



LE DOSSIER

LA MÉDITATION

«APRÈS HUIT SEMAINES,

ON OBSERVE DES CHANGEMENTS

CÉRÉBRAUX SUR UNE IRM»

- Méditation de pleine conscience: la science valide ses extraordinaires effets sur le cerveau. ● Les confidences de Christophe André, psychiatre, auteur et méditant.
- Petit BamBou, l'appli aux 8,5 millions d'utilisateurs: sa philosophie expliquée par un de ses cofondateurs.
- Quatre Rômands témoignent: la méditation a changé leur vie. Texte **Patrick Baumann** - Photo **Blaise Kormann**

Vaincre le stress

Adeline médite entre cinq minutes et deux heures le matin. Chez elle ou dans la nature. La pratique a totalement changé la vie de cette femme qui travaillait dans le marketing et était sujette à un énorme stress.



L

a méditation de pleine conscience a le vent en poupe. Plus besoin de se rendre dans un ashram, un monastère tibétain ou un dojo zen pour méditer. Un succès planétaire que l'on doit avant tout au psychiatre américain Jon Kabat-Zinn, qui l'a introduite en Occident dans les années 1980, s'inspirant des techniques orientales mais en lui donnant une caution scientifique à l'aune des neurosciences.

Son nom? La MBSR, Mindfulness Based Stress Reduction (réduction du stress basée sur la pleine conscience). Une technique pour faire face aux maux chroniques de nos sociétés modernes: stress, perte de l'attention, douleurs chroniques, troubles alimentaires. Et Dieu sait si le contexte sanitaire et guerrier du moment a encore accentué la demande, une application comme Petit BamBou (voir encadré) a enregistré 3 millions d'utilisateurs en plus pendant la crise du covid. En Suisse romande, l'offre s'est aussi largement étoffée. «La MBSR s'intègre de plus en plus dans le tissu social, éducatif et médical», relève Pierre Gallaz, instructeur à Lausanne. Les hôpitaux, que ce soit dans le traitement du cancer ou de la dépression, l'utilisent d'ailleurs déjà depuis des années. «De récentes données montrent qu'elle prévient la moitié des rechutes dépressives», indique le professeur Guido Bondolfi. La MBSR remplace même les antidépresseurs dans certains cas, explique ce psychiatre, référence mondiale dans le domaine, qui l'a introduite aux HUG il y a une vingtaine d'années. L'hôpital propose aujourd'hui trois programmes différents, suivis par 300 participants par an. «Après huit semaines, on observe déjà des changements cérébraux sur une IRM», assure le médecin.

Renforcement de l'attention, régulation émotionnelle, meilleure coordination corps-esprit. Jean-Philippe Jacques, instructeur à Genève, a lui aussi participé à des études scientifiques prouvant les bienfaits de cette méditation. Notamment sur la gestion du stress chez les apprentis. «Nous avons utilisé une version un peu plus light de la MBSR, baptisée Flow», précise-t-il. Là encore, les résultats après seulement six semaines d'entraînement à la méditation ont été édifiants. Moins de dispersion mentale, de stress ou d'anxiété observables, là encore, sur une IRM. «Le *multitasking* que pratiquent souvent les jeunes n'est pas une bonne chose, en plus, ça consomme beaucoup d'énergie. Il vaut mieux se concentrer sur une seule tâche à la fois.»

«Certes, la méditation ne guérit pas de tout», conclut Pierre Gallaz, qui nomme désormais sa pratique «le chemin méditatif». Il reconnaît les bienfaits d'applications comme Petit BamBou, qui peuvent constituer une porte ouverte, une incitation à découvrir la méditation, mais, selon lui, on ne peut faire l'économie du travail de groupe et, surtout, de la rencontre avec un guide formé professionnellement. «Le temps qu'on passe à méditer reste déterminant. Il faut aussi savoir si on veut obtenir une simple réduction de son stress ou un changement plus profond.» ●

«Méditer, c'est faire le ménage à l'intérieur!»

Psychiatre, auteur de best-sellers, chroniqueur radio, **Christophe André** a beaucoup fait pour promouvoir la méditation de pleine conscience. Il évoque les avancées scientifiques qui la concernent mais aussi le fait qu'elle lui a sauvé la vie.

