

La méditation

Meditatio signifie en latin:prêter attention, être présent, surveiller, guérir et soigner.

"Si la méditation est une pratique majeure du bouddhisme grâce auquel elle s'est répandue aujourd'hui en Occident sous la forme du Zen puis du bouddhisme tibétain, elle n'est pas une pratique exclusive du bouddhisme.

On la pratique dans le Yoga, mais aussi dans l'hindouisme et le taoïsme. Elle est aussi été pratiquée au sein des trois grandes religions monothéistes, le Judaïsme, le Christianisme, l'Islam...

Lâcher-prise est une disposition essentielle de l'esprit dans la méditation. Il faut lâcher-prise dans tous les sens du terme, et particulièrement du point de vue mental...

Finalement, le plus important c'est de garder la vigilance, c'est d'être pleinement conscient de tous ses actes..."

Trinh Dinh Hy

Les différentes formes de méditation peuvent être classées selon le type d'exercice mental qu'elles nécessitent ou selon leur orientation vers une conception d'un Dieu.

Goleman,1977

Jon Kabat-Zinn ,docteur en biologie moléculaire, va le faire connaître au monde médical et œuvrer à la mise en place de programmes de soins dans de nombreux domaines.

Il existe actuellement deux programmes basés sur la pleine conscience :

- le **MBSR** (Mindfulness Based Stress Reduction) développée par Kabat-Zinn
- le **MBCT** (Mindfulness Based Cognitive Therapy) développée par Segal, Williams et Teasdale (2008).

On peut constater certains de ses bienfaits après seulement vingt minutes de pratique quotidienne pendant quatre jours et plus on s'entraîne plus les effets sont durables (Zeidan, Feidel et al. Juin 2010).

« En cancérologie,de façon générale, la méditation de pleine conscience semble influencer favorablement de nombreux aspects de la santé physique (Ngô, 2013) :l'amélioration des fonctions immunitaires (Carlson et coll., 2007) ; la diminution de l'inflammation(Rosenkranz et coll.,2013), du cortisol (Tang et coll., 2007), de la pression artérielle (Carlson et coll., 2007) ; l'augmentation de l'activité de la télomérase (Jacobs et coll., 2010), du taux plasmatique de sérotonine (Solberg et coll.,2000)...

Plus spécifiquement, cette pratique améliore les symptômes anxieux et dépressifs dans une grande variété de contextes, même associés à des pathologies médicales (Grossman et coll., 2004; Hofmann et coll., 2010)...

Si en dépit des limites (méthodologique), les améliorations retrouvées sont consistantes pour les dimensions psychologiques de qualité de vie, de dépression, d'anxiété, et de stratégies d'ajustement aux maladies cancéreuses.

Des bénéfices similaires sont retrouvés sur les paramètres de santé physique, tels que les symptômes médicaux, la sensibilité à la douleur, le déficit physique, et la qualité de vie fonctionnelle.

Faisant l'objet de recherches actuelles en cancérologie, la pratique de pleine conscience semble aussi profitable à la qualité du sommeil et à la production d'interleukine, à une amélioration du cortisol, de la réponse immunitaire et de la pression sanguine, à une meilleure régulation de l'axe hypothalamopituitaire-surrénalien et du système nerveux autonome (Rouleau et coll., 2015).

Également, des recherches ont montré que la pleine conscience peut être favorable aux adolescents souffrant d'une maladie cancéreuse (Jones et coll., 2013), aux aidants de patients (Minor et coll., 2006 ; Birnie et coll., 2010), et aux cliniciens en favorisant l'équanimité, la conscience de soi, le soin porté à soi-même. Les études évaluant cette pratique chez les professionnels de santé montrent en effet des améliorations significatives sur la réduction du stress, la qualité de vie, l'empathie et l'autocompassion (Shapiro et coll., 1998, 2005 ; Irving et coll., 2009).

Les données de la littérature vont donc clairement dans le sens d'un bénéfice de la pleine conscience sur le bien-être physique et mental: aucun effet secondaire indésirable n'a jamais été rapporté, et cette approche peut tout à fait être adaptée au domaine oncologique pour favoriser un traitement intégratif des patients (Musial et coll., 2011).

Le fait que cette pratique puisse se réaliser de façon autonome, comme une procédure pour «s'aider soi-même», paraît en outre particulièrement favorable (Smith et coll., 2005).

Finalement, la pleine conscience peut aussi – pour certains – être rattachée à une forme de spiritualité, donnant un sens à la vie de façon laïque (Peteet et Balboni, 2013). Pour les patients, et dans un contexte de bouleversement lié à la maladie, l'utilisation des approches méditatives peut donc aussi correspondre – ou ouvrir – à une réflexion sur ce qui est essentiel pour eux dans la vie, ce qui peut les conduire à des changements conséquents dans leurs engagements (Musial et coll., 2011). Ces pratiques peuvent ainsi refléter une recherche existentielle, la possibilité d'un nouvel «être au monde» (Midal, 2015) ».

Rollon POINSOT et Johan ILLY

« La capacité à méditer est innée, c'est le propre de tous les êtres humains.

Les techniques sont des outils pour permettre au corps d'entrer en méditation, chose qu'ils peuvent faire de toute façon ».

Lorin Roche

« Un méditant accompli doit maîtriser les deux aspects complémentaires de l'attention, l'un focalisé, l'autre ouvert...

L'attention focalisée est une intense concentration sur un objet choisi.

L'aspect focalisé se développe grâce à l'attention dans l'instant, qu'on ramène inlassablement à sa place...

Ramener l'attention sur son objet équivaut à fléchir les avant-bras pour travailler ses biceps. Loin d'assimiler cet exercice un échec, il faut y voir le processus de croissance et de développement de puissants « muscles » mentaux...

L'attention ouverte est prête à rencontrer tout objet susceptible de se présenter à l'esprit ou aux sens. Elle se travaille au moyen de l'absence de jugements et du lâcher prise...

La méta-attention, c'est la capacité à se rendre compte que l'attention s'est égarée...

Une attention forte, stable et lucide, est propre à favoriser le calme et la clarté. Elle vous met dans un état où l'esprit est à la fois détendu et alerte ».

Chade-Meng Tan, « Search Inside Yourself »

Quelques recherches récentes

- Une méta-analyse d'essais contrôlés randomisés sur la réduction du stress basée sur la pleine conscience recommande cette thérapie complémentaire pour la gestion de la **fatigue** liée au cancer chez les patientes atteintes de cancer du sein (Lan X et al., 2024).
- Une revue systématique et méta-analyse montre que la réduction du stress basée sur la pleine conscience (MBSR) améliore considérablement **la qualité de vie et réduit les émotions négatives** chez les patientes atteintes de cancer du sein (Wang X et al., 2024).
- Une revue systématique et une méta-analyse montre que le programme MBSR s'avère prometteur en tant que thérapie de soutien pour les patients atteints de cancer et confrontés à des **sentiments de solitude, d'anxiété et de dépression**. (Yu J et al., 2023).
- Une méta-analyse conclut qu'une intervention de réduction du stress basée sur la pleine conscience de huit semaines est nettement plus efficace qu'une intervention de six semaines pour soulager **l'anxiété, la dépression et améliorer la qualité de vie** des patientes atteintes de cancer du sein. De plus, elle favorise avec succès la croissance post-traumatique, avec des effets persistant pendant au moins trois mois après l'intervention (Dong X et al., 2024).