

APPROCHES PSYCHO-CORPORELLES

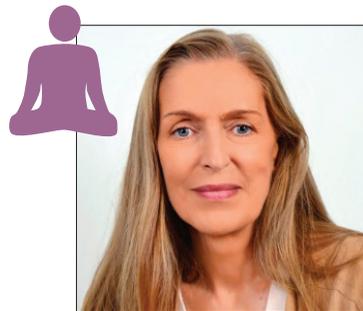
Travailler le corps pour apaiser l'esprit

Les pratiques psycho-corporelles amènent à prendre conscience de soi par l'exploration des sensations perçues et des émotions ressenties. Elles sont de plus en plus intégrées dans le parcours de soins des malades.

Les pratiques psychocorporelles (PPC) se définissent comme des approches psychothérapeutiques partant du corps, ou se servant du corps comme médiation. Elles soulagent les tensions corporelles pour agir sur le psychisme. Sophrologie, méditation, relaxation, yoga, hypnose médicale... les méthodes psychocorporelles agissent sur l'anxiété et le stress. Elles diminuent la sensation de douleur et apportent un bien-être physique et psychique.

Que dire de la méditation de pleine conscience ?

La méditation de pleine conscience fait désormais partie de l'offre de soins complémentaires en cancérologie. Les études scientifiques, réalisées dans le cancer du sein notamment, montrent une diminution de l'anxiété et de la dépression pour les patients qui ont bénéficié de séances de méditation mais de plus gros travaux sont nécessaires pour en comprendre mieux les mécanismes. À noter toutefois que selon une méta-analyse, ses effets sont jugés « modérés » sur l'anxiété, la douleur et la dépression et « faibles » sur le stress. Selon une étude menée en 2016, la méditation de pleine conscience a un effet « faible à modéré » sur le vécu de la douleur mais peut partiellement compléter les traitements médicamenteux dans les douleurs chroniques¹.



Entretien avec Florence Sisso. Diplômée en psychologie, elle est coach professionnelle en entreprise et personne experte certifiée en psychologie positive, pleine conscience et méditation.

Qu'est-ce que la méditation de pleine conscience ?

La pleine conscience consiste à porter attention au moment présent, aux pensées, aux émotions, aux sensations physiques et à l'environnement de façon délibérée et sans porter de jugement ou poser d'étiquettes. C'est vivre dans l'instant présent, être simplement connecté à ses sensations. C'est le remède contre le jugement.

La méditation de pleine conscience consiste à porter l'attention sur sa respiration, avec la même volonté de laisser passer ses pensées. Le cerveau produit des pensées, c'est normal de s'arrêter sur une pensée, il s'agit de revenir à sa respiration tout en étant connecté à ses sensations physiques.

Que se passe-t-il dans le cerveau quand on médite ?

La méditation de pleine conscience met l'activité cognitive en veille et nous permet de produire des ondes lentes, émises par le cerveau. En la pratiquant, il est étonnant de constater qu'il y a un épaississement de la matière grise de notre cerveau dans des régions cérébrales orchestrant le contrôle de l'attention (cortex cingulaire antérieur), la perception et la régulation des signaux et stimuli internes venant de notre propre corps, dont la douleur (cortex insulaire), la mémoire (hippocampe), le contrôle émotionnel (l'amygdale) et la prise de décisions (cortex préfrontal).

Quels peuvent être les bénéfices de la pleine conscience sur la fatigue, la douleur, l'anxiété ?

Elle peut calmer le système nerveux sympathique, responsable de la peur d'avoir mal, la méditation active le parasympathique qui ralentit le rythme cardiaque et la tension artérielle. La méditation agit sur les émotions et les pensées liées à la douleur et donc sur la perception de la douleur. Si la douleur arrive, elle ne va pas m'empêcher de faire des choses, la douleur est une composante de ma vie.



La méditation de pleine conscience va agir sur la fatigue psychique, émotionnelle. Elle abaisse le niveau de charge mentale et met le cerveau au repos. Elle diminue le stress qui, avec le cortisol, épuise le corps et provoque une accélération du rythme cardiaque et de la confusion.

Elle agit sur les troubles anxio-dépressifs, puisqu'elle apprend à considérer que les pensées comme les sensations sont transitoires et ne sont pas forcément le reflet de la réalité.

La méditation de pleine conscience a par ailleurs d'autres bénéfices. Elle diminue l'impulsivité, augmente la capacité à faire face aux situations négatives et améliore la capacité à prendre des décisions. Elle apporte sérénité et confiance par l'acceptation des bons comme des mauvais moments. Enfin, elle agit sur les troubles cognitifs et de la mémoire.

Y a-t-il des contre-indications ? Des effets secondaires ?

Certains effets secondaires ont parfois été révélés chez les méditants qui pratiquent depuis longtemps, notamment de la fatigue et une baisse de la tension artérielle. Elle est déconseillée dans tous les troubles psychotiques, les attaques de panique, les phases aiguës de dépression, car elle va exacerber ces symptômes.

Peut-on apprendre à pratiquer la pleine conscience seul (exercices) ?

L'apprentissage de cette technique est accessible à tout le monde. Une fois acquise, elle est facilement utilisable au quotidien sans l'intervention d'un professionnel.

DEUX EXERCICES FACILES POUR COMMENCER

1/ Pendant une semaine, prenez 1 heure dans la journée pendant laquelle vous allez déconnecter le téléphone, les mails, la télévision, tous les réseaux sociaux et vous allez juste regarder ce qui se passe autour de vous, être dans le moment présent, peu importe l'endroit. Vous écrivez ensuite ce qui vous a surpris, ce que vous avez senti...

2/ Imaginez une plume, qui commence à vous caresser l'extérieur du pied, les orteils, qui remonte sur la jambe, qui redescend sur le côté, sur la cuisse, etc. jusqu'au haut du corps.

Téléchargez l'application : Petit bambou : <https://www.petitbambou.com/fr>

1 - Sciences & Avenir, n°875, Janvier 2020