Comment définir la méditation?

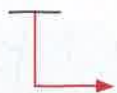
Elle n'est pas un outil de thérapie mais un outil d'hygiène de vie. Il faut en promouvoir l'usage et même la banalisation. La proposer en entreprise, à l'école, dans les prisons, les hôpitaux. La méditation est un élément fondamental de la bonne santé individuelle mais aussi sociale. Elle a un impact encore plus large sur la vie en société que le sport ou l'alimentation. Méditer, c'est faire le ménage à l'intérieur. On est plus attentif à son état émotionnel et à celui de l'autre.

Que peut-on dire du cerveau d'un méditant?

Les études en neurosciences l'attestent, beaucoup de régions du cerveau sont transformées favorablement par la méditation. Certaines zones peuvent même devenir plus volumineuses par une pratique répétée, c'est le cas de la jonction temporo-pariétale, qui est la partie du cerveau qui repère la dispersion, la diffusion. Méditer, c'est un formidable recentrage de l'attention. Elle entraîne une consommation accrue d'oxygène, aussi au niveau du cortex préfrontal, impliqué dans l'attention, mais encourage également la planification et la résolution des problèmes. Elle agit intensément sur la régulation émotionnelle. Elle augmente aussi l'activité dans le cortex singulier antérieur, ce qu'on appelle l'insularité, qui sont des zones dédiées au traitement des états corporels. Quand on médite, on est très connecté à son corps, on est plus attentif aux petits signaux corporels qui nous guident vers des choix intuitifs. Des

3 millions

Le nombre de nouveaux inscrits sur l'appli Petit BamBou pendant la crise du covid.



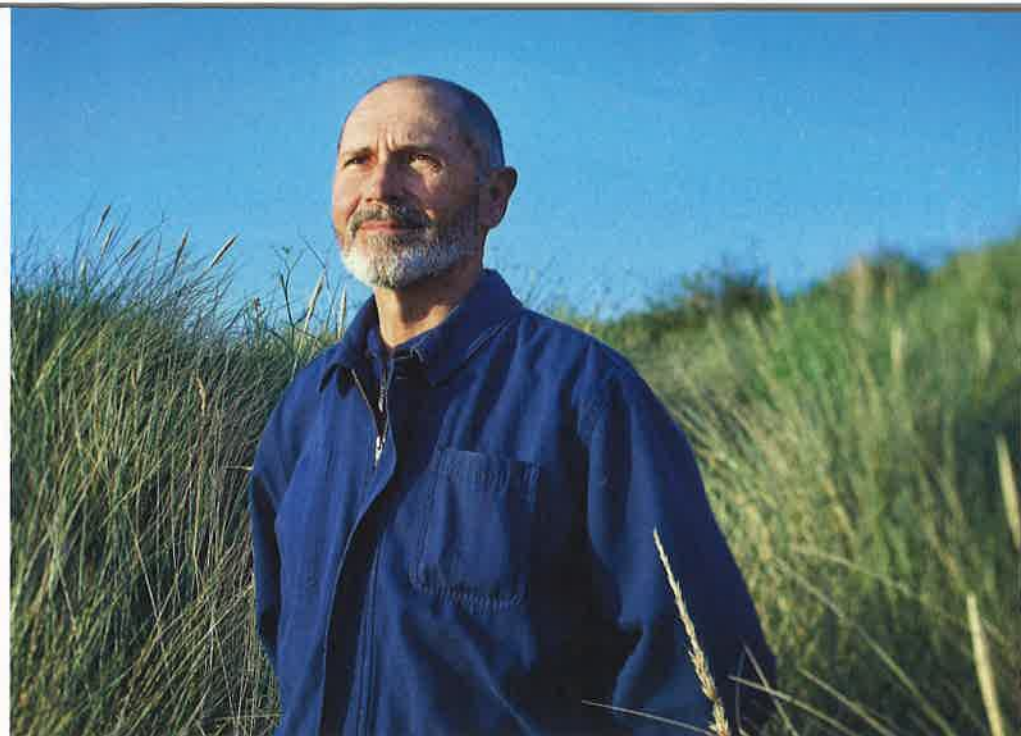
études montrent également une influence de la méditation sur la créativité, la flexibilité, l'intuition. Prenons l'hippocampe, lié au traitement des souvenirs. Les gens qui pratiquent la méditation bénéficient d'une meilleure circulation des infos cérébrales d'une région à l'autre.

