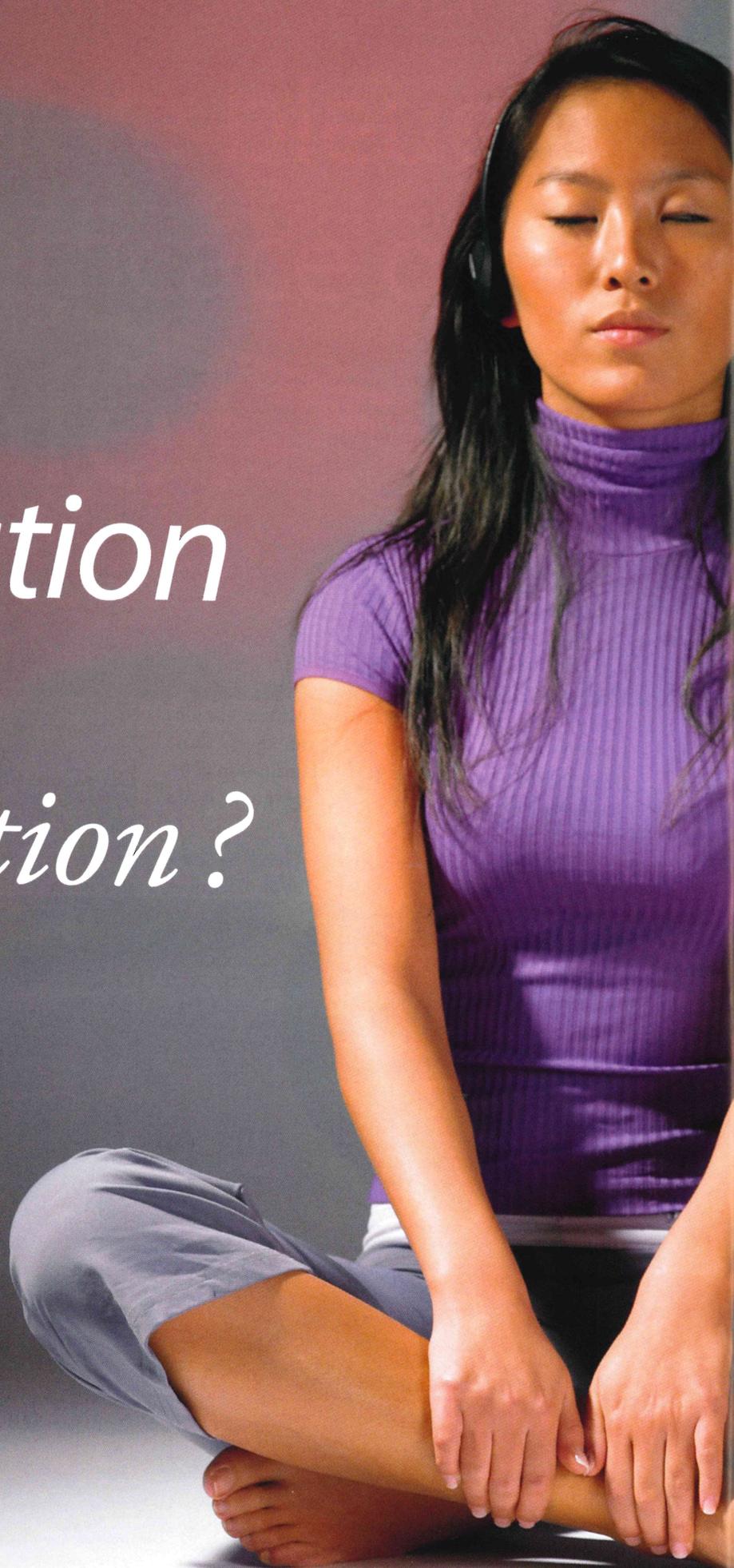


Relaxation

ou

méditation ?

Par S. Dumonceau



Tout d'abord j'aimerais faire une parenthèse sur la philosophie zen qui entoure et justifie les différentes propositions sur Psioplanet®. Par ailleurs, donner quelques explications sur les notions de relaxation et de méditation. Nous avons développé au fil des années de simples outils pour aller plus facilement vers l'équilibre, en toute autonomie. La méditation et la relaxation par la voix sont, en effet, le début des manœuvres de distanciation qui précède l'éveil. Pompeusement appelé «éveil spirituel», cet état de conscience peut être atteint via ces techniques assez simples. Mais, il serait bon avant tout, de bien comprendre la différence entre méditation et relaxation. Ce qui se conçoit facilement s'exécute plus aisément et l'attitude pour le faire vient naturellement. Or, peu de gens savent en quoi ces deux chemins diffèrent.

