



BOAZ TETELBAUM/CAMERA PRESS/CAMMA-GRAPHO

# Dépression, addictions... des risques à identifier

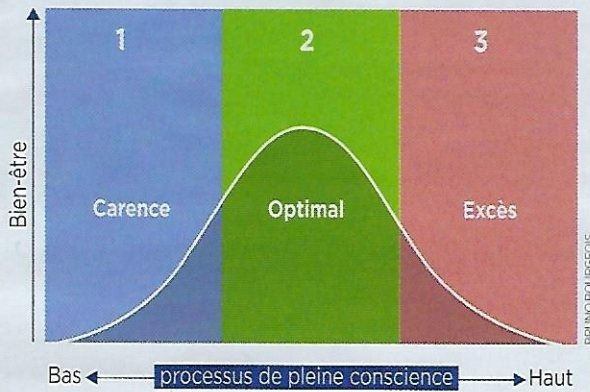
Modifier son état de conscience peut provoquer des troubles potentiellement graves, en particulier chez les personnes atteintes d'affections psychiques. Attention aussi au dévoiement de cette pratique au profit de dérives sectaires.

**L**A VIE EN PLEINE CONSCIENCE n'est pas toujours rose. Et si la méditation apparaît de plus en plus comme une pratique aux bénéfices multiples, elle présente aussi, comme toute stratégie thérapeutique, son lot d'effets secondaires et de contre-indications. À trop chercher à réguler ses émotions, il arrive même que celles-

ci... disparaissent ! « *J'ai vu des cas où les méditants avaient "surrégulé" leurs émotions. Ils en avaient certes très peu de négatives, mais aussi très peu de positives, jusqu'à une perte d'affection pour leurs enfants par exemple* », raconte Willoughby Britton, directrice du Laboratoire de neuroscience clinique et affective (CLANlab) de l'université

Brown, à Providence (États-Unis). Des cas dus à une pratique trop intensive ou inadaptée selon cette spécialiste. En effet, la courbe du bien-être promise par la méditation n'est pas celle que l'on croit. « *Elle a la forme d'un U inversé [voir le schéma ci-contre]. Autrement dit, il existe une durée optimale au-delà de laquelle le méditant peut se*





La courbe du bien-être du méditant se présente en forme d'U inversé. Il y aurait ainsi un seuil de temps passé à méditer en pleine conscience au-delà duquel le bénéfice décroît.

Seance de méditation collective organisée par un grand magasin londonien pour ses clients.

retrouver dans une situation plus inconfortable qu'au départ », poursuit la chercheuse. Une fenêtre qui dépend à la fois du profil du méditant et du type de méditation pratiqué, certains y consacrant plusieurs heures par jour durant plusieurs années quand d'autres se satisfont de trois à vingt minutes quotidiennes. S'il est encore difficile aux neurosciences de mesurer la durée optimale pour chacun, cette théorie de la courbe en U inversé devrait encourager les instructeurs à une plus grande vigilance dans leurs pratiques. Willoughby Britton a ainsi cosigné en 2018, avec un collectif international de 15 chercheurs spécialisés, une revue de la littérature en forme de plaidoyer, alertant sur le fait que les effets négatifs ont été négligés par la recherche. Or on ne

modifie pas impunément ses états de conscience. En particulier chez les personnes atteintes d'affections psychiques : dépression, addictions, schizophrénie, troubles bipolaires ou risque psychotique. Sauf exception, il s'agit de contre-indications. « De trop hauts niveaux de concentration sur soi ont été associés, de façon répétée, à une aggravation de la santé mentale des personnes atteintes de ces pathologies », rappelle Willoughby Britton dans un article publié en 2019. En cause ? Une hyperactivation d'un des lobes du cerveau (cortex insulaire) provoquée par « l'interoception », soit l'attention qu'on porte à ce qui se passe « à l'intérieur » de soi, que ce soit physique (respiration, battements du cœur, sensations) ou psychique (émotions, sensibilité...). Cette partie du cortex s'active lorsqu'on mesure notre rythme cardiaque ou qu'on a faim mais est aussi fortement impliquée dans la régulation des émotions ou des fonctions

autonomes comme les systèmes nerveux et immunitaire. En méditant, l'intensité de l'interoception est multipliée, comme l'est l'activation des réseaux de neurones impliqués. C'est ce qui procure le « bien-être » promis par la méditation de pleine conscience. Mais ce phénomène peut entraîner à la longue des dérèglements psychiques voire à des pathologies : de la simple émotivité à l'attaque de panique, en passant par l'anxiété, la tristesse, les flash-back traumatiques ou même des douleurs physiques. « Seules 25 % environ des études scientifiques publiées prennent en compte les effets indésirables liés à la méditation », relève Nicholas Van Dam, chercheur en psychologie à l'université de Melbourne (Australie). « Mes 30 premières études portaient sur les avantages de la pleine conscience et il suffisait en moyenne de cinq pages pour répondre aux commentaires et critiques des examinateurs avant que l'article ne soit publié, se souvient Willoughby Britton. Lorsque j'ai commencé à évoquer les risques, ce nombre a grimpé de 20 à 35 pages ! De quoi expliquer pourquoi les recherches en défaveur de la pleine conscience ne sont pas publiées. »

