

# Les bienfaits de la méditation

## ET DU CONTRÔLE DE SOI

Devenue un objet d'étude, la méditation, régulation de l'attention et des émotions, fascine les chercheurs, tant pour ses effets sur la santé et le vieillissement, que pour son action sur les gènes, au cœur de nos cellules.

DOSSIER RÉALISÉ PAR  
Hugo Jalinière  
et Elena Sender

« **A**SSEYEZ-VOUS, LE DOS DROIT, les mains détendues. Maintenant, focalisez votre attention sur votre respiration. » Celui qui distille ce conseil au public n'est pas un maître zen, mais le professeur Steven Laureys, neurologue, directeur du Coma Science Group au CHU de Liège (Belgique). Un chercheur mondialement reconnu pour ses travaux sur la conscience et les cerveaux lésés (lire S. et A. n° 873, novembre 2019). Le neurologue qui considérait la méditation comme un « phénomène de mode » au début des années 2000, a fait sa révolution. Le tournant ? Sa rencontre décisive avec Matthieu Ricard, moine bouddhiste et docteur en génétique, dont il a étudié le cerveau. Il en est désormais convaincu : « La méditation, c'est bon pour le cerveau ! »,

titre de son dernier essai (Odile Jacob 2019). « C'est une gymnastique mentale qui n'a rien de magique ni d'ésotérique, assure Steven Laureys. Elle exerce la capacité de régulation de l'attention et des émotions. » Preuves scientifiques à l'appui.

La forme de méditation la plus médiatisée dans le monde occidental est dite, en français, de pleine conscience (calque de l'anglais *mindfulness*), qui consiste à prendre conscience de ses pensées, émotions, sensations... sans porter de jugement. Deux programmes sont utilisés dans le domaine de la santé (lire l'encadré p. 30). En France, ils sont proposés dans plus de 30 hôpitaux, enseignés dans cinq diplômes universitaires (DU) et sont étudiés dans 19 programmes de recherche, tant en épidémiologie, psychiatrie, imagerie cérébrale qu'en épigénétique. Et une étude de l'Inserm à Caen (Silver Santé Study) a obtenu 6 millions d'euros de l'Europe pour évaluer l'effet de la méditation sur le vieillissement (lire p. 34). Le sujet est ▶

**L'imagerie cérébrale** permet de comprendre le fonctionnement du cerveau du moine bouddhiste Matthieu Ricard en méditation, étudié par Steven Laureys, du Coma Science Group de Liège.



## STRESS « Elle calme le centre de la peur »

**D**ès que le cerveau perçoit un danger, l'amygdale cérébrale et le réseau des émotions s'activent. Ce qui libère des hormones comme le cortisol et l'adrénaline, entraînant une réaction de fuite ou d'attaque. « Un embouteillage, un courriel stressant ou de simples pensées suffisent à déclencher ce processus que l'on appelle "l'axe du stress", expose Steven Laureys. Or lorsque le stress devient chronique, le risque de voir apparaître des troubles du sommeil ou des maladies (cardio-vasculaires, hypertension...) n'est

jamais loin. » Il est possible d'apprendre à « apaiser » son amygdale par la méditation, comme l'a montré l'équipe de Richard Davidson, de l'université du Wisconsin (Madison, États-Unis), et d'Antoine Lutz, du Centre de recherche en neurosciences de Lyon (2018). Pour ce faire, les chercheurs ont observé le cerveau de 90 volontaires – méditants ou non – en train de regarder des images émotionnellement fortes. Résultat : l'amygdale des méditants réagit moins que celle des autres. La méditation

n'est pas une baguette magique pour autant. Ses effets restent modestes à en croire une méta-analyse de l'université Johns-Hopkins (Baltimore, États-Unis) qui a passé au crible 47 études portant sur l'effet de la méditation de pleine conscience chez 3315 personnes souffrant de problèmes liés au stress (2014). Les programmes améliorent « modérément » l'anxiété, la dépression, la douleur, et « faiblement » le stress, avec un effet équivalent à d'autres traitements (médicaments, exercices...).