La Relaxation

C'est un chemin qui commence par l'apprentissage du lâcher prise et l'arrêt des pensées ruminantes. Des dizaines d'enregistrements sont proposés sur Psioplanet® pour vous permettre d'atteindre facilement cet état. Fonction de différentes thématiques, ils mènent tous à l'état d'équilibre. Plus précisément, progressivement, à l'aide d'exercices simples de respiration et de contraction / relâchements musculaires, le corps se relâche. Ensuite c'est au tour de l'esprit d'entrer progressivement dans un état de calme. Les «multi-évoations» (plusieurs voix qui vous parlent en même temps) contenues dans nos «audiocaments®» participent activement à ce calme de l'esprit car elles provoquent le largage progressif de notre sentinelle, c'est-à-dire de l'attention.

On se laisse ainsi guider au bord du sommeil, mais toujours conscient, vers un état hautement régénérateur. C'est un état où l'on pourrait penser dormir mais si on vous touche, vous réalisez alors que vous ne dormiez pas. La zone neuronale qui gère la vigilance est à ce moment en repos total. On «entend» toujours mais on n'«écoute» plus. Cet état d'écoute, à proprement parlé «subconsciente» est spécialement restaurateur car c'est un état d'homéostasie. Grâce aux images apaisantes et aux métaphores contenues dans les histoires racontées à ce moment, le subconscient fait littéralement son marché et intègre les images dont il a besoin pour trouver une certaine paix intérieure. En général, les exercices de relaxation se pratiquent couché pour permettre à la vigilance de s'atténuer progressivement et d'aller résolument vers ce fameux état frontière, au bord du sommeil.

