

## « La méditation agit directement sur notre stress »

16.04.2020, par [Francis Lecompte](#)



Plusieurs études en imagerie cérébrale ont pu mesurer l'impact des pratiques de la méditation sur la neuroplasticité du cerveau.

Désormais objet d'études scientifiques, la méditation apparaît comme un recours efficace contre le stress ou la souffrance en ces temps d'incertitudes et de changements brutaux. Le neuroscientifique Antoine Lutz nous explique pourquoi dans cet entretien.

### En quoi la méditation intéresse-t-elle le spécialiste du cerveau que vous êtes ?

**Antoine Lutz<sup>1</sup>** : Les pratiques de la méditation visent essentiellement à cultiver trois capacités de l'être humain. La première est celle qui nous permet de prendre conscience de tous les changements auxquels nous sommes exposés dans notre vie quotidienne, et de nos réponses, souvent automatiques, à ces changements. La deuxième est notre capacité à lâcher prise, c'est-à-dire à prendre conscience de la dimension illusoire de certaines réactions, pensées ou émotions du mental, qui risquent d'amplifier notre mal-être. La méditation permet, enfin, d'exploiter cette troisième faculté que nous avons de cultiver la résilience, la tolérance et la bienveillance vis-à-vis des obstacles et des défis de la vie.

### En quoi peut-elle être un recours particulièrement utile en ce moment ?

**A. L.** : Parce que la crise que nous traversons provoque de nombreux changements dans notre quotidien : dans les habitudes scolaires, les habitudes de travail et d'activités sociales, mais aussi dans le degré de nos activités physiques et celui du stress lié aux incertitudes. Vais-je attraper la maladie, va-t-elle frapper l'un de mes proches ? Si c'est le cas, va-t-il ou va-t-elle s'en sortir ? Sans parler de toutes les incertitudes liées aux conséquences économiques et financières... Nos réponses à ces changements sont autant de facteurs de stress : culpabilité de ne pas pouvoir aider un proche en souffrance, colère envers les restrictions, irritabilité envers des proches, ruminations... Les pratiques de la méditation cultivent essentiellement la capacité à rester ouvert, ancré et sensible quand nous faisons face à la souffrance, afin de pouvoir y répondre avec plus de discernement et de bienveillance pour soi et les autres.



En 2008, le moine bouddhiste Matthieu Ricard se prêtait à l'étude des scientifiques de l'université de Madison-Wisconsin.

### **Concrètement, comment la méditation peut-elle aider à gérer des situations de stress ?**

**A. L. :** Le stress est une réponse à des situations inhabituelles et à ce titre, il est un état physiologique normal et utile. Mais cette réponse peut être exagérée, disproportionnée ou trop longue dans des situations de stress chronique. Au niveau psychologique, quels sont les mécanismes qui se mettent en place pour réagir face à ce stress ? Souvent nos schémas habituels nous poussent à ignorer ou essayer d'éviter la souffrance. Nous y répondons alors de manière automatique, que parfois nous regrettons ensuite. Par exemple de l'irritabilité, de l'agressivité voire de la violence physique ou psychologique, ou encore des ruminations, des crises de panique ou des jugements excessifs contre soi-même ou les autres.

*Les bienfaits cliniques de la méditation sont particulièrement bien établis dans les troubles de l'humeur et de douleur chronique. Mais en plus d'agir au niveau mental, on observe qu'elle peut influencer indirectement notre santé, et notre système immunitaire en particulier.*

L'une des capacités cultivées par la pratique de la méditation est d'arriver à la pleine conscience, c'est-à-dire à la capacité de porter attention au moment présent, et donc à la manière dont nous réagissons spontanément à une situation stressante. On utilise différents exercices pour y parvenir : se concentrer sur sa respiration, sur ses émotions, ses pensées ou encore la perception des sensations physiques dans son corps. Cet état de pleine conscience permet alors d'envisager telle ou telle pensée négative – l'éventualité d'une catastrophe, par exemple – avec plus de discernement, en essayant de comprendre son enchaînement avec d'autres pensées. Graduellement, on est moins accaparé par cette pensée et, donc, on arrête de ressasser ou de ruminer. Il en va de même avec les émotions, qui peuvent facilement nous submerger, ou simplement des situations de la vie ordinaire – marcher, manger, etc.