## SOMMEIL « Elle favorise l'endormissement, sans effets secondaires »

**L**es somnifères n'offrent pas un sommeil réparateur sain car ils provoquent l'endormissement un peu comme une anesthésie générale, autrement dit un coma pharmacologique », explique Steven Laureys. La méditation de pleine conscience offrirait une alternative, selon le neurologue, « sans effets secondaires ». Il s'appuie sur une méta-analyse de l'université Memorial de Terre-Neuve (Canada) publiée en 2019 qui a passé en revue 13 essais sur 864 personnes souffrant d'insomnie ayant ou non suivi une intervention de méditation. Les résultats indiquent que cette dernière est « significativement beaucoup plus efficace pour réduire la sévérité de l'insomnie » que d'autres méthodes ou rien, dans les groupes témoins. Et les effets

semblent être durables « trois mois après l'intervention ». Une conclusion limitée néanmoins par l'hétérogénéité des essais. Déjà en 2016 une méta-analyse chinoise, menée par la Deuxième Université de médecine militaire de Shanghai avait analysé six essais cliniques menés sur 330 participants. Elle révélait que ces programmes de méditation amélioraient significativement la qualité du sommeil et l'heure de réveil. En revanche, elle ne notait pas d'influence sur d'autres paramètres telle la durée totale du sommeil. Les auteurs concluent que la méditation de pleine conscience « peut améliorer modérément certains paramètres de sommeil chez des patients souffrant d'insomnies » et qu'elle peut servir de « traitement auxiliaire aux médicaments ».

DEBBY TERNICHA

## DOULEUR « La méditation aide à réduire les antalgiques »

« La douleur a une dimension physique et une dimension émotionnelle, assure Steven Laureys. L'objectif d'un programme MBSR [réduction du stress basée sur la pleine conscience] n'est pas de guérir les patients mais d'améliorer leur qualité de vie en diminuant ce ressenti émotionnel douloureux. » Une méta-étude, décryptant 25 études ayant suivi 1285 patients atteints de douleurs chroniques, a été réalisée par une équipe de l'université de Twente (Pays-Bas) en 2016. Toutes avaient pour objectif de comparer l'effet de thérapies fondées sur la méditation

de pleine conscience avec les traitements usuels. Conclusion : les programmes à base de méditation ont un effet « faible à modéré » sur le vécu de la douleur mais peuvent partiellement compléter les traitements médicamenteux en cas de douleurs chroniques. « Sa pratique peut donc aider à réduire les antalgiques », note le neurologue. Chez les méditants expérimentés, il est observé un phénomène curieux. Pour les besoins d'une étude de l'université de Montréal (Canada), publiée en 2010 par l'équipe de Pierre Rainville,

17 méditants zen expérimentés (versus 18 témoins) ont été soumis à un test de douleur (chaleur sur la main), et leurs cerveaux analysés par IRM. Observation : « les méditants zen perçoivent davantage l'expérience sensorielle douloureuse que les autres », rapporte Steven Laureys. « Mais ils en ressentent moins les effets désagréables que les non experts. Comme si ressenti physique et vécu émotionnel étaient découplés. » En outre, le nombre d'années passées à méditer est associé à une plus fine couche de cortex au niveau des zones cérébrales qui gèrent la douleur.

## DÉPRESSION « Elle diminue de 50% le risque de rechute »

La méditation ne soigne pas la dépression. Mais elle diminue de 50 % le risque de rechute. Et c'est précisément l'objectif du programme MBCT (Mindfulness Based Cognitive Therapy ou thérapie cognitive fondée sur la pleine conscience) (lire p. 30) créé par deux psychologues britanniques, Mark Williams et John Teasdale, et un Canadien, Zindel Segal. Les chercheurs, associés à d'autres universités européennes, ont fait une méta-analyse afin de comparer l'effet de la méthode MBCT à celui des traitements classiques chez des personnes dépressives en rémission. Chez les 1258 patients concernés, il est apparu qu'elle

réduit de moitié le risque de rechute comparé à un suivi habituel (sans médicament), et est aussi efficace qu'un traitement antidépresseur. Elle serait donc indiquée pour un large éventail de patients en rémission complète ou avec des symptômes résiduels. Selon les auteurs, la méditation de pleine conscience permet de « couper à la racine » le retour de schémas cognitifs et affectifs négatifs en période de rémission, qui peuvent, s'ils persistent, conduire à la rechute. Il existe cependant des contre-indications, telles qu'un état dépressif en phase aiguë, un trouble bipolaire non stabilisé, un état dissociatif, des séquelles d'abus physiques, émotionnels ou sexuels, des troubles psychotiques... (lire p. 36). E. S. @ElenaSender



