

LA PLEINE CONSCIENCE

Méditer : du latin « meditari », de « mederi » « donner des soins à »

- *diriger son attention,*
 - *délibérément,*
- *dans l'instant présent,*
- *sans jugement de valeur*

« PILOTE AUTOMATIQUE »

- En pilote automatique, les évènements autour de nous, les pensées, les sentiments et les sensations peuvent déclencher de vieilles habitudes de penser, qui sont souvent inutiles et détériorent notre humeur.
- En devenant plus conscients de nos pensées, de nos sentiments et de nos sensations corporelles, moment après moment, nous nous accordons la possibilité d'avoir plus de liberté et de choix.
- Le but de cet atelier est d'augmenter notre conscience afin de pouvoir répondre aux situations par choix plutôt qu'en réagissant automatiquement...
- Comment ? Par la pratique à devenir plus conscient de l'objet de notre attention, puis en changeant délibérément de point de focalisation, encore et encore... la Pleine Conscience !

Quelques pensées récurrentes et négatives...

- Personne ne me comprend
- Je ne pense pas pouvoir continuer
- J'aimerais être quelqu'un de mieux
- Ma vie ne se déroule pas comme je le souhaite
- Je me déçois moi-même
- Je n'arrive pas à commencer les choses
- Je souhaite être quelqu'un d'autre
- Je me déteste
- Je suis sans valeur
- Je souhaite disparaître
- Ma vie est un gâchis
- Je n'y arriverai pas
- Quelque chose doit changer
- Je n'arrive pas à terminer les choses

« PENSEES AUTOMATIQUES »

Nos pensées peuvent avoir un grand impact sur la manière dont nous nous sentons et agissons. Quand elles deviennent récurrentes et négatives, elles sont sources d'anxiété, de stress et d'insomnies.

- **Diriger et recentrer son attention** sur la respiration et le moment présent pour s'en distancier et les considérer d'une autre perspective.
- **Délibérément et sans jugement** pour se familiariser avec son propre « hit parade » de pensées automatiques, récurrentes et négatives. Devenir plus conscient du processus permet de le changer.

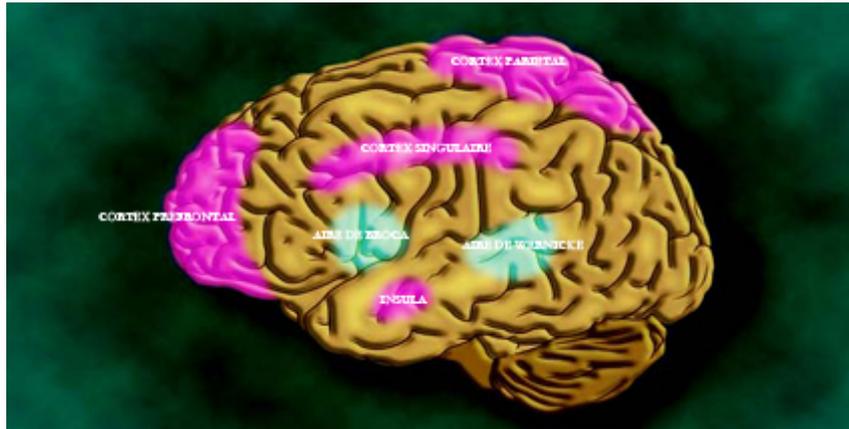
Changez le processus de vos pensées avec la Pleine Conscience et passez du mode « faire » au mode « être ».



Considérer autrement ses pensées automatiques...

- Les regarder aller et venir sans se sentir obligé de les suivre.
- Les considérer comme des événements mentaux plutôt que comme des faits. Il peut être tentant de penser que ces pensées sont réelles et c'est à vous qu'il revient de décider si la pensée a une valeur de vérité ou non et comment y faire face.
- Ecrire ses pensées sur une feuille de papier, permet de les considérer d'une manière moins prenante et moins émotionnelle. La pause entre la survenue de la pensée et le fait de l'écrire offre un moment pour réfléchir à sa signification.
- S'interroger : Pensée automatique ? En accord avec les éléments objectifs de la situation ? Comment y penser dans d'autres circonstances ? Y a-t-il des alternatives ?

