



Méditation et Relaxation

Mon journal

Présentation et Pratique



Document réalisé par



Océane SPADER

Stagiaire Neuropsychologue
Étudiante en M2 PCI
Université de Lorraine

Mathieu CERBAI

Neuropsychologue
CURE Lorraine
Centre Psychothérapique de Nancy



Sommaire

Contexte et généralités

Méditation de Pleine Conscience

Présentation

Méditation et cerveau

Quel intérêt ?

Quels effets ?

Les programmes de pleine conscience

Outils

Adaptation au quotidien

Relaxation

Présentation

Relaxation et cerveau

Quel intérêt ?

Quels effets ?

Les techniques de relaxation

Outils

Adaptation au quotidien

Conseils pratiques

Journal de suivi

Cahier de pensées

Contexte et généralités

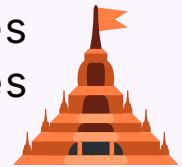
Origines

Les techniques de **relaxation** (sous forme d'exercices respiratoires) et de **méditation** sont utilisées depuis des milliers d'années.



En Occident, il est au moins possible de remonter jusqu'aux bords dans la **Grèce Antique**.

En Orient, on retrouve les pratiques ancestrales du **yoga** ou du **tai-chi**, désormais bien connues du grand public occidental.



Objectifs



Les **méthodes psychocorporelles** amènent à prendre **conscience** de ce qui se passe **dans l'instant présent** - l'ici et maintenant - ainsi que dans la **relation** aux autres et au monde. Elles permettent d'explorer l'éventail des **sensations, émotions et pensées**.

La méditation de pleine conscience et la relaxation s'intéressent alors à **l'individu dans son entièreté**, sa **singularité** et sa capacité à **activer ses propres ressources**.

Baste, N. (2016). 1. La relaxation, la psychothérapie de relaxation. Dans : N. Baste, Méthodes de relaxation: En 37 notions (pp. 4-8). Paris: Dunod.

Célestin-Lhopiteau, I., & Wanquet-Thibault, P. (2018). Guide des pratiques psychocorporelles: 25 techniques (relaxation, hypnose, art-thérapie, toucher, etc.). Elsevier Health Sciences.

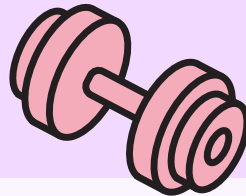
L'attention

Le concept d'attention se retrouve dans toutes les formes de pratiques. Il est un **élément central** (e.g. **focalisation** de l'attention sur un objet comme le corps, la respiration ou les sensations).



Il s'agit de méthodes basées sur la **concentration**, notamment autour de ses **sensations propres**, pour favoriser une **prise de conscience corporelle**.

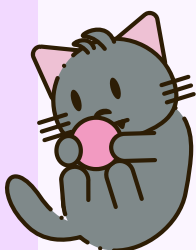
Régularité



Ces méthodes nécessitent une **pratique régulière**, ce qui implique une certaine **motivation** dans le temps. L'important est ensuite de **trouver la méthode qui nous correspond le mieux**.

Différences

La relaxation vise à **atteindre volontairement une détente de toutes les tensions du corps et de l'esprit** (état de relâchement musculaire qui induit une détente psychique)



La méditation de pleine conscience consiste à **apprendre à être plus présent.e** à notre vie pour **être moins emporté.e par les vagues d'émotions et de réactions** (observer l'instant sans jugement, accepter).

Notions communes

Toutes ces méthodes ont en commun...