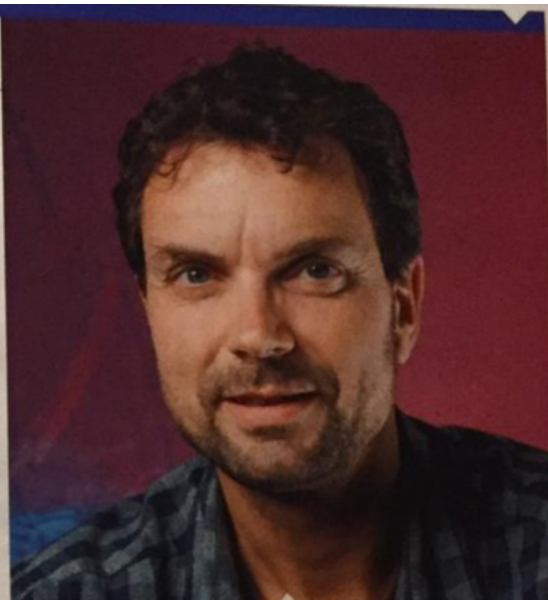
DEBBY TERKONIA

INTERVIEW

JEAN-PHILIPPE LACHAUX

# « Il faut faire attention à l'attention »

Ce neurobiologiste explique comment un cerveau attentif s'implique davantage, réagit, comprend et mémorise mieux.



Jean-Philippe Lachaux est chercheur en neurosciences cognitives, directeur de recherche CNRS au laboratoire Dynamique cérébrale et cognition (Inserm) à Lyon.

### Qu'est-ce que l'attention ?

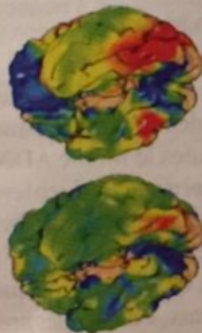
À chaque instant notre cerveau est bombardé de pensées et de signaux sensoriels qu'il ne peut pas tous traiter. Alors, il active un système qui privilégie certains signaux et en inhibe d'autres. Ce système de filtre est l'attention. Mieux ! il existe des populations de neurones dédiées à chaque objet de notre attention comme une musique ou un visage... À Lyon, nous sommes en train d'identifier la région du cortex qui recrute ces populations.

### En quoi est-il important d'être attentif ?

Un cerveau attentif s'implique davantage, réagit, comprend et mémorise mieux. On ne peut quasi rien apprendre sans une capacité d'attention stable. De plus, une relation où l'on se prête mutuellement attention est plus profonde et satisfaisante. Enfin, elle contribue à une bonne santé mentale. Quelqu'un qui en a une parfaite maîtrise, ne ruminera pas longtemps ses pensées sombres.

### Pourquoi est-ce si difficile de rester concentré ?

Lorsque nous sommes concentrés sur une tâche, nous nous laissons souvent capter par un événement extérieur. Notre cerveau aime ce



Lorsqu'une personne lit attentivement, les cortex visuel et préfrontal sont activés (en haut, en rouge et bleu). En bas, la lecture est distraite et le cerveau n'active pas ces zones (vert).

qui est brillant, sonore, nouveau, ce qui nous émeut, nous obsède, ou bien ce que nous avons l'habitude de faire. Maurizio Corbetta, de l'université Washington de Saint Louis, aux États-Unis, a localisé ce système de distraction dans la jonction temporo-pariétale du cerveau. Sans elle, le cerveau vivrait dans un monde clos, focalisé sur son objet d'étude. Ce qui ne serait pas sans danger. On risquerait par exemple de demeurer plongé dans un livre passionnant alors que la bibliothèque brûle !

### La distraction est donc un facteur de survie ?

Absolument. L'enjeu n'est pas d'éviter ces distractions mais de savoir revenir à sa première cible. Ce qui est de plus en plus difficile dans notre monde où l'usage du téléphone portable, de l'ordinateur, d'Internet, etc. démultiplie les motifs de distraction.

### Ne peut-on pas faire plusieurs choses à la fois ?

Le cerveau « multitâche » n'existe pas. C'est comme si on essayait de faire deux bras de fer en même temps... Le cerveau passe d'une tâche à l'autre, en se déconnectant et se reconnectant en permanence, ce qui n'est pas efficace.