« CERVEAU ET PLEINE CONSCIENCE »

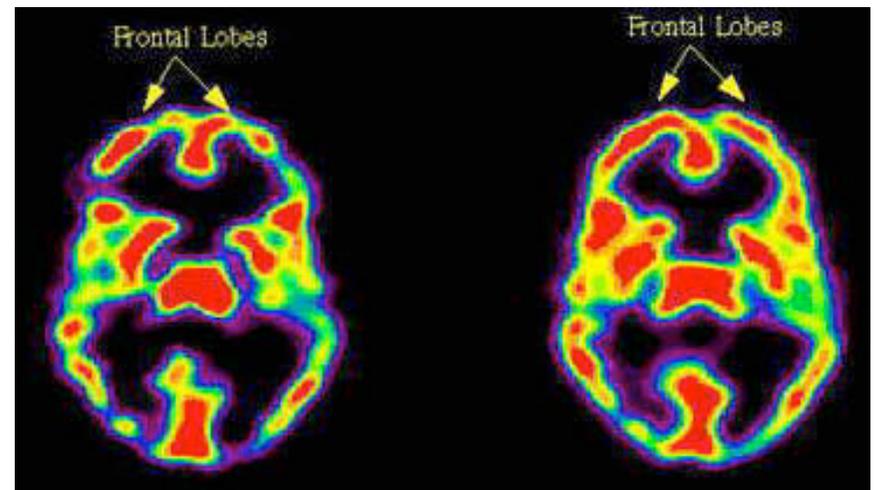


La Pleine Conscience a un effet sur le fonctionnement du cerveau et entraîne, par une pratique régulière, une modification de l'anatomie cérébrale. C'est une des manifestations du phénomène de neuroplasticité (capacité de la matière cérébrale à changer sous l'effet de nos pensées, de nos efforts répétés, de nos apprentissages).

Le saviez-vous ? Les chauffeurs londoniens ont un hippocampe plus volumineux que la moyenne car ils exercent davantage cette zone essentielle pour la mémoire visuospatiale ou lorsque l'on est plus heureux la zone frontale gauche du cerveau est plus active.

L'activité de certaines aires cérébrales est renforcée par la pratique de Pleine Conscience : le cortex préfrontal gauche associé aux émotions positives ; le cortex cingulaire antérieur impliqué dans la perception des sensations corporelles, notamment de la douleur ; le cortex frontal, le cortex pariétal et l'insula, cette dernière intervenant dans l'interoception, ou perception des sensations internes.

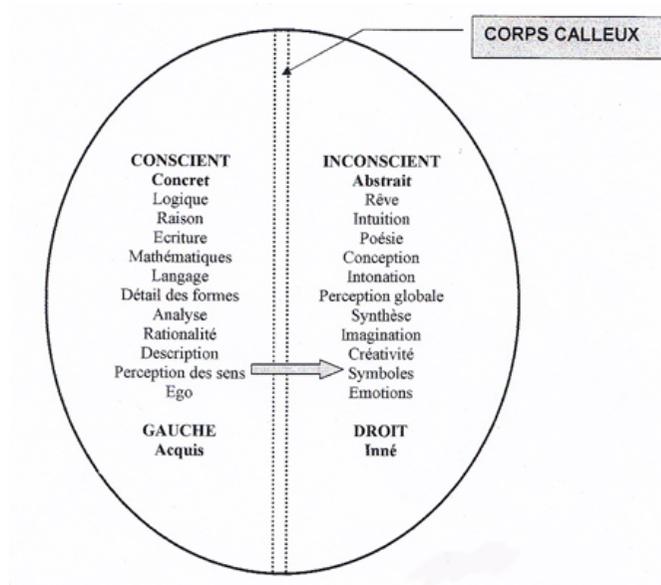
En revanche, on constate que l'activité des aires du langage (aire de Broca et aire de Wernicke) diminue.



SUJET NORMAL

MOINE BOUDDHISTE

« NOTRE CERVEAU EN QUELQUES MOTS »



Les deux hémisphères cérébraux n'ont pas tout à fait les mêmes fonctions. Pour les droitiers, l'hémisphère gauche est plutôt responsable des fonctions logiques et analytiques, tandis que l'hémisphère droit est le centre des fonctions abstraites, créatives et émotionnelles.