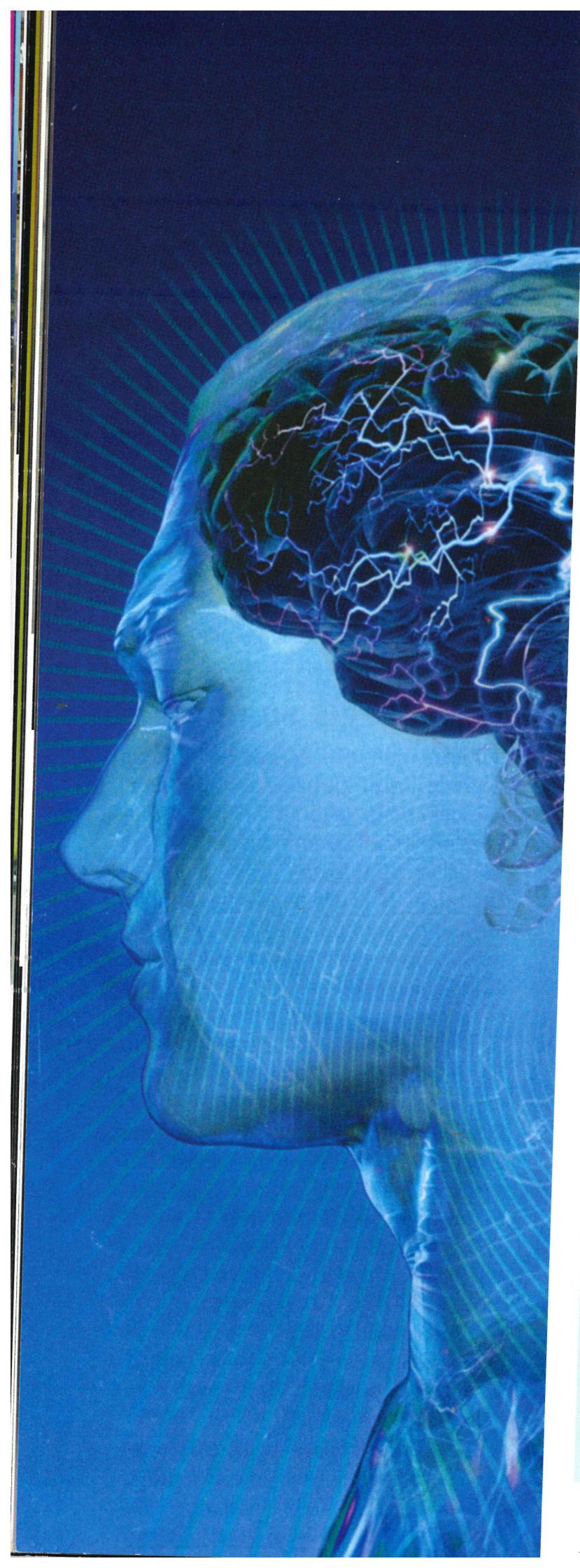


La Méditation

Bien redressé, en haute concentration, les méthodes de méditation sont fort différentes de la relaxation : on apprend, par exemple, à se concentrer sur un point du corps ou sur une sensation et tout en respirant d'une manière adéquate, à veiller à stopper le flux compulsif de pensées parasites. En général, les exercices de méditation se pratiquent redressé pour éviter de s'assoupir et pour garder la vigilance centrée sur la sensation, le ressenti. Progressivement, les pensées diminuent et lorsqu'elles se manifestent encore, il est conseillé de radicalement recentrer l'attention sur le ressenti. On n'écoute plus, on entend. On ne regarde plus, on voit. On n'interprète plus aucune donnée en provenance des sens. On les vit via le cerveau émotionnel qui seul reste en activité. C'est le fameux état de «samadhi» qui mena le «Buddha» dans sa recherche de la «vérité» à l'«illumination», l'Union avec le tout, un état de contemplation dans la non-pensée. La plupart des gens pensent que les «méditants» ne pensent plus alors qu'en réalité ils continuent de penser mais l'activité cérébrale s'est déplacée vers les zones émotionnelles et ne se trouve plus dans le cortex superficiel. Si on mesure les ondes cérébrales des méditants, on y voit naturellement peu d'activité dans le cortex, ce qui est somme toute normal quand on a compris le but de cette discipline et les moyens pour arriver à cet état.

Comprendre ces deux voies

La plupart des gens mélangent la compréhension de ces deux méthodes car elles proposent toutes deux un arrêt des pensées corticales. Comme vous pouvez le constater, le trajet pour y parvenir est pourtant très différent, même si l'objectif (stopper les pensées) est sensiblement le même. En effet, pour la relaxation, le conscient est au repos alors que pour la méditation la vigilance est de mise.



Pour la relaxation, il ne faut plus rien contrôler et il est proposé à notre sentinelle qu'est l'attention de se placer en mode repos. Pour la méditation, il faut rester dans le contrôle et par la volonté, centrer son esprit dans la sensorialité, dans la sensation et déplacer l'attention dans cette zone et non plus dans celle qui compare les données et les analyse inlassablement.

Le cortex

Cette partie de l'encéphale qui participe à l'analyse du réel est construite dans une architecture constituée de connexions en boucles successives. Nous avons un cortex comparant. Sa façon de comprendre la réalité est de comparer les données en permanence et d'affiner ainsi une mesure. Les mémoires à court et à long terme sont grandement sollicitées et toute cette activité peut parfois s'avérer très fatigante. On comprend bien que certaines personnes préféreront les méthodes de relaxation alors que d'autres préféreront celles de méditation. Une personne qui est stressée et exténuée s'orientera plutôt vers la relaxation alors que celle qui désire aller vers le contrôle de l'esprit par la discipline et qui a de l'énergie à revendre, s'orientera plutôt vers la méditation.

Pour certains, le contrôle est une caractéristique même de leur personnalité et cette voie les rassurera. Alors que pour d'autres, le lâcher prise, « aller avec le flux », est au contraire sécurisant et ils préféreront cette façon de procéder.

Que ce soit passivement dans les enregistrements de détente type « audiocaments® » ou activement, dans les enregistrements de méditation, l'idée est de se recentrer sur soi d'abord.

« Solliciter l'attention favorise ensuite le relâchement de celle-ci. Comme un muscle qui se détend plus aisément après s'être contracté, l'esprit se relâche lui aussi plus facilement après s'être concentré. »



La stimulation par la lumière peut soulager la **dépression**

Sortir de la dépression, une utopie?

Un défi, en tous les cas, particulièrement complexe et d'autant plus difficile que les recherches actuelles en neurosciences ont mis en évidence un métabolisme de la dépression spécifiquement addictif. La pensée positive, l'utilisation régulière des applications PSiO® provoque pratiquement un état d'esprit teinté d'émotions apaisantes, agréables et écologiques. Finalement, à part la décision d'utiliser le PSiO® et de s'offrir un moment à soi régulièrement, l'esprit se retrouve projeté dans un univers salvateur automatiquement; par l'imagerie, par l'émotion générée, par la respiration apaisante. Par une méthode finalement simple à mettre en œuvre, l'esprit se met à penser naturellement positivement. C'est là que le pouvoir de l'imagerie prend tout son sens! Comme une véritable gymnastique des neurones, ceux-ci sont, étape par étape, entraînés vers la pensée positive. Petit à petit, le métabolisme change, se modifie ainsi que la qualité de la neurotransmission.