CONTEXTE

Environnement **calme**
Sources de distractions diminuées

ATTITUDE PASSIVE

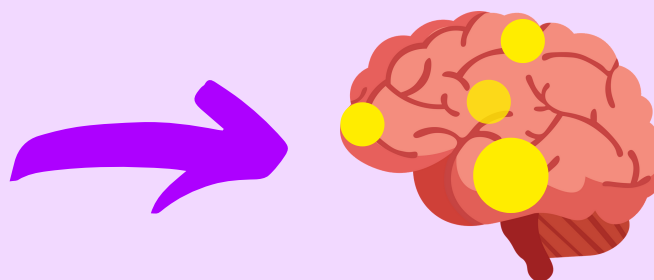
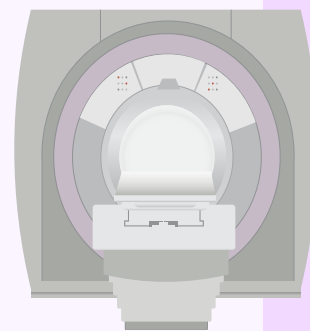
Let it happen attitude
Observation **sans jugement**

FOCALISATION

Respiration, sensations corporelles
Mots, images, objets...

Et pour nos neurones ?

De manière générale, l'**IRM fonctionnelle** montre que la pratique d'une forme simple de méditation/relaxation active des **structures neuronales** impliquées dans l'**attention** et le contrôle du **système nerveux autonome**.



Célestin-Lhopiteau, I., & Wanquet-Thibault, P. (2018). Guide des pratiques psychocorporelles: 25 techniques (relaxation, hypnose, art-thérapie, toucher, etc.). Elsevier Health Sciences.

Perruquaud, S., Fingonnet, L., Salle, P. V., Bonnet, C., Bertin, P., & Trèves, R. (2006). Bilan de la relaxation chez la personne douloureuse chronique en rhumatologie: Expérience de l'équipe de Limoges. Douleurs: Evaluation-Diagnostic-Traitement, 7(1), 29-35.

Méditation de pleine conscience

Présentation

La méditation de pleine conscience (*mindfulness*) n'a pas pour objectif la détente et la relaxation. Elle constitue la **pratique de base des différentes méditations bouddhistes**.



Pleine conscience signifie "**porter son attention** d'une manière particulière, délibérément, au **moment présent** et **sans jugement** de valeur" et "centrer toute son attention sur l'expérience présente, **moment après moment**".

Être "mindful" implique donc d'effectuer un **examen précis et minutieux** de tout ce qui se passe...

Ce que l'on entend, voit, etc.

Pensées et images mentales

Emotions

... tout en adoptant une attitude d'**acceptation** et de **non-jugement** !

Bondolfi, G., Jermann, F. & Zermatten, A. (2011). Les approches psychothérapeutiques basées sur la pleine conscience (*mindfulness*): Entre vogue médiatique et applications cliniques fondées sur des preuves. *Psychothérapies*, 3(3), 167-174. <https://doi.org/10.3917/psys.113.0167>

Csillik, A., & Tafticht, N. (2012). Les effets de la *mindfulness* et des interventions psychologiques basées sur la pleine conscience. *Pratiques psychologiques*, 18(2), 147-159.

Kabat-Zinn, J. (1994, September). Catalyzing movement towards a more contemplative/sacred-appreciating/non-dualistic society. In Meeting of the Working Group.

Kabat-Zinn, J. (2003). *Mindfulness-based interventions in context: past, present, and future*. *Clinical psychology: Science and practice*, 10(2), 144-156.

La pleine conscience...



Implique une **attention soutenue** sur le **moment présent**

Requiert un **effort délibéré** (du moins lorsque le pratiquant n'est pas encore expérimenté)



Est facilitée par le **recours à des exercices** de méditation et l'utilisation d'un **point d'ancrage** (e.g. la respiration)

Peut être cultivée par **d'autres voies que la méditation** (e.g. pratique intégrée dans la vie quotidienne)



Concerne l'**observation des processus sensoriels, affectifs et cognitifs** et/ou des stimuli **externes**

Ne constitue pas une modification de l'expérience mais une **observation de l'expérience** telle qu'elle se déroule



Intègre une dimension d'**acceptation** ou de **non-jugement** de cette expérience

