

Edelweiss 45 : **La Méditation en Pleine Conscience :** **La Gestion du Stress.**

Par Pierre SIMON

Psychologue, Psychothérapeute, Sexothérapeute, Instructeur MBCT.

Définition de « Gestion » :

Le concept de « Gestion » est très utilisé dans le « monde des affaires » mais au départ n'a rien à voir avec le mercantilisme, c'est un concept qui vient de la politique : Littré¹ (1863) dans son dictionnaire distingue nettement « régir » qui est celui qui donne la direction du pays et « gérer » qui est celui qui va agir sur les différents éléments qui constituent l'entité étatique pour orienter le pays vers la direction qui a été donnée...

Ainsi, si nous suivons cette analogie, une personne peut décider d'aller dans telle ou telle direction (arrêter de fumer, suivre un régime, réussir une vie de couple et/ou une vie familiale, etc...) mais faire le choix d'une direction ne suffit pas toujours à ce que la direction soit prise dans les faits... Il est souvent nécessaire d'identifier et d'agir sur les facteurs qui influencent nos comportements parfois à notre insu, comme le facteur « Stress ».

Définition de « Gestion de Soi » :

« Nous définissons la gestion de soi comme *la régulation de ses propres comportements et de facteurs dont ils dépendent, en vue d'objectifs personnels.* » (Van Rillaer, 1992, p. 93).

« Gérer ses émotions »

- suppose ne pas « Eviter », « Réprimer » ou « Refouler » ;
- suppose « laisser venir » ;
- suppose Pleine Conscience de nos réactions émotionnelles ;
- les émotions sont ressenties mais nous gardons la liberté du choix de notre réaction comportementale.

Définition de l'émotion :

¹ Littré, E. (1863). Dictionnaire de la langue française. Paris : Hachette.

« Les émotions sont des ensembles compliqués de réponses chimiques et neuronales, qui forment une configuration; toutes les émotions ont telle ou telle sorte de rôle régulateur à jouer, contribuant d'une manière ou d'une autre à la création de circonstances avantageuses pour l'organisme qui manifeste le phénomène; les émotions ont trait à la vie d'un organisme, à son corps pour être précis, et leur rôle est d'aider l'organisme à se maintenir en vie. »(Damasio, 1999, p.59).

Fonction normale du tonus musculaire (ou « tension musculaire », « stress ») :
Le tonus augmente dès que nous percevons une menace ou une frustration, et que nous éprouvons de la peur ou de l'irritation. Ce processus est un élément de la réaction d'alerte, dont la fonction est essentielle pour notre survie en cas de danger.

Le revers de ce processus :

Dans des circonstances qui ne sont pas réellement dangereuses, si nous sommes sur le « qui-vive » et que nous n'avons pas d'activité motrice importante, notre tonus (stress) devient excessif, dysfonctionnel. Lorsque cet état est fréquent ou chronique, l'hypertonie musculaire peut devenir une cause ou un facteur d'intensification de troubles somatiques

L'augmentation du tonus musculaire entraîne :

- une intensification de la tension psychique;
- une intensification des émotions (pouvant conduire à des réactions impulsives).

Effets des « Mouvements et étirements en Pleine Conscience basés sur le yoga » (Etirements et détente musculaire) :

1. Meilleure gestion des réactions émotionnelles (par exemple, le trac et d'autres réactions émotionnelles – l'hyperémotivité - qui perturbent le déroulement optimal de nos activités) ;
2. Diminution du niveau général de stress (ce qui permet l'adoption d'une démarche de résolution de problème efficace) ;
3. Facilitation d'un sommeil réparateur ;
4. Augmentation des expériences de sérénité (au sens où l'a défini Maslow) ;
5. Meilleure sensibilité à l'augmentation de tensions corporelles (un indice capital pour enclencher une procédure d'autogestion consciente et éviter d'être pris dans un orage émotionnel) ;
6. Prévention des troubles somatiques et psychiques ;
7. Développement du lâcher-prise.

La relaxation différenciée en méditation :

« Pendant la journée, soyez conscient de chaque point tendu dans votre corps. Voyez si vous pouvez respirer à travers ces points et, pendant que vous expirez, laissez aller l'excès de tension. Y a-t-il de la tension quelque part dans votre corps ? Par exemple, dans votre cou, vos épaules, votre ventre, vos mâchoires ou le bas de votre dos ? Si possible, étirez-vous ou faites du yoga une fois par jour. » (Segal et al., 2006, p. 325).

Références :

Le texte de cette conférence s'est largement inspiré d'un texte inédit réalisé par le Professeur Jacques VAN RILLAER sur la relaxation en psychothérapie.

Damasio, A. (1999). Le sentiment même de soi. (Titre Original: The Feeling of What Happens, 1999). Paris: Odile JACOB.

Littré, E. (1863). Dictionnaire de la langue française. Paris : Hachette.

Segal, Z. V. et al. (2006). La thérapie basée sur la pleine conscience pour la dépression (Titre original : Mindfulness-Based Cognitive Therapy for Depression). Bruxelles : de Boeck.

Van Rillaer, J. (1992). La Gestion de Soi. Liège : Mardaga.