



# *La méditation, un remède efficace contre la douleur ?*

Par Ophélie Ostermann | Le 30 novembre 2015

Une étude américaine vient d'affirmer que la méditation dite « de pleine conscience » serait plus efficace que les placebos contre la douleur. Elle activerait en effet des zones cérébrales différentes. On décrypte la nouvelle avec Antoine Lutz, chercheur en neurosciences à l'Inserm de Lyon et Christian Hoenner, psychologue clinicien et instructeur à Rennes de méditation de pleine conscience.

Envie de vous mettre à la méditation ? Cette nouvelle pourrait convaincre les récalcitrants. Une étude sur la méditation publiée le 18 novembre dans la revue scientifique *The Journal of Neuroscience*, démontre que méditer en pleine conscience, c'est à dire focaliser son attention sur le moment présent et analyser les sensations ressenties, est plus efficace que l'effet placebo contre la douleur.

Pour mesurer les effets de la méditation sur la gestion de la sensation, les chercheurs américains de l'hôpital Wake Forest Baptist Medical Center (Caroline du Nord, États-Unis) ont demandé à 75 personnes en bonne santé d'évaluer leur perception de la douleur après s'être fait brûler par une sonde thermique qui chauffait une petite zone de peau à 49° C. Les volontaires ont été répartis au hasard en quatre groupes : un premier qui méditait en pleine conscience, un second qui effectuait une méditation dite « placebo » (un simple exercice de relaxation), un troisième à qui l'on donnait une crème analgésique et un dernier qui ne bénéficiait d'aucun traitement. D'après les remarques des volontaires, les chercheurs ont constaté que la méditation de pleine conscience avait réduit la sensation de la douleur d'environ un tiers (27 %), soit près de deux fois plus que le placebo (13 %).

## *La méditation modifie le cerveau*

---

Pour Christian Hoenner, psychologue clinicien, instructeur de méditation de pleine conscience et coauteur de *Soulager la douleur grâce à la méditation* (1), ces résultats ne sont ni étonnants, ni très nouveaux. La preuve : « En 1985 déjà, les travaux du docteur en biologie moléculaire américain Jon Kabat-Zinn ont montré que la méditation

pouvait de diminuer l'intensité de la douleur et surtout sa répercussion émotionnelle dans le cas des douleurs chroniques », précise le professionnel. Considérée dans le passé comme une tradition philosophique et spirituelle réservée aux bouddhistes, elle devient à partir des années 1980 un domaine que la science explore sous l'impulsion de Tenzin Gyasto, quatorzième dalaï lama (2) qui crée l'Institut Mind and life (*Esprit et vie, NDLR.*) dédié à l'étude de la « science contemplative ». En 2000, il demande aux chercheurs d'étudier l'activité cérébrale de méditants bouddhistes pendant 15 ans. C'est ainsi que l'on découvre les premiers effets bénéfiques de la pratique.

« Au début, les recherches portaient sur l'application clinique de la méditation, sur la gestion du stress, des douleurs chroniques ou encore dans la prévention des rechutes de la dépression. À partir des années 2000, on a cherché à établir le lien entre le cerveau et l'exercice de la méditation », précise Antoine Lutz, chercheur à l'Inserm de Lyon, auteur de plusieurs études sur le « cerveau méditant ». Et le lien est simple : la méditation modifie le cerveau. Plus précisément, elle active certaines zones cérébrales. Celles liées à l'anxiété, par exemple, sont moins actives chez les méditants expérimentés que chez les novices, selon un article du mois de février publié dans la revue scientifique *Pour la science* (2). Pendant l'expérience des scientifiques américains, les IRM des volontaires ont montré que la méditation de pleine conscience activait des zones du cerveau impliquées dans le contrôle de la douleur. D'autre part, la respiration plus lente, générée par la méditation, entraînerait également un état de relaxation, qui pourrait aider à supporter la douleur.

Ces dix dernières années, les articles scientifiques foisonnent afin de mettre en lumière toutes les applications de la méditation : « On étudie comment elle peut développer l'intelligence et jouer sur le développement cognitif de l'enfant ; la capacité à se concentrer et à améliorer les interactions sociales par exemple », explique Antoine Lutz. Au Canada, aux États-Unis ou encore aux Pays-Bas et dans les pays d'Europe du

Nord, certaines écoles ont même fait entrer la pratique dans leurs classes, afin d'améliorer le bien-être et l'attention des enfants.

## *Accepter la douleur*

---

Concrètement, en matière de douleur, les adeptes de la méditation « essaient de ne plus lutter contre mais de faire avec. En cas de douleur chronique, il s'agit d'une chose que l'on ne peut pas changer, alors on l'accepte. C'est l'exact inverse de la résignation », indique le psychologue Christian Hoenner. « En observant simplement l'expérience de la douleur, le participant dissocie la réponse sensorielle (la douleur) de l'affective (le rejet, la fuite), elle devient plus gérable » complète le chercheur Antoine Lutz.

Mais ce n'est pas en s'asseyant en tailleur et en laissant son esprit vagabonder pendant une dizaine de minutes que la douleur s'estompe. « C'est un entraînement mental quotidien, plus on en fait, plus on progresse » précise Christian Hoenner. Selon le Pr. Fadel Zeidan, principal auteur de l'étude publiée dans *The Journal of Neuroscience*, « une séance quotidienne de 20 minutes minimum pour les personnes qui subissent des douleurs chroniques » est conseillée. Pour s'y mettre, investissez dans le livre de Christophe André, *Méditer jour après jour*, aux éditions L'iconoclaste, ou encore *Où tu vas, tu es*, de Jon Kabat-Zinn, aux éditions J'ai lu.

(1) Coauteur avec Phanie Ridet de *Soulager la douleur grâce à la méditation*, Éd. Trédaniel.

(2) D'après *Méditation, comment elle modifie le cerveau*, de Matthieu Ricard, Antoine Lutz et Richard Davidson, revue *Pour la science* n°448, février 2015.

*À lire aussi :*

Les dix aliments santé de l'automne

Sept étirements pour détendre son corps après une journée stressante

Les nouvelles adresses de massages pour une parenthèse enchantée

Tags : méditation, bien-être, stress, Anxiété



## Ophélie Ostermann

---

### SES DERNIERS ARTICLES

*Stress, gueule de bois, rhume : à chaque état son petit déjeuner*

*La princesse Charlotte plus influente que ses parents selon le magazine "Tatler"*

*Les chanteuses des girls band japonais autorisées à avoir un petit-ami*

© Madame Figaro

Share this selection

- Tweet



Share this selection

- Tweet

