

Fermer

THE CONVERSATION

L'expertise universitaire, l'exigence journalistique

À Wuhan, la méditation a contribué à préserver la santé mentale des individus en quarantaine

9 avril 2020, 21:21 CEST



A Wuhan, foyer chinois de l'épidémie de coronavirus, les habitants ont vécu un confinement total pendant deux mois. Photo prise le 17 février 2020. STR / AFP

La pandémie liée au Covid-19 a conduit au **confinement** et à la mise en quarantaine de millions de personnes dans le monde. Ces mesures nécessaires ont néanmoins des effets psychologiques considérables sur les niveaux de stress, d'anxiété et de confusion de la population. L'isolement tend à détériorer la **santé mentale** (ennui, troubles dépressifs) et physique (notamment troubles du sommeil).

En pleine explosion du nombre de contaminations dans le monde, des chercheurs tentent de trouver des pistes pour aider les populations à faire face.

La méditation, remède contre l'anxiété

Dans ce contexte, une **étude** vient tout juste d'être publiée sur les effets d'une pratique méditative de pleine conscience quotidienne sur des personnes placées en quarantaine.

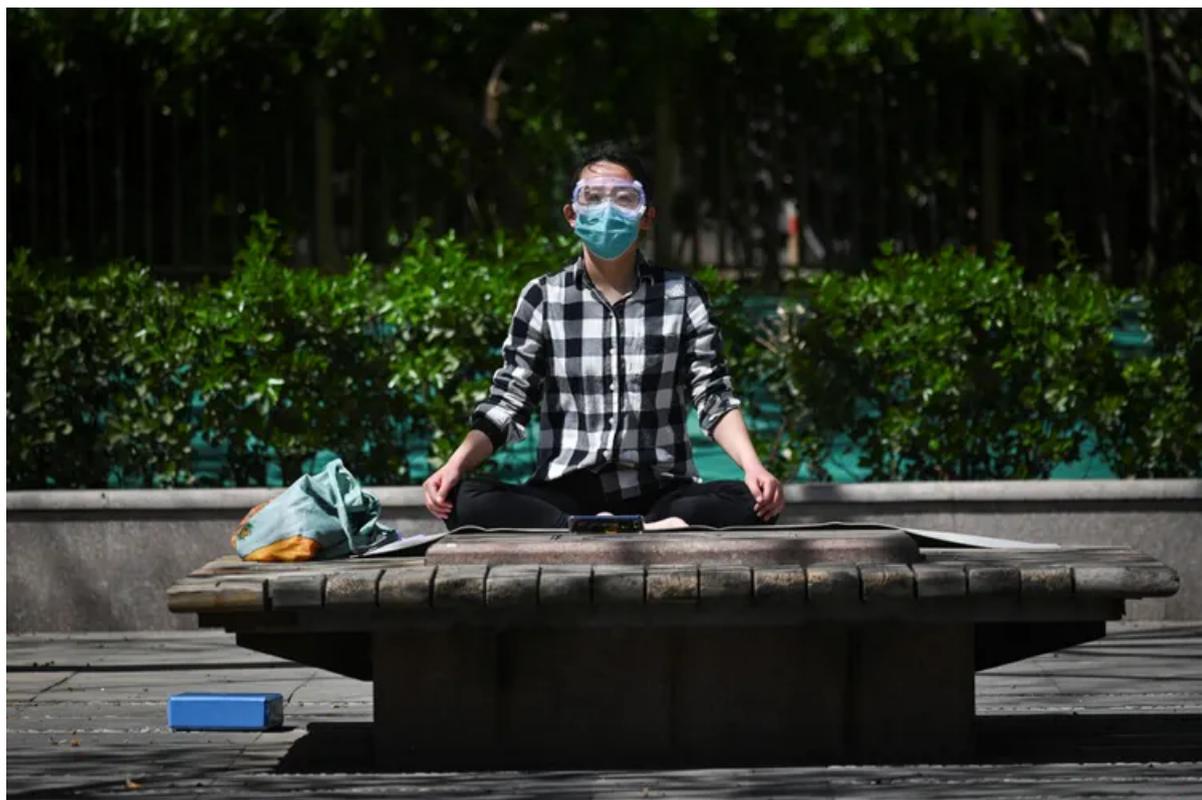
Auteur



Carole Daniel

Professeure Associée - Académie
Digitalisation, SKEMA Business School

Entre le 20 février et le 2 mars 2020, trois chercheurs de China Europe International Business School (CEIBS) et de l'Université nationale de Singapour ont mené une étude sur des habitants de la province de Wuhan. Le premier objectif était de tester l'hypothèse selon laquelle la pratique quotidienne de la pleine conscience aiderait les participants de l'étude à mieux gérer l'anxiété causée par les annonces régulières de l'accélération du nombre de contaminations et de décès par Covid-19 en Chine. Le second objectif visait à étudier les effets de la pleine conscience sur le maintien d'une bonne qualité de sommeil, dont de nombreuses études ont démontré qu'elle pouvait être fortement affectée par le stress.



