

Savoir se régénérer psychiquement

Focalisation, conscience de ses limites et de son corps... C'est en se concentrant, davantage qu'en s'évadant, qu'on se ressource.

PASCALLE SENK

INTÉRIORITÉ C'est le succès qui a surpris les éditeurs : les Français, par ailleurs réputés « dépressifs », se sont rués sur les albums de coloriage pour adultes ! Ainsi, la seule collection « Art-thérapie » chez Hachette Pratique – première maison à avoir développé ces produits – s'était déjà écoulée à 300 000 exemplaires il y a six mois !

Pourquoi un tel engouement ? À l'heure où l'activité cérébrale de chacun est sur-stimulée au point que l'occupation à une tâche unique devient une denrée rare, choisir de se livrer à une activité précise qui demande de l'attention (les dessins à remplir, pleins et déliés, arabesques, symboles ciselés, sont souvent complexes) est devenu un luxe suprême. Le marketing l'a compris : « Pour remettre à zéro un cerveau trop sollicité, laissez-vous absorber par un coloriage méticuleux », annonce un éditeur.

Les adeptes de cette forme de « méditation active » qu'est le coloriage ne s'y sont pas trompés, tout comme ceux qui brodent, tricotent ou poncent des meubles : lorsque, concentrés, nous sommes les mains occupées à une activité de choix, plaisante, qui mobilise nos facultés cognitives, notre vie psychique s'en trouve élargie, apaisée, revitalisée. Car cette attention sélective, si elle permet aux pensées de nous traverser la tête, ne les arrête pas. Nous pensons « je dois faire les courses tout à l'heure » et, tel un nuage dans le vent, cette pensée est balayée par le retour de notre présence en conscience à notre ouvrage.

« Reconnecter la personne à son thermostat personnel »

Cette capacité de « focalisation intérieure » qui fait tant de bien à nos cerveaux est actuellement un important objet de recherche. Le psychologue américain Daniel Goleman, notamment, qui a déjà formalisé la notion d'intelligence émotionnelle, décrit de passionnantes découvertes quant aux effets positifs de cette attention (voir son remarquable livre *Focus*, aux Éditions Robert Laffont).

Le Dr Marion Trousselard, chercheur senior au sein du département de neurophysiologie du stress à l'Institut de recherches biomédicales des armées, confirme cet intérêt croissant pour les stratégies mentales dont dispose chaque individu pour lutter contre le stress. « Pendant longtemps, on s'est intéressé essentiellement à la récupération physique des individus. Désormais, nous cherchons du côté de la régénération psychique : comment un individu peut-il s'y prendre pour gérer les contraintes auxquelles il est soumis ? »

Première stratégie, incontournable alors que la pulsion première de beaucoup est de fuir dans la consommation (sucre, télé, shopping, sexe...) : « repérer le besoin de régénération mentale »,

Toutes les techniques de gestion du stress, et elles sont pléthoriques, invitent l'individu à passer du temps avec lui-même,

DR MARION TROUSSELDARD

note la chercheuse. « La personne ne se rend pas compte de l'état d'usure psychique et physique dans lequel elle se trouve. Or, c'est le sine qua non d'une amélioration possible : sentir qu'on est à bout. Nous appelons cela "reconnecter la personne à son thermostat personnel". Elle doit ainsi prendre l'habitude de se dire : comment je me sens ? De quoi ai-je besoin ? »

Le retour à soi est donc d'emblée nécessaire à la démarche de revitalisation. Et va s'avérer comme tel tout au long du processus. « Toutes les techniques de gestion du stress, et elles sont pléthoriques, invitent l'individu à passer du temps avec lui-même », résume Marion Trousselard. Être présent à soi : ressentir ses besoins, ses envies, ses passions, ses limites. Mais aussi rester connecté à son intériorité et à son corps le plus souvent possible, y compris pendant l'action.

Le succès actuel de la méditation de

pleine conscience (mindfulness) s'inscrit dans la lignée de ces recherches (lire ci-dessous) et les études prouvant son efficacité pour enrayer l'anxiété ou les ruminations mentales se multiplient. Mais il ne s'agit pas seulement d'apaisement ou de relaxation ressentis : une étude menée par le département de recherche en neuro-imagerie de l'Hôpital général du Massachusetts (<http://news.harvard.edu/gazette/story/2011/01/eight-weeks-to-a-better-brain/>) montre qu'effectivement des modifications de la matière grise cérébrale sont observables dans les zones associées à l'attention et à la régulation émotionnelle après seulement huit semaines, chez des personnes pratiquant vingt-sept minutes de méditation par jour.

