

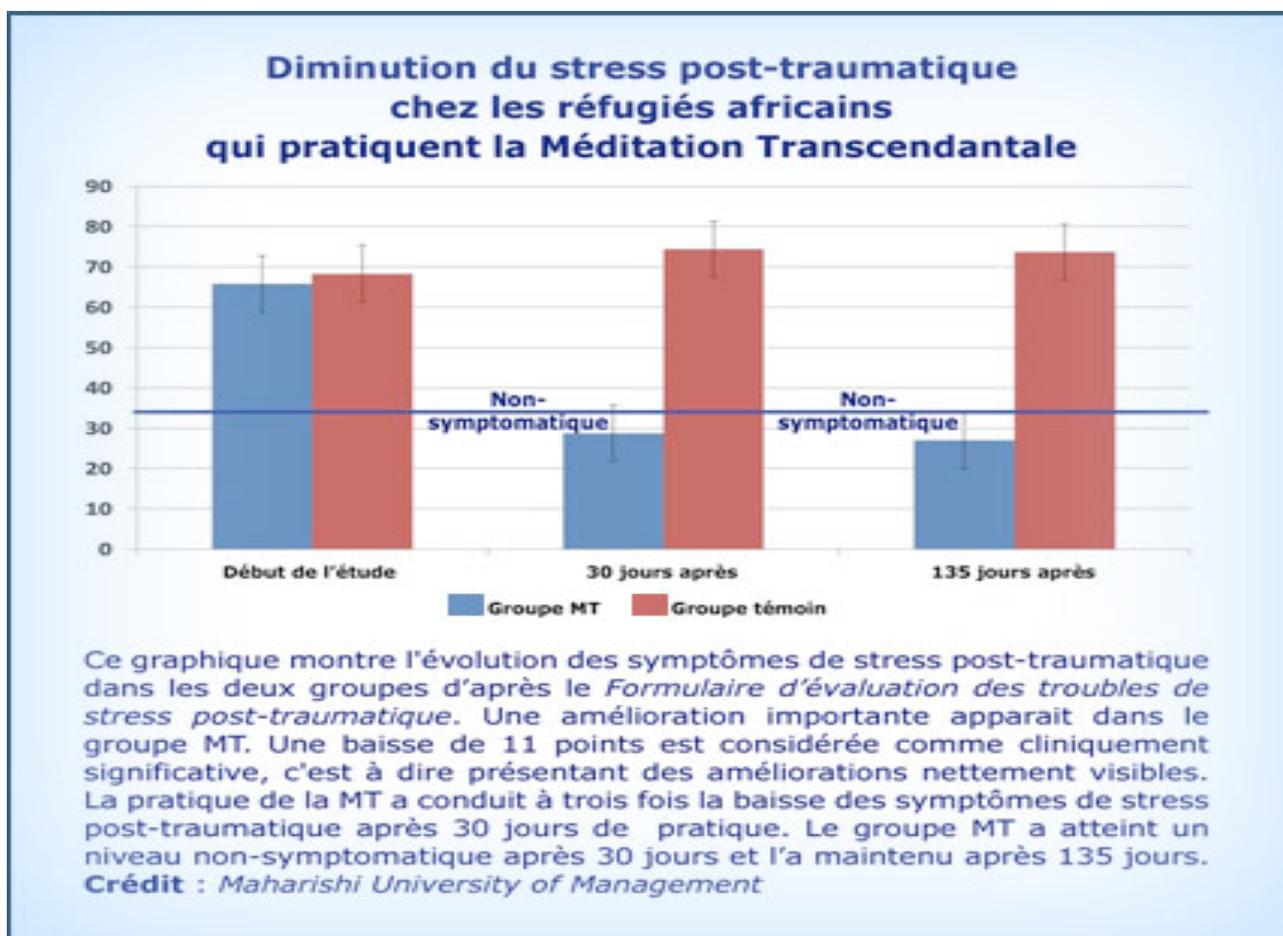
Sur le site <http://www.mt-maharishi.com/>

Une étude montre que la Méditation Transcendantale réduit considérablement le stress post-traumatique chez des réfugiés africains

12 avril 2013

Au cours des 20 dernières années, 18 pays africains ont été ravagés par la guerre. Des millions d'Africains ont été victimes de violence, ou témoins d'horribles actes de terreur et souffrent maintenant de stress post-traumatique. Les réfugiés victimes de violences subies dans leurs pays vivent avec le souvenir constant des ravages de la guerre dans leur vie et dans celle de leur famille.

