

Méditez pour ne pas déprimer !

La preuve par le scanner. Une étude vient d'être menée sur l'impact de la pratique de la méditation en pleine conscience sur les personnes dépressives sujettes aux récurrences. Les résultats sont très encourageants : le taux de rechute après un an diminue presque de moitié. Méditer empêche de déprimer.



« On peut entraîner l'esprit comme on entraîne un muscle ou un geste dans un sport. » Le Dr Guido Bondolfi, médecin adjoint agrégé au service des spécialités psychiatriques, applique sa maxime depuis plus dix ans avec les patients qu'il suit. Responsable du programme dépression, il a mis sur pied des séances de groupe fondées sur une méthode dite de pleine conscience (mindfulness). « Des exercices de méditation sont enseignés afin d'être plus attentif au moment présent et de tenir à distance les émotions négatives », explique-t-il.

Eviter la spirale de la déprime

Cette pratique est particulièrement bien adaptée aux personnes dépressives qui tombent facilement dans le piège des pensées négatives. En effet, la dépression est une maladie multirécidiviste : la moitié des personnes qui en font une, en fera une; après deux épisodes dépressifs, on note 70% de rechutes; après trois, ce chiffre s'élève jusqu'à 90%. « C'est un peu comme si chaque dépression en appelait une nouvelle », note le Dr Bondolfi. Alors qu'un facteur de stress comme un deuil, une séparation ou la perte de son emploi, peut déclencher la première crise, ce n'est pas toujours le cas pour les suivantes. « Une petite variation d'humeur suffit à provoquer le processus de la rechute. Ces personnes sont happées automatiquement par des pensées, émotions ou sensations négatives, ce qui réactive la spirale de la déprime. »

Le programme s'adresse à des candidats en rémission, mais qui ont déjà fait deux ou plusieurs dépressions et redoutent le retour de la tempête. Il se déroule sur huit semaines au rythme d'une séance hebdomadaire en groupe, de deux heures, animée par un psychiatre ou un psychologue, et complétée par 45 minutes d'entraînement quotidien. « La prise de conscience permet de répondre aux événements au lieu d'enclencher automatiquement des ruminations », détaille le psychiatre. Et les résultats sont probants: le taux de rechute à un an diminue presque de moitié, passant de 63% à 36%.

Zone activée

Fort du succès clinique et de l'intérêt des patients, le Dr Bondolfi vient de mener une étude

(lire l'encadré ci-contre) avec l'équipe du Pr Patrik Vuilleumier, directeur du Centre des neurosciences de l'Université de Genève et codirecteur du laboratoire du cerveau et du comportement humains. Les participants ont passé une IRM fonctionnelle du cerveau avant les huit semaines de méditation et une autre après. Là aussi les images sont parlantes. « Plus les personnes étaient anxieuses et dépressives, plus l'effet de la méditation était important sur une région du cortex frontal médial. Avant sans réponse, après nettement plus activée », relève le neurologue. Et le Dr Bondolfi de conclure: « Nous commençons à comprendre quels sont les mécanismes cérébraux impliqués. A l'avenir, le but sera de déterminer avec précision les patients pour lesquels cette méthode a le plus de bénéfices. »

Exploration cérébrale

L'étude menée par le Dr Guido Bondolfi et le Pr Patrik Vuilleumier, était composée de deux groupes : dans le premier, des personnes ayant fait plusieurs dépressions ou souhaitant apprendre à mieux gérer leur stress et participant au programme de méditation HUG; dans le deuxième, des non malades ne suivant aucun traitement (groupe contrôle).

Ces deux groupes ont passé un scanner à deux reprises, à distance de huit semaines. Cet examen, entrecoupé par des séances de méditation pour le premier groupe et par aucune thérapie pour le deuxième, visait à mesurer l'activité cérébrale dans trois différentes conditions: au repos, lors d'une tâche attentionnelle, comme détecter des formes apparaissant sur un écran, et pendant une vidéo montrant des scènes de joie ou de colère. «Au cours des trois situations, nous avons constaté dans le premier groupe des modifications dans des régions frontales médiales du cerveau liées à l'introspection et à la régulation des émotions. Cet effet était le plus marqué chez les patients ayant souffert de plusieurs dépressions, notamment dans une zone du cortex cingulaire antérieur. Cette région était nettement plus activée après. La pratique de la méditation leur a permis de mieux contrôler leurs émotions»