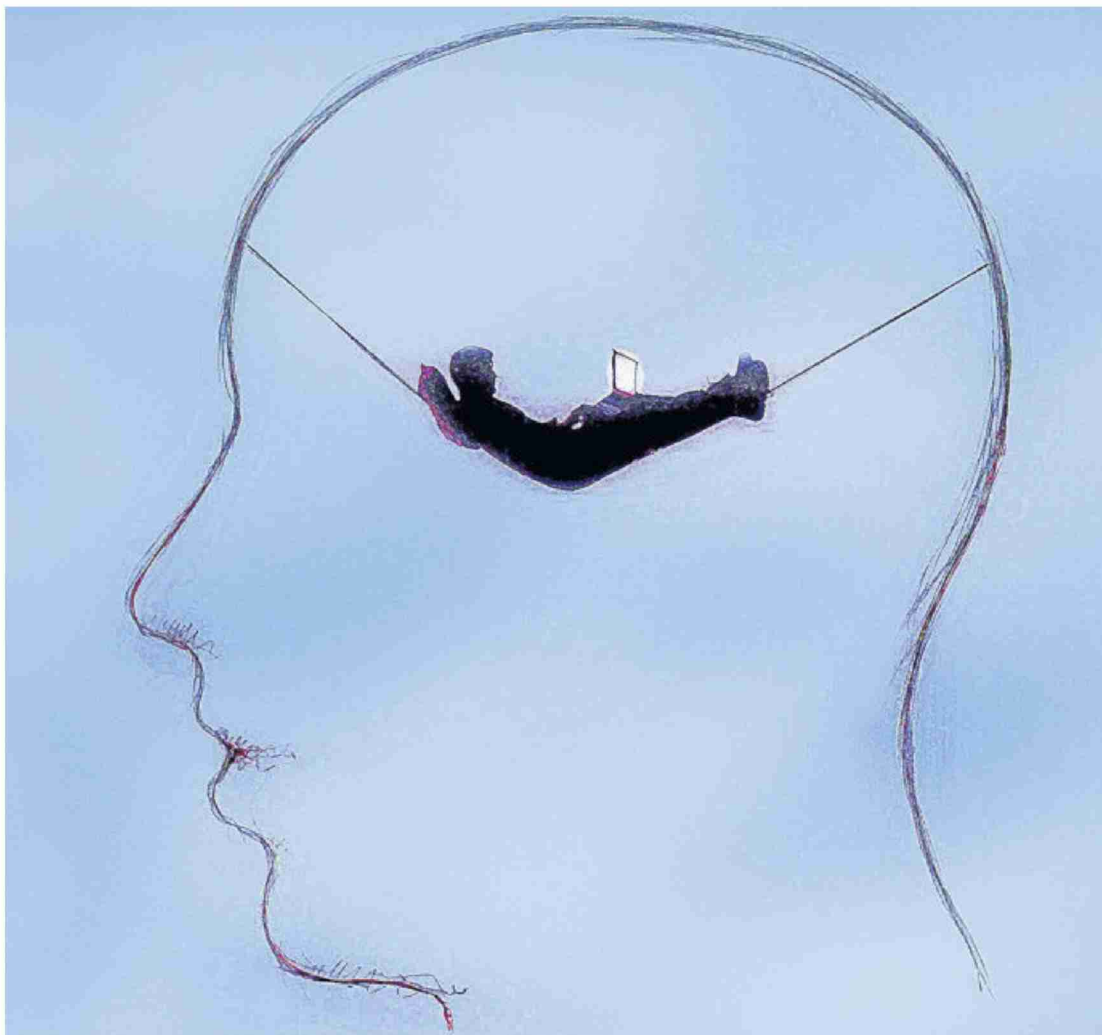
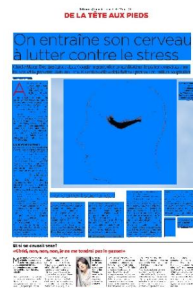


On entraîne son cerveau à lutter contre le stress

Chade-Meng Tan, ingénieur chez Google, a généralisé la méditation de pleine conscience au bureau et la présente dans un livre. En Suisse elle a déjà fait ses preuves en milieu hospitalier



Avec la méditation de pleine conscience, on apprend à son cerveau à refuser les états de stress, même au travail.
IKON IMAGES



Rebecca Mosimann

Ami des grands de ce monde - Barack Obama, le couple Clinton, sans oublier le dalaï-lama et Matthieu Ricard -, Chade-Meng Tan est le nouveau défenseur de la méditation de pleine conscience. Le livre de cet ingénieur chez Google, *Connectez-vous à vous-même, une nouvelle voie vers le succès, le bonheur (et la paix dans le monde)* aux Editions Belfond, déjà best-seller aux Etats-Unis, vient d'être traduit en français. Il est le fruit d'un programme d'étude qu'il a développé sur l'intelligence émotionnelle basée sur la méditation de pleine conscience. Une technique qu'il applique avec succès aux employés stressés du géant du net depuis 2007. «Vous apprendrez par exemple à calmer votre esprit à volonté, ce qui améliorera votre concentration et votre créativité et vous percevrez vos processus mentaux et émotionnels avec davantage de clarté», explique l'auteur en guise d'introduction.