Vingt minutes par jour suffisent déjà à changer la plasticité de notre cerveau, dit votre ami le moine tibétain Matthieu Ricard. Est-ce vrai?

Effectivement, les études montrent que, à partir de vingt minutes par jour et après deux ou trois mois seulement, on a des marqueurs biologiques de rééquilibrage de l'activité électrique, par exemple, au niveau du cortex frontal. Une immunité renforcée, une meilleure réponse à l'injection des vaccins. Ça bouge assez rapidement et après, c'est à l'infini, plus vous pratiquez, meilleur vous êtes. Matthieu fait partie des méditants expérimentés qui comptabilisent au moins 40 000 heures de pratique et chez qui on observe des transformations cérébrales spectaculaires. Ce qui correspond à quatre heures par jour de méditation pendant vingt-cinq ans. Il faudrait cent ans à une personne qui pratique une heure par jour pour atteindre son statut. J'en suis loin encore avec mes 10 000 heures!

Comment choisir son type de méditation?

Tania Singer, une chercheuse en neurosciences à l'Institut Max-Planck de Berlin, étudie depuis quelques années l'impact de trois types de méditation sur le cerveau. Si l'on schématise, la méditation de pleine conscience est un outil parfait de renforcement de l'attention, de recentrage. Une méditation de type zazen,



s'asseoir, ne rien faire et observer ce qui se passe dans son esprit, accentue encore les capacités d'introspection. Une méditation de type tibétain, qui inclut aussi une méditation de pleine conscience, va essayer de cultiver en plus des qualités émotionnelles de bienveillance, de compassion, etc. Selon l'objectif qu'on veut atteindre, baisser sa tension, cultiver son attention, être plus altruiste, on peut choisir son type de méditation.

«La méditation m'a sauvé la vie» avez-vous dit un jour. Pourquoi?

On m'a annoncé que j'avais un cancer du poumon il y a quelques années. Je suis allé dans la cour de l'hôpital m'asseoir sur un banc pour laisser cet événement prendre place, je ne voulais pas me lancer tout de suite dans l'action, je voulais d'abord me connecter à moi-même, digérer ce qui venait de m'être annoncé plutôt que de continuer à remuer et à m'agiter. Le but n'est pas de se dire: «Calme-toi, calme-toi», mais de prendre conscience et de prendre son temps pour examiner

ce qui nous arrive. C'est cela qui apaise plutôt que de se précipiter sur le téléphone pour appeler un proche que l'on va angoisser à son tour ou se ruer sur Wikipédia. Bien sûr, peut-on me rétorquer, la méditation n'empêche pas d'avoir un cancer. Mais peut-être que, sans elle, j'aurais eu le mien cinq ans avant. Ce dont je suis sûr, c'est que la méditation m'a aidé à traverser cette épreuve.

Votre dernier livre parle de consolation*. La méditation en est une?

Oui. Elle conduit à l'acceptation du réel. Comme je l'ai fait en m'asseyant sur mon banc d'hôpital. Tu as un cancer en toi, que l'on va soigner, mais prends la mesure de cet événement, vois comment tu vas pouvoir l'affronter, tenir à distance tout ce qui ne te servira pas. Et comment tu vas pouvoir te faire du bien dans ces moments-là. J'étais en train de me consoler face à l'impuissance à régler mon problème. ●

* «Consolations – Celles que l'on reçoit et celles que l'on donne», Ed. L'Iconoclaste