Femme méditant dans un parc à Pékin pendant l'épidémie de coronavirus le 3 avril 2020. Wang Zhao/AFP

Pendant cette période de confinement, 97 adultes en bonne santé ont été recrutés et répartis de manière aléatoire en deux groupes : un groupe « d'intervention de pleine conscience » et un groupe « contrôle » permettant de comparer les résultats.

Pendant 10 jours, le premier groupe d'adultes a suivi une séance quotidienne de dix minutes de méditation de pleine conscience guidée, pendant que les adultes du groupe de contrôle suivaient dix minutes d'instructions visant à laisser vagabonder leur esprit (*mind wandering*). Chaque matin, les participants de l'étude devaient remplir une courte enquête sur leur état de pleine conscience, leur niveau d'anxiété, et leur quantité d'heures de sommeil.

Les résultats de cette étude ont montré que les participants du premier groupe ont vu leur niveau quotidien de pleine conscience augmenter tout au long de l'intervention. Par ailleurs, le niveau d'anxiété journalier du groupe d'intervention de pleine conscience est resté plus bas que celui du groupe de contrôle.

Enfin, les chercheurs ont observé qu'alors que dans le groupe de contrôle, en moyenne trente-neuf minutes de sommeil étaient perdues lorsque les participants étaient informés d'un nombre élevé de nouveaux cas de contamination par la Commission nationale de la santé chinoise, la quantité d'heures de sommeil ne s'était pas dégradée dans le groupe d'intervention de pleine conscience.

Méditer renforce le système immunitaire

Il existe plusieurs manières d'aider notre système immunitaire à se défendre, par exemple bien se nourrir et faire du sport. En cette période de confinement, il est plus difficile de chausser ses baskets, même si des plates-formes sportives (comme l'e-club de Décathlon par exemple) proposent désormais de nombreuses séances que l'on peut faire de chez soi.



Pour prévenir les effets néfastes du confinement, les Français sont autorisés à faire de l'exercice physique à l'extérieur chaque jour pendant un heure maximum à moins d'un kilomètre de chez eux. Franck Fife/AFP

La méditation de pleine conscience peut aussi nous aider à nous prémunir contre le virus. En effet, de nombreuses études ont démontré l'amélioration du fonctionnement du système immunitaire grâce à la pratique de la pleine conscience via l'amélioration de nos capacités autorégulatrices. Cela signifie que nous reprenons, grâce à la pratique méditative régulière, le contrôle de nos pensées et de nos émotions. Ces dernières influencent très fortement nos défenses immunitaires et permettent de contrer les effets néfastes du stress sur la santé.

Les protocoles tel que le MBSR, de l'anglais *mindfulness-based stress reduction* ont montré des effets positifs :

- Ils permettent de réduire l'expression des gènes pro-inflammatoires chez les personnes plus âgées.

- Ils favorisent la réponse immunitaire au vaccin antigrippal.
- Ils améliorent la communication immunitaire chez les personnes atteintes du cancer.
- Enfin, ils augmentent le nombre et l'activité des cellules immunitaires chez les patients porteurs du VIH.

Au cœur de cette pandémie sans précédent, il devient crucial de trouver de nouvelles armes pour nous protéger de l'angoisse de l'isolement et du confinement.

Le recours de plus en plus massif aux **applications** comme Insight Timer ou Petit Bambou, ainsi que le succès des invitations à des pratiques collectives en ligne – gratuites ou sur contributions libres – proposées par des instructeurs de pleine conscience (MBSR Lille par exemple) témoignent de l'appétence grandissante de la population pour la méditation.

Pratiquer ensemble, même à distance, permet de rompre momentanément l'isolement social, et recrée un sentiment d'appartenance dont nous avons bien besoin.

📌 santé stress Chine psychologie troubles psychiques méditation pleine conscience système immunitaire
Wuhan Covid-19 **Avant de partir...**

En période de pandémie, l'information factuelle est vitale. Nous travaillons avec des expertes et des experts - épidémiologistes, immunologues, scientifiques et spécialistes des politiques publiques - pour vous livrer des analyses basées sur la recherche, en totale transparence et en toute indépendance. Si vous le pouvez, faites un don mensuel pour nous soutenir.

Faire un don

Fabrice Rousselot
Directeur de la rédaction