### Un guide des bonnes pratiques

C'est ce vide qu'espèrent combler nombre d'experts. À commencer bien sûr par Willoughby Britton dont l'une des premières initiatives au CLANlab a été de publier un « guide des bonnes pratiques » intitulé *First, do not harm* (« D'abord ne pas nuire »). Un avertissement adapté du premier



JARED LINDAHL

« Il existe une durée optimale au-delà de laquelle le méditant peut se retrouver dans une situation plus inconfortable qu'avant »

Willoughby Britton, directrice du laboratoire de neuroscience clinique et affective (CLANlab) à l'université Brown, Providence, États-Unis



**PRODUITS DÉRIVÉS**

## Une déferlante marketing

**L**ivres, CD, DVD... la méditation est partout, vendue sous toutes ses formes. Le très médiatique psychiatre Christophe André et le moine bouddhiste Matthieu Ricard vendent ainsi leurs livres par centaines de milliers d'exemplaires. Et le marché des applications pour smartphone est en plein boom. Le leader français du secteur de la méditation guidée, Petit Bambou, revendique 3 millions d'abonnés. Une goutte d'eau à côté des deux géants américains (Headspace et Calm) qui se partagent le marché mondial avec près de 100 millions d'utilisateurs revendiqués à eux deux ! Le premier a lancé sa version française en 2019 et le second est valorisé à un milliard de dollars. Aux États-Unis, le marché de la méditation (applications, formations, etc.)

devrait dépasser 2 milliards de dollars en 2022 (Marketdata). Et les applis élargissent leur public. Petit Bambou multiplie les séances publiques de méditation dans les commerces (Galeries Lafayette, Fnac...) et les entreprises. Dans la même logique, Headspace a signé des partenariats avec 350 groupes dont Unilever, LinkedIn ou la

NBA, la ligue américaine de basket-ball. Ces grandes sociétés intègrent l'application dans leur couverture santé. En juillet 2019, le ministère de la Santé français a organisé un colloque intitulé « Pleine conscience : lever les doutes, ouvrir les perspectives ». Un premier pas vers le remboursement par la sécurité sociale ?

◀ ▶  
**Les applications de méditation guidée** proposent des programmes ciblés tels que Vaincre sa peur, La gestion du stress, Le lâcher-prise, ou même cuisiner en pleine conscience...



▶ principe de la médecine, puisque la méditation a désormais des prétentions thérapeutiques. Consentement éclairé, examen préalable pour dépister d'éventuelles vulnérabilités, accompagnement..., tous les thèmes de la sensibilisation au risque sont abordés. La professeure Corinne Isnard Bagnis, néphrologue à l'hôpital de la Pitié-Salpêtrière à Paris et spécialiste de l'accompagnement des patients par la méditation de pleine conscience, le confirme : tout trouble relevant de la psychiatrie doit être traité avant de se lancer dans la méditation de pleine conscience. « Dans une phase où les symptômes de dépression sont trop intenses, un programme qui consiste à retourner le projecteur vers soi-même et à

explorer ses émotions serait assimilable à une torture », assure-t-elle. Autrement dit, la méditation prévient les rechutes de la dépression, mais ne peut en aucun cas traiter une phase aiguë.

### Se prémunir contre les dérives sectaires

Autre risque non négligeable : son dévoiement au profit de dérives sectaires. Récemment, le Centre national d'accompagnement familial face à l'emprise sectaire (Caffes) a signalé les activités de l'association La Méditation du cœur, afin de la faire expulser de l'auberge de jeunesse de Lille où elle opérait. Elle est en effet liée à Shri Chandra Mission, une organisation spirituelle indienne, classée comme mouvement sectaire en

### POUR EN SAVOIR PLUS

▶ **Association pour le développement de la mindfulness**, qui propose notamment des formations : sciaiv.fr/875mind

▶ **ATOLE**, programme de Jean-Philippe Lachaux de découverte et d'apprentissage de l'attention en milieu scolaire : project.crn.fr/atole

▶ **La méditation c'est bon pour le cerveau**, Steven Laureys, Odile Jacob, 274 p., 21,90 €

France. « La méditation est un outil parfait pour faciliter l'emprise mentale et figure désormais dans plus de 30 % de nos signalements », alerte Charline Delporte, présidente de la Caffes. De fait, les séances de méditation peuvent effectivement soulager la personne vulnérable qui sera d'autant plus encline à suivre la dérive sectaire. « C'est un système de codépendance, à la méditation et au leader sectaire », précise Charline Delporte. Pour éviter ces pièges, il est donc important de s'adresser aux établissements hospitaliers — qui peuvent orienter vers des centres fiables — ou à des instituts employant des instructeurs dûment formés telle l'Association pour le développement pour la mindfulness. ■

H. J. @HugoJalinière