Entraînement exigeant

Si les exercices que propose Chade-Meng Tan sont faciles à réaliser au quotidien, la pratique originale de la pleine conscience requiert un entraînement beaucoup plus engagé. La méthode ressemble à s'y méprendre à de la méditation classique. «L'idée est d'être délibérément présent à l'expérience du moment que nous vi-

vons, sans filtre, en acceptant ce qui vient, sans jugement et sans attente. On se concentre sur sa respiration et ses sensations corporelles», explique le professeur Guido Bondolfi, psychiatre et responsable du programme des troubles anxieux au service des spécialités psychiatriques des Hôpitaux universitaires genevois (HUG). Il est le premier médecin suisse à avoir introduit cette méthode en milieu hospitalier il y a une dizaine d'années après avoir suivi personnellement une retraite avec Jon Kabat-Zinn, le biologiste fondateur de la méthode. Le département de psychiatrie des HUG propose le cours MBSR (*lire ci-contre*) dispensé sur huit semaines. La formation est ouverte à toute personne souffrant de stress, notamment aux patients atteints de maladies chroniques, de cancer ou de sclérose en plaques. L'approche a aussi été adaptée à la prévention des rechutes dépressives. «Les participants acquièrent des outils pour gérer les symptômes et apprendre à se tenir à l'écart du stress. Comme on ne peut pas changer les choses autour de nous, l'état de pleine conscience aide à modifier son attitude face au monde extérieur.»

Les dernières recherches scientifiques ont prouvé que le recours à la pleine conscience permettait de réduire de 50% le taux de rechute dépressive.

Les demandes pour suivre la formation explosent. «Je rends toujours attentives les personnes intéressées que la pratique de-

mande beaucoup d'engagement. Je recommande trente à quarante-cinq minutes de méditation quotidienne pendant les huit semaines du programme.» Une fois les bases acquises, chacun peut méditer où il est, en marchant, assis ou allongé. La pleine conscience est même devenue une discipline universitaire puisqu'elle est enseignée depuis septembre aux professionnels de la santé dans le cadre d'une formation continue organisée par la Faculté de médecine et la Haute Ecole de santé genevoises.

Les bienfaits de cette méditation s'appliquent aussi aux femmes enceintes. La psychologue vaudoise Isabelle Corboz l'enseigne aux futures mamans. «Il peut y avoir beaucoup d'anxiété engendrée par une première grossesse. La méditation aide à mieux accepter les choses, à focaliser son attention sur le moment présent avec bienveillance et sans jugement. L'approche est aussi bénéfique dans les traitements de dépendances, notamment dans le service d'alcoologie du CHUV, mais aussi dans la gestion des troubles alimentaires», explique-t-elle.



Connectez-vous à vous-même
Chade-Meng Tan
Ed. Belfond, 301 p.



Hauptausgabe

24 Heures
1001 Lausanne
021/ 349 44 44
www.24heures.ch

Genre de média: Médias imprimés
Type de média: Presse journ./hebd.
Tirage: 32'577
Parution: 6x/semaine

N° de thème: 531.027
N° d'abonnement: 1084202
Page: 29
Surface: 72'975 mm²

Fondement scientifique

● Le professeur américain Jon Kabat-Zinn est le premier à avoir codifié et introduit la méditation de pleine conscience dans le champ de la médecine. Diplômé en biologie moléculaire au MIT (Massachusetts Institute of Technology), ce scientifique a fondé en 1979 la clinique de réduction du stress et le centre pour la pleine conscience en médecine à l'université médicale du Massachusetts. Il a élaboré un programme, le MBSR (Mindfulness Based Stress Reduction), soit la pleine conscience, de huit semaines qu'il a appliqué à ses patients souffrant de

stress. «Jon Kabat-Zinn a adopté de manière laïque des ingrédients essentiels de la pratique méditative dans un programme clinique», explique le professeur Guido Bondolfi, psychiatre et responsable du programme des troubles anxieux au service des spécialités psychiatriques des HUG. La formation est dispensée dans le monde entier et en Suisse romande. Depuis son lancement, de nombreuses études scientifiques ont validé les effets bénéfiques de cette méditation.

<http://www.enpleineconscience.ch/>