

Santé

Quand l'esprit guérit le corps

Les neurosciences sont désormais en mesure de le prouver: la méditation agit de manière positive sur notre santé.

A tel point que les hôpitaux de Suisse romande s'y sont aussi convertis. Décryptage d'un raz-de-marée spirituel.

SYLVIE LOGEAN

Vous pensiez la méditation réservée aux post-babas ou aux nouveaux bobos? Détrompez-vous. Forte d'avoir conquis les neurosciences qui lui reconnaissent des propriétés biologiques sur le cerveau, cette discipline s'est aussi progressivement installée dans de nombreux services hospitaliers du pays.

Douleurs chroniques, mal de dos, migraines, psoriasis, anxiété, dépression, stress, burn-out, insomnies, troubles du comportement alimentaire, cancer, phobies, addictions au tabac, à l'alcool, aux drogues, amélioration des maladies cardiovasculaires, de l'asthme, du diabète de type II: la liste des affections pouvant être soulagées par la pratique de la méditation ne cesse de croître d'année en année.

Pionniers en Suisse, témoins de cette incroyable révolution, les Hôpitaux universitaires genevois (HUG) ont développé un programme de méditation de pleine conscience ou *Mindfulness* depuis dix ans dans leur département de santé mentale

et psychiatrie à destination de patients atteints de dépression et de troubles bipolaires. Une forme de pratique qui se distingue des méditations associées à la religion de par sa laïcité ainsi que son utilisation à visée thérapeutique.

De son côté, le CHUV, à Lausanne, pratique depuis 2009 la pleine conscience dans sa section d'addictologie du service de psychiatrie communautaire, ainsi que dans son département d'alcoologie.

Sans compter la Clinique Belmont, à Genève, la Villa Flora, à Sierre, et la Fondation Le Torrey, à Fribourg, toutes spécialisées dans le traitement des addictions. Emblématique du sérieux de cette discipline, un certificat de formation continue, consacrée aux approches basées sur la pleine conscience dans le domaine de la santé, devrait débuter en septembre de l'année prochaine en partenariat avec l'Université de Genève et la Haute Ecole de santé. Les inscriptions, destinées au personnel de la santé, sont déjà complètes avant même la validation définitive du programme.

Bienfaits reconnus. En Suisse romande, ce sont également plus de 50 thérapeutes qui enseignent, hors cadre hospitalier, la pratique dite de la réduction du stress basée sur la pleine conscience ou *Mindfulness Based Stress Reduction* (MBSR) à des groupes toujours plus nombreux et aux profils si variés qu'ils accueillent autant les chefs d'entreprise désireux de mieux gérer leur stress quotidien que des personnes envoyées par leur médecin traitant pour des troubles anxieux ou des

douleurs chroniques que les antalgiques n'arrivent plus à soulager.

Parfois frileuses, souvent peu enclines à la nouveauté, les assurances de base et complémentaires s'y sont également mises en remboursant une partie, voire la totalité des séances lorsqu'elles sont associées à un trouble psychique ou somatique reconnu par le corps médical.

01

En pleine conscience

Si la Suisse s'est lancée tardivement, bien que le nombre d'adeptes s'y compte aujourd'hui par milliers, cet engouement pour la pleine conscience a débuté il y a presque cinquante ans aux Etats-Unis, où plus de 10 millions d'Américains déclarent pratiquer régulièrement une forme de méditation. Phénomène sociétal au pays de l'Oncle Sam, la méditation voit ses adeptes être initiés dans les écoles, les hôpitaux, les administrations, ou encore les grandes compagnies et les prisons.

La recherche n'y est d'ailleurs pas en reste, puisque l'Institut national de santé américain a financé, en 2008, plus de 50 études ayant pour objectif d'évaluer l'impact de la *Mindfulness* sur la concentration, le stress, la dépression ou les addictions. Avec des résultats si encourageants que ce sont désormais près de 250 hôpitaux et cliniques qui pratiquent cette technique outre-Atlantique.

Un enthousiasme qui tient en grande partie au profil de son créateur: Jon >>>