



Méditez, ça fait moins mal...

Nathalie Boël

On savait déjà que les thérapies basées sur la méditation et, particulièrement, l'état de « pleine conscience » ont la capacité de traiter la dépression, les troubles obsessionnels, et l'anxiété. La pleine conscience est caractérisée par une concentration intense sur les pensées, images, états affectifs et autres sensations que l'on ressent face à différentes situations de la vie. Le but de la pratique méditative de la pleine conscience est d'arriver à modifier ces sensations pour mieux s'adapter aux situations difficiles que l'on peut vivre.

Il est connu que la force de l'esprit peut influencer notre réaction face à la douleur, comme le montrent l'hypnose, l'effet placebo des médicaments et les attentes que nous avons face à un traitement. Une étude menée par une équipe de chercheurs suisses, dirigée par Paul Grossman,¹ a montré que l'état de pleine conscience pouvait améliorer, à long-terme, la qualité de vie et l'intensité de la douleur chez des personnes fibromyalgiques.

Cette équipe a suivi deux groupes de femmes atteintes de fibromyalgie, une maladie occasionnant des douleurs musculosquelettiques généralisées : 34 d'entre elles ont été soumises à un programme de réduction du stress basé sur la pleine conscience (MBSR). Celui-ci, d'une durée de 8 semaines, consistait en une séance de 2 heures et demies par semaine sur des sujets théoriques, des postures de yoga et autres exercices d'entraînement spécifiques à la pratique de la pleine conscience. Un autre groupe de 15 femmes a eu une formation similaire au MBSR en terme de durée, fréquence, quantité d'information et travail à effectuer à la maison. La seule différence était qu'elle ne portait pas sur la technique de pleine conscience, mais consistait plutôt en exercices d'étirement, techniques de relaxation, séances hebdomadaires de discussion et d'information sur la fibromyalgie. Deux semaines avant la formation, toutes les participantes ont dû remplir des questionnaires pour évaluer plusieurs critères : santé, perception et intensité de la douleur, relations sociales, qualité de vie, état psychologique et symptômes médicalement non expliqués, en particulier, les troubles du sommeil, de la circulation, les maux de tête et les problèmes de peau.

Les bienfaits de la méditation sur l'intensité de la douleur

Les chercheurs ont remarqué que, à court terme, soit deux semaines après la fin des formations, tous ces critères évalués à

nouveau avec les mêmes questionnaires s'étaient améliorés pour les personnes qui avaient suivi le programme MBSR, mais pas pour les 15 autres femmes.

Pendant les trois années suivant cette formation intensive, les participantes du programme MBSR s'étaient engagées à continuer de pratiquer la pleine conscience 45 minutes par jour et à l'appliquer à leur vie quotidienne. Après cette période, les mêmes critères ont été évalués à nouveau. À long terme, la méditation avait toujours un effet bénéfique sur tous ces critères, sauf un. En effet l'intensité physique des douleurs des personnes du programme MBSR avait encore diminué, mais leur perception (douleur psychologique) était toujours aussi présente que deux semaines après la formation.

Les chercheurs pensent que c'est la pratique quotidienne de la méditation pendant les trois années après la formation qui a permis aux femmes du programme MBSR de diminuer l'intensité de leurs douleurs.

Plus résistants à la douleur

Un autre scientifique, Joshua Grant, de l'Université de Montréal a, lui aussi, observé l'effet positif de la méditation à long terme sur l'intensité de la douleur physique². Il a testé la résistance à une douleur (raisonnable !) qu'il infligeait à 10 femmes et 16 hommes, dont 13 étaient adeptes de la méditation, avec au moins 1000 heures de pratique, et 13 étaient novices.

Dans une première étape, on appliquait, sur le mollet des participants, une plaque de métal chauffée progressivement de 43 degrés Celsius (43 °C) jusqu'à 53 °C, selon leur tolérance, pour déterminer la zone de température que chacun considérait comme tiède (léger inconfort mais sans douleur, critère psychologique) ou chaude (légère douleur, critère physique). Dans une deuxième étape, on a appliqué la plaque (tiède ou chaude) 24 fois. Après chaque application, les participants évaluaient respectivement leur impression d'inconfort ou de douleur, sur une échelle de 1 à 10. Pour cette deuxième étape, les participants devaient se plonger dans 4 états d'esprit successifs : simple relaxation (ils se contentent de fermer les yeux), puis concentration et état de pleine conscience, enfin, retour à l'état de relaxation.

¹ Grossman P, Tiefenthaler-Gilmer U, Raysz A, Kesper U. **Mindfulness training as an intervention for fibromyalgia: evidence of postintervention and 3-year follow-up benefits in well-being.** Psychother Psychosom 2007;76:226-33.