### Comment résister ?

Couper tout accès aux écrans... ou apprendre à réguler son attention. Dans cette optique, nous avons élaboré avec mon équipe le programme Atole (Attentif à l'école), gratuit, qui a déjà été dispensé à des milliers d'élèves. On y apprend à faire une seule chose en... « bullant » ! Ces bulles sont des petits moments où l'on met entre parenthèses tous nos objectifs sauf un — comme faire une course ou écrire un courriel — sur une durée très limitée. On peut également dé-com-po-ser ses projets en tâches simples. Par exemple, avant de rédiger un fastidieux rapport, le découper en actions physiques organisées dans le temps : s'asseoir, prendre une feuille de papier, noter toutes les idées. Le cortex préfrontal affectionne ces séquences simples aux règles bien établies.

### La méditation peut-elle aider ?

Oui, car c'est l'exercice de régulation attentionnelle par excellence. Elle exige de faire attention à son attention, remarquer à quel moment elle s'égaré et apprendre à la stabiliser. Il a été montré que s'exercer de la sorte, renforce notre capacité à une attention soutenue. ■

Propos recueillis par E. S. ▶

# Une journée de méditation modifie la régulation des gènes

Sa pratique influence l'expression de gènes impliqués dans l'inflammation, le métabolisme et le vieillissement des cellules, selon une équipe du Centre de recherche en neurosciences de Lyon.

**M**ÉDITER PENDANT HUIT HEURES modifie la régulation de certains gènes ! Telle est la découverte étonnante qu'ont faite les équipes de Raphaëlle Chaix de l'unité d'éco-anthropologie du CNRS à Paris, et Perla Kaliman, de l'Université ouverte de Catalogne (Espagne), en collaboration avec Antoine Lutz, chercheur au Centre de recherche en neurosciences de Lyon, et Richard Davidson, de l'université du Wisconsin à Madison (États-Unis). Pour les besoins de l'étude, publiée en novembre 2019 dans la revue *Brain, Behavior and Immunity*, 17 volontaires entraînés à méditer et 17 témoins ont passé une journée sous la surveillance des scientifiques. Le premier groupe a été invité à méditer pendant huit heures, tandis que le second a pratiqué des activités de loisirs (lire, marcher, jouer à des jeux vidéo...). Deux prélèvements sanguins, en début et en fin de journée, ont permis de déterminer les modifications qui

61 modifications sur l'ADN sont apparues chez 17 volontaires (chaque colonne) après 8 heures de méditation (droite) (*Brain, Behavior and Immunity*, 2019.)



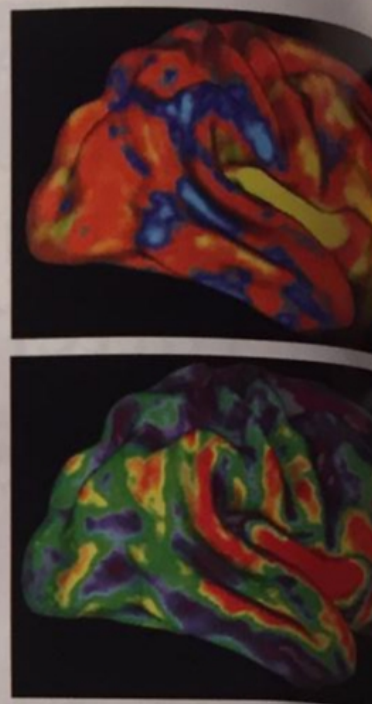
Avant Après

RAPHAËLLE CHAIX

interviennent dans la régulation des gènes (épigénome) de chacun. « *Déjà en 2014, nous avons montré que huit heures de méditation entraînent une diminution de l'expression des gènes pro-inflammatoires chez des méditants experts* », rappelle Perla Kaliman. Cette fois, les scientifiques ont voulu aller plus loin dans la compréhension du mécanisme moléculaire.

