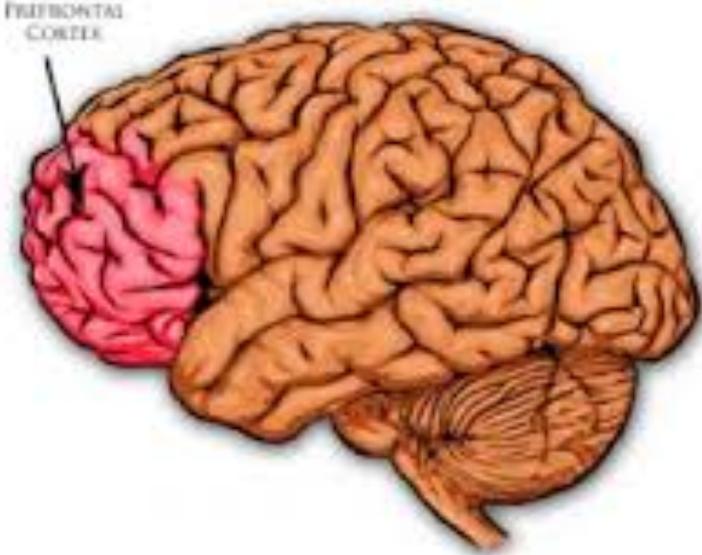
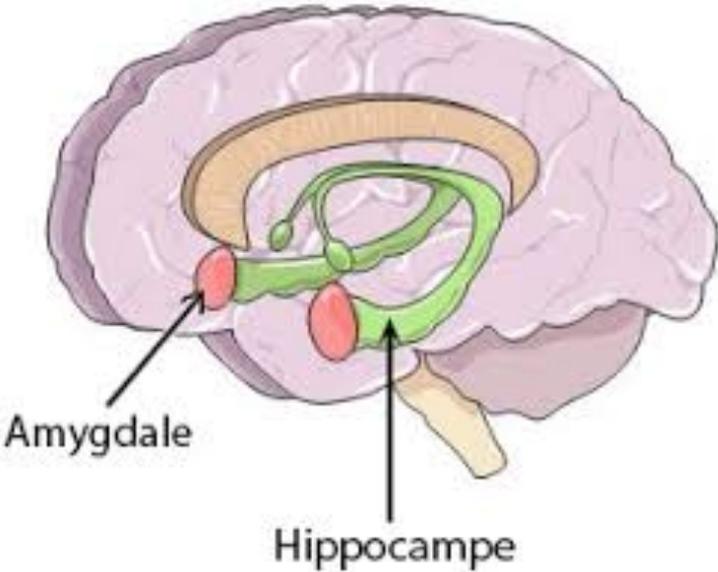
## Annexe 5 : impact du stress sur la santé



## Annexe 6 : parties cérébrales modifiées par la méditation



Annexe 7 : visualisation des parties cérébrales



# Mieux respirer pour mieux vivre

Prendre conscience et reprendre contrôle sur votre respiration peut avoir un impact remarquable sur votre bien-être et votre niveau de stress. Cela éveille le corps et réduit la tension artérielle, tout en réduisant également l'anxiété. Voici sept raisons importantes de prendre le temps de bien respirer.

1

## AMÉLIORE LA VARIABILITÉ DU RYTHME CARDIAQUE

Une corrélation entre une faible variabilité du rythme cardiaque (l'intervalle entre les battements du cœur) et un plus grand risque d'infarctus a été clairement établie. Une étude menée en 2012 a démontré que les pratiques non yogiques de respiration profonde peuvent améliorer la variabilité du rythme cardiaque chez des sujets en santé.

2

## STIMULE LA CROISSANCE DU CERVEAU

Lorsque la respiration contrôlée est utilisée pendant la méditation, on peut constater une augmentation de la taille du cerveau. Une étude de l'université Harvard datant de 2005 a démontré qu'un sujet qui pratique la méditation en concentrant son attention sur sa propre respiration démontrait un épaississement du cortex cérébral.

4

## DIMINUE L'ANXIÉTÉ ET LES ÉMOTIONS NÉGATIVES

Nous avons tous vécu une situation de panique ou de stress intense durant laquelle notre respiration était très courte et rapide. C'est la réaction naturelle du corps lorsqu'il perçoit une menace, explique Ardito. Reprendre le contrôle de sa propre respiration permet de réduire l'anxiété, les symptômes de la dépression et d'autres émotions négatives. L'an dernier, des chercheurs australiens ont démontré qu'une séance de respiration contrôlée de 30 minutes avant un concert permettait à des musiciens de considérablement réduire leur anxiété de performance.

