

Les effets secondaires de la méditation

Voici une étude¹ menée en occident sur des pratiques de méditation bouddhiste, plutôt d'orientation Vipassana, et qui s'est essentiellement attachée aux effets secondaires. L'étude a été menée sur des participants dont 32% avaient eu des antécédents de troubles psychiatriques.

La littérature bouddhiste classique a déjà documenté les « pièges » de la méditation, décrivant traditionnellement le risque de « maladie du Zen », responsable notamment des sensations de déséquilibre, des hallucinations et parfois des altérations de l'identité.

Cette étude moderne a été effectuée par entretiens avec 60 participants adeptes de la méditation et ayant donc connu une expérience difficile. Elle a permis aux chercheurs d'identifier huit domaines d'expériences, soient :

- Des *expériences idéo-motrices*, une sorte de « paralysie » mentale avec des modifications de la fonction exécutive,
- Des *expériences sensorielles*, avec une plus grande sensibilité aux stimuli tels que le bruit ou la lumière, et parfois des hallucinations, des visions ou des illusions,
- Des *expériences émotionnelles* (80% des participants) avec des angoisses ou de l'anxiété ; des états de bonheur ou au contraire des sentiments dépressifs, voire la réapparition de souvenirs traumatisants.
- Des *expériences corporelles* dont des sensations d'énergie, des modifications des habitudes de sommeil, des sensations de douleurs, de pressions ou de tensions,
- Des *expériences motivationnelles*, avec des modifications dans l'intérêt à l'effort et dans le sens que l'on donne à sa vie,
- Des *expériences concernant la perception de « soi »* dont la perte du sens des limites entre soi et le reste du monde,
- Des *expériences sociales* au retour d'une retraite de méditation ou d'une période de pratique intensive, avec l'apparition de difficultés relationnelles.

Bien évidemment, ces divers effets secondaires dépendent de divers facteurs :

- Du sujet, et soulignons que le recrutement de cette étude s'est effectué avec 32% de personnes ayant des antécédents psychiatriques ;
- De la durée de la pratique : 40% précisent que leurs expériences difficiles suivent une période de 10 heures de méditation par jour ou plus ;
- Du type de pratique.

¹ PLOS One May 24 2017 DOI: 10.1371/journal.pone.0176239 [The varieties of contemplative experience: A mixed-methods study of meditation-related challenges in Western Buddhists](https://doi.org/10.1371/journal.pone.0176239)

Il faut aussi souligner que la pratique de la méditation dans le courant actuel de « pleine conscience », préconisant ½ heure de pratique quotidienne, ne provoque que rarement ce type d'effets secondaires : cela reste toutefois possible, et fonction de la fragilité préalable de la personne.

En conclusion, la pratique de la méditation de manière intensive peut entraîner, comme tout ce qui est efficace, des effets secondaires. Ces effets sont la *contrepartie de son efficacité*, sachant le type d'effet reste spécifique de chacun ainsi que de nombreux autres facteurs.

La méditation n'est donc pas une pratique anodine et sa pratique doit absolument être encadrée par des enseignants correctement formés et au fait de ces différentes conséquences maintenant de plus en plus clairement répertoriées.