## Mesurer son impact au cours du temps

Pour comprendre, rappelons que si les cellules de notre organisme possèdent toutes le même ADN, porteur des gènes, ces derniers s'expriment ou non selon des facteurs internes ou externes à la cellule. Ainsi, comme l'explique Raphaëlle Chaix, « *des études précédentes avaient déjà montré que le stress psychologique influence l'épigénome humain* ». « *Il est notamment associé à une modification des marques chimiques disposées sur l'ADN, appelées "méthylation", qui peut moduler leur expression.* » La



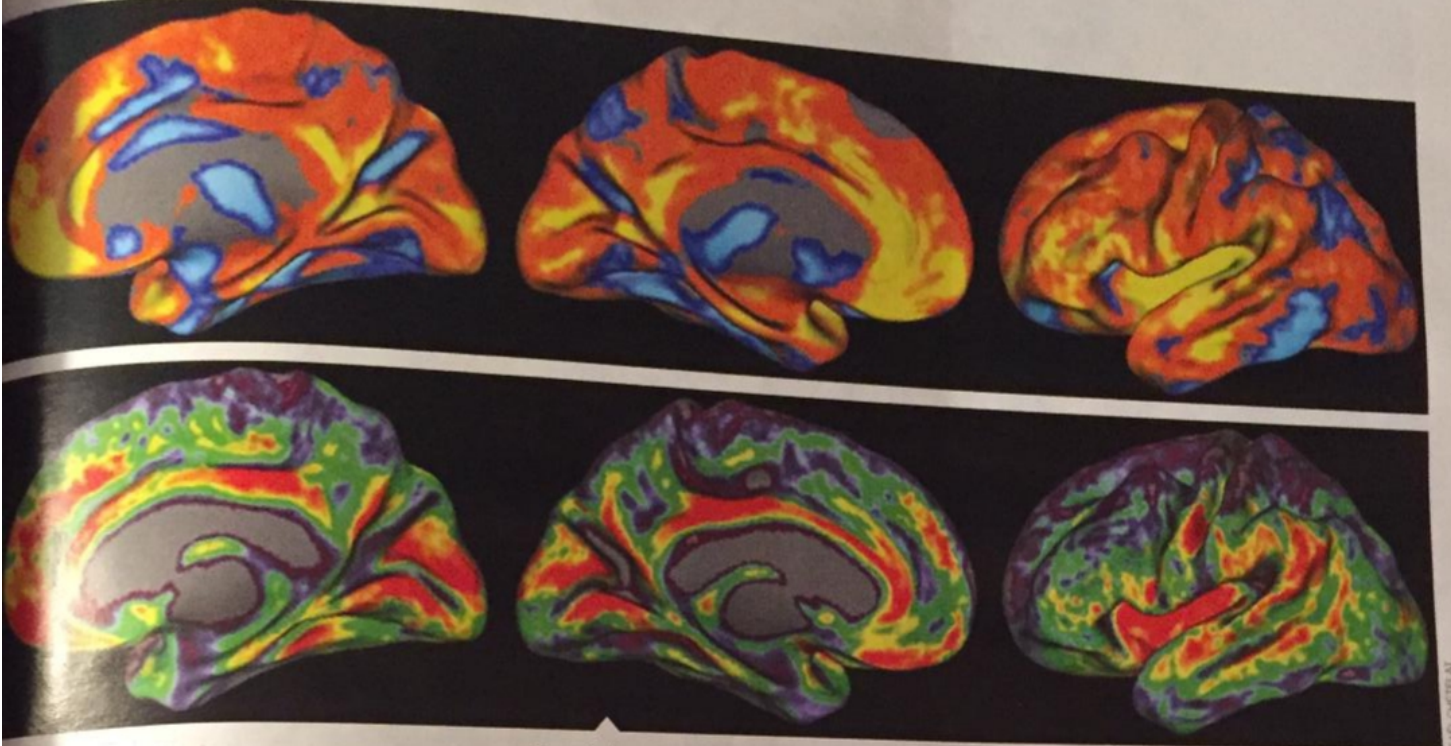
méditation, dont les effets antistress ont été démontrés, peut-elle à son tour agir sur ces méthylations ? Les chercheurs ont donc passé au crible plus de 414 000 sites de méthylation chez les 34 volontaires de l'étude, avant et après cette journée d'expérimentation. Surprise ! 61 sites de méthylation sont apparus modifiés à la fin de la journée dans le groupe des méditants, ce qui n'était pas le cas dans le groupe « loisirs ». « *Ces gènes sont principalement impliqués dans le métabolisme et le vieillissement des cellules immunitaires* », poursuit Raphaëlle Chaix. « *L'étude est intéressante, commente Isabelle Mansuy directrice du laboratoire de neuroépigénétique à l'Université de Zurich (Suisse) non impliquée dans l'étude. Toutefois, ses limites sont le faible nombre de sujets et les conditions expérimentales et de contrôle qui demanderaient à être décrites plus en détail. De plus, il resterait à déterminer quelles sont les conséquences effectives sur l'activité des gènes.* »

