**La méditation de pleine conscience est une approche efficace pour prévenir les rechutes dépressives**

**Au Congrès de l’Encéphale (18 – 20 janvier 2012, Paris), les bénéfices de la « méditation pleine conscience » sur la prévention de rechutes de dépression ont été présentés par le Dr Guido Bondolfi, psychiatre aux Hôpitaux universitaires de Genève.**

« **Depuis une dizaine d’années, nous avons introduit une offre clinique basée sur la méditation pleine conscience dans un hôpital universitaire** », raconte le Dr Guido Bondolfi, du Département de psychiatrie des Hôpitaux universitaires de Genève – un des pionniers de cette approche novatrice.

Sa rencontre avec cette démarche a été **le fruit du hasard**. « Une équipe canadienne nous a proposé de participer à une semaine de retraite pour pratiquer cette approche. Au retour, un peu « secoués », nous avons décidé de nous lancer dans la pratique régulière de ce type de méditation », explique le Dr Bondolfi. Car avant de proposer cette approche aux patients, un instructeur doit avoir une pratique personnelle.

**Une approche d’abord jugée « iconoclaste »**L’équipe genevoise a pris plusieurs années avant de mettre en place des groupes de méditation pour les patients et des recherches sur ce thème. « A l’époque cette approche était jugée iconoclaste et nous avancions « sur la pointe des pieds » ! », se souvient le psychiatre.

C’est **en 1979 que le biologiste américain Jon Kabat-Zinn**, formé au Massachusetts Institute of Technology (MIT), **a, le premier, proposé de mettre cette « sagesse ancestrale venue d’une autre culture » au service des patients pour les aider à gérer leur stress**. Très rapidement, à la fin des années 1990, près de 250 hôpitaux à travers le monde avaient adopté cette approche chez des groupes de patients. « **En l’espace de 10 ans, le nombre de publications scientifiques sur le sujet a explosé** », observe le Dr Bondolfi, qui estime que « le pari fou de distiller un peu de sagesse orientale chez les occidentaux « dépités devant leur écran télé le soir » semble avoir réussi ».

**« Le contraire du pilotage automatique »**La méditation « pleine conscience » ou « plein éveil » se fonde sur deux composantes essentielles : **une attention particulière, et une attention sans jugement**. Il s’agit de porter volontairement l’attention sur un champ de l’expérience, par exemple les sensations corporelles (la respiration, les sons, la dégustation…) ou les pensées qui surgissent à notre conscience.

Dans l’autre composante, le fait de ne pas avoir de jugement, il s’agit de s’ouvrir à toutes les facettes de notre état mental, que ces images mentales soient positives (agréables) ou négatives. « La pleine conscience, c’est le contraire du pilote automatique ! », résume le Dr Bondolfi. L’enjeu est d’être davantage présent – de se recentrer – sur l’expérience présente, moment après moment.

**Dans les années 1990, cette pratique a été appliquée à la prévention des rechutes de dépression**. Une séance hebdomadaire de deux heures était proposée durant huit semaines à des groupes de 20 à 30 patients, qui étaient aussi invités à pratiquer seuls 45 minutes quotidienne de méditation, six jours par semaine.

**Des effets cliniques démontrés**Cette approche s’avère-t-elle finalement utile pour les patients ? « Chez des groupes de patients inclus dans des programmes de réduction du stress, deux méta-analyses récentes d’essais cliniques randomisés et contrôlés montrent que ***la méditation pleine conscience est généralement efficace pour améliorer la santé mentale et la qualité de vie***. Chez des patients souffrant de troubles anxieux ou dépressifs, ***cette pratique diminue significativement les symptômes anxio-dépressifs liés au stress*** », indique le Dr Bondolfi.

« Dans une étude que nous venons de mener à Genève, nous avons trouvé des résultats similaires : chez des méditants qui ont suivi un programme « pleine conscience » de 8 semaines, nous avons noté une diminution significative des scores sur des échelles de dépression et d’anxiété, par rapport à un groupe contrôle », poursuit le psychiatre.

Pour prévenir la rechute dépressive chez des patients en rémission, trois méta-analyses ont été publiées en 2011, incluant 593 patients ayant participé à quatre essais randomisés et contrôlés. Ces essais comparaient un groupe qui suivait un programme de méditation pleine conscience à un groupe contrôle. Les patients avaient subi trois épisodes dépressifs préalables, ils étaient donc à haut risque de rechute (risque estimé à 90%), et ils ne suivaient plus de traitement antidépresseur de maintien.

**Un risque de rechute dépressive réduit de moitié**Une de ces méta-analyses incluait deux études, l’une réalisée à Genève et l’autre en Belgique. Résultats : « La méditation pleine conscience diminue de près de moitié le risque de rechutes d’épisodes dépressifs. ***Après un an, le taux de rechute était de 36% dans le groupe « méditation pleine conscience », versus 63% dans le groupe avec suivi habituel*** », résume le Dr Bondolfi.

Plus intéressant, les effets d’un programme de méditation pleine conscience sur la prévention des rechutes de dépression ont aussi été comparés à un groupe contrôle qui suivait un traitement antidépresseur standard. « Deux études montrent qu’un programme de 8 semaines de méditation pleine conscience montre ***une efficacité comparable à celle d’un traitement anti-dépresseur – avec un rapport coût/bénéfices intéressant*** », souligne le Dr Bondolfi.

Plus récemment, cette approche a été appliquée à des patients souffrant d’état dépressif aigu ou chronique. « C’est un peu tôt pour en tirer des conclusions, mais cette approche ***pourrait être intéressante chez des patients souffrant de dépression chronique, résistants au traitement habituel, pour lesquels nous sommes assez démunis*** », estime le Dr Bondolfi.

**Des modes d’action à l’étude**Le Dr Bondolfi a conclu par les hypothèses avancées pour expliquer les mécanismes d’action de cette pratique. « La méditation pleine conscience agirait sur quatre composantes : elle permettrait une meilleure régulation de l’attention, une meilleure conscience des sensations corporelles, une meilleure régulation émotionnelle et une modification de la perception de soi », a-t-il expliqué.

Selon une étude récente, pendant la pratique méditative se mettrait en place un entraînement pour améliorer l’attention. « Nous arriverions ainsi plus facilement à détecter ce qui nous distrait et à rester centré sur le moment présent. Cette approche nous permettrait aussi d’acquérir une compétence plus fine des sensations physiques rattachées aux activations émotionnelles. Mieux reconnaître nos émotions serait une voie nous permettant de mieux les réguler, mais aussi de modifier le rapport à nous-mêmes, et donc d’***améliorer la compassion par rapport à nous-mêmes et aux autres*** », précise le Dr Bondolfi.

Florence ROSIER

**Source : http://www.impactsante.fr/Medecine/\_Medecine\_\_Actualites/La\_meditation\_pleine\_conscience\_\_une\_approche\_efficace\_pour\_prevenir\_les\_rechutes\_depressives/1/20720**