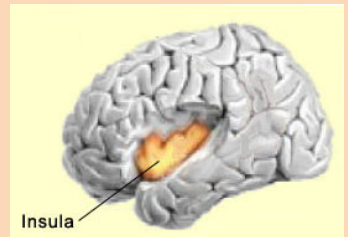
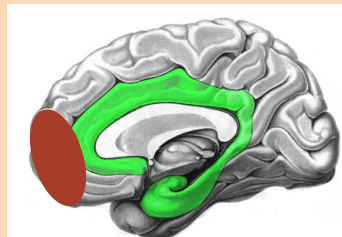
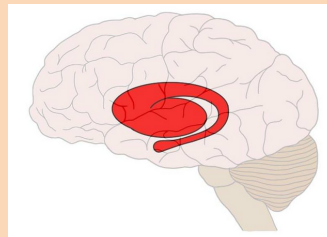
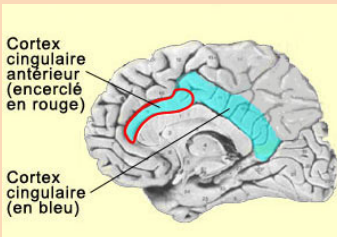
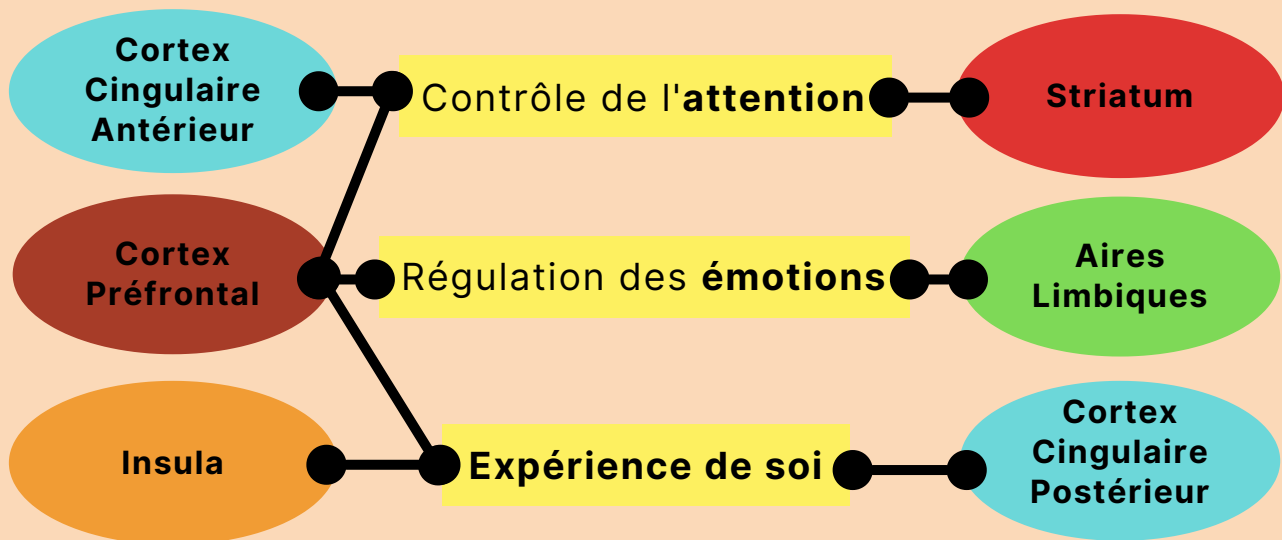
Méditation et cerveau



Différents **modèles théoriques** de la pleine conscience ont été proposés (e.g. Bishop et son équipe en 2004 ou l'équipe de Shapiro en 2006)

Selon Bishop, la pratique méditative induirait l'entrée dans une **expérience de métacognition**, reposant sur la stabilisation et régulation des **processus attentionnels et émotionnels**, ainsi que sur l'orientation relative à l'**expérience de soi**.

Différentes zones du cerveau sont alors mobilisées !

