

EDITO

La journaliste du Point ne cache pas ses (p)références : « de plus en plus de psychiatres et de médecins font appel aux techniques de méditation, au coeur de la pratique bouddhiste, pour aider les malades à vaincre une dépression, supporter la douleur ou éviter une rechute »¹.

Elle souligne au passage que les psychiatres français semblent plus réticents dans leur ensemble que leurs confrères d'outre-Atlantique, dont beaucoup pratiqueraient quotidiennement la méditation avec conviction.

Une pratique bouddhiste pour réduire la souffrance dans les pathologies graves : simple effet de mode ou réponse efficace et appropriée aux problèmes du moment ?

« LE BOUDDHISME AU SECOURS DE LA MEDECINE » (1)

Il ne s'agit pas ici de porter un quelconque jugement de valeur, mais simplement, selon la règle habituelle de ces journaux faxés, de mettre en lumière dans ce premier volet un « évènement » qui aura peut-être, au-delà de l'actualité du moment, intéressé ou interpellé nos patients.

La méditation pour prévenir les rechutes dépressives ? Constat de base : la méditation sous diverses formes a été adoptée par des psychiatres, mais aussi par des médecins confrontés à la douleur physique et morale de patients atteints de graves maladies. L'influence des états mentaux sur la santé ne semble contestée aujourd'hui par personne. Mais ce dont il s'agit ici est le « mariage » entre sciences cognitives et bouddhisme, mariage dont « *le succès sort cette étrange alliance de la marginalité* », d'autant que les progrès de l'imagerie médicale semblent aujourd'hui montrer comment la méditation modifie le fonctionnement du cerveau.

Bouddhisme ou médecine ? Les médecins cités par la journaliste du *Point* ne se définissent en aucun cas comme « bouddhistes » ; ni les lecteurs qui ont commenté cet article en relevant que « *on ne semble pas savoir exactement qu'est-ce qui a le plus d'impact, les enseignements de sagesse, la méditation, le yoga ou l'engagement* ». L'hebdomadaire donne évidemment la parole à Matthieu Ricard, ex chercheur en biologie à l'Institut Pasteur avant de devenir moine bouddhiste, qui souligne tous les effets bénéfiques de la méditation « *documentés dans de grandes revues scientifiques internationales, comme le Journal of the National Cancer Institute ou le Journal of Behavioral Medicine* » : sur le stress, l'anxiété, la tendance à la colère, les risques de rechute chez les personnes qui ont vécu au moins deux épisodes de dépression grave, le système immunitaire, la tension artérielle...

Les rencontres de Dharamsala. La manifestation est organisée par le *Mind and Life Institute*, créé il y a vingt ans par le dalaï-lama et plusieurs chercheurs pour rapprocher la science occidentale et les apports du bouddhisme : rencontre sélect en 2007 pour scientifiques de haut niveau dans la petite ville du nord de l'Inde qui accueille le dalaï-lama et le gouvernement tibétain en exil. Le thème des échanges était « L'Univers dans un seul atome : la convergence de la science et de la spiritualité ». Le dernier mot de l'article du *Point* est laissé à Matthieu Ricard : « *il existe aussi des milliers de biologistes qui ne s'intéressent pas plus à la transformation de l'esprit que d'autres membres de la société. Mais ce qu'il y a d'inspirant dans le mouvement catalysé par Mind and Life, c'est la qualité et la rigueur de l'approche scientifique et contemplative. Une combinaison assez unique dans l'histoire...* »

JP VALLEE

1- Coignard S. Santé. Le bouddhisme au secours de la médecine. Le Point. 21 août 2008.



261 rue de Paris
93556
Montreuil Cedex
Tél 01 43 63 80 00

Le journal f@xé de l'UnaformeC

www.unaformec.org

La FMC au fil de l'actualité

Prochain numéro : Méditation en santé