### **Précisément, comment la médecine considère-t-elle la méditation ?**

**A. L. :** Depuis une vingtaine d'années, les pratiques de méditation sont utilisées dans le monde du soin pour la gestion du stress et comme approche complémentaire aux méthodes thérapeutiques plus conventionnelles. Leurs bienfaits cliniques sont particulièrement bien établis dans les troubles de l'humeur et de douleur chronique. Mais, en plus d'agir au niveau mental, on observe qu'elles peuvent influencer indirectement notre santé, dans la mesure où notre état psychique influence aussi notre corps, le système immunitaire en particulier. Des versions laïques des pratiques de méditation sont désormais utilisées dans les hôpitaux et enseignées aux futurs médecins. Ce renouveau d'intérêt pour la méditation dans le soin pourrait répondre à un besoin croissant d'une médecine plus humaniste et préventive.

### **Quel est l'apport des neurosciences ?**

**A. L. :** Elles permettent de mieux comprendre et d'explorer les mécanismes d'action dans le cerveau, tous les mécanismes neurophysiologiques et notamment ceux que l'on appelle neuro-psycho-immunologiques, c'est-à-dire les effets des événements psychiques sur le système immunitaire.

*La compréhension scientifique des pratiques de méditation pourrait permettre de mieux individualiser les différentes approches de méditation en fonction des besoins des patients.*

Plusieurs études longitudinales en imagerie cérébrale ont pu mesurer l'impact des pratiques de la méditation sur la neuroplasticité du cerveau, autrement dit sa capacité à créer, défaire ou réorganiser les réseaux de neurones et les connexions de ces neurones. Cette plasticité peut s'observer en réponse à une intervention de méditation dans les fonctions et l'anatomie du cerveau. Elle se voit notamment dans le cortex insulaire, une région importante pour l'intéroception – la faculté à évaluer correctement notre activité physiologique, par exemple notre rythme cardiaque – et dans le cortex préfrontal, région essentielle pour les processus cognitifs complexes. Ces changements sont associés à des changements dans les performances dans des tâches d'attention et de régulation des émotions.

Les neurosciences présentent aussi l'avantage d'apporter des mesures objectives dans un domaine qui touche de très près à l'intimité de soi-même, à nos émotions, à nos souffrances, toutes choses très subjectives. La compréhension scientifique des pratiques de méditation pourrait permettre de mieux individualiser les différentes approches de méditation en fonction des besoins des patients.



Actuellement en cours, l'étude européenne Silver Santé coordonnée par Gaëlle Chételat à l'Inserm, mesure l'impact de la méditation sur le vieillissement.

**La méditation demande un véritable entraînement, encadré et prolongé. Est-ce raisonnable de la découvrir un peu dans l'urgence pour affronter cette période inédite ?**

**A. L. :** Pour ressentir les bienfaits de la méditation sur le corps et l'esprit, il est nécessaire d'avoir une pratique régulière et soutenue. Cela peut prendre plusieurs semaines, voire des années avant de voir un changement durable dans nos habitudes de vie. La méditation se pratique plus facilement en groupe et avec un enseignant. Ceci dit, lorsque l'on traverse des moments difficiles, l'esprit est plus enclin au changement. Cette crise ne serait-elle pas alors l'occasion d'explorer notre rapport à notre expérience, aux autres et au monde ? Et dans ce même temps, de nous relier à ce qui est essentiel dans nos vies ?

Dans ces circonstances particulières, il est ainsi possible d'être inspiré et touché même par de brèves sessions de méditation. C'est dans ce sens qu'une enseignante de méditation qui participe à nos études a accepté de proposer de courtes méditations pour les novices [11]. Ces méditations ont été conçues selon une progression graduelle et se suivent dans un ordre précis. Elles ont été adaptées à partir d'un programme de méditation développé dans le cadre d'une étude scientifique européenne en cours, l'étude Silver santé [12] sur l'impact de la méditation sur le vieillissement, coordonnée par Gaëlle Chételat, à l'Inserm de Caen. ♦

Notes

---

<sup>1</sup> Centre de recherche en neurosciences de Lyon (CRNL – CNRS/Université Claude-Bernard Lyon 1/Université Jean-Monnet/Inserm).

---

**URL source:** <https://lejournal.cnrs.fr/articles/la-meditation-agit-directement-sur-notre-stress>