6

## RÉDUIT LA TENSION ARTÉRIELLE

Respirer doucement et profondément même seulement quelques minutes par jour aide à réduire la tension artérielle, selon le Dr David Anderson du National Institutes of Health. Celui-ci explique par ailleurs que bien que les chercheurs ont clairement observé que des respirations lentes et profondes peuvent aider à relaxer et dilater temporairement les vaisseaux sanguins, ils ne savent pas encore exactement pourquoi ce type de respiration a un effet à long terme sur la tension artérielle.

## RÉDUIT LE NIVEAU DE STRESS

Si votre respiration est courte, c'est probablement parce que votre corps est en mode combat-fuite à cause d'une source de stress, selon Ardito. Prenez une ou deux minutes pour vous asseoir tranquillement et prendre conscience de votre respiration afin d'aider votre corps à retrouver un état d'équilibre en lui permettant d'être contrôlé par votre système nerveux parasympathique (détendu et ouvert) plutôt que par votre système nerveux sympathique, qui est caractérisé par l'état de combat-fuite et l'ambition, notamment.

3

5

## RÉDUIT L'ANXIÉTÉ AVANT LES EXAMENS

Une étude de 2007 publiée par le Journal of Teaching and Learning in Medicine a démontré que les étudiants qui pratiquaient la méditation à respiration contrôlée avant un examen ressentait moins d'anxiété, de doute et de perte de concentration que ceux qui ne la pratiquaient pas.

7

## INFLUENCE L'EXPRESSION GÉNÉTIQUE

Une étude récente a démontré que des pratiques remettant en contact le corps et l'âme, tel que le yoga, la méditation et les exercices de respiration contrôlée peuvent déclencher la «réaction de relaxation» de notre corps, un état de relaxation physiologique profond qui modifie la façon dont il répond au stress. Cet état peut contrer les effets néfastes du stress chez certaines personnes atteintes de troubles tels que l'anxiété et l'hypertension en modifiant l'expression de certains gènes du système immunitaire.



Université de Lille 2  
FACULTE DES SCIENCES PHARMACEUTIQUES ET BIOLOGIQUES DE LILLE  
**DIPLOME D'ETAT DE DOCTEUR EN PHARMACIE**  
Année Universitaire 2016/2017

**Nom :** PETIT  
**Prénom :** CHLOE

**Titre de la thèse :** Les bienfaits de la méditation dans la gestion du stress et son impact sur la santé.

**Mots-clés :** méditation, stress, bien-être, pleine conscience, système nerveux autonome, neuroplasticité, télomérase, ouverture d'esprit, émotions, pensée, système de soin, facteur de risque, médecine alternative, accompagnement, qualité de vie, assiduité

---

**Résumé :** Aujourd'hui, la méditation se banalise. On découvre qu'elle n'est pas une simple pratique bouddhiste et religieuse. On sort de plus en plus des idées reçues et on observe différentes manières de la pratiquer. Au delà de son utilisation pour le bien-être, un bon nombre d'études démontrent l'intérêt thérapeutique de la méditation. En effet, les modifications physiologiques engendrées par la méditation sont nombreuses et la liste ne cesse de s'allonger : action au niveau cérébrale avec la neuroplasticité, action sur la télomérase, action sur le système nerveux autonome qui contrôlent un grand nombre d'organes et de fonctionnements physiologiques. On voit également que la méditation peut être une aide considérable dans le système de soin actuel, permettant une amélioration de pathologies courantes de la société. Il est important d'obtenir une ouverture d'esprit de la part des professionnels de santé. Une technique aussi simple que saine permettant une amélioration de l'état de santé ainsi qu'une amélioration de la qualité de vie des patients mérite d'être prise en compte.

---

**Membres du jury :**

**Président :** BALDUYCK Malika, Maître de Conférence et Praticienne Hospitalière, HDR, Faculté de Pharmacie de Lille.

**Assesseur :** GERVOIS Philippe, Maître de Conférence, HDR, Faculté de Pharmacie de Lille.

**Membre extérieur :** LECUILLER Pascal, Pharmacien à Croix.