

Réguler ses émotions et gérer son stress avec la méditation

La méditation, outil thérapeutique ?

Christophe André, psychiatre, est un des pionniers de l'introduction de cette pratique en milieu hospitalier. Il l'utilise depuis 2004 à l'hôpital Sainte-Anne, à Paris, dans la prévention des rechutes de troubles anxieux et dépressifs. Dans son service, le psychiatre organise des sessions de huit à dix semaines, à raison de 2h30 hebdomadaires. «*La méditation dite de pleine conscience est un outil d'entraînement de l'esprit qui vise à réguler ses émotions et diminuer la fréquence des ruminations négatives*», explique-t-il.

La méditation est sortie du champ de la spiritualité pour devenir véritablement un outil de soins à partir du milieu des années 1990, aux Etats-Unis. En France, cette approche suscite encore de la méfiance. Méfiance par rapport à l'efficacité, par rapport à la laïcité – la méditation peut être une porte d'entrée dans les sectes –, et par rapport aux traitements classiques. «*La méditation de pleine conscience a été validée par tout un corpus de publications dans des revues scientifiques et dans ses formes codifiées à l'hôpital, c'est un outil laïque*», développe Christophe André. Il conseille aux patients qui consultent en ville de se référer aux praticiens répertoriés sur le site de l'Association pour



© P. WIDMANN/PHISIPA

le développement de la pleine conscience (association-mindfulness.org).

«*Nous avons trente ans de retard par rapport aux Etats-Unis*», considère Lisa Letessier, psychologue clinicienne à l'hôpital Georges-Pompidou, à Paris.

Recrutée en 2010 pour faire des thérapies comportementales et cognitives et de la méditation de pleine conscience, elle travaille avec tous les services de l'hôpital. «*Ces séances aident les personnes qui souffrent de maladies chroniques à se réancrer dans le présent, ainsi qu'à se réapproprier leur corps, leurs émotions et leurs pensées*», explique-t-elle. Les groupes sont composés de personnes atteintes de cancers, mais aussi de patients souffrant de pathologies cardiaques. En méditant, ils arrivent à mieux gérer le stress, les douleurs et la tristesse que procure la maladie. «*Cette prise en charge vient en complément, ce n'est pas une solution miracle*», prévient Lisa Letessier.

«*Cette prise en charge n'est pas une solution miracle.*»

Lisa Letessier, psychologue

Professeur de néphrologie à l'hôpital de La Pitié-Salpêtrière, à Paris, Corinne Isnard Bagnis compte introduire, au printemps 2012, un programme de méditation dans son service pour les patients atteints de pathologies rénales afin d'améliorer leur confort de vie. «*Je souhaite le faire dans un cadre de recherches évaluées, de telle sorte que la communauté médicale puisse en profiter*», conclut-elle. •

Martine Laronche