« Dans tous ces cas, comme dans la pratique d'un sport, il s'agit de rester dans l'attention à ce qui se passe dans son corps à chaque instant », ajoute le Dr Marion Trousselard. Ainsi, pratiquer la course à pied devant un écran de télévision ou simplement parce qu'on y est contraint sans être conscient du plaisir qu'on est en train de prendre n'aura que peu d'effet sur la détente psychique. Ceux qui croyaient qu'il fallait « fuir » ou se « distraire » pour dissiper ses soucis se trompaient donc. C'est au contraire en reprenant contact avec son intériorité qu'on pourrait bien apprendre à s'en libérer. ■

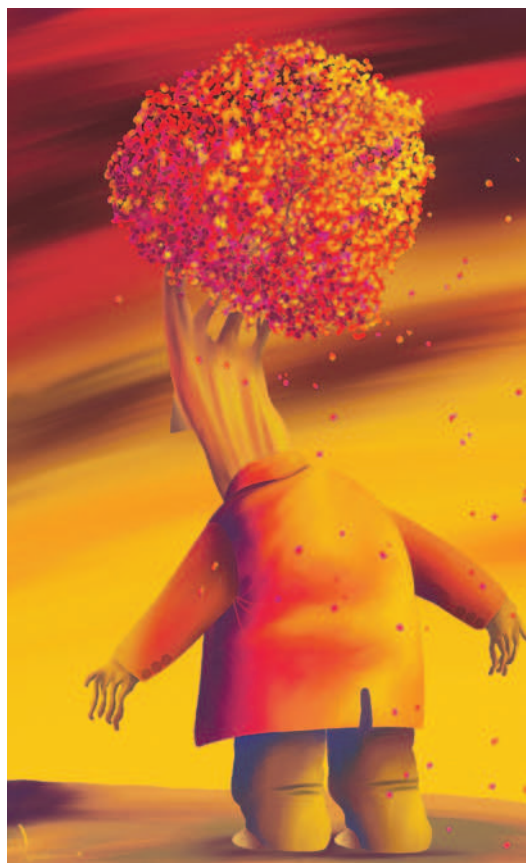


ILLUSTRATION JEAN DOBRITZ



DR CHRISTINE BAROIS PSYCHIATRE

« De temps en temps, il faut savoir se mettre en mode reset »

Le Dr Christine Barois, psychiatre, est l'auteur de « Pas besoin d'être tibétain pour méditer ! » (Éd. Solar).

LE FIGARO. – Pour la psychiatre que vous êtes, le terme de régénération psychique a-t-il du sens ?

Christine BAROIS. – Oui, et mieux connaître celle-ci nous est de plus en plus indispensable ! Nous sommes actuellement sur-stimulés et objets de sollicitations multiples, qu'un philosophe a joliment nommées les « armes de distraction massive »... Bien sûr, il est important de savoir se distraire, c'est-à-dire s'extraire parfois de son travail ou de sa vie quotidienne pour faire varier ses occupations et, ainsi, équilibrer sa manière de vivre. Mais en réalité ce qui nous apaise et nous revitalise profondément, c'est de savoir se mettre en mode « reset » de temps en temps.

En ce sens, vous recommandez de pratiquer la méditation

de type mindfulness. Mais avant que celle-ci ne prouve ses effets positifs dans un usage médical, qu'aviez-vous à votre disposition pour aider les patients saturés mentalement ? Les thérapies cognitives. Celles-ci ont montré qu'on peut apprendre à repérer les pensées dysfonctionnelles, celles qui nous pèsent, puis il s'agit de les isoler, de prendre du recul vis-à-vis d'elles pour ne plus en être le jouet. Car ces pensées qui nous affectent (« je n'y arriverai pas » ou « je m'y prends toujours mal ») ne sont pas les faits. Souvent les personnes stressées, qui vivent sous une impression de menace chronique, fabriquent trop de cortisol et peu à peu leur anxiété se transforme en dépression. Or, on sait qu'à ce stade le champ mental se trouve littéralement envahi de pensées. Au point que le sujet dépressif ne peut plus dormir, se nourrir, bouger tant il est pris au piège de cette activité cognitive surstimulée. Peu à peu, il perd donc le goût de vivre et, devant

chaque plaisir possible, se dit « À quoi bon ? ».

En quoi une pratique régulière de la méditation peut-elle alors aider ?