Ce résultat est néanmoins une pierre de plus à l'édifice d'

« Des études précédentes avaient déjà montré que le stress psychologique influence l'épigénome humain »

Raphaëlle Chaix, généticienne des populations humaines à l'unité d'éco-anthropologie du CNRS





**Des régions** du cerveau ayant conservé un métabolisme élevé sont apparues chez des méditants experts de plus de 65 ans (en haut) par rapport à des témoins non pratiquants du même âge (en bas). (Scientific Reports, 2017.)

toine Lutz, qui étudie la méditation sous tous ses aspects en France depuis 2013. Situé au sein de l'hôpital du Vinatier à Bron (Rhône), son actuel laboratoire occupe un bâtiment blanc, lumineux, non loin d'une prairie où paissent des daims... Le chercheur, qui a travaillé pendant dix ans aux États-Unis aux côtés du pionnier du domaine l'Américain Richard Davidson, entend bien répondre à ces trois questions : que se passe-t-il dans le cerveau lorsqu'on médite ; quels sont les effets de ces pratiques au cours du temps sur le cerveau et le corps ; comment construire des modèles mathématiques qui permettent de rendre compte des mécanismes au niveau neuronal qui sous-tendent les pratiques contemplatives ? « La méditation de pleine conscience (MBSR) est effectivement un parfait modèle d'étude parce qu'elle repose sur un protocole rigoureux, facilement reproductible par les sujets », expose Raphaëlle Chaix, qui a montré avec les mêmes auteurs (2017) que l'horloge épigénétique (un marqueur du vieillissement)

des méditants ralentit à mesure que leur nombre d'années de pratique augmente. Comprendre si la méditation peut aider à « mieux » vieillir est devenu un sujet porteur. La Commission européenne a ainsi débloqué 6 millions d'euros pour l'étude Silver Santé Study, coordonnée par Gaël Chételat, directrice de recherche Inserm à l'université Caen-Normandie et à laquelle participe Antoine Lutz. En 2017, ils ont déjà prouvé que le cerveau d'experts en méditation de plus de 60 ans présen-

tait des régions (cortex frontal, cortex cingulaire et insula) plus volumineuses ou avec un métabolisme plus élevé que celui des témoins du même âge. À présent, il s'agit d'observer ou non ce phénomène sur 146 participants de plus de 65 ans, non expérimentés. Pendant 18 mois, charge à eux de suivre un cours hebdomadaire d'anglais ou de méditation, et 20 minutes d'exercices quotidiens. Les paramètres (images cérébrales, sommeil, analyses sanguines, tests comportementaux, mode de vie, etc.) des deux groupes seront ensuite comparés. En attendant les résultats, en 2021, à Lyon on ne compte pas s'arrêter en si bon chemin. Alors qu'il se réjouit de voir le diplôme universitaire « méditation et pleine conscience : approche intégrative en santé » fêter ses deux années d'existence, Antoine Lutz lance un nouveau projet, I-medit. Un institut de formation et de recherche où tous les soignants pourront se former à la méditation et les chercheurs mener des études sur leurs cerveaux. ■ E. S. @ElenaSender



**Mieux vieillir** grâce à la méditation : une étude financée par l'Union européenne est en cours pour confirmer ce phénomène.

La méditation sollicite plusieurs zones cérébrales liées au contrôle de l'attention, à la régulation des émotions et à la métacognition (pensée sur ses propres pensées).

### Cortex cingulaire postérieur

**Mémoire et attention**  
Il est actif lorsqu'on fait appel à la mémoire autobiographique (perception, pensées, sentiments...), ce qui favorise la métacognition.

### Cortex cingulaire antérieur

**Régulation émotionnelle**  
Il perçoit nos paramètres internes (respiration, battements cardiaques...), ce qui aide à la régulation émotionnelle. Il fait partie du « réseau de saillance », qui choisit quels stimuli sont dignes d'attention.

### Cortex préfrontal

**Focalisation de l'attention**  
Le cortex préfrontal ventromédian fait partie du « réseau du mode par défaut », un état de base quand le cerveau est inoccupé et que l'esprit vagabonde. Le cortex préfrontal dorso-latéral s'active, lui, pour focaliser et maintenir l'attention.