Une étude, publiée dans le *Journal of Traumatic Stress* de ce mois-ci (Volume 26, Numéro 2, pp 295-298), a mesuré la gravité des symptômes de stress post-traumatique chez des réfugiés africains avant et après avoir appris la technique de Méditation Transcendantale. Les résultats sont spectaculaires.



Une première partie d'un groupe de quarante deux réfugiés de la guerre civile congolaise, vivant en Ouganda, a appris la **Méditation Transcendantale** tandis que l'autre partie a attendu la fin de l'étude pour commencer la pratique de la technique. Pour cette étude, les participants ont été "appariés" selon l'âge, le sexe et la gravité de leurs symptômes de stress post-traumatique. Un *formulaire d'évaluation des Troubles de Stress Post-traumatique* a été remis à chacun d'eux au début du projet, et 30 jours et 135 jours plus tard.

Pour les post-tests des 30ème et 135ème jours, les données du groupe témoin présentent une tendance à l'aggravation par rapport au départ. En revanche, dans le groupe MT, les données sont passées d'un niveau particulièrement mauvais au départ, indiquant de graves symptômes post-traumatiques, à un niveau non-symptomatique après 30 jours de pratique de la Méditation Transcendantale, et sont restées à un niveau faible après 135 jours.

« **Nous nous attendions à une amélioration, mais je ne m'attendais pas à une telle ampleur de changement** », a déclaré l'auteur principal de l'étude, le médecin-colonel Brian Rees. « L'amélioration régulière des résultats tout au long des quatre mois nous a également amenés à conclure que la Méditation Transcendantale peut être une aide très utile pour les personnes souffrant de stress post-traumatique ».

« J'ai été surpris de voir **avec quelle rapidité la pratique de la Méditation Transcendantale a eu un effet sur les symptômes de stress post-traumatique** chez ces réfugiés qui n'avaient ni maison ni travail, et très peu de soutien de la part de leur environnement social », a déclaré le Dr Fred Travis, directeur du département *Center for Brain, Consciousness and Cognition* de l'Université Maharishi de Management (MUM) à Fairfield, aux États-Unis dans l'Iowa, et co-auteur de l'étude. « Ces résultats suggèrent que la Méditation Transcendantale peut être un antidote efficace contre l'incidence croissante du stress post-traumatique dans le monde. »

Une personne atteinte de stress post-traumatique peut être surexcitée, méfiante, avoir des troubles de la mémoire et du sommeil, et avoir de la difficulté à prendre des décisions et à s'y tenir. Les populations traumatisées, lorsqu'elles veulent s'en sortir, sont confrontées à la fois aux circonstances extérieures et à leurs conditions psychologiques et physiologiques. C'est pourquoi **les traitements habituels sont inefficaces** contre les symptômes de stress post-traumatique.

L'état d'éveil au repos acquis durant la pratique de la Méditation Transcendantale semble inverser les dommages causés par des expériences traumatisantes. Ces données de diminution du stress post-traumatique dans les pays africains recourent les résultats de recherches antérieures réalisées auprès d'anciens combattants du Vietnam, d'Irak et d'Afghanistan. Ces études avaient montré que la pratique de la Méditation Transcendantale avait été plus efficace que la psychothérapie pour réduire l'anxiété, la dépression, l'insomnie, l'abus d'alcool, le stress et les symptômes de stress post-traumatique.

Ce projet en Afrique a été financé par la Fondation David Lynch : <http://www.davidlynchfoundation.org/africa.html>

Sources : eurekaalert.org - 8 avril 2013

CONTACT PRESSE : DOMINIQUE LEMOINE
E-mail : mt.france108@gmail.com Tél. : 06 27 00 22 28