

# MIEUX VIVRE

## LE CANCER

En milieu hospitalier aussi, la méditation peut constituer un formidable soutien pour traverser les épreuves, même les plus difficiles. Reportage.

Par Philippe Romon

Un jeudi matin à Chevilly Larue. Nous sommes une quinzaine à retirer nos chaussures pour une séance de méditation en pleine conscience dispensée dans cette annexe de l'hôpital Gustave-Roussy, principal centre européen de lutte contre le cancer, en banlieue sud de Paris. Parmi nous il y a des mourants. Personne actuellement en grande souffrance, mais des gens qui se savent condamnés. « Trente-six mois », m'ont dit les médecins, partage cet homme, que nous appellerons Emmanuel. « Les nuits surtout sont difficiles, précise-t-il. Pendant des heures ça trotte dans ma tête. Je pense au grand départ. » Pour d'autres, le pronostic vital n'est plus engagé, mais l'angoisse dévore leur vie. L'angoisse, la panique parfois. Annick a 36 ans, deux enfants en bas âge, et elle se remet d'une tumeur maligne de stade 3 au sein. Il y a la colère aussi, la tristesse. « Sans arrêt le passé me revient », confirme Francine, dont les poumons sont atteints. Mais chacun est dans cette salle pour prendre toutes ces émotions en main. « Vous allez apprendre à prendre soin de vous dans une présence attentive, bienveillante et sans jugement », explique Charlotte Borch-Jacobsen, qui anime le

groupe. « Je suis fatiguée de lutter », intervient Josyane, elle aussi diagnostiquée d'un cancer du sein. On la sent tendue, au bord des larmes. « Je te comprends, répond Charlotte avec calme. Prendre soin de soi, c'est faire la paix avec la maladie. » Ancienne kinésithérapeute, formée à la technique méditative de la *mindfulness based stress reduction* (MBSR) développée aux États-Unis par Jon Kabat-Zinn, Charlotte Borch-Jacobsen propose un protocole qui court sur huit semaines, à raison d'une séance en groupe hebdomadaire de deux heures, comme celle à laquelle nous assistons. Aujourd'hui, c'est la découverte du scan corporel. Tous les participants se sont allongés sur un tapis de yoga en mousse, et pendant une bonne demi-heure l'instructrice passe en revue chaque partie du corps, en demandant simplement d'en prendre conscience. « Vos orteils du pied droit, que ressentez-vous ? Du froid ? Un chatouillement ? Rien du tout ? C'est bien aussi, rien du tout ! » D'autres exercices consistent à prendre conscience pour chacun de sa respiration, par exemple, à observer la ronde incessante des pensées (« Sans jugement, laissez-les juste passer ») ou à déguster lentement un grain de raisin sec, en appréciant sa texture et le bruit de sa mastication autant que sa saveur.

### MÉTHODE INTÉGRÉE DANS LES HÔPITAUX

Mais l'essentiel se fera ensuite entre ces séances collectives, chez soi, dans le quotidien de la pratique : une demi-heure, trois quarts d'heure par jour, selon la forme, l'élan de chacun. D'une grande simplicité, les exercices demandent, pour porter leur fruit, l'astreinte d'une pratique régulière. « Cela devient une philosophie de vie », constate Massimo, qui a suivi le protocole de mai à juillet 2016. En décembre 2015, on lui avait découvert un cancer de stade 3 aux deux poumons. Inopérable. La chimiothérapie et la radiothérapie l'ont laissé épuisé et anxieux. « La pratique me permet de retrouver le calme et la sérénité, constate-t-il. Et je me sens mieux protégé contre une récurrence. »



GUI SLAIN & MARIE DAVID DE LOSSY/GETTY IMAGES

Premier centre européen du traitement contre le cancer avec 11 000 patients nouveaux chaque année, l'Institut Gustave-Roussy propose, depuis 2013, un programme d'accompagnement et de soutien au patient offrant une palette d'activités allant de la sophrologie à l'art-thérapie et passant par la méditation de pleine conscience. « Nous nous sommes intéressés à la réduction du stress par la méditation tout simplement parce que les données de la littérature scientifique ont clairement montré un impact de celle-ci sur la qualité de la vie et le bien-être psychologique des patients, explique Sarah Dauchy, chef du département interdisciplinaire de soins de support. Et c'est ce que nous communiquons clairement aux patients, en étant très attentifs au fait qu'il n'y ait pas de méprise sur l'objectif du MBSR, qui n'est pas de se battre contre le cancer, mais d'en vivre mieux la traversée. »

tion fait de moi un meilleur praticien, s'amuse-t-il, mais elle m'aide certainement à être un homme plus serein ! » La présence de la méditation dans le milieu hospitalier français connaît désormais un développement appréciable – une dizaine d'hôpitaux ont mis en place des programmes basés sur la pleine conscience et, à la faculté de médecine de Strasbourg, un diplôme « Médecine, méditation et neurosciences » a été créé en 2012. Mais ce développement est récent. Au début des années 2000, un article du n° 182 de *Psychologies Magazine* déplorait la frilosité du corps médical à l'encontre des pratiques méditatives et l'exhortait à « s'y mettre ». « Il y a une dizaine d'années, lorsque je parlais de la méditation en pleine conscience dans le milieu psychiatrique français, on me regardait avec de gros yeux comme si je faisais partie d'une secte », se souvient la psychiatre Yasmine Liénard. Puis les validations scientifiques sont arrivées. ►