### Hippocampe

**Mémoire**  
Il est impliqué dans le processus de mémorisation. Son activité est augmentée chez les méditants.

### Jonction temporo-pariétale

**Sensibilité à la distraction**  
Incluse dans le « réseau du mode par défaut », elle s'active lorsque l'esprit vagabonde et détecte les distracteurs qui attirent l'attention.

### Amygdale

**Peur, émotions négatives**  
Elle est essentielle au décodage des émotions, en particulier des stimuli menaçants. Son activité et son volume diminuent avec la pratique de la méditation.

### Insula antérieure

**Perception interne**  
Elle participe à la conscience interoceptive (état interne) et fait partie du « réseau de saillance » sensible aux stimuli. Elle aide l'attention à revenir sur le sujet qui l'intéresse.





La courbe du bien-être du méditant se présente en forme d'U inversé. Il y aurait ainsi un seuil de temps passé à méditer en pleine conscience au-delà duquel le bénéfice décroît.

◀ Séance de méditation collective organisée par un grand magasin londonien pour ses clients.

retrouver dans une situation plus inconfortable qu'au départ », poursuit la chercheuse. Une fenêtre qui dépend à la fois du profil du méditant et du type de méditation pratiqué, certains y consacrant plusieurs heures par jour durant plusieurs années quand d'autres se satisfont de trois à vingt minutes quotidiennes.

S'il est encore difficile aux neurosciences de mesurer la durée optimale pour chacun, cette théorie de la courbe en U inversé devrait encourager les instructeurs à une plus grande vigilance dans leurs pratiques. Willoughby Britton a ainsi cosigné en 2018, avec un collectif international de 15 chercheurs spécialisés, une revue de la littérature en forme de plaidoyer, alertant sur le fait que les effets négatifs ont été négligés par la recherche. Or on ne

JARED LINDAHL



« Il existe une durée optimale au-delà de laquelle le méditant peut se retrouver dans une situation plus inconfortable qu'avant »

Willoughby Britton, directrice du laboratoire de neuroscience clinique et affective (CLANlab) à l'université Brown, Providence, États-Unis

modifie pas impunément ses états de conscience. En particulier chez les personnes atteintes d'affections psychiques : dépression, addictions, schizophrénie, troubles bipolaires ou risque psychotique. Sauf exception, il s'agit de contre-indications. « De trop hauts niveaux de concentration sur soi ont été associés, de façon répétée, à une aggravation de la santé mentale des personnes atteintes de ces pathologies », rappelle Willoughby Britton dans un article publié en 2019. En cause ? Une hyperactivation d'un des lobes du cerveau (cortex insulaire) provoquée par « l'interoception », soit l'attention qu'on porte à ce qui se passe « à l'intérieur » de soi, que ce soit physique (respiration, battements du cœur, sensations) ou psychique (émotions, sensibilité...). Cette partie du cortex s'active lorsqu'on mesure notre rythme cardiaque ou qu'on a faim mais est aussi fortement impliquée dans la régulation des émotions ou des fonctions

autonomes comme les systèmes nerveux et immunitaire. En méditant, l'intensité de l'interoception est multipliée, comme l'est l'activation des réseaux de neurones impliqués. C'est ce qui procure le « bien-être » promis par la méditation de pleine conscience.

Mais ce phénomène peut entraîner à la longue des dérèglements psychiques voire à des pathologies : de la simple émotivité à l'attaque de panique, en passant par l'anxiété, la tristesse, les flash-back traumatiques ou même des douleurs physiques. « Seules 25 % environ des études scientifiques publiées prennent en compte les effets indésirables liés à la méditation », relève Nicholas Van Dam, chercheur en psychologie à l'université de Melbourne (Australie). « Mes 30 premières études portaient sur les avantages de la pleine conscience et il suffisait en moyenne de cinq pages pour répondre aux commentaires et critiques des examinateurs avant que l'article ne soit publié, se souvient Willoughby Britton. Lorsque j'ai commencé à évoquer les risques, ce nombre a grimpé de 20 à 35 pages ! De quoi expliquer pourquoi les recherches en défaveur de la pleine conscience ne sont pas publiées. »

