

# La « mindfulness », bénéfique pour le corps et l'esprit

La méditation de pleine conscience ou « mindfulness » a le vent en poupe. En Belgique, cette pratique méditative est dispensée au sein même de certains hôpitaux, avec des objectifs de bien-être divers.

PAULINE MARTIAL

Si il y a bien un sportif belge sous les feux des projecteurs en ce moment, c'est Remco Evenepoel. Le coureur de 22 ans attire tous les regards de la sphère du cyclisme depuis son sacre de champion du monde sur route. Parmi les secrets du maillot arc-en-ciel pour performer? La *mindfulness*, une pratique méditative à laquelle de nombreux sportifs ont recourus. Jacques Splaingaire, ancien membre de l'équipe nationale belge de judo, en a lui aussi fait l'expérience. A l'époque, il découvre la pratique du zen. Mais dès l'arrivée de la *mindfulness* ou la méditation de pleine conscience en Europe, il s'en empare et devient l'un des pionniers belges en la matière en inscrivant sa pratique en milieu hospitalier, à Charleroi, en 2006. « J'ai pour habitude de dire que la méditation de pleine conscience est du fitness cérébral », confie l'instructeur du Grand Hôpital de Charleroi-Sainte-Thérèse. « Elle apaise nos ruminations quotidiennes. Elle permet de prendre de la distance et de modifier les relations que nous entretenons avec nos propres pensées et nos émotions, de manière à pouvoir être davantage conscients de ce que nous sommes en train de vivre et de l'état dans lequel cela nous met. »

« Ce ne sont pas les choses qui troublent le cœur des hommes mais



Illustration : Jean-Philippe Demonty

www.jeepy-illustration.com

## Une paternité américaine

La *mindfulness* est une pratique méditative issue de diverses traditions bouddhistes. Elle est semblable à la pratique du zen et à la tradition indienne « vipassana ». Cependant, elle est totalement laïque, soit dénuée de toute considération religieuse ou philosophique. Son créateur, l'américain Jon Kabat-Zinn, est professeur émérite de l'université du Massachusetts. Il est à l'origine du protocole pédagogique utilisé pour apprendre cette technique méditative.

PA.ML

l'opinion qu'ils en ont », écrivait déjà le philosophe Epictète, il y a 2.000 ans. Le sens que nous donnons aux choses serait, en réalité, la cause de la plupart de nos difficultés, bien plus que les choses en elles-mêmes.

## Accéder au bon sens qui nous habite

Grâce à l'imagerie médicale, l'impact d'un tel entraînement méditatif sur la plasticité de notre cerveau a pu être mis en lumière. Notre cerveau se transformerait en fonction des stimuli auxquels nous le soumettons durant cette pratique. « La *mindfulness*, comme la pratique du zen, améliore notre capacité à faire ce que nous devrions faire ou ne pas faire », estime Jacques Splaingaire. « On s'est tous déjà dit qu'on savait qu'on n'aurait pas dû s'inquiéter ou avoir peur, qu'on n'aurait pas dû s'énerver, qu'on aurait dû dire une chose plutôt qu'une autre. Nous savons tout cela, mais notre état émotionnel nous empêche de faire preuve du bon sens qui nous habite.

La méditation de pleine conscience va contribuer à y accéder. »

Les bienfaits de cette pratique méditative seraient ainsi avérés dans la réduction et la gestion du stress et de l'anxiété chronique. « Des études montrent également qu'on obtient les mêmes taux d'évitement de la rechute dépressive avec la *mindfulness* qu'avec les antidépresseurs », assure Jacques Splaingaire. « Elle est aussi utilisée dans la réponse aux douleurs chroniques telles que la fibromyalgie. La méditation de pleine conscience agit sur la capacité à cohabiter de manière apaisée avec cette douleur. » Cette pratique méditative est accessible à tous. Au point que des protocoles sont développés spécifiquement pour les enfants et font leur entrée dans certaines écoles, suscitant parfois le débat.

Contrairement aux idées reçues, cette forme de méditation n'est pas forcément associée à une position assise, les yeux fermés. Elle se pratique également couché, debout ou en mouvement. Mieux vaudrait cependant

## La méditation de pleine conscience peut se pratiquer couché, debout ou en mouvement.

© D.R.

l'expérimenter auprès d'un instructeur qualifié et certifié lors d'un cours collectif. « La *mindfulness*, c'est avant tout de la transmission », estime Jacques Splaingaire. « On n'apprend pas à méditer seul dans son salon avec une application ou en ligne. Cela s'apprend en groupe pour que les échanges puissent avoir lieu au même moment, au même endroit, dans le même contexte. » Au Grand Hôpital de Charleroi-Sainte-Thérèse, un cycle de formation à la *mindfulness* s'étale sur huit semaines. Des séances d'apprentissage d'une durée de 2 h 30 à 3 h sont organisées de manière hebdomadaire. Chaque participant est ensuite invité à mettre en pratique quotidiennement, durant la semaine, ce qui a été vu lors de cette séance. En milieu hospitalier, des programmes similaires sont organisés à l'hôpital Erasme, à Bruxelles.

