

Une étude menée à la Faculté de théologie et de sciences des religions tentera de préciser les bienfaits de la méditation sur la gestion du stress. Les explications de Liudmila Gamaïunova et Pierre-Yves Brandt.

Méditer pour réduire le stress

Nadine Richon

D'emblée, la doctorante Liudmila Gamaïunova précise qu'il existe différents types de méditation. On songe par exemple à la méditation transcendantale popularisée par le cinéaste David Lynch, dont la fondation intervient dans plusieurs écoles aux États-Unis. En Suisse, la chercheuse mentionne des lieux pouvant aller de la retraite la plus stricte à des approches moins contraignantes et elle va jusqu'à inclure les arts martiaux dans ces pratiques si diverses. «La tradition tibétaine est particulièrement bien représentée en Suisse», esquisse-t-elle.

Avec son confrère Matthias Kliegel, spécialiste du vieillissement cognitif à l'Unige, le professeur Pierre-Yves Brandt dirige cette thèse. Psychologue des religions, il estime que la méditation a essaimé dans toutes les traditions de pensée, en Occident chrétien comme en Orient. La vague actuellement la plus connue est inspirée des traditions du bouddhisme, mais rejoint désormais les préoccupations des neuroscientifiques. Ce dialogue entre les pratiques méditatives

et la science a été facilité par le neurobiologiste et philosophe chilien Francisco Varela, explique Liudmila Gamaïunova, et le programme MBSR (en français, technique de réduction du stress par la méditation en pleine conscience) a été conçu par le médecin Jon Kabat-Zinn.

C'est cette approche, principalement, qui sera enseignée durant les prochains mois à une centaine de personnes novices enrôlées par la chercheuse de l'UNIL. Dans une première étude, elle avait réuni des pratiquants chevronnés, dont quelques moines. Soumis à une expérience stressante, ces derniers ont montré une plus forte capacité de récupération que le groupe contrôle. Les participants à la seconde étude, qui démarre en janvier 2019, seront également testés à l'UNIL au sein du Laboratoire de recherche expérimentale sur le comportement. Les personnes recrutées sont majoritairement des femmes; il y a également des médecins, par exemple, et de nombreux étudiants répartis en trois groupes qui bénéficieront d'un enseignement donné par le spécialiste MBSR Pierre Gallaz.

Après son master à l'UNIL, Liudmila Gamaïunova a bénéficié d'un subside FNS qui lui a permis de se perfectionner dans un laboratoire de psychophysiology à l'Université Stanford. La seconde étude qu'elle lance se veut plus rigoureuse que la première et plus vaste en matière de données récoltées et analysées. La chercheuse entend combiner une approche psychophysologique (taux de cortisol et mesures cardio-vasculaires...) et des informations dérivées de la description par les participants de leur propre expérience. «Cette pratique apporte un outil dont chacun, ensuite, pourra se servir librement; nous ne promettons pas un effet uniforme et absolument garanti. La méditation n'est pas une baguette magique mais une démarche exigeante. Je préfère parler de pratiques contemplatives car il ne s'agit pas de relaxation passive mais d'une expérience proche de l'entraînement sportif», précise-t-elle.

Reconnaître le stress

L'apprentissage MBSR s'étend sur deux mois à raison d'une séance de groupe par semaine et d'exercices individuels quotidiens de 45 minutes. Les participants seront soumis à deux expériences en laboratoire et vivront une retraite hors du campus durant la sixième semaine. Testée dans la présente étude par des personnes en bonne santé, la pratique contemplative intéresse de plus en plus les médecins, notamment pour seconder les patients dépressifs. Cette technique aide à reconnaître le stress, à en repérer les signaux corporels et à mobiliser des ressources pour gérer les tensions et apaiser les symptômes. Dans le cas de la dépression, elle pourrait être utilisée pour endiguer les ruminations et mieux maîtriser les idées noires...

Liudmila Gamaïunova n'aura pas trop de toute l'année pour récolter et analyser autant de données. Entre-temps sa première étude en tant qu'auteure principale (coécrite avec Pierre-Yves Brandt, Matthias Kliegel et Guido Bondolfi) aura sans doute été publiée dans une revue spécialisée. Elle espère soutenir sa thèse en 2020.



Le professeur Pierre-Yves Brandt met en lumière le travail de sa doctorante Liudmila Gamaïunova. F. Imhof © UNIL