#### Un guide des bonnes pratiques

C'est ce vide qu'espèrent combler nombre d'experts. À commencer bien sûr par Willoughby Britton dont l'une des premières initiatives au CLANlab a été de publier un « guide des bonnes pratiques » intitulé *First, do not harm* (« D'abord ne pas nuire »). Un avertissement adapté du premier ▶



PRODUITS DÉRIVÉS

## Une déferlante marketing

Livres, CD, DVD... La méditation est partout, vendue sous toutes ses formes. Le très médiatique psychiatre Christophe André et le moine bouddhiste Matthieu Ricard vendent ainsi leurs livres par centaines de milliers d'exemplaires. Et le marché des applications pour smartphone est en plein boom. Le leader français du secteur de la méditation guidée, Petit Bambou, revendique 3 millions d'abonnés. Une goutte d'eau à côté des deux géants américains (Headspace et Calm) qui se partagent le marché mondial avec près de 100 millions d'utilisateurs revendiqués à eux deux ! Le premier a lancé sa version française en 2019 et le second est valorisé à un milliard de dollars. Aux États-Unis, le marché de la méditation (applications, formations, etc.)

devrait dépasser 2 milliards de dollars en 2022 (Marketdata). Et les applis élargissent leur public. Petit Bambou multiplie les séances publiques de méditation dans les commerces (Galeries Lafayette, Fnac...) et les entreprises. Dans la même logique, Headspace a signé des partenariats avec 350 groupes dont Unilever, LinkedIn ou la

NBA, la ligue américaine de basket-ball. Ces grandes sociétés intègrent l'application dans leur couverture santé. En juillet 2019, le ministère de la Santé français a organisé un colloque intitulé « Pleine conscience : lever les doutes, ouvrir les perspectives ». Un premier pas vers le remboursement par la sécurité sociale ?

Les applications de méditation guidée proposent des programmes ciblés tels que Vaincre sa peur, La gestion du stress, Le lâcher-prise, ou même cuisiner en pleine conscience...



► principe de la médecine, puisque la méditation a désormais des prétentions thérapeutiques. Consentement éclairé, examen préalable pour dépister d'éventuelles vulnérabilités, accompagnement..., tous les thèmes de la sensibilisation au risque sont abordés. La professeure Corinne Isnard Bagnis, néphrologue à l'hôpital de la Pitié-Salpêtrière à Paris et spécialiste de l'accompagnement des patients par la méditation de pleine conscience, le confirme : tout trouble relevant de la psychiatrie doit être traité avant de se lancer dans la méditation de pleine conscience. « Dans une phase où les symptômes de dépression sont trop intenses, un programme qui consiste à retourner le projecteur vers soi-même et à

explorer ses émotions serait assimilable à une torture », assure-t-elle. Autrement dit, la méditation prévient les rechutes de la dépression, mais ne peut en aucun cas traiter une phase aiguë.

### Se prémunir contre les dérives sectaires

Autre risque non négligeable : son dévoiement au profit de dérives sectaires. Récemment, le Centre national d'accompagnement familial face à l'emprise sectaire (Caffes) a signalé les activités de l'association La Méditation du cœur, afin de la faire expulser de l'auberge de jeunesse de Lille où elle opérait. Elle est en effet liée à Shri Chandra Mission, une organisation spirituelle indienne, classée comme mouvement sectaire en

### POUR EN SAVOIR PLUS

► Association pour le développement de la **mindfulness**, qui propose notamment des formations : sciav.fr/875mind

► **ATOLE**, programme de Jean-Philippe Lachaux de découverte et d'apprentissage de l'attention en milieu scolaire : project.crn.fr/atole

► La méditation c'est bon pour le cerveau, Steven Laureys, Odile Jacob, 274 p., 21,90 €

France. « La méditation est un outil parfait pour faciliter l'emprise mentale et figure désormais dans plus de 30 % de nos signalements », alerte Charline Delporte, présidente de la Caffes. De fait, les séances de méditation peuvent effectivement soulager la personne vulnérable qui sera d'autant plus encline à suivre la dérive sectaire. « C'est un système de codépendance, à la méditation et au leader sectaire », précise Charline Delporte. Pour éviter ces pièges, il est donc important de s'adresser aux établissements hospitaliers — qui peuvent orienter vers des centres fiables — ou à des instituts employant des instructeurs dûment formés telle l'Association pour le développement pour la mindfulness. ■

H. J. @HugoJalinière