

## Examen de la méditation transcendantale contre l'état de stress posttraumatique, la dépression et l'anxiété

### Contexte

L'état de stress posttraumatique (ESPT), l'anxiété et la dépression sont des troubles de santé mentale courants au Canada. Une étude récente a démontré que plus de 13 % des militaires canadiens souffraient d'un trouble de santé mentale des suites de leur déploiement en Afghanistan. À 8%, l'ESPT était le trouble le plus souvent diagnostiqué. Suivait la dépression à 6 %, dont une tranche de 60 % présentait aussi un ESPT. La somme des taux de troubles d'anxiété oscillait autour de 10 %.

### Technologie

La méditation transcendantale (MT) est un type de méditation avec mantra qui prend ses racines en Inde, dans la tradition d'illumination védique, et qui a été popularisé il y a 50 ans par le feu Maharishi Mahesh Yogi. Les appellations « méditation transcendantale » et « MT » sont des marques déposées de Maharishi Vedic Education Development Corporation. La MT suppose la répétition silencieuse d'un mot ou d'une phrase (appelée « mantra ») pour libérer l'esprit des pensées. On la pratique de 15 à 20 minutes deux fois par jour, en position assise. Elle ne demande aucune autre modification du mode de vie et n'est pas de nature religieuse.

### Sujet

La méditation peut être pratiquée seule ou en complément d'un traitement visant à atténuer les symptômes liés à des troubles de santé mentale et de stress. Cependant, son efficacité n'est pas formellement établie. Un examen de l'efficacité clinique de la

méditation transcendantale chez l'adulte présentant un ESPT, un trouble d'anxiété ou de la dépression sera en mesure d'éclairer les décisions thérapeutiques relatives à ce type de patient.

### Méthodes

On a procédé à une recherche documentaire limitée à partir des ressources clés et examiné les titres et résumés des publications repérées. On a ensuite évalué le texte intégral des publications en vue de procéder au choix final des articles selon des critères de sélection déterminés au préalable (population, intervention, comparateur, résultats et plan des études).

### Messages clés

#### Au sujet du traitement de l'ESPT, de la dépression et de l'anxiété chez l'adulte :

- On ne peut établir avec certitude si la méditation transcendantale est une mesure efficace.
- Le recours à la méditation transcendantale pour traiter une maladie mentale devra faire l'objet d'études à plus grande échelle.

### Résultats

La recherche documentaire a permis de repérer 365 références. Après dépouillement des résumés, 34 études ont été jugées potentiellement pertinentes, auxquelles se sont ajoutés 3 articles recensés d'autres sources. Du lot, 4 examens méthodiques ont satisfait aux critères d'inclusion du présent examen.

*AVERTISSEMENT : L'information présentée ici a pour but d'éclairer la prise de décisions des patients, des professionnels de la santé, des dirigeants de systèmes de santé, des décideurs et des responsables de politiques du secteur de la santé afin d'améliorer la qualité des services de santé. Cette information ne saurait tenir lieu du discernement ou du jugement du clinicien dans la prise en charge d'un patient en particulier, du jugement professionnel qui intervient dans la prise de décisions, ni de l'avis ou de l'opinion en bonne et due forme d'un médecin. Bien que l'ACMTS ait tout mis en œuvre pour veiller à l'exactitude, à l'exhaustivité et à l'actualité du contenu, elle décline toute responsabilité à cet égard. Elle ne saurait être tenue responsable des erreurs ou omissions, des blessures, des pertes, des dommages ou des préjudices découlant de l'usage ou du mésusage de l'information contenue ou sous-entendue dans le Rapport en bref.*

*L'ACMTS assume l'entière responsabilité de la forme et du contenu définitifs du présent Rapport en bref. Les énoncés, conclusions et points de vue qui y paraissent ne représentent pas forcément l'opinion de Santé Canada ou d'un gouvernement provincial ou territorial. La production du présent Rapport en bref a été rendue possible grâce au soutien financier de Santé Canada.*