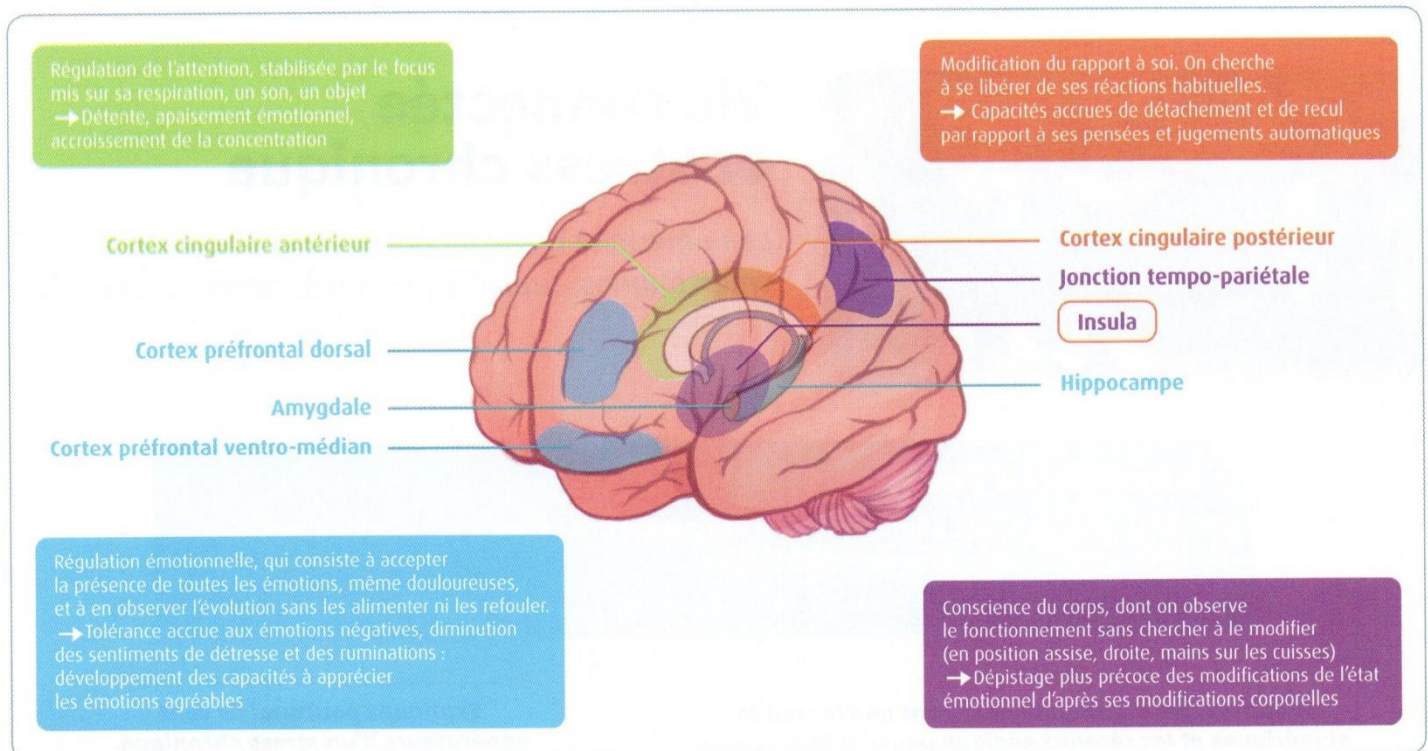


Des alternatives non médicamenteuses pour traiter le stress chronique

(Belin, Ed.2020, p.505)

Quels sont les effets des pratiques non médicamenteuses pour limiter les dérèglements liés au stress chronique ?



4 La méditation de pleine conscience (MBSR). Certaines zones du cerveau sont impliquées dans les mécanismes méditatifs. Leur activation peut permettre à l'organisme de mieux gérer les situations stressantes.

Paramètre	Pre-MBSR	Post-MBSR
Degré d'attention	25,67 ± 5,44	30,20 ± 4,81
Agir consciemment	22,91 ± 5,34	27,13 ± 4,94
Capacité à ne pas être dans le jugement	24,09 ± 7,10	29,37 ± 5,92
Capacité à ne pas surréagir	18,51 ± 4,11	23,04 ± 3,85
Capacité à prendre de la distance	31,15 ± 6,97	39,77 ± 6,32
Autorégulation : capacité à ne pas se laisser contrôler par ses émotions ou ses pensées	30,48 ± 6,14	35,07 ± 5,38
Capacité d'adaptation et de flexibilité par rapport à l'environnement	34,33 ± 7,97	39,29 ± 7,73
Perception du stress : évalue le nombre de situations considérées comme incontrôlables, imprévisibles, accablantes lorsqu'elles sont vécues par le sujet	20,90 ± 6,73	14,59 ± 5,94
Symptômes médicaux du stress chronique : analyse de 110 symptômes physiologiques	19,15 ± 11,91	12,18 ± 9,53

5 Effets de la MBSR sur les capacités cognitives et les symptômes du stress. 300 patients présentant un stress ou une maladie chronique ont été sélectionnés. Ils ont rempli un questionnaire avant et après le programme de MBSR qui a consisté en 8 séances de 2h30 par semaine et une pratique individuelle en dehors des séances. Les chercheurs ont ainsi pu mesurer les différentes facettes de leur état de conscience et différentes capacités cognitives et comportementales. (Données en unités arbitraires)



Interview de François Vialatte, directeur général de l'Institut Pi-Psy et ancien responsable de l'équipe Interface cerveau-machine (ESPCI, Paris).

La méditation de pleine conscience est bénéfique pour lutter contre le stress et les bénéfices obtenus sont d'autant plus significatifs que l'apprentissage a débuté tôt (le cerveau des enfants est plus plastique que celui des adultes). Notre organisme est en permanence sollicité par les demandes du monde extérieur. Il doit donc s'adapter à son environnement (allostase) tout en maintenant son équilibre interne, son bien-être (homéostasie). Gérer le stress, c'est équilibrer ces deux contraintes qui sont parfois difficilement conciliables. Cela s'apprend. On observe chez les méditants une amélioration significative de la capacité à gérer le stress, qu'il soit chronique ou aigu.

6 La méditation de pleine conscience pour lutter contre le stress chronique ?