

Nouvel Obs. Janvier 2014 - Méditer à l'université.

Depuis 2012, la faculté de médecine de Strasbourg forme à cette pratique

La reconnaissance des bienfaits de la méditation gagne l'université. Depuis 2012, la faculté de médecine de Strasbourg délivre un diplôme universitaire (DU) intitulé « Médecine, méditation et neurosciences ».

Unique en France et en Europe, destiné aux professionnels de la santé, il équivaut à un master professionnel. Il a été mis au point par le rhumatologue Jean-Gérard Bloch, directeur d'enseignement à l'université de Strasbourg et instructeur MBSR. « *J'ai commencé par introduire la méditation à l'hôpital de Strasbourg il y a quatre ans, dans le service de rhumatologie du professeur Jean Sibilia, explique-t-il. J'y organisais et organise toujours des stages collectifs de huit semaines où se mêlent patients et soignants. Les résultats, impressionnants, montrent que les douleurs des patients diminuent et que les soignants éprouvent une plus grande capacité d'attention, de travail et de compassion.* »

Le diplôme, lui, attire déjà de toute la France médecins, chercheurs en neurosciences, psychiatres et psychologues. En plus de leurs travaux de recherches sur le sujet, loin des foules, au monastère du mont Sainte-Odile, « *pour la tranquillité et la magie du lieu* », dit Jean-Gérard Bloch, les candidats suivent deux séminaires d'une semaine où alternent cours théoriques et pratique de la méditation. Les plus grands spécialistes, dont Antoine Lutz, chercheur au centre de recherche en neurosciences de Lyon et pionnier dans la démonstration scientifique de la transformation du cerveau par la méditation, viennent y donner des cours de neurosciences, de neuro-endocrinologie, de psychologie, de philosophie et d'histoire de la pensée médicale. « *Méditer ne signifie pas supprimer toutes les pensées, mais les rééquilibrer* », précise Jean-Gérard Bloch. Maurice Leroy, professeur émérite en chimie à l'université de Strasbourg et patient-méditant de Jean-Gérard Bloch depuis quatre ans, est formel sur les bienfaits ressentis : « *Mes douleurs articulaires se sont atténuées et je parviens à prévenir les crises inflammatoires en entrant littéralement dans les symptômes. Refuser de les accepter accentue les douleurs.* » Les voies de la méditation ne sont pas impénétrables.



C. M.