

Jean-Gérard Bloch, pionnier de la méditation thérapeutique

PORTRAIT - Créateur à Strasbourg du premier diplôme universitaire « médecine, méditation et neuroscience », ce rhumatologue milite pour que la pleine conscience soit exploitée médicalement.

Connaître la nature humaine. » Telle était l'ambition du jeune Jean-Gérard en entamant ses études de médecine à l'université de Strasbourg, dans les années 1980.

« A cette époque, je fus à la fois satisfait et déçu. Car, si l'enseignement était passionnant, il manquait une certaine unité dans le lien corps-esprit », reconnaît aujourd'hui le docteur Bloch, la voix grave et posée. Ce manque, il le comblera en partie avec la méditation. « Je l'ai étudiée et pratiquée pendant plus de vingt ans et, petit à petit, je l'ai intégrée dans ma profession. En constatant à quel point la méditation avait changé ma vie, ouvert non seulement l'esprit mais le cœur aussi, j'ai voulu en faire profiter mes patients et les professionnels de santé. »

Ce spécialiste en rhumatologie décide alors de développer une approche de médecine intégrative à l'hôpital et à l'université de Strasbourg. Convaincu des bienfaits de la méditation thérapeutique, il crée en 2012 le premier diplôme universitaire (DU) « médecine, méditation et neuroscience » en France, avec le professeur Gilles Bertschy, psychiatre, et le soutien du professeur Jean Sibilia, doyen de la faculté de médecine de Strasbourg. Il doit pour cela braver obstacles et préjugés. Si certains collègues avaient froncé les sourcils à l'annonce de ce DU inédit, pour le professeur Sibilia, les réticences étaient essentiellement dues à « un manque de connaissance et de curiosité de la part de confrères qui ont une vision assez traditionnelle de la médecine ».

Jean-Gérard Bloch tente alors de les rassurer en insistant sur le fondement scientifique et laïque de la méditation thérapeutique. Et, s'il a convié le dalaï lama en 2016 à l'université de Strasbourg pour un dialogue avec des scientifiques, c'est parce que « c'est l'homme de savoir et de sciences que nous avons invité, pas le chef politique ni le guide spirituel », insiste le médecin, qui rappelle que le leader tibétain participe à des rencontres scientifiques dans le monde entier. « Le dalaï lama reconnaît lui-même que la méditation peut être détachée de tout système de croyance, car c'est une exploration et une science interne de l'esprit », ajoute-il.

Corpus de preuves scientifiques

Côté science, les recherches, peu nombreuses et peu connues dans le milieu médical à l'époque en France, peinent à convaincre. Il s'appuie sur les travaux américains, plus en pointe : « La pratique que j'instruis est celle conçue par le programme MBSR (Mindfulness Based Stress Reduction), développée par le professeur de bio-



Jean-Gérard Bloch, à Strasbourg, le 11 janvier.

PASCAL BASTIEN/DIVERGENCE POUR « LE MONDE »

et de sciences que nous avons invité, pas le chef politique ni le guide spirituel», insiste le médecin, qui rappelle que le leader tibétain participe à des rencontres scientifiques dans le monde entier. «Le dalaï lama reconnaît lui-même que la méditation peut être détachée de tout système de croyance, car c'est une exploration et une science interne de l'esprit», ajoute-il.

Corpus de preuves scientifiques

Côté science, les recherches, peu nombreuses et peu connues dans le milieu médical à l'époque en France, peinent à convaincre. Il s'appuie sur les travaux américains, plus en pointe : «La pratique que j'instruis est celle conçue par le programme MBSR (Mindfulness Based Stress Reduction), développée par le professeur de biologie moléculaire américain Jon Kabat-Zinn. Elle se prête bien aux études scientifiques. Elle est fondée à la fois sur les traditions méditatives et sur des connaissances scientifiques liées à la biologie et à la physiologie du stress, avec une pédagogie très élaborée.» Avec quarante minutes de pratique en moyenne par jour, la méditation MBSR se veut accessible à tous.