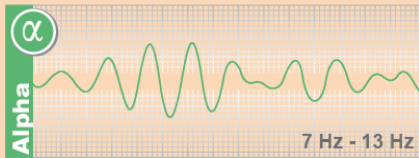


Bishop, S. R., Lau, M., Shapiro, S., Carlson, L., Anderson, N. D., Carmody, J., ... & Devins, G. (2004). Mindfulness: A proposed operational definition. *Clinical psychology: Science and practice*, 11(3), 230-241.

Isnard Bagnis, C. (2021). Chapitre II. Une tradition millénaire aux mains des neurosciences. Dans : Corinne Isnard Bagnis éd., *La Méditation de pleine conscience* (pp. 25-32). Paris cedex 14, France: Presses Universitaires de France.

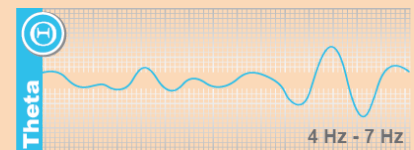
Shapiro, S. L., Carlson, L. E., Astin, J. A., & Freedman, B. (2006). Mechanisms of mindfulness. *Journal of clinical psychology*, 62(3), 373-386.

Durant la pratique de la méditation de pleine conscience, on relève à l'**électroencéphalogramme (EEG)** :



Une augmentation de l'activation des **bandes alpha**, ce qui indique un **état de relaxation** et une **diminution des processus cognitifs**.

Une augmentation de l'activation des **bandes thêta** à basse fréquence, qui sont corrélées à une **attention accrue aux événements internes**.



Les effets d'une pratique régulière ont également été observés en **imagerie par résonance magnétique (IRM)** :



Des modifications de l'**activité** et de l'**anatomie** du cerveau sont constatées après seulement **quelques semaines d'entraînement régulier** !

La méditation active la **plasticité cérébrale** : augmentation de l'épaisseur du cortex dans les zones qui s'occupent de la **gestion des émotions**, le **contrôle exécutif** et l'**intégration du soi dans le monde**.

Bondolfi, G., Jermann, F. & Zermatten, A. (2011). Les approches psychothérapeutiques basées sur la pleine conscience (mindfulness): Entre vogue médiatique et applications cliniques fondées sur des preuves. *Psychothérapies*, 3(3), 167-174. <https://doi.org/10.3917/psys.113.0167>

Cahn, B. R., & Polich, J. (2006). Meditation states and traits: EEG, ERP, and neuroimaging studies. *Psychological bulletin*, 132(2), 180.

Isnard Bagnis, C. (2021). Chapitre II. Une tradition millénaire aux mains des neurosciences. Dans : Corinne Isnard Bagnis éd., *La Méditation de pleine conscience* (pp. 25-32). Paris cedex 14, France: Presses Universitaires de France.

Morar, S. (2015). Chapitre 2. Apport des neurosciences dans les pratiques psychocorporelles. Dans : Isabelle Célestin-Lhopiteau éd., *Soigner par les Pratiques Psycho-Corporelles: Pour une stratégie intégrative* (pp. 23-29). Paris: Dunod. <https://doi.org/10.3917/dunod.lhopi.2015.01.0023>

L'intérêt de la pleine conscience

La pratique de la pleine conscience permet de **réduire une variété de symptômes** et d'**améliorer ainsi notre santé** :



Mentale

Exemples : anxiété, dépression, régulation émotionnelle



Physique

Exemples : douleurs et maladies chroniques, système immunitaire

La pleine conscience apprend aux personnes à **se décentrer** et à **observer avec objectivité leurs émotions négatives** comme la *colère* ou la *tristesse*.



Conscience **métacognitive**



Diminution des symptômes **dépressifs** et du risque de **rechute**



Meilleure **régulation émotionnelle** et donc **diminution** des niveaux de **stress**, d'**anxiété** et des **affects négatifs**

Fall, E. (2016). Introduction. Dans : Estelle Fall éd., Introduction à la pleine conscience (pp. 1-19). Paris: Dunod. <https://doi.org/10.3917/dunod.falle.2016.01.0001>

Fournier, A., & Mondillon, L. (2016). Pleine conscience et troubles anxio-dépressifs: Perspective neuroscientifique.