<p>Livres Quatre ouvrages accessibles à tous pour commencer ou approfondir sa pratique méditative.</p>	<p>Méditer, jour après jour Christophe André (L'Iconoclaste) Le plus vendu des livres de méditation (plus de 1 million) à ce jour. Le psychiatre français, devenu une référence dans le domaine, a eu l'idée originale d'ajouter des œuvres d'art comme support de la méditation. Le livre s'accompagne également d'un CD de 21 méditations guidées.</p>	<p>Où tu vas, tu es Jon Kabat-Zinn (J'ai Lu) Il est l'initiateur de la Mindfulness et propose dans ce livre, constitué de très courts chapitres, une approche de la méditation et de petits exercices faciles dans le but de se libérer du stress et des tensions profondes. Utile pour débuter.</p>	<p>La posture juste Thierry Janssen (L'Iconoclaste) Cet ancien chirurgien, qui a guidé des centaines de méditations quotidiennes pendant le confinement sur Facebook, propose ici «un guide pratique pour une transformation radicale», où la méditation qu'il pratique, centrée sur l'ouverture du cœur et le souffle, est plus amplement détaillée.</p>	<p>L'art de la méditation Matthieu Ricard (Pocket) En trois chapitres concrets, «Pourquoi méditer?», «Comment?» et «Sur quoi?», le célèbre moine tibétain français ouvre les voies de la méditation aux plus néophytes. Une méditation fondée sur l'amour altruiste, la compassion et le développement des qualités humaines.</p>
---	---	---	--	--

«Méditer ne doit pas être un effort»

Avec ses 8,5 millions d'utilisateurs dans plus de 40 pays, **Petit BamBou** a introduit la méditation en ligne pour tous. Son cofondateur, **Benjamin Blasco**, rêve d'aller encore plus loin.

Il aurait pu continuer à bosser chez PayPal après avoir passé par l'École polytechnique, une des plus prestigieuses grandes écoles françaises. Rien ne prédestinait a priori Benjamin Blasco à la méditation. En 2013, pourtant, il lance, avec son camarade Ludovic Dujardin, Petit BamBou, la première application française de méditation avec le logo de ce petit bonze souriant devenu iconique. En 2022, Petit BamBou, c'est 8,5 millions d'utilisateurs dans plus de 40 pays, des méditations en six langues et des programmes variant de dix à trente minutes. C'est aussi 3 millions d'utilisateurs de plus venus à lui juste durant la crise du Covid-19. Au téléphone, Benjamin Blasco se dit toujours le premier étonné du succès de cette entreprise qui n'avait pourtant pas de plan marketing et est devenue rentable au bout de neuf mois. FeèlVeryBien, la maison mère de Petit BamBou, emploie aujourd'hui une vingtaine de salariés. «Et on n'a toujours pas de *business plan*, ni d'objectifs de croissance. On essaie d'aider les gens qui en ont besoin. On choisit de se développer dans tel ou tel pays en fonction de l'intérêt qui croît pour la méditation», explique le boss.

Le succès de l'application? S'appuyer sur un solide réseau de formateurs, psychologues pour la plupart, offrir une palette large de programmes autour notamment de la réduction du stress, de l'insomnie, travailler sur sa cohérence cardiaque, sa gestion des émotions. «Nous créons des programmes en fonction des pays, en respectant la culture et même les accents, notamment québécois», explique ce quadragénaire décontracté. En Suisse romande, Petit BamBou a collaboré avec les HUG pour offrir une méditation destinée plus spécialement aux couples en trai-



tement pour l'infertilité. De nouveaux programmes vont arriver, conçus notamment par un expert en neurosciences sur l'attention et un autre sur la sexualité en conscience.

Benjamin Blasco réfute la critique qui voudrait qu'une application payante ne peut viser l'autonomie du méditant, le but recherché après avoir suivi un programme de méditation de pleine conscience de type MBSR. «Nous sommes complémentaires. Les formations MBSR sont formidables, on en a tous fait une dans l'entreprise, mais on s'est aussi rendu compte que beaucoup de participants laissent tomber la pratique au bout d'un certain temps. Petit BamBou intervient alors comme une piqûre de rappel. Notre but n'est pas de garder les gens captifs. Nous sommes d'ailleurs assez contents quand ils nous quittent et nous le disent, ce qui veut dire qu'ils ont acquis assez d'autonomie pour méditer seuls. Souvent, ils reviennent un ou deux ans plus tard, pour explorer de nouveaux programmes.»