Si, en plus des suggestions et des images apaisantes qui sont diffusées inlassablement par ce petit compagnon pour l'esprit qu'est le PSiO®, quand on veut et où on veut, de la lumière est projetée jusqu'au fond de votre rétine. Si cette lumière agit telle une puissante vitamine et modifie par son action les sécrétions des neurotransmetteurs du métabolisme de la joie et de la bonne humeur, il devient alors aisé de comprendre pourquoi elle peut réellement agir, non seulement sur la dépression hivernale mais aussi sur tous types de dépression.

Les résultats d'une étude canadienne récente vont dans ce sens. La stimulation par la lumière peut soulager la dépression et pas juste le «blues» de l'hiver.

Une étude canadienne suggère que la luminothérapie, longtemps utilisée pour aider à améliorer l'humeur chez les personnes ayant le «blues» quand les jours deviennent plus sombres et plus courts, peut aussi traiter la dépression non-saisonnière. « Cette étude est la première à montrer que la luminothérapie seule est efficace par rapport à un placebo, et la première à comparer une combinaison lumière et médicament à la lumière seule », a déclaré l'auteur principal de l'étude, le Dr. Raymond Lam, de l'Université de Colombie Britannique.

La pensée positive combinée à la lumière! Voici LE traitement de choix pour sortir, résolument, de la dépression sans avoir à ingérer de la chimie destructrice. Une étude canadienne met en évidence l'efficacité de la luminothérapie contre placebo sur la dépression. Une véritable aubaine pour ceux qui recherchent une façon élégante et naturelle pour placer son esprit dans de bonnes mains!

122 personnes dépressives (non saisonnières) ont été réparties aléatoirement en quatre groupes :

1. Groupe médication seule (+ placebo)
2. Groupe luminothérapie seule (+ placebo)
3. Groupe mix : luminothérapie + médication
4. Groupe contrôle/placebo (les deux types de traitements sont inactivés)

Quel que soit le groupe, les participants recevaient une médication à prendre et un caisson émettant de la lumière. Selon le groupe, certains avaient reçu soit un médicament actif, soit un placebo et soit un caisson lumineux actif soit un modifié avec un rayonnement inactif sur le plan des récepteurs à mélanopsine. Le groupe contrôle recevait à la fois la pilule de placebo et le dispositif inactif. Je préférerais donc dire qu'il s'agit d'un super groupe placebo et non d'un groupe à proprement parlé contrôle qui serait une sorte de témoin ne prenant aucun des deux traitements.

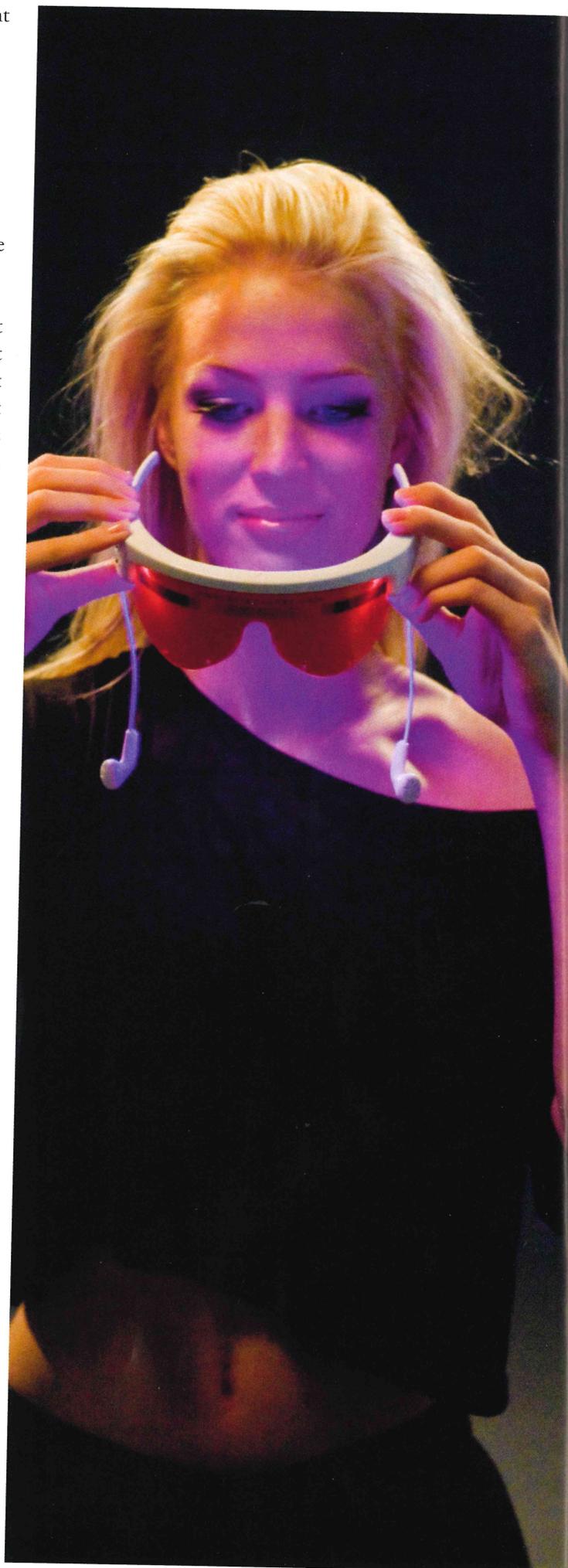
« C'est la combinaison de la luminothérapie et des antidépresseurs qui fut la plus efficace, » a confirmé le Dr. Lam.