Goldin, P. R., & Gross, J. J. (2010). Effects of mindfulness-based stress reduction (MBSR) on emotion regulation in social anxiety disorder. *Emotion*, 10(1), 83.

Kuyken, W., Watkins, E., Holden, E., White, K., Taylor, R. S., Byford, S., ... & Dalgleish, T. (2010). How does mindfulness-based cognitive therapy work?. *Behaviour research and therapy*, 48(11), 1105-1112.

Les effets de la pleine conscience



Amélioration de la **régulation** des comportements



Amélioration de la qualité des **relations sociales**



Amélioration de la **mémoire de travail**



Clarification des valeurs



Contre-indications : maladie psychique en phase aiguë, hypocondrie, tendance à la dissociation

L'équipe de Bishop (2004) suggère que la méditation de pleine conscience se base principalement sur deux composantes :

Autorégulation de l'attention

Implique l'**attention soutenue**, la **flexibilité** et l'**inhibition**

Orientation vers l'expérience

Implique l'**ouverture d'esprit**, la **curiosité** et l'**acceptation**

Bishop, S. R., Lau, M., Shapiro, S., Carlson, L., Anderson, N. D., Carmody, J., ... & Devins, G. (2004). Mindfulness: A proposed operational definition. *Clinical psychology: Science and practice*, 11(3), 230-241.

Bondolfi, G., Jermann, F. & Zermatten, A. (2011). Les approches psychothérapeutiques basées sur la pleine conscience (mindfulness): Entre vogue médiatique et applications cliniques fondées sur des preuves. *Psychothérapies*, 3(3), 167-174. <https://doi.org/10.3917/psys.113.0167>

Brown, K. W., & Ryan, R. M. (2003). The benefits of being present: mindfulness and its role in psychological well-being. *Journal of personality and social psychology*, 84(4), 822.

Fall, E. (2016). Introduction. Dans : Estelle Fall éd., *Introduction à la pleine conscience* (pp. 1-19). Paris: Dunod. <https://doi.org/10.3917/dunod.falle.2016.01.0001>

Les programmes de pleine conscience

Les **deux programmes de référence** pour la pratique clinique basée sur la pleine conscience sont **MBSR (Mindfulness-Based Stress Reduction)** et **MBCT (Mindfulness-Based Cognitive Therapy)**.

MBSR



Jon Kabat-Zinn
Professeur de médecine



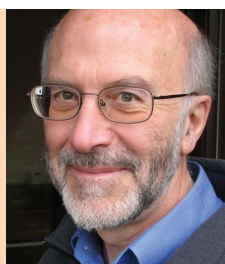
Entraînement à la **gestion du stress** basé sur la pleine conscience

MBCT



Zingel Segal
Psychologue cognitif

Thérapie cognitive basée sur la pleine conscience



John Teasdale
Cognitiviste



Mark Williams
Professeur de Psychologie

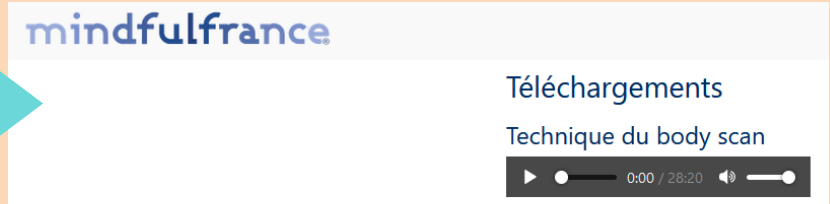
Kabat-Zinn, J. (1990). Mindfulness Based Stress Reduction. Using the Wisdom of Your Body and Mind to Face Stress, Pain, and Illness.

Segal, Z. V., Teasdale, J. D., Williams, J. M., & Gemar, M. C. (2002). The mindfulness-based cognitive therapy adherence scale: Inter-rater reliability, adherence to protocol and treatment distinctiveness. *Clinical Psychology & Psychotherapy*, 9(2), 131-138.