Quel est le profil des utilisateurs de l'application? Soixante-six pour cent sont des femmes. «Mais 34% d'hommes, cela montre que le digital est un bon moyen, pour ceux qui ont la méditation un peu honteuse, de le faire avec leur smartphone», sourit Benjamin. Soixante-cinq pour cent ont plus de 35 ans. «Des gens un peu comme moi, dans la quarantaine, qui commencent à s'interroger sur le sens de la vie, leur équilibre. Et en même temps, c'est assez formidable de se dire que 45% de nos utilisateurs ont moins de 35 ans. Ce sont des jeunes qui anticipent ce qui va se passer plus tard et prennent le temps dans leur vie trépidante d'entraîner leur mental. Histoire d'apprendre à nager non pas au milieu de la tempête mais quand la mer est plus calme.»

Méditer à la carte trois minutes par jour suffit-il à obtenir cet apaisement du mental et ce recentrage sur soi tant souhaités? Certains en doutent, prônant une discipline plus ascétique. Il n'est pas d'accord. «Méditer exige une discipline douce, mais cela ne doit pas être un effort, il ne faut pas essayer d'atteindre ou de réussir quelque chose. C'est plus une invitation à se reconnecter avec son humanité. Si on n'a pas envie de méditer un jour, il ne faut pas le faire, mais plutôt observer d'où vient cette résistance. (Il sourit.) Ce qui est déjà en soi un bon support pour la méditation.» ●

www.petitbambou.com

La méditation a changé la vie de ces quatre Romands

Ils sont d'âge, de métier et de région différents et ont choisi la méditation pour différentes raisons. Mais ils reconnaissent tous qu'elle a été un outil précieux pour réduire stress et angoisse et améliorer leur qualité de vie.



«J'ai appris à respirer, à prendre conscience du pouvoir que nous avons sur notre corps et notre esprit»

ADELINE FROSSARD 28 ANS

Qu'est-ce qui vous a amenée à la méditation?

C'est par le yoga, que je pratique depuis dix ans, que je suis arrivée à la méditation. Je suis très sportive dans ma vie quotidienne et j'aime découvrir aussi de nouvelles choses.

Comment méditez-vous et combien de temps?

Je médite le matin, chez moi, entre cinq minutes et deux heures par jour après mes exercices de yoga, ainsi, mon corps est prêt pour la méditation. Avant, j'étais très stricte, je me levais à



Françoise a toujours été une femme très active et la perspective de la retraite l'angoissait. La méditation lui a permis d'accroître son attention et son calme intérieur.

6 heures, mais je suis plus souple aujourd'hui, je pratique le soir si je n'y arrive pas le matin. Je médite assise ou couchée, parfois avec une méditation guidée sur de la musique.

Qu'est-ce que cela vous apporte?

La réduction du stress, qui est énorme, j'ai appris à respirer, à prendre conscience du pouvoir que nous avons sur notre corps et notre esprit. Je ne fais plus de crise de panique dans les situations stressantes, comme cela pouvait arriver auparavant. Ma pratique est devenue ma vie. J'ai quitté un job trop stressant dans le management pour enseigner le yoga, toute ma vie a changé.

«**Quand je médite, j'arrive à mener une activité à son terme plutôt que de me laisser distraire par la suivante**»

FRANÇOISE GOLAY
80 ANS, YVERDON, RETRAITÉE

Qu'est-ce qui vous a amenée à la méditation?

J'ai découvert la méditation il y a dix ans. J'étais très active comme directrice de crèche et la perspective de la retraite m'a fait un peu paniquer. J'ai eu l'occasion de suivre un cours de MBSR donné

par Pierre Gallaz. La journée de pleine conscience en silence a été l'élément le plus fort, je n'avais jamais vécu une telle expérience. Il faut de la volonté, au début, on n'y comprend pas grand-chose, mais on y croit et on y va.

Comment méditez-vous et combien de temps?

