

## MEDITER



Les sciences se sont intéressées à la méditation. Il en ressort que la pratique régulière de cette technique a des effets bénéfiques sur la santé mentale et physique.

Qu'appelle-t-on méditation ? Il s'agit d'une démarche volontaire dans laquelle on tourne son attention vers un certain nombre de variables corporelles, sensorielles et mentales. Il s'agit d'un entraînement de l'esprit. Le terme méditation ne désigne pas une démarche unique mais une multitude de pratiques : focaliser son attention ou au contraire l'ouvrir largement - dans l'immobilité, parfois en mouvement. Il existe néanmoins un certain nombre de points communs à ces différentes pratiques : cesser d'agir pour s'accorder un temps de retrait, de silence, de lenteur, de continuité - stabiliser son attention - ne pas réagir aux stimulations internes ou externes - observer ces stimulations avec attention et détachement.



Que peut-on attendre de cette démarche ? La tradition recommande de ne justement rien attendre d'immédiat. Mais de simplement voir ce qui peut émerger de cette attitude qui nous est souvent inhabituelle (nous sommes presque toujours en action, rarement attentifs à ne rien faire ...).



Les vertus thérapeutiques de la méditation sont pressenties depuis longtemps. Le Bouddhisme parle de libération de la souffrance.

De nombreuses études scientifiques ont été et continuent d'être menées sur ce sujet.

Il en ressort que les pratiques méditatives, chez les sujets non malades, améliorent globalement les variables de santé :

- Niveau de stress : diminution de la libération de cortisol.
- Elévation des défenses immunitaires : après une injection d'un vaccin antigrippal - augmentation des cellules de défense de l'organisme pour les porteurs du virus du sida.
- Régulation de la tension artérielle.
- Amélioration de l'attention.
- Meilleure tolérance à la douleur.

Chez des personnes souffrantes, la méditation améliore systématiquement la qualité de vie. On remarque :

- L'atténuation de la perception des douleurs chroniques.

- L'augmentation de la fréquence des ressentis émotionnels positifs. La capacité de la personne malade à savourer les moments agréables du quotidien lorsqu'ils surviennent est renforcée.
- L'augmentation de l'aptitude à l'autocompassion. Le malade manifeste de la douceur envers lui-même, d'où une meilleure observance des traitements médicaux et des régimes et la limitation des comportements autoagressifs et autodestructeurs.
- La diminution des cycles de rumination anxieux et dépressifs dans le cadre des maladies psychiques.

*Tu ne peux pas empêcher les oiseaux de voler au-dessus de ta tête,  
mais tu peux les empêcher de faire leur nid dans tes cheveux.*

*Proverbe chinois*

L'enjeu important est de comprendre qu'il y a une différence fondamentale entre être préoccupé par un problème, et réfléchir au fait qu'on est préoccupé par un problème. En ce sens, la méditation fait évoluer le lien entretenu avec les pensées, afin de ne pas y adhérer sans réflexion. Il ne s'agit pas d'empêcher l'existence des pensées et émotions, mais de limiter notre réactivité et notre dépendance vis-à-vis d'elles.



Il a été noté des régressions des symptômes dans diverses pathologies (hypertension artérielle - psoriasis et autres maladies auto-immunes) et l'amélioration des fonctions cardiaques.

La méditation est bénéfique pour son impact global sur le stress. Le stress est en général un facteur aggravant important dans un grand nombre de pathologies, notamment les maladies chroniques et douloureuses pour lesquelles l'efficacité des traitements classiques est limitée.

L'impact de la méditation va encore plus loin. Les études scientifiques ont montré qu'elle modifie l'expression des gènes, c'est-à-dire la production de protéines influant sur le fonctionnement de l'organisme. Chez les méditants, plus de 2000 gènes impliqués notamment dans les mécanismes de la réactivité au stress sont inactivés. La méditation pourrait donc limiter certaines prédispositions héréditaires.

Le fonctionnement du psychisme s'en trouve modifié : augmentation du sentiment de contrôle - du sens donné à sa vie - diminutions des émotions négatives - accroissement des capacités de recul notamment).

De plus, la méditation stimule l'activité de la télomérase (enzyme qui sert à garantir que la longueur des chromosomes lors de leur réplication soit conservée), ce qui freine le vieillissement cellulaire.

Les données de ces études scientifiques confirment que les approches méditatives peuvent avoir un impact majeur sur la santé et le vieillissement. Tout comme l'activité physique ou une alimentation équilibrée.

Le point important reste la pratique de la méditation qui doit être durable et régulière pour porter ses fruits. Il est nécessaire qu'elle soit intégrée dans un style de vie permanent. Ce qui n'est guère encouragé par notre société. Ce qui demande donc un effort au début. Mais ensuite, quel plaisir de pratiquer chaque jour et d'en ressentir les bienfaits au quotidien !

*La personne qui entre d'un côté de l'expérience méditative n'est pas la même que celle qui sort de l'autre côté.*

*Gunaratana*

