

**Zeitschrift:** Générations plus : bien vivre son âge  
**Band:** - (2013)  
**Heft:** 44

**Artikel:** Méditer pour vivre mieux  
**Autor:** Bernier, Martine  
**DOI:** <https://doi.org/10.5169/seals-831697>

### **Nutzungsbedingungen**

Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. [Siehe Rechtliche Hinweise.](#)

### **Conditions d'utilisation**

L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. [Voir Informations légales.](#)

### **Terms of use**

The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. [See Legal notice.](#)

**Download PDF:** 09.11.2024

**ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, <https://www.e-periodica.ch>**



# Méditer pour vivre mieux

L'Europe suit les Etats-Unis en découvrant depuis une dizaine d'années les bienfaits de la méditation. Cette approche est intégrée désormais dans des programmes de soins et de prévention, y compris dans les hôpitaux.

**L**éventail des techniques médicales s'enrichit depuis quelques années d'un outil nouveau: la méditation de la pleine conscience. Nouveau? Tout est relatif puisque celle-ci prend sa source dans la tradition bouddhiste. Mais la pleine conscience ou *mindfulness* telle qu'elle est appliquée en clinique, est dépourvue de toute connotation religieuse. Nous devons à Jon Kabat-Zinn, docteur en biologie moléculaire et professeur émérite de médecine dans le Massachusetts (Etats-Unis), d'avoir introduit cette approche dans le domaine de la médecine comportementale. Il a également contribué aux études démontrant les bienfaits de cette pratique, notamment dans le domaine de la douleur chronique et des troubles associés au stress. Sa méthode est désormais proposée dans plus de 200 hôpitaux américains, ainsi que dans plusieurs pays européens.

Mais, comment fonctionne-t-elle? Les spécialistes expliquent que la pleine conscience consiste à porter son attention sur l'expérience vécue dans le moment présent, de manière bienveillante, en dehors de toute notion de jugement ou d'objectif à atteindre.

## Aussi au CHUV

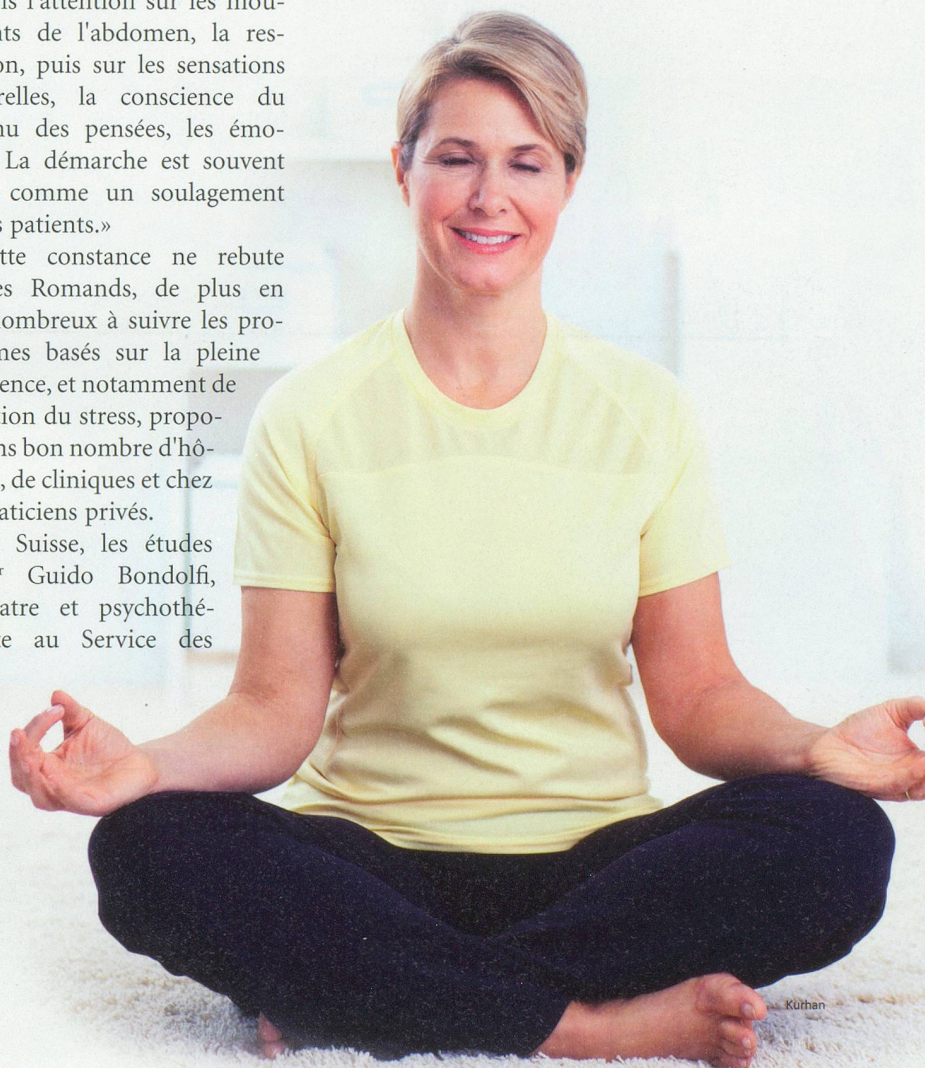
Au Service de psychiatrie communautaire du CHUV à Lausanne, Valérie Rossier est psychologue, coordinatrice du programme psychothérapie des addictions. Elle utilise la méditation de pleine conscience avec lucidité: «Je ne la proposerais pas à tous mes patients. Dans le