² Grant J.A and Rainville P., **Pain Sensitivity and Analgesic Effects of Mindful States in Zen Meditators: A Cross-Sectional Study,** 2009, Psychosom Med 71:106-114.



suite de la page 7

L'équipe de Joshua Grant a ainsi constaté que les participants qui ont l'habitude de méditer ressentent une douleur modérée (de 6 à 7 sur une échelle de 10, tandis que 0 signifie aucune douleur) à 49,9 °C contre 48,2 °C pour les autres participants. De plus, leurs sentiments d'inconfort ou de douleur diminuent lorsqu'ils sont dans un état de concentration ou de pleine conscience. Plus les adeptes de méditation ont un nombre élevé d'heures de pratique, plus la diminution d'inconfort ou de douleur est marquée. Chez les non-adeptes de la méditation, la concentration (un état d'esprit à mi-chemin entre juste fermé les yeux et l'état de pleine conscience) a même l'effet inverse : elle augmente leur impression d'inconfort de 21 % et la douleur physique de 15 % ! Plusieurs participants adeptes de la méditation ont supporté la température maximale alors qu'aucun des autres participants n'a pu le faire. Pourtant, leurs sentiments d'inconfort ou de douleur à la quatrième étape (donc au retour à un état d'esprit de simple relaxation), sont identiques à ceux de la première étape. Cela montre que les participants ne sont pas devenus insensibles à la douleur après leur passage dans des états de concentration ou de pleine conscience.

Joshua Grant pense donc que la méditation, plutôt que de modifier la sensibilité des participants à la douleur, permet de contrôler suffisamment l'esprit de ceux qui la pratique pour diminuer les effets psychologique (perception) et physique de la douleur. Cet effet positif de la méditation sur la perception de la douleur semble contredire les observations de Paul Grossmann. Cependant les deux équipes n'ont pas utilisé les mêmes questionnaires d'évaluation pour l'impact psychologique (perception) de la douleur; il est donc difficile de comparer leurs résultats sur cet aspect.

La méditation ralentit la respiration

Malgré les conclusions différentes sur la perception, les deux équipes sont d'accord au moins sur un point : la méditation diminue l'intensité physique de la douleur, chez les personnes qui la pratiquent régulièrement. Cet effet positif de la méditation, renforcé lorsque les adeptes sont dans un état de pleine conscience, commence à paraître même lorsqu'ils ne sont plus dans cet état. Cela suggère donc que l'état de pleine conscience interagit avec les processus physiologiques de la douleur par des mécanismes qui deviennent en quelque sorte naturels chez ces adeptes, même en dehors de l'état de pleine conscience. L'équipe de Joshua Grant a peut-être trouvé une explication.

Son équipe a en effet constaté, durant son expérience, que les adeptes de méditation effectuaient en moyenne 12 respirations par

minutes contre 15 pour les autres participants. De plus, ceux qui sentaient moins la douleur physique respiraient plus lentement que les autres. L'effet analgésique de l'état de méditation s'expliquerait donc en partie par le changement du rythme de la respiration. « Le fait de ralentir la respiration semble certainement correspondre à une diminution de la douleur et peut influencer sur le contrôle de la douleur en relaxant le corps », affirme M. Grant, dans un communiqué publié sur le site de l'Université de Montréal³. Tout comme d'autres recherches, cette étude pourrait laisser penser que la méditation a un impact sur des parties du cerveau impliquées dans les émotions, la douleur et la régulation de certaines fonctions biologiques, ce qui conduit à des états émotionnels plus positifs, moins de douleurs et une meilleure santé.

Cette hypothèse émise par Joshua Grant pourrait aussi expliquer pourquoi les femmes fibromyalgiques suivies par Grossman ont pu bénéficier des effets de la méditation jusqu'à 3 ans, au minimum, après leur entraînement intensif. De plus, Grossman précise que les traitements basés sur la méditation, contrairement aux autres thérapies basées sur le comportement, donnent des outils et des techniques qui, une fois apprises, peuvent être appliquées dans la vie quotidienne, ce que les patients sont d'ailleurs encouragés à faire. Cela serait, selon Grossman, une explication supplémentaire des effets à long terme de la méditation.

Cependant, ce sont des bonnes hypothèses de départ, mais elles restent encore à démontrer : des bonnes avenues pour des recherches futures ! En attendant, comme dit Joshua Grant dans le communiqué, « Si la méditation peut modifier la réaction à la douleur chez une personne et par conséquent lui permet de diminuer la prise d'analgésique nécessaire pour soulager ses maux, ce serait un grand pas en avant ». Méditez, ça fait moins mal...

Pour en savoir plus :

Voir l'entrevue du chercheur Joshua Grant sur le site de l'université de Montréal : www.nouvelles.umontreal.ca/multimedia/forum-en-clips/la-meditation-zen-peut-alleger-la-douleur.html

³ « La méditation Zen pour transcender la douleur? », disponible sur le site de nouvelles de l'Université de Montréal : www.nouvelles.umontreal.ca