J'avoue que je suis incapable de méditer de façon rigoureuse et régulière. Je pratique essentiellement le *body scan*, qui nous fait nous concentrer sur les différentes parties de notre corps. J'ai souffert d'un covid long et ce qui m'a sauvée, avec la physiothérapie, c'est de reprendre cet exercice tous les jours. →

Photos: Laurent Antonelli, Blaise Kormann



Yann peut méditer partout, même dans le train, mais il s'est aussi aménagé un coin de méditation dans sa maison. Calme, paix et une solide confiance en lui, c'est ce que lui apporte sa pratique.

Qu'est-ce que cela vous apporte?

Quand je médite, je suis plus calme, j'ai moins besoin de parler, car mon principal défaut, c'est d'avoir toujours la bouche ouverte. Je procrastine moins aussi, j'arrive à mener une activité à son terme plutôt que de me laisser distraire par la suivante. La méditation m'a permis aussi d'apprendre à mieux me connaître. C'est un outil précieux, un joli cadeau du ciel.

«Depuis que je médite, je vis moins dans le regret du passé ou dans l'angoisse du futur et beaucoup plus dans le présent»

YANN VON KAENEL
54 ANS, SAINT-AUBIN-SAUGES

Qu'est-ce qui vous a amené à la méditation?

L'envie de mieux gérer le stress lié à mon métier dans l'horlogerie et un divorce m'ont poussé à suivre un cours de MBSR. Dès le premier exercice, on se rend compte qu'une pensée, on peut la laisser nous détruire ou en faire quelque chose de constructif.

Comment méditez-vous et combien de temps?

Ma pratique est assez variable. J'ai un coin réservé pour ça, mais ça peut être dans le jardin... Après ma formation, j'ai été assez assidu plusieurs années, mais ce n'est pas simple quand on a un agenda bien rempli. Quand mes pensées ont commencé à reprendre le dessus, ça m'a motivé pour remettre la compresse. Je m'y suis remis à raison de trente minutes quatre à cinq fois par semaine, en position assise surtout. Je pratique aussi toutes les deux semaines en groupe avec d'anciens élèves de mon cours.

Qu'est-ce que cela vous apporte?

Le calme, une paix et une confiance profondément ancrée, une meilleure maîtrise de mon stress et des pensées, surtout négatives, que génère mon esprit avec abondance! Depuis que je médite, je vis moins dans le regret du passé ou dans l'angoisse du futur et beaucoup plus dans le présent. J'apprécie plus les petites joies du quotidien, un beau lever de soleil, un oiseau qui fait coucou, un sourire. Désormais, quoi qu'il arrive, on s'assied une heure et on sait que ça ira mieux après. Ça ne coûte rien et ça remplace bien des médicaments.

«La méditation m'a permis de traverser une période difficile avec confiance et force»

AGNÈS ROETHLISBERGER
54 ANS, YVONAND

Qu'est-ce qui vous a amenée à la méditation?

C'est un collègue qui m'a entraînée à faire le cours de MBSR. J'ai vu des effets sur moi déjà au bout de deux ou trois semaines. La méditation m'a permis de traverser une période difficile avec confiance et force. On découvre qu'on a à la fois la possibilité de ne pas être atteint par des choses négatives, mais de vivre par contre plus intensément les choses positives.

Comment méditez-vous et combien de temps?

Je médite au minimum vingt minutes par jour, parfois une heure, en fin de journée, chez moi, assise sur un petit banc. Une balade en forêt ou se baigner en toute saison dans le lac de-

viennent aussi des expériences plus méditatives, je suis plus en contact au niveau des sens avec la réalité, moins dans mon cerveau et dans mes problèmes. J'utilise aussi parfois l'application Petit BamBou.

Qu'est-ce que cela vous apporte?

Une grande force et une belle humeur. J'ai d'énormes problèmes de sommeil mais, grâce à la méditation et à l'énergie qu'elle procure, je peux mieux les supporter. Je me sens bien aussi dans les relations avec autrui. Une plus grande douceur dans la manière de vivre. J'enseigne le latin, le français et l'histoire, ma relation avec mes élèves en a aussi bénéficié. J'ai envie de dire aux gens: «Vous n'imaginez pas à quel point ça fait du bien!» ●



Agnès médite souvent au bord du lac. Cette pratique a eu de profonds effets bénéfiques non seulement sur sa vie de femme mais aussi sur son métier d'enseignante.