contexte des dépendances, elle est pratiquée pour la prévention de la rechute. Il faut que la personne ait déjà effectué un certain cheminement dans la résolution de sa problématique. Il faut aussi qu'elle ait envie de se rendre régulièrement aux séances. Les patients savent que ce programme va durer huit semaines, et ils s'engagent à réserver 45 minutes de leur temps par jour pour pratiquer chez eux. Au début, nous ancrons l'attention sur les mouvements de l'abdomen, la respiration, puis sur les sensations corporelles, la conscience du contenu des pensées, les émotions. La démarche est souvent vécue comme un soulagement par les patients.»

Cette constance ne rebute pas les Romands, de plus en plus nombreux à suivre les programmes basés sur la pleine conscience, et notamment de réduction du stress, proposés dans bon nombre d'hôpitaux, de cliniques et chez des praticiens privés.

En Suisse, les études du Pr Guido Bondolfi, psychiatre et psychothérapeute au Service des

spécialités psychiatriques du Département de santé mentale et de psychiatrie des Hôpitaux universitaires genevois, contribuent à démontrer l'utilité des différents programmes de méditation de pleine conscience. L'une de ses collaboratrices, la psychologue spécialiste en psychothérapie Béatrice Weber souligne





l'intérêt de la méthode dans le traitement de certaines maladies face auxquelles la médecine se sent impuissante: «Dans nos groupes, nous invitons le patient à accueillir le mieux qu'il peut la souffrance physique ou psychique, à s'ouvrir à l'expérience qui est la sienne, au moment présent, plutôt que de chercher à la faire disparaître ou à s'en détourner. Ces groupes sont constitués de personnes s'engageant dans cette démarche pour des motifs divers: en raison d'une maladie grave, pour prévenir un *burn-out*, ou encore se familiariser avec cette approche dans une perspective de développement personnel ou professionnel. La pleine conscience invite à être ouvert à nos sensations physiques, nos émotions, à les accueillir sans les éviter, ni se laisser piéger par le contenu de nos pensées, conscient

qu'elles ne sont pas des faits ou le reflet de la réalité.»

### Effet autopersuasif?

Cette méditation fonctionne-t-elle car elle réduit la réactivité au stress ou parce qu'elle rend les patients davantage capables d'accepter la souffrance, voire plus réceptifs aux traitements? La question reste encore ouverte. Toujours est-il que des résultats positifs ont été validés par des études scientifiques sérieuses portant sur la prévention du stress, la rechute dépressive, des addictions, mais notamment aussi dans le traitement de maladies, telles que la sclérose en plaques, la fibromyalgie, le cancer ou le psoriasis.

Autant de facteurs qui font de la méditation une méthode aujourd'hui très en vogue et recherchée par le public. Afin de la

proposer de manière authentique, rigoureuse et conforme aux programmes développés sur la pleine conscience, les instructeurs de ces groupes s'engagent dans une pratique méditative personnelle régulière et suivent des formations dispensées par des universités, instituts ou associations. Si l'expérience vous tente, vous trouverez sur les sites de l'Association pour le développement de la *mindfulness* et du Centre pour la pleine conscience en médecine, les listes d'instructeurs reconnus qui pourront vous guider sur les chemins de la pleine conscience.

**Martine Bernier**

Association pour le développement de la *mindfulness*:  
[www.association-mindfulness.org](http://www.association-mindfulness.org)  
Center for *mindfulness in medicine, health care, and society*:  
[www.umassmed.edu](http://www.umassmed.edu)

PUB

NET, COMPRÉHENSIBLE, PERSONNEL  
**JE SUIS  
À L'ÉCOUTE  
DE LA VIE**

PEPE LIENHARD  
MUSICIEN



**WIDEX DREAM™**  
NATUREL COMME LA VIE

Plus d'informations sur le site [www.widex.ch](http://www.widex.ch), au 043 233 42 42 ou dans les magasins spécialisés dans les systèmes auditifs



**WIDEX®**  
HIGH DEFINITION HEARING