

À propos de la méditation

Par Joël Brodeur, inf., M. Sc.

L'introduction de méthodes ou d'approches complémentaires aux soins infirmiers doit se faire avec prudence et rigueur. Afin de respecter ses obligations, l'infirmière doit baser ses interventions sur des principes scientifiques reconnus. Ceci étant dit, voyons si vous êtes en mesure de différencier le vrai du faux dans les affirmations suivantes à propos de la méditation.

Réponses en page 62

vrai ou faux

- | | | |
|---|-----------------------|-----------------------|
| 1. Bien que la méditation ait un impact bénéfique sur la santé à court terme, elle n'a pas d'effets durables. | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| 2. Tout le monde peut méditer. | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| 3. La méditation n'a pas d'effet indésirable. | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| 4. Pour que la méditation soit efficace, il faut la pratiquer au moins 20 minutes par jour. | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| 5. La méditation est tellement peu reconnue que seuls des groupes religieux et marginaux lui accordent de la crédibilité. | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |

À propos de la méditation

Par Joël Brodeur, inf., M. Sc.

L'introduction de méthodes ou d'approches complémentaires aux soins infirmiers doit se faire avec prudence et rigueur. Afin de respecter ses obligations, l'infirmière doit baser ses interventions sur des principes scientifiques reconnus. Ceci étant dit, voyons si vous êtes en mesure de différencier le vrai du faux dans les affirmations suivantes à propos de la méditation.

Réponses de la page 14

vrai ou faux

1. Bien que la méditation ait un impact bénéfique sur la santé à court terme, elle n'a pas d'effets durables.

Faux. Selon plusieurs études, la pratique de la méditation aurait une influence à long terme. Une étude menée à l'Hôpital général du Massachusetts montre qu'elle a des effets durables sur le fonctionnement de l'amygdale cérébrale, une région qui joue un rôle dans le stress et l'anxiété. De plus, une diminution des migraines a été observée chez des personnes pratiquant la méditation sur une base régulière.

2. Tout le monde peut méditer.

Vrai. Même les personnes moins enclines à s'accorder des pauses méditation – parce qu'elles ont, disent-elles, trop de soucis – obtiennent des effets positifs de

la méditation. Les gens atteints de troubles du déficit d'attention tirent davantage de bénéfices que la moyenne des personnes qui la pratiquent parce qu'elle les entraîne justement à contrôler leur attention.

3. La méditation n'a pas d'effet indésirable.

Faux. Quoique rares, des effets secondaires indésirables ont été rapportés dans plusieurs écrits scientifiques. Il s'agissait d'étourdissements, de distorsions dans la perception du temps, d'hypotension ou de douleurs physiques dues à une mauvaise posture. Peu d'études se sont intéressées aux effets indésirables de la méditation et les causes ne sont donc pas clairement déterminées.

4. Pour que la méditation soit efficace, il faut la pratiquer au moins 20 minutes par jour.

Faux. Même si plusieurs experts recommandent une pratique de 20 minutes, l'efficacité de la méditation sur la santé est observable même avec de brèves sessions de quelques minutes.

5. La méditation est tellement peu reconnue que seuls des groupes religieux et marginaux lui accordent de la crédibilité.

Faux. Les progrès technologiques des appareils d'imagerie médicale et les avancées des outils d'évaluation permettent d'observer de manière objective les effets physiologiques et psychologiques de la méditation. D'ailleurs, plusieurs manuels publiés par des éditeurs universitaires traitent du sujet, par exemple l'imposant ouvrage de Michael West lancé récemment par les Presses universitaires d'Oxford.

Ndlr : L'auteur est infirmier-conseil à l'OIIQ.

Sources

Desbordes, G., L.T. Negi, T.W.W. Pace, B.A. Wallace, C.L. Reason et E.L. Schwartz. « Effects of mindful-attention and compassion meditation training on amygdala response to emotional stimuli in an ordinary, non-meditative state », *Frontiers in Human Neuroscience*, vol. 6, n° 2012, 1^{er} nov. 2012, p. 1. [En ligne : <http://journal.frontiersin.org/article/10.3389/fnhum.2012.00292/full>]

Saeed, S.A., D.J. Antonacci et R.M. Bloch. « Exercise, yoga, and meditation for depressive and anxiety disorders », *American Family Physician*, vol. 81, n° 8, 15 avril 2010, p. 981-986.

Société canadienne du cancer (SCC) [« Méditation »]. [En ligne : www.cancer.ca/fr-ca/cancer-information/diagnosis-and-treatment/complementary-therapies/meditation/?region=qc]

Wachholtz, A.B., C.D. Malone et K.J. Pargament. « Effect of different meditation types on migraine headache medication use », *Behavioral Medicine*, 11 avril 2015, p. 1-8. [En ligne : www.tandfonline.com/doi/abs/10.1080/08964289.2015.1024601]

West, M.A. *The Psychology of Meditation: Research and Practice*, Oxford (Royaume-Uni), Oxford University Press, 2016, 368 p.