

A quoi sert la pleine conscience?

Par [Caroline Franc Desages](#), de L'Express, publié le 17/01/2014 à 12:14

La pleine conscience fait actuellement l'objet d'un véritable engouement, auprès des soignants et du grand public. Phénomène de mode ou révolution thérapeutique?



Suivie pendant près d'un an par un thérapeute adepte de la "pleine conscience" Emilie a vu ses compulsions alimentaires "quasiment disparaître": "Quand une survient, je la laisse venir, je la vis, je l'assume, conformément à ce que j'ai appris de la pleine conscience et je parviens à ne plus me laisser gagner par l'angoisse". Cathrine, quant à elle, diagnostiquée [bipolaire](#) après des années de "montagnes russes", trouve "un vrai réconfort" dans ces séances de méditation: "cela m'a énormément aidée, pour me remonter lorsque je suis "down" mais aussi me calmer quand je suis un peu trop "up"". Les témoignages comme ceux d'Emilie et Cathrine sont légion, tant la **pleine conscience** semble aujourd'hui se présenter comme une alternative aux thérapies traditionnelles dans la lutte contre les **troubles de l'humeur** ou autres maux contemporains.

La pleine conscience, c'est quoi?

Cette forme de méditation vient tout droit du **bouddhisme**, qui la considère comme "la troisième forme de sagesse". Pour résumer, elle consiste à focaliser pleinement son attention sur le moment présent et à analyser les sensations ressenties, en se servant notamment de l'observation de la respiration pour accéder au fameux état de "pleine conscience". Une technique importée aux Etats-Unis dans les années 1950 et dont le professeur de médecine [Jon Kabat-Zinn](#), est aujourd'hui considéré comme le chef de file. Ce chercheur en biologie

moléculaire tombé dans la **méditation** lorsqu'il était petit a en effet mis au point une méthode de diminution et de contrôle du stress grâce à la méditation de pleine conscience baptisée *Mindfulness-Based Stress Reduction*.

Aujourd'hui plus de 200 instituts dédiés à la MBCT existent aux Etats-Unis et en France nombreux sont désormais les médecins à l'avoir adoptée, qu'il s'agisse de disciples du GROS (groupe de recherche sur l'obésité et le surpoids) comme les docteurs [Zermati](#) et [Apfeldorfer](#), qui l'utilisent dans la lutte contre les compulsions alimentaires ou le très médiatisé psychiatre [Christophe André](#), qui forme depuis dix ans des soignants à l'hôpital Saint-Anne.

Des effets qui peuvent être mesurés scientifiquement

Autre ambassadeur, le rhumatologue [Jean-Gérard Bloch](#): "Je pratiquais la méditation depuis fort longtemps et j'ai voulu en faire profiter mes patients, explique-t-il. Il s'agit entre autre simplement de développer dans la vie quotidienne nos capacités naturelles d'attention. Au travers de la méditation s'ouvre une possibilité d'aller explorer la nature de l'esprit, la nature du lien entre le corps et l'esprit, en étant soi-même le sujet qui explore et le sujet d'exploration." Les résultats lui semblent si probants qu'il crée en 2012 à l'attention des professionnels de santé un diplôme universitaire de médecine en méditation et neurosciences à Strasbourg.

Et à ceux qui pourraient douter des effets concrets d'une telle pratique, Jean-Gérard Bloch répond que les progrès en imagerie médicale permettent aujourd'hui de les corroborer: "c'est intéressant de pouvoir observer via une IRM ce qui se passe dans le cerveau lorsqu'un patient est en pleine méditation. On peut voir très précisément des changements dans les zones gérant la douleur ou le [stress](#)". Lui même constate au quotidien des améliorations chez ses patients souffrant de douleurs chroniques: "l'objectif n'est pas forcément d'arrêter les médicaments, mais plutôt de mettre la souffrance à sa juste place. De comprendre qu'elle n'est pas obligée de tout envahir et que l'on peut trouver un espace pour d'autres sensations".

Accepter les émotions négatives sans pour autant se résigner

"Il ne s'agit pas de lutter contre des émotions négatives, qu'il s'agisse de compulsions alimentaires ou de pensées sombres, voire suicidaires, mais d'observer les pensées qui viennent nous tarauder, pour comprendre comment réagir face à elles", renchérit la psychiatre [Christine Barois](#). "Une fois ces pensées ou pulsions identifiées, l'idée n'est pas de les combattre mais de les accepter", poursuit-elle, précisant que cette acceptation "n'est pas une résignation passive". "On choisit les combats que l'on peut et veut mener et l'on décide de faire avec certaines de nos émotions, même si celles-ci provoquent de l'inconfort. Parce que les émotions font partie de la vie".

Une appli pour méditer

"De plus en plus d'applis smartphone proposent un accompagnement aux personnes intéressées par la méditation. "Respirelax", gratuite, est particulièrement bien faite", indique Christine Barois.

"C'est un outil extraordinaire, mais pas un gadget", prévient-elle, précisant que seule une pratique régulière et assidue permet d'espérer de vraies améliorations. "Trente minutes par jour, c'est un bon rythme", suggère-t-elle. Quant au choix du thérapeute, passer par

[l'Association pour le développement de la mindfulness](#) garantit d'avoir affaire à un professionnel sérieux.

Qui dit mode dit aussi charlatans

Attention en effet aux charlatans et programmes peu fiables qui commencent à pulluler, succès de la méthode oblige. "La pleine conscience est de plus en plus présentée comme un produit **antistress** prêt à consommer. C'est la rançon de la gloire et cela peut inquiéter", alerte à ce titre le psycho-praticien [Alain Gourhant](#) sur son [blog](#) "Il est indéniable que cet engouement a permis de mettre sur le devant de la scène les vertus de la méditation et c'est une bonne chose. Mais la pleine conscience doit s'inscrire dans un suivi global de la personne, elle n'exclue pas de s'intéresser à l'inconscient, ne se substitue pas à d'autres formes de thérapies et ne convient pas à tout le monde".

Edith, suivie pour des troubles du comportement alimentaire n'a pour sa part pas été convaincue: "Je suis quelqu'un de très speed. Or la pleine conscience implique d'avoir envie de se poser, d'aimer se poser. Ça ne me ressemble pas une seconde. Et puis, je n'arrivais pas à voir ça autrement que comme une démarche nombriliste. La pleine conscience est aussi très "mode". On nous en colle partout. Et haro à qui ne serait pas en prise avec lui-même... Autant dire que me concernant, ça ne fonctionne pas, tout comme le [yoga](#), le [pilate](#) et tout ce qui y ressemble. Moi j'aime l'action énormément, la réflexion (trop) mais pas l'introspection."

"Il n'y a pas de formule magique pour se défaire de la [dépression](#) ou d'autres [troubles du comportement](#)", confirme Alain Gourhant recommandant à ceux qui se sentent intéressés par ces approches "de commencer par lire les grands maîtres Zen, tels que Thich Nhat Hanh, "grâce auxquels on retrouvera l'essence de la pleine conscience et de la méditation".