Les études cliniques se sont multipliées dans le monde de manière exponentielle ; passant de 143 publications en 2010 à près de 700 par an depuis 2016. Jon Kabat-Zinn, devenu l'ami de Jean-Gérard Bloch, se montre enthousiaste sur les résultats : «Il existe désormais un énorme corpus de preuves scientifiques suggérant que la méditation en général – et la pleine conscience en particulier – peut profondément influencer notre biologie par la neuroplasticité, les effets épigénétiques et le vieillissement cellulaire.» Avec ses recherches sur cerveau, méditation et vieillissement, Antoine Lutz, directeur de recherche à l'Inserm au centre de neurosciences de Lyon, intervenant pour le DU de Strasbourg, confirme ces pistes prometteuses. Biostatisticien, Bruno Falissard estime, quant à lui, que les études cliniques sur le sujet sont «aujourd'hui suffisamment bien faites pour reconnaître qu'il s'agit d'un soin psychothérapeutique avec des résultats convaincants». Même le collectif #NoFakemed, opposé à l'homéopathie et à d'autres pratiques jugées non scientifiques, voit en la méditation MBSR «une bonne chose en soi, car elle a prouvé scientifiquement ses effets bénéfiques en complément de certains traitements», concède la docteure Violaine Tribou.

Pionnier en France, le docteur Bloch a finalement été rejoint par la communauté médicale, qui considère désormais la méditation MBSR comme un outil thérapeutique utile dans la gestion de la douleur et du stress, l'anxiété face aux examens complémentaires (prises de sang, scanners, IRM, radiothérapies...), voire

Jean-Gérard Bloch, à Strasbourg, le 11 janvier.

PASCAL BASTIEN/DIVERGENCE POUR «LE MONDE»

pour diminuer la prise d'antalgiques ou de somnifères. Au sein du DU, le professeur Bertschy aborde, quant à lui, les preuves pour «les troubles de l'humeur, l'addiction, l'obésité, les problèmes cardio-vasculaires... La méditation va permettre aussi aux patients d'avoir moins de rechutes de dépression, de symptômes d'anxiété et de fatigue. On va améliorer leur qualité de vie, et c'est important».

Dans son cabinet, le docteur Bloch, pragmatique, constate les effets de la méditation sur les rhumatismes inflammatoires : «C'est un outil intéressant dans les pathologies comme le mal de dos, les tendinites, qui ont une composante importante liée au stress. La méditation MBSR a des effets nettement préventifs dans ces cas-là. Ceux qui la pratiquent régulièrement rapportent moins d'épisodes de douleurs et on observe un effet curatif dans de nombreux cas.»

Des soignés aux soignants volontaires

A sa grande surprise, le docteur Bloch relève aussi que la méditation a «complètement changé [sa] relation aux patients ! Cela m'a permis de me rapprocher d'eux, d'être plus présent et d'abandonner la posture de l'expert, sans pour autant abandonner l'expertise elle-même. On dialogue autrement, on est plus centré sur la relation. C'est une part fondamentale dans le soin, car les patients ont besoin d'être considérés dans leur entièreté, pas seulement qu'on répare tel ou tel organe dysfonctionnel.»

«De fil en aiguille, il a géré des petits groupes de patients, puis le succès venant sur le terrain, en voyant l'amélioration et l'engouement de ces derniers, on est passé des soignés aux soignants volontaires, et la spirale a pris», se souvient le professeur Sibilia, chef du service rhumatologie à l'hôpital de Strasbourg.

Aujourd'hui, le succès du DU à Strasbourg est tel qu'il refuse du monde. Cette année, 400 demandes ont été enregistrées, pour

60 places. Depuis deux ans, il fait émules en inspirant la création d'universités à Lyon, Nice, Toulouse et Montpellier. Le paysage encore timide, là où la méditation est une grande université américaine, a donné naissance au département de recherche en pleine conscience.

