

Pleine conscience et douleur

Fibromyalgie et méditation pleine conscience

Cette relation entre stress, douleur et pleine conscience est aussi largement évoquée dans l'un des livres de J. Kabat-Zinn.

Une équipe de l'Université Wayne State vient de recevoir une subvention de plus de 3 millions de dollars américains sur 5 ans de la part d'instituts nationaux pour une étude qui compare 3 formes de psychothérapie pour la fibromyalgie : l'approche éducative, la thérapie cognitivo-comportementale et la thérapie de "réduction du stress basée sur la pleine conscience" visant la gestion des émotions.

La fibromyalgie est caractérisée par des douleurs musculaires généralisées, de la fatigue, des troubles du sommeil et des troubles de l'humeur. Son apparition et son évolution impliquent des facteurs biologiques et psychologiques, dont les croyances, les émotions et les comportements, soulignent les chercheurs. Les expériences stressantes de la vie, qui sont particulièrement fréquentes chez les personnes atteintes de fibromyalgie, sont susceptibles de contribuer au développement de la maladie.

L'approche éducative vise à aider à mieux comprendre la maladie. L'approche cognitivo-comportementale met l'accent sur l'enseignement de compétences pour gérer la douleur et réduire le handicap. Les techniques comprennent la relaxation, la distraction, la résolution de problèmes et la restructuration cognitive. Bien que la thérapie cognitivo-comportementale soit l'intervention psychologique la mieux appuyée par la recherche pour les personnes atteintes de fibromyalgie, elle n'aiderait qu'environ un tiers d'entre elles et ne serait pas aussi efficace pour les personnes qui subissent un stress ou des problèmes émotionnels non résolus.

Le professeur de psychologie Mark A. Lumley et ses collègues ont développé une thérapie dite de "réduction du stress basée sur la pleine conscience" qui aide à faire face à des émotions que les personnes ont tendance à éviter habituellement. Cela se fait grâce à des techniques telles que l'écriture expressive, des exercices de pleine conscience et un entraînement à l'affirmation de soi.

Des études ont montré que la douleur est fortement influencée par les expériences et comment les gens composent avec leurs pensées et leurs émotions, souligne le chercheur.

L'étude examinera aussi quelles personnes répondent mieux à quelle thérapie.

Source : <http://www.psychomedia.qc.ca/fibrom...>

Méditer apaise la douleur, même pour les débutants

Il n'est pas nécessaire d'être un adepte de la méditation depuis plusieurs années pour en tirer des bénéfices contre la douleur.

Le Dr Fadel Zeidan et ses collègues de l'Université Wake Forest ont montré qu'un peu plus d'une heure d'entraînement peut fortement réduire la douleur ainsi que l'activation des centres cérébraux qui en sont responsables.

Selon le Dr Zeidan, ses travaux sont les premiers à démontrer les bienfaits de la méditation contre la douleur chez les débutants.

"Nous avons constaté un important effet de la méditation sur les sujets de l'étude avec une diminution d'environ 40 % de l'intensité de la douleur et de 57 % de l'inconfort lié à la douleur".

Selon le chercheur, la méditation produirait même une plus grande réduction de la douleur que la morphine ou d'autres analgésiques, qui en diminuent l'intensité d'environ 25 %.

Quinze volontaires en bonne santé qui n'avaient jamais fait de méditation ont participé à la recherche. Ils ont suivi quatre séances de vingt minutes pour apprendre à contrôler leur respiration et à faire le vide de leurs émotions et de leurs pensées.

Le détail de ces travaux est publié dans le Journal of Neuroscience.

En décembre 2009, le Pr Pierre Rainville et ses collègues de l'Université de Montréal avaient démontré que les adeptes de la méditation zen étaient moins sensibles à la douleur parce que cette sensation n'était pas traitée dans la zone du cerveau responsable de l'évaluation, du raisonnement ou de la formation de la mémoire.

Selon le Pr Rainville, les personnes qui pratiquent la méditation ressentent bel et bien les sensations douloureuses, mais elles abrègent le processus en s'empêchant d'interpréter ou d'étiqueter les différents stimuli comme douloureux.

Radio-Canada.ca avec Agence France Presse

Thérapie de pleine conscience, thérapie d'acceptation et d'engagement et douleur chronique

Le mécanisme de l'évitement a été mis en évidence comme à l'origine du maintien des phénomènes de douleur chronique. Le concept de kinésiophobie en constitue un exemple fort bien documenté. La thérapie de pleine conscience et la thérapie d'acceptation et d'engagement, deux modèles psychothérapeutiques proches des thérapies cognitives et comportementales, se développent depuis quelques années pour la prise en charge de différents troubles. Plusieurs applications de ces modèles

psychothérapeutiques ont été menées pour le traitement des patients douloureux chroniques et laissent apparaître des résultats encourageants.

La thérapie d'acceptation et d'engagement comme la thérapie de pleine conscience postulent que les évitements comportementaux et cognitifs constituent la base des difficultés des patients douloureux chroniques et sont à l'origine du maintien des douleurs. Ces démarches proposent une prise de conscience volontaire et progressive de la douleur, qui a vocation à devenir complète dans un but d'exposition thérapeutique incluant les pensées. Cet article vise à présenter la démarche de la thérapie d'acceptation et d'engagement et de la thérapie de pleine conscience, ainsi que les premiers résultats obtenus par ces méthodes.

Les adeptes de la méditation sont moins sensibles à la douleur

Dans un article paru dans "Psychosomatic medicine" de janvier 2009, J.A. Grant et P. Pain, de l'université de Montréal, ont montré que les adeptes de la méditation sont moins sensibles à la douleur, même en dehors des états méditatifs : *"le fait de ralentir la respiration semble certainement correspondre à une diminution de la douleur et peut influencer sur le contrôle de la douleur en relaxant le corps. Alors que des études antérieures ont démontré que la méditation a une influence sur les aspects émotionnels de la douleur, nous avons découvert que la sensation elle-même ainsi que la réaction émotionnelle sont différentes chez les adeptes de la méditation"... Nous avons démontré une relation entre l'épaisseur corticale et la sensibilité à la douleur. Selon les résultats d'IRM, les régions frontales du cerveau qui régulent l'émotion et la douleur, sont plus épaisses chez les adeptes de la méditation.*

Ceci peut constituer une explication à une étude (questionnaire McGill) citée par J. Kabat-Zinn dans laquelle, 72% des patients douloureux chroniques présentaient une réduction d'au moins 33%, et 61% atteignaient même 50% de réduction, au cours des 8 semaines de formation.