## petite gazette

### Un monument déplacé...

L'imposant monument aux morts de Toulouse sera déplacé, à l'été 2023, pour permettre la construction de la troisième ligne de métro, a annoncé mardi Tisseo, la société des transports en commun de l'agglomération toulousaine. Le mémorial classé monument historique, haut de 15 mètres et pesant plus de 1.000 tonnes, sera déplacé d'environ 35 mètres grâce à un « exosquelette » et une plateforme roulante pour permettre l'agrandissement d'une station de métro, a expliqué le responsable technique du projet, Michael Massaad.

### ... pour le métro

Le chantier sous-terrain de la nouvelle station de métro François Verdier, regroupant la ligne B et la troisième ligne, sur plus de 45 mètres de profondeur, aurait fait courir un risque d'effondrement du monument. La société a donc décidé de déplacer le monument historique le temps des travaux, les autres solutions envisagées ayant été rejetées en raison de « risques trop importants », a expliqué Michael Massaad, ingénieur responsable du projet.

AFP

### Dixit

« Le matin, je veux rester au lit, c'est tout chaud, aussi bon que là où j'étais avant de naître, il y a 101 ans et d'où j'ai été expulsé par une force extérieure. Et chaque matin, revient la force extérieure, qui arrache la couverture et me catapulte dans le monde froid. »

EDGAR MORIN

### Une fresque de sensibilisation dans la « Jefke »

Une fresque de sensibilisation aux risques liés à la vie festive à l'Université libre de Bruxelles (ULB) a été présentée ce mercredi dans la salle de fêtes estudiantine « Jefke », située sur le campus de la Plaine à Ixelles. Cette réalisation apportera une meilleure visibilité aux initiatives mises en place « pour une guindaille plus safe et plus inclusive ». Cette fresque s'intègre dans un projet plus général baptisé « Ça m'saoule », visant à la promotion de la santé et de la réduction des risques sur le site universitaire. Cette sensibilisation est réalisée par des étudiantes et des étudiants pour leurs condisciples. Les délégué(e)s des cercles étudiants reçoivent une formation de la part de plusieurs associations partenaires pour informer la population estudiantine. BELGA



### La célébration de Durga Puja

Des dizaines de milliers de personnes sont descendues dans les rues de Kolkata, au Bangladesh, pour célébrer Durga Puja, le festival le plus important de la communauté bengalie. Le festival de cinq jours qui a débuté samedi est marqué par des prières à la déesse hindoue Durga, de la musique, des danses et des pièces de théâtre marquant la victoire du bien sur le mal. Les petites filles s'habillent comme la déesse. (PHOTO : AFP)

### Un important vol...

Des voleurs ont dérobé 256 rouleaux de papier toilette et 15.000 serviettes en papier dans une gare de la ville de Lübeck. Le conteneur où le stock était entreposé a été forcé tôt lundi matin, a rapporté la police mardi. Un employé de la compagnie ferroviaire allemande a constaté le vol lundi matin et a prévenu la police.

### ... de papier toilette

Cette dernière a lancé une enquête et recherche des témoins. Selon la police, les voleurs pourraient avoir transporté leur butin dans de grands sacs-poubelles en plastique qui étaient entreposés dans la station. A l'heure d'écrire ces lignes, les voleurs n'ont toujours pas été identifiés.

AFP

### Des repas d'étoilés...

La SNCF a confié au chef Thierry Marx la prochaine carte des bars des TGV, disponible à partir de jeudi, avec désormais deux plats qui seront végétariens. « Je pense qu'ils ont dû ouvrir un catalogue de chefs, et j'étais dedans », a plaisanté Thierry Marx, qui est entre autres chef exécutif du restaurant du palace parisien Mandarin Oriental, le Sur Mesure, deux étoiles au Michelin, et qui vient d'ouvrir un restaurant au premier étage de la Tour Eiffel. « C'est très classique. Parfois, on me demande si c'est du Thierry Marx. Mais oui, Thierry Marx fait aussi des œufs au plat ! », a-t-il relevé.

### ... dans le train

« On change de carte tous les ans », a rappelé à l'AFP Alain Krakovitch, le directeur de TGV-Inter-cités. « On a besoin de renouveler notre carte régulièrement, et Thierry Marx se renouvelle aussi. Ce qui nous a intéressés, c'est qu'il nous a proposé des produits qui prennent en compte l'attente des Français aujourd'hui avec deux plats végétariens », a-t-il indiqué. « Il a voulu relancer le fameux carottes-bœuf, et je le dis bien dans ce sens-là », a-t-il ajouté. AFP

### Détruire du plastique...

Des enzymes présentes dans la salive de larves peuvent dégrader rapidement l'une des matières plastiques les plus utilisées dans le monde, ouvrant une piste de lutte contre cette forme de pollution. Sur les 400 millions de tonnes de matières plastiques produites chaque année selon l'OCDE, un tiers environ sont des polyéthylènes. Issus de la pétrochimie, simples et peu chers à fabriquer, ils sont notamment très utilisés pour les emballages.

### ... avec la salive de larves

L'ONU, qui qualifie la pollution au plastique de fléau mondial, a lancé des négociations pour l'élaboration d'un traité international destiné à réduire ce phénomène. Le fait que certaines enzymes puissent attaquer les matières plastiques était déjà documenté, mais sur de longues durées. Or, selon les travaux d'une équipe de chercheurs espagnols, deux enzymes présentes dans la salive des larves du papillon de nuit « Fausse teigne de la cire » attaquent le polyéthylène en quelques heures seulement à température ambiante. AFP