L'engagement de Jean-Gérard Bloch pour la méditation thérapeutique lui a valu la reconnaissance de ses pairs : une nomination de professeur de médecine conventionnée à l'université de Strasbourg. Mais il voit plus loin : «L'idéal serait d'avoir la méditation de pleine conscience au sein de tous, ou régulièrement dans les écoles, l'instar des activités sportives ou musicales, dans la répétition que les transformations apportent à la vie.» La méditation représentera une hygiène de vie, mais également un enjeu économique et une économie pour la société qui mériterait l'attention des pouvoirs publics et d'éducation, selon lui. Rigoureux stratège, le docteur Bloch a sensibilisé les députés en animant des groupes de méditation au sein de l'Assemblée nationale depuis 2017.

Né à Strasbourg, il se sent «un homme du monde», même s'il a construit toute sa famille et sa carrière dans la ville. «Dans un milieu aisé, j'ai eu une éducation très riche avec des parents très impliqués sur les aspects humanistes et associatifs», reconnaît-il, conscient d'avoir grandi «en bonne santé dans un pays en paix, avec beaucoup de projets».

Au fil des années, le praticien a fini par constater la convergence des médecines. «L'avenir de la médecine est de pouvoir intégrer différentes approches. J'essaie à mon échelle de mettre en œuvre des possibilités de dialogue et de fertilisation croisée», confie le quinquagénaire, plein de nouveaux projets. ■

SABAH



ous avons invité, pas le chef
le spirituel», insiste le méde-
que le leader tibétain parti-
ntres scientifiques dans le
e dalai lama reconnaît lui-
tation peut être détachée de
nyance, car c'est une explora-
interne de l'esprit», ajoute-il.

scientifiques

cherches, peu nombreuses
s le milieu médical à l'épo-
ent à convaincre. Il s'appuie
ricains, plus en pointe: «La
uis est celle conçue par le
(Mindfulness Based Stress
ée par le professeur de bio-
éricain Jon Kabat-Zinn. Elle
udes scientifiques. Elle est
s traditions méditatives et
scientifiques liées à la bio-
ie du stress, avec une péda-
Avec quarante minutes de
e par jour, la méditation
ole à tous.

se sont multipliées dans
exponentielle; passant
a 2010 à près de 700 par
abat-Zinn, devenu l'ami
se montre enthousiaste
l existe désormais un
en général – et la pleine
er – peut profondément
e par la neuroplasticité,
et le vieillissement cellu-
ches sur cerveau, médi-
t, Antoine Lutz, direc-
serm au centre de neu-
rvenant pour le DU de
s pistes prometteuses.
alissard estime, quant
iques sur le sujet sont
nent bien faites pour
un soin psychothéra-
ultats convaincants»,
Fakemed, opposé à
tres pratiques jugées
la méditation MBSR
ar elle a prouvé scien-
néfiques en complé-
nts», concède la doc-

docteur Bloch a finale-
munauté médicale,
a méditation MBSR
utique utile dans la
du stress, l'anxiété
mentaires (prises de
thérapies...), voire



Jean-Gérard Bloch, à Strasbourg, le 11 janvier.

PASCAL BASTIEN/DIVERGENCE POUR «LE MONDE»

pour diminuer la prise d'antalgiques ou de
somnifères. Au sein du DU, le professeur Berts-
chy aborde, quant à lui, les preuves pour «les
troubles de l'humeur, l'addiction, l'obésité, les
problèmes cardio-vasculaires... La méditation
va permettre aussi aux patients d'avoir moins
de rechutes de dépression, de symptômes d'an-
goisse et de fatigue. On va améliorer leur qualité
de vie, et c'est important ».

Dans son cabinet, le docteur Bloch, pragmati-
que, constate les effets de la méditation sur les
rhumatismes inflammatoires: «C'est un outil
intéressant dans les pathologies comme le mal
de dos, les tendinites, qui ont une composante
importante liée au stress. La méditation MBSR a
des effets nettement préventifs dans ces cas-là.
Ceux qui la pratiquent régulièrement rappor-
tent moins d'épisodes de douleurs et on observe
un effet curatif dans de nombreux cas.»