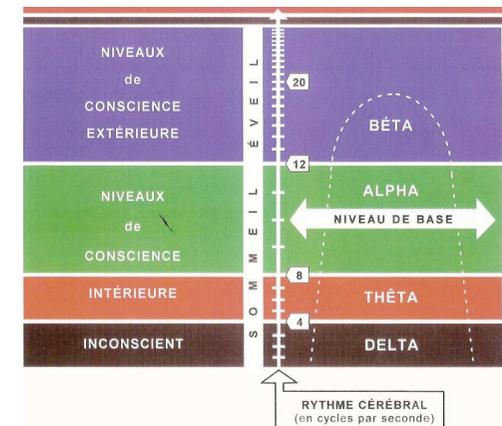
Ces deux hémisphères communiquent en permanence, sont complémentaires et ne font rien l'un sans l'autre.

La communication s'effectue par le corps calleux qui assume le rôle de filtre équilibrant pensées/émotions/actions.

Dans les différentes zones du cerveau, l'influx nerveux fonctionne en relative cohérence et de façon rythmique : les neurones s'activent ensemble (plus ou moins), comme une pulsation, puis se calment, puis s'activent de nouveau. Grâce à de petites électrodes placées sur le cuir chevelu et reliées à un appareil appelé électroencéphalographe (EEG, inventé en 1929), le rythme de ces pulsations peut se traduire en ondes cérébrales.

L'intensité de l'activité cérébrale se manifeste par la fréquence de ces ondes. On les calcule en hertz (Hz) - un hertz égalant une ondulation par seconde.

Chez un sujet normal, la gamme de fréquences des ondes cérébrales varie selon le type d'activité effectuée ou d'attention portée, et est généralement divisée en quatre groupes distincts.



« ONDES CEREBRALES ET ACTIVITÉS »

- **Ondes gamma** : < 30/ 35 Hz, grande activité cérébrale, comme pendant les **processus créatifs**, de **résolutions de problèmes** ou de **profonde méditation**.

- **Les Ondes bêta** (13 Hz à 50 Hz) sont celles des activités courantes et se décomposent en 3 groupes :

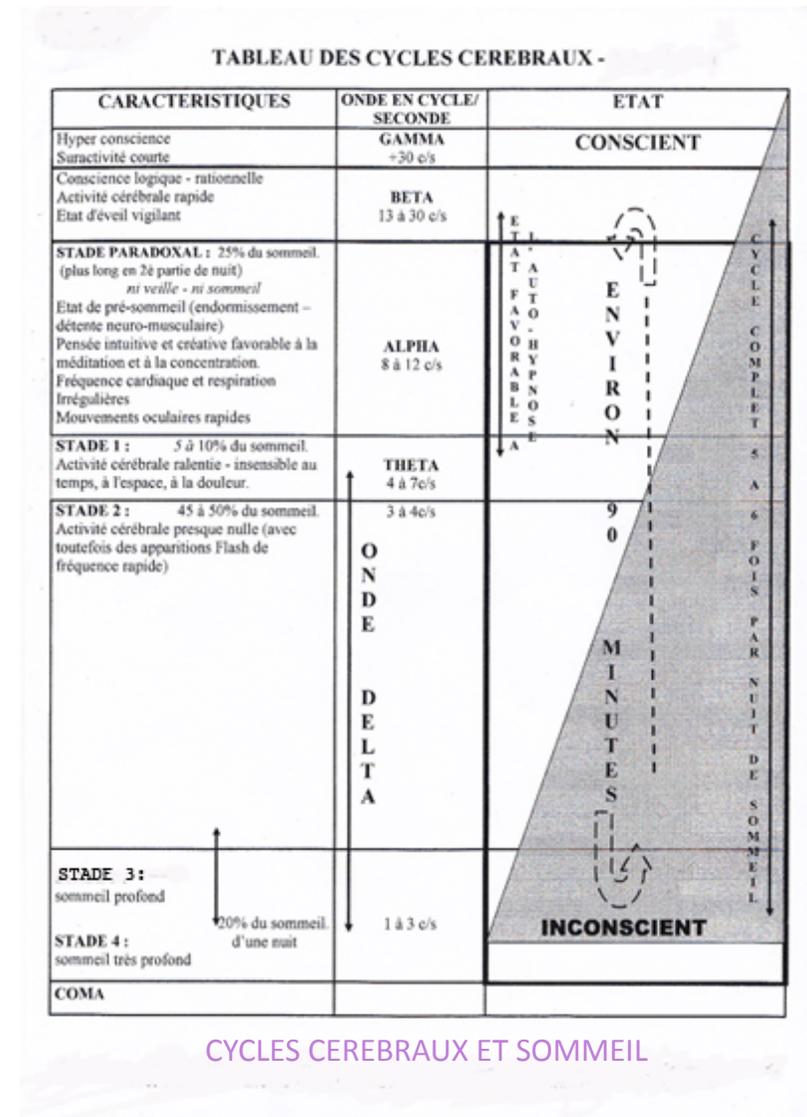
- **Basses** (13 à 15 Hz), sujet détendu, intéressé et motivé.
- **Moyennes** (16 à 22 Hz), sujet en vision exclusive, focalisé avec un nombre limité de sensations.
- **Hautes** (<22 Hz), tensions musculaires, stress, colère, anxiété, émotions intenses.