« Cependant, certaines personnes peuvent préférer faire l'essai d'un traitement non médicamenteux en premier lieu, et peuvent choisir de démarrer avec la luminothérapie. »

Les traitements actifs de l'étude incluaient une dose quotidienne de 20 milligrammes de fluoxétine (Prozac) et une exposition journalière à une lumière fluorescente pendant 30 minutes après le réveil chaque matin.

Au début de l'étude, les chercheurs ont utilisé un questionnaire standard pour évaluer la sévérité de la dépression en questionnant les participants à propos de leur tristesse, tension interne, sommeil réduit, appétit diminué, difficultés de concentration, manque d'énergie, incapacité de ressentir et pensées pessimistes ou suicidaires. En moyenne, les participants avaient des scores sur l'Echelle d'Evaluation de la Dépression de Montgomery-Asberg (MADRS) d'environ 26 à 27 au début de l'étude, signes d'une dépression modérée.

Après huit semaines, le groupe recevant à la fois la médication et la luminothérapie présentait la chute la plus marquée dans les scores de dépression, avec 16,9 points de diminution, rapportent les chercheurs dans le JAMA Psychiatry, publié en ligne, le 18 novembre.



Les personnes ne bénéficiant que de la luminothérapie avaient une diminution de 13,4 points dans les scores de dépression, tandis que les personnes, uniquement sous médication, présentaient une diminution de 8,8 points, et le groupe contrôle, n'ayant accès qu'aux traitements inactifs, avait une diminution de 6,5 points. La raison exacte pour laquelle la luminothérapie peut atténuer la dépression est inconnue; elle pourrait avoir contribué à une remise à l'heure de l'horloge biologique dans le cerveau ou les rythmes circadiens, selon une hypothèse des chercheurs. Ou alors, il faut considérer que la lumière peut jouer un rôle d'activateur de certaines hormones liées à la dépression endogène. Dans tous les cas, cet aspect constitue une percée dans le traitement de la dépression. Une limite à l'étude est le fait que les chercheurs manquaient de données quant au degré d'exposition des personnes à la lumière naturelle durant l'étude, reconnaissent les auteurs.

Quoiqu'il en soit ces résultats sont encourageants et aux indications du PSiO® s'ajoute résolument LA DEPRESSION y compris celle qui est non hivernale. Déjà prise en charge avec les enregistrements par la voix qui complètent l'action de luminothérapie avérée du PSiO®, tant en mode continu qu'en

mode pulsé, celui-ci peut sans nul doute constituer une aide non négligeable dans le traitement de la dépression en complément à la médication. Faut-il rappeler ici l'absence de contre-indications? De même, nul besoin d'une prescription pour acquérir le PSiO®, dispositif de détente et de luminothérapie à usage privé!

Après huit semaines, le groupe recevant à la fois la médication et la luminothérapie présentait la chute la plus marquée dans les scores de dépression, avec 16,9 points de diminution. Cependant les personnes ne bénéficiant que de la luminothérapie avaient une diminution presque aussi importante soit de 13,4 points dans les scores de dépression, ce qui constituait finalement une faible différence avec le groupe qui a pris en plus des antidépresseurs.