Des soignés aux soignants volontaires

A sa grande surprise, le docteur Bloch relève
aussi que la méditation a «complètement
changé [sa] relation aux patients! Cela m'a per-
mis de me rapprocher d'eux, d'être plus présent
et d'abandonner la posture de l'expert, sans
pour autant abandonner l'expertise elle-même.
On dialogue autrement, on est plus centré sur
la relation. C'est une part fondamentale dans le
soin, car les patients ont besoin d'être considé-
rés dans leur entièreté, pas seulement qu'on
répare tel ou tel organe dysfonctionnel.»

«De fil en aiguille, il a géré des petits groupes
de patients, puis le succès venant sur le terrain,
en voyant l'amélioration et l'engouement de
ces derniers, on est passé des soignés aux soi-
gnants volontaires, et la spirale a pris», se sou-
vient le professeur Sibilia, chef du service rhu-
matologie à l'hôpital de Strasbourg.

Aujourd'hui, le succès du DU à Strasbourg
est tel qu'il refuse du monde. Cette année,
400 demandes ont été enregistrées, pour

60 places. Depuis deux ans, il fait même des
émules en inspirant la création d'autres DU à
Lyon, Nice, Toulouse et Montpellier. Un
paysage encore timide, là où la plupart des
grandes universités américaines ont déjà un
département de recherche consacré à la
méditation de pleine conscience.

L'engagement de Jean-Gérard Bloch en faveur
de la méditation thérapeutique lui a récem-
ment valu la reconnaissance de ses pairs, avec
une nomination de professeur de médecine
conventionnée à l'université de Strasbourg.
Mais il voit plus loin: «L'idéal serait d'installer la
méditation de pleine conscience au quotidien
pour tous; ou régulièrement dans sa vie. Car, à
l'instar des activités sportives ou musicales, c'est
dans la répétition que les transformations se
font.» La méditation représenterait une hy-
giène de vie, mais également un enjeu de santé
publique et une économie pour la Sécurité so-
ciale qui mériterait l'attention des politiques de
santé et d'éducation, selon lui. Rigoureux et
stratège, le docteur Bloch a sensibilisé quelques
députés en animant des groupes de méditation
au sein de l'Assemblée nationale depuis 2017.

Né à Strasbourg, il se sent «un citoyen du
monde», même s'il a construit toute sa vie de
famille et sa carrière dans la ville. «Issu d'un
milieu aisé, j'ai eu une éducation très ouverte,
avec des parents très impliqués sur les démar-
ches humanistes et associatives», confie-t-il,
conscient d'avoir grandi «en bonne santé, dans
un pays en paix, avec beaucoup de privilèges».

Au fil des années, le praticien a fini par croire
en la convergence des médecines. «Plutôt que
de les exclure, je pense que l'avenir de la méde-
cine est de pouvoir intégrer différentes appro-
ches. J'essaie à mon échelle de mettre en place
des possibilités de dialogue et de fertilisation
croisée», confie le quinquagénaire, méditant
de nouveaux projets. ■

SABAH RAHMANI

Deux pe

C'est préci-
liser les bio-
observant
oiseaux son-
comporteme-
capacité d'ap-
sélection sex-
Yue-Hua Sun
teur du grou-
aviaire à l'Aca-
outre, ils sont

Les cherche-
melles étudié-
les ont laissé
Ledit choix s-
dame passe e-
dants, et il ne
scientifiques o-
aux mâles dél-
l'occurrence ou-
trouvait de la
veau confronté
en leur montra-
l'œuvre devan-
butant désorma-
sissait. Résultat
leur décision et
celui qui appara-

D'eux-mêmes,
des objections.
saient-elles que
fournir de la nou-
en somme. Ils or-
ration, cette fois
seuls mal-aimés
insensibles à la
favori initial. Et
sexuelle mais so-
tiale a ensuite été
sivement féminin
tées fidèles en am-
choix vers la copir-

Dans une «Persp-
Science, deux biolo-
lifornie, à Irvine, s-
terrogent: les per-
le choix de l'intell-
elles récompenser
tiné? «Nous ne sav-
oiseaux, admet le p-
tairement ou non, il
tion sexuelle peut
capacités cognitives.