Les ondes cérébrales passent au bêta pendant les courtes périodes de sommeil avec rêve (sommeil paradoxal), comme si les activités du rêve étaient des activités « courantes ».

- **Ondes alpha** : de 8 à 13 Hz, celles de la **relaxation légère** et de l'éveil calme.

- **Ondes thêta** : de 4 à 7 Hz, celles de la **relaxation profonde**.

- **Ondes delta** : de 0,5 à 4 Hz, celles du **sommeil profond**, sans rêves.



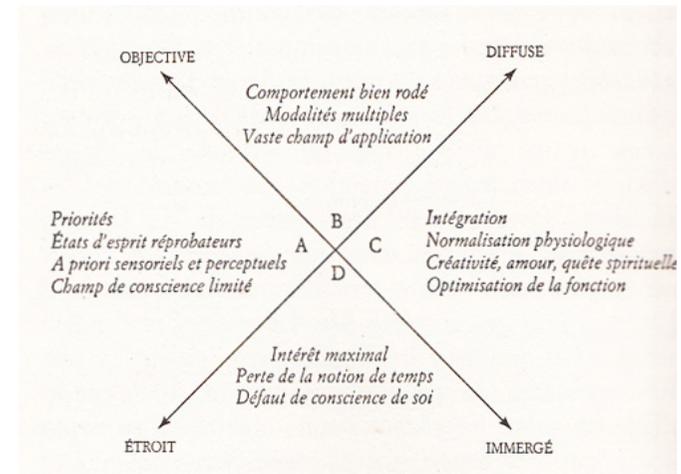
« QUATRE TYPES D'ATTENTION »

D'après Les Fehmi, il y a quatre types d'attention possibles, qui peuvent tous se manifester de façon plus ou moins égale et simultanée :

- **objective** : distanciation du sujet par rapport à l'objet dont il a conscience, augmentant ainsi la capacité d'évaluation et de discernement ex : le Penseur de Rodin
- **diffuse** : vision exogène, panoramique, globale, ouverte vers l'extérieur, attention égale à tous les stimuli internes et externes, à l'espace ex : se promener dans une forêt
- **étroite** : focalisation, nombre limité de sensations, vision exclusive, analytique ex : pensées automatiques, colère
- **immergée** : « entrer en communion » avec un objet ou un événement au point de s'oublier soi-même ex: Amour, mélomane, sportif

Chaque type d'attention est unique, et quand l'un ou l'autre est privilégié, il a un impact différent et significatif sur notre physiologie, notre humeur, notre comportement.

L'objectif du travail sur l'attention est d'apprendre à combiner les différentes attentions (attention étroite/objective, diffuse/objective, diffuse/immergée, étroite/immergée) afin de développer notre conscience périphérique et de rétablir égalité et synchronie dans notre façon de percevoir les objets et l'espace.



4 TYPES D'ATTENTION ET CARACTERISTIQUES

En termes d'ondes cérébrales, il va s'agir de réguler les ondes Bêta moyennes et hautes, responsables de stress, anxiété et insomnies au profit des ondes Bêta basses et Alpha.

Comment ? En insérant de l'espace à l'intérieur de soi, là où il en manque...



1er exercice guidé : « libérer les tensions de la partie supérieure du corps (tête, cou, épaules, mains, doigts) »

« LA RESPIRATION EN QUELQUES MOTS »

La respiration est une fonction vitale commandée par le centre respiratoire situé au niveau du bulbe rachidien, un pour l'inspiration et un pour l'expiration et un centre de contrôle dit « pneumotaxique » .

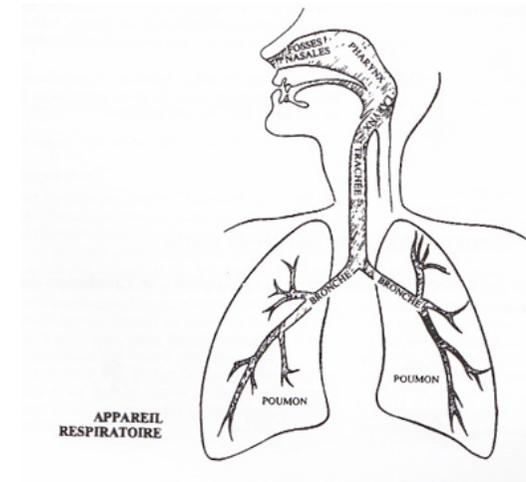
Elle est automatique (l'air pénètre 15 à 20 fois/mn) et indispensable à la Vie et cependant, incomplète. Elle est juste suffisante pour maintenir en vie car elle n'alimente que 10 à 15 % de la capacité de nos poumons (3 à 4 L).

De la fonction respiratoire dépendent toutes nos autres fonctions ; la circulation sanguine, la digestion et la respiration sont sous la dépendance d'un même nerf : le pneumogastrique.

Elle change avec notre humeur – courte et faible lors de tensions, de colères, plus rapide en état de stress, d'anxiété, lente et ample avec le Bonheur ou ténue lors de peurs.

Elle comporte trois phases : abdominale, thoracique, claviculaire.

Durant la pratique de la Pleine Conscience, la respiration abdominale est au centre de l'attention, sans chercher à la contrôler juste l'observer, la ressentir de façon détendue.

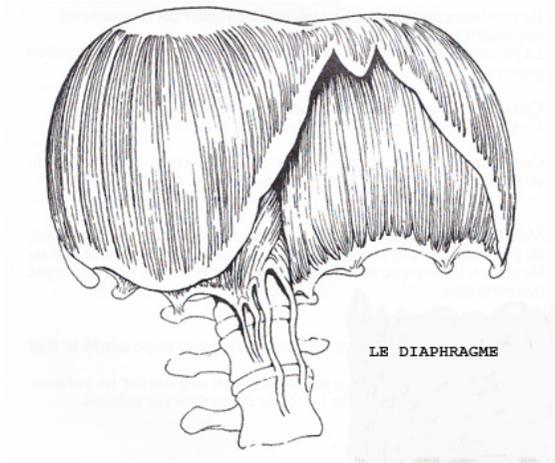


L'air pénètre par le nez, puis par les fosses nasales, le pharynx et le larynx, s'engage dans la trachée, puis dans les bronches, qui gagnent respectivement les poumons droit et gauche.

A l'intérieur des poumons, chaque bronches se subdivise et forme les bronchioles terminées par les alvéoles pulmonaires.

« LA RESPIRATION ABDOMINALE, DETENTE ET SOMMEIL »

La respiration abdominale est régie par le diaphragme et le muscle transverse (expiration) avec la participation des muscles intercostaux.



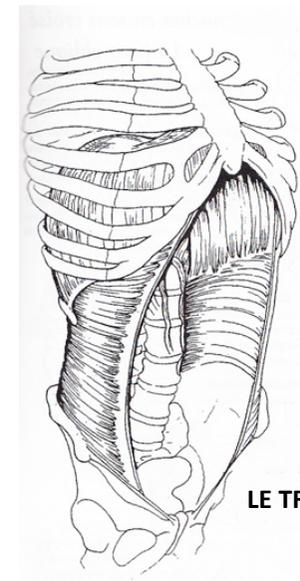
Le diaphragme, muscle principal de la respiration, est une cloison en forme de dôme qui sépare le thorax de l'abdomen, au dessus de ce dôme, le coeur et les poumons, en dessous, la cavité abdominale contenant les viscères.

Il fonctionne comme un piston :

- inspiration : les poumons se gonflent, le diaphragme est repoussé, s'abaisse, s'étale comme un parapluie ouvert, les viscères sont refoulés, le ventre se dilate.
- expiration : les poumons se vident, le diaphragme remonte et le ventre se creuse.

Pratiquée régulièrement, elle génère :

- une oxygénation équivalente à 30 mns de marche en plein air,
- une meilleure oxygénation du sang (toxines mieux et plus vite éliminées, combustion des graisses, régulation de la circulation lymphatique),
- une détente de la colonne vertébrale (muscles et nerfs se relâchent, diminution des tensions musculaires et articulaires, décompression des vertèbres),
- une stimulation des organes digestifs,
- un raffermissement de la sangle abdominale,
- une diminution des maux de tête



« LA RESPIRATION EN PLEINE CONSCIENCE »



Installez-vous confortablement dans un endroit calme, à un moment où vous savez ne pas être dérangé(e), assis (e) ou couché (e) avant de vous endormir, fermez les yeux.

Portez ensuite votre attention sur les points d'appuis de votre corps sur la chaise ou le matelas.

Puis, dirigez votre attention vers l'ensemble des sensations physiques situées dans votre ventre lorsque le souffle entre et sort de votre corps. (pour plus de facilité, placez vos mains sur votre ventre et identifiez les sensations éprouvées dans cette région à travers elles).

Centrez-vous sur les sensations de léger étirement lorsque la paroi abdominale s'élève à chaque inspiration, et le doux dégonflement lorsqu'elle retombe à chaque expiration. Suivez ces fluctuations et le trajet du souffle lorsqu'il pénètre et sort de votre corps. Sans contrôle, juste en observant ce qui se passe.

Votre esprit peut s'égarer vers des pensées, des projets, à ces moments, ne portez aucun jugement, et, recentrez doucement votre attention sur les sensations physiques au niveau de votre ventre liées aux mouvements continus d'inspiration et d'expiration.

Continuez cette pratique pendant 15 mns ou plus en vous recentrant sur vos sensations physiques à chaque fois que vos pensées vous entraînent hors de ce moment présent, centré sur votre respiration.

« LE SCANER DU CORPS, OBJECTIFS, SUGGESTIONS »



Ne pas se sentir différent, détendu ou calme, seulement de prendre conscience le mieux que vous pouvez de toutes les sensations détectées lors de la concentration de votre attention sur chaque partie du corps tour à tour.

Pratiquez simplement la respiration intérieure du mieux que vous pouvez comme un jeu.

Expérimentez les sensations.

Centrez votre conscience avec une bienveillante curiosité sur vos sensations physiques.

Votre esprit va inévitablement s'éloigner de la respiration et du corps de temps en temps. C'est normal. Quand vous le remarquez, ramenez doucement votre attention à la partie du corps sur laquelle vous étiez focalisé (e).

Si vous sentez que vous vous endormez, ouvrez les yeux ou faites cette pratique assis (e).

Restez conscient (e) de l'expérience du moment.

Laissez de côté les idées de « réussite », « d'échec », de « faire bien ». Ce n'est pas une compétition.

N'essayez pas de combattre les pensées déplaisantes, les émotions ou les sensations corporelles contrariantes.

« BIBLIOGRAPHIE »

- Méditer pour ne plus déprimer, la Pleine Conscience une méthode pour vivre mieux de M. Williams, J. Teasdale, Z. Segal, J. Kabat-Zinn – ed. Odile Jacob
- Respiration, anatomie, geste respiratoire de B. Calais-Germain, ed. Deslris
- Hatha Yoga Science de santé physique et mentale de C. Truchot, ed. Le Courrier du Livre
- Prévenir et guérir par le yoga de C. Champagnac-Morette, ed. Dauphin
- La Pleine Conscience, guérir le corps et l'esprit par l'éveil de tous les sens de L. Fehmi et J. Robbins, ed. Belfond