Une soixantaine de patients par an profitent actuellement du programme de méditation, ouvert également au personnel – plus de trois mille personnes travaillent à Gustave-Roussy. « La méditation de pleine conscience permet aux soignants d'être moins stressés et de développer davantage d'empathie envers les soignés », déclare Sébastien Gouy, chirurgien gynécologique et participant enthousiaste de la première heure à l'égard de la pratique. Lui-même médite une quarantaine de minutes chaque jour. « J'ai un métier très intense et trois enfants dont deux en bas âge. Je ne sais pas si la médita-

- « À Sainte-Anne, la méthode fait désormais partie des outils que nous utilisons couramment, en prévention des rechutes anxieuses et dépressives », confirme Christophe André, chef de service dans cet établissement hospitalier parisien. Par ailleurs, le psychiatre, rédacteur en chef invité de ce numéro spécial de *Psychologies*, est sans doute un de ceux qui a le plus contribué au développement de la « pleine conscience » dans notre pays.

## PRÉVENTIVE MAIS PAS CURATIVE

Il est vrai que le monde de la recherche s'est pris d'un véritable engouement pour la méditation. En 2003, on comptait une cinquantaine de travaux sur le sujet publiés dans des revues scientifiques ; en 2012, ce nombre dépassait les quatre cents, pour atteindre les sept cents études en 2014. Et toutes ces investigations vont dans le même sens : la méditation de pleine conscience permet de renforcer le système immunitaire – notamment contre la grippe ! –, de lutter contre l'oxydation des cellules grâce à la réduction du stress, de réduire la sensation des douleurs chroniques – de celles qui accompagnent les migraines, en particulier –, de réduire l'anxiété et contribue à prévenir les récurrences de la dépression. D'un point de vue neurologique, l'utilisation récente des techniques d'imagerie cérébrales (IRM, EEG) commence à

montrer que la méditation agit favorablement sur des zones du cerveau comme l'amygdale cérébrale et l'hippocampe, où est produite une hormone anxiogène, le cortisol. Cette production diminue avec la pratique régulière de la méditation. D'autres zones du cerveau sont également concernées, dont le cortex préfrontal. Celui-ci s'amincit avec l'âge, ce qui participe au déclin des fonctions cognitives, mais les pratiquants assidus de la méditation ne montrent pas de signe de diminution de l'épaisseur de cette partie du cortex. La méditation pourrait donc contribuer à lutter contre les maladies du vieillissement et de la sénilité. D'autres études ont également montré que la pratique méditative permettait au corps de produire davantage de monoxyde d'azote – un gaz qui dilate les vaisseaux sanguins, facilitant ainsi la circulation du sang et réduisant la pression nécessaire à son parcours dans le corps, diminuant les risques de pathologies liées à la pression artérielle.

La méditation constitue-t-elle pour autant une panacée en matière de santé ? « La pratique est préventive avant d'être curative », rappelle Christophe André. Intervenant récemment sur l'antenne de France Culture, Caroline Eliacheff, psychanalyste, soulignait également que l'engouement actuel pour la méditation ne doit pas non plus faire oublier qu'en matière de psychisme, en tout cas, « le sujet humain est souvent d'autant plus attaché à son symptôme qu'il déclare vouloir s'en débarrasser ». Qu'il résiste, malgré lui en somme aux meilleures méthodes comportementales. Certes, mais qu'en pensent ceux qui sont les premiers concernés ? Qu'il ne s'agit pas d'en faire une religion, mais bien une pratique qui aide à vivre. « Avant même l'opération, j'avais enfoui en moi l'énorme chagrin de perdre mon sein, raconte Françoise, prof de maths à la retraite et en rémission de son cancer depuis quelques mois. Un chagrin que je me refusais à admettre, et qui s'exprimait par de terribles colères envers tout le monde, à commencer envers moi-même. La méditation m'a tout simplement permis de m'accepter telle que je suis. De faire la paix avec mon corps. » Aujourd'hui elle ne pratique pas tous les jours. « Mais j'y reviens à certains moments. Par exemple, quand je suis dans mon jardin, je m'assieds, je respire, et je profite de la caresse du soleil sur ma peau. » ●

## QUELQUES PISTES ET CONTACTS

### ► Réseau Ville-Hôpital Lutter contre la douleur

Cette association regroupe des médecins et autres professionnels de la santé pour une prise en charge coordonnée des patients atteints de douleurs chroniques.  
Tél. 01 43 41 14 00.  
reseau-lcd.org

► **MBSR** pour la réduction du stress et la régulation des émotions.  
mbsr-paris.fr/

► **MBCT**, méthode de pleine conscience avec thérapies comportementales, pour lutter contre la rechute dépressive.  
docteur-tran-celine.fr