Il faut déjà que la personne soit en rémission de sa dépression ou de son burn-out. Puis, la première phase va être de lui ap-

« Avant une réunion professionnelle, dans un embouteillage, il suffit de se dire : attente = détente »

prendre, dans une position d'immobilité et d'arrêt dans le silence, avec la colonne vertébrale bien droite, à revenir dans le moment présent. Dès que les pensées de rumination reviennent, se dire « Ok je verrai cela plus tard, pour l'instant je me concentre sur ma respiration ». Ramener ainsi son attention au corps, au mouvement régulier et

toujours là de l'inspir/expir paraît ardu au début. Mais méditer, c'est comme pratiquer de la brain-gym. Peu à peu, on y parvient de plus en plus aisément et on libère un espace dans son esprit. Par la suite, on pourra aussi repérer ses schémas cognitifs de prédilection : perfectionnisme ou sentiment d'imposture, tyrannie du bonheur, etc. En s'y confrontant de manière régulière, on les transforme en baudruches qui se dégonflent et perdent de leur emprise.

Cela implique une pratique régulière à vie ?

Oui, mais qui devient de plus en plus facile. Et surtout, opérationnelle partout. Se mettre en mode « reset », c'est-à-dire aligner en soi les niveaux corps/émotions/pensées en ramenant son attention, peut se faire en trois minutes ! Avant une réunion professionnelle, dans un embouteillage, il suffit de saisir l'occasion de ce temps vide et se dire « attente » = « détente ! ». ■

PROPOS RECUEILLIS PAR P. S.

Comptez jusqu'à dix et ne vous endormez pas

L'hypnose est-elle efficace pour arrêter de fumer ou se faire opérer sans anesthésie ? Peut-on s'autohypnotiser ? Est-ce dangereux ? Est-ce que tout le monde est hypnotisable ? Dans *Le Grand Livre de l'hypnose*, le Dr Grégory Tosti, qui pratique l'hypnose en milieu hospitalier depuis 2004, apporte des réponses claires à toutes ces questions et à bien d'autres. « Hypnos est le dieu du sommeil dans la mythologie grecque, père de Morphée, le dieu des rêves, et frère de Thanatos, le dieu de la mort », rappelle l'auteur. Qui voit dans cette filiation l'une des raisons de la confusion qui entoure l'hypnose en la rattachant au sommeil. « Or, on ne dort pas pendant l'hypnose », affirme-t-il avec force, même s'il peut

avoir une apparence du sommeil. Définir ce qu'est l'hypnose n'est en fait pas si simple. Et pas seulement parce qu'elle est souvent assimilée à un spectacle quasi magique, à un tour de passe-passe d'illusionniste transformant une personne en pantin. Pour nombre de scientifiques, l'hypnose est « un état de conscience modifiée ». Pour Grégory Tosti, on peut la qualifier d'« expérience relationnelle entre le patient et l'hypnothérapeute en vue d'une modification perceptible à visée thérapeutique ». Pour lui, l'hypnose n'est pas un état mais un processus qui se déroule en plusieurs phases successives. « La transe permet, soutenue et encouragée par le thérapeute, le déploiement de l'imaginaire en vue d'une expérience de

LE PLAISIR DES LIVRES

PAR JEAN-LUC NOTHIAS
jlnothias@lefigaro.fr

modification perceptible », écrit l'auteur. Pour arriver à cet état, une induction est nécessaire. « Toutes les techniques d'induction, quelles qu'elles puissent être, consistent en une focalisation de l'attention sur une seule perception », explique le médecin. Il propose d'ailleurs des exercices d'induction, soit visuelle, soit kinesthésique, soit auditive, à réaliser soi-même pour se mettre en hypnose légère. Mais on peut aller plus loin. « L'autohypnose est

la possibilité de pratiquer soi-même une expérience d'hypnose (...). C'est tout à fait possible, et c'est même fort recommandé si l'on veut tirer parti de toutes nos aptitudes humaines à vivre plus confortablement et plus aisément notre quotidien », estime Grégory Tosti. Pour être efficace, cette technique doit être appliquée en respectant certaines règles. Les exercices proposés par le thérapeute devraient aider à devenir en partie, pas à pas, son propre thérapeute.

Au passage, il réhabilite un pharmacien dont les travaux sur la suggestion, à la fin du XIX^e siècle, firent beaucoup parler de lui, Émile Coué. Même si aujourd'hui sa fameuse « méthode » est raillée, elle est bien plus intéressante qu'on ne le pense généralement. À lire

cette « bible » de l'hypnose, on s'aperçoit que cette technique, bien que s'appuyant sur des protocoles et des « gestes » précis, doit être adaptée à chaque patient. L'hypnothérapeute doit s'adapter à chaque patient afin qu'ensemble ils trouvent la bonne façon de faire. Les nombreux cas de patients traités par le Dr Tosti en sont de très instructives illustrations.

LE GRAND LIVRE DE L'HYPNOSE

Dr Grégory Tosti.
Éditions Eyrolles.
454 pages.
24,90 €.



DR