

## Méditation et stress

Une étude de l'Université de Californie<sup>1</sup> montre dans la revue *Health Psychology*, une relation directe entre méditation, attention, stress et différents facteurs psychophysiologiques. Tonya Jacobs, chercheur à l'UC Davis pour le Mind and Brain Institute et auteur principal, a travaillé sur les données issues du Shamatha Project, une étude portant sur les effets de la méditation.

Les chercheurs ont effectué une évaluation des différents aspects de *l'attention* auprès d'un groupe de bénévoles, avant et après un programme intensif de 3 mois de retraite méditative. Ils ont aussi mesuré les niveaux de cortisol dans la salive de ces participants.

Les participants à la retraite ont été formés à la pleine présence contemplative et ont également été sensibilisés à la bienveillance, la compassion, la joie et l'empathie.

*Les chercheurs ont trouvé une corrélation entre un score d'attention élevé et un faible taux de cortisol, que ce soit avant ou après la retraite.* Le score d'attention s'est généralement accru après la retraite, associé à une diminution du taux de cortisol.

Le cortisol est une hormone produite par la glande surrénale en réaction à un stress physique ou émotionnel. Si elle est l'un des principaux acteurs du processus d'adaptation au stress, elle est responsable de divers problèmes de santé, notamment prise de poids, fragilisation des tissus, dysrégulation glucidique, ulcère gastro-duodéal et altération du système immunitaire.

*En cas de stress, plus l'on parvient à rester en contact avec l'expérience sensorielle immédiate et à la tâche à accomplir, plus les niveaux de cortisol baissent.* Les auteurs notent aussi qu'entraîner son esprit à se concentrer sur l'expérience immédiate permet de diminuer les ruminations sur le passé et l'inquiétude vis à vis de l'avenir, processus mentaux qui favorisent aussi le stress et la libération du cortisol.

Il est intéressant de noter que l'utilisation importante des écrans et notamment des réseaux sociaux a pu être associée à une diminution des capacités d'attention et une augmentation du niveau moyen de stress.

*L'étude suggère aussi, même si elle ne montre pas de relation de cause à effet, que la réduction des niveaux de cortisol peut à l'inverse favoriser la pleine conscience. En fait, moins j'ai de stress, moins je rumine, et plus je suis présent à la vie.*

*Par ailleurs, la retraite a également influé positivement sur la perception visuelle, le bien-être émotionnel et l'activité de la télomérase, enzyme majeure de notre longévité.*

---

<sup>1</sup> *Health Psychology* doi: 10.1037/a0031362 Mar 25, 2013 Self-Reported Mindfulness and Cortisol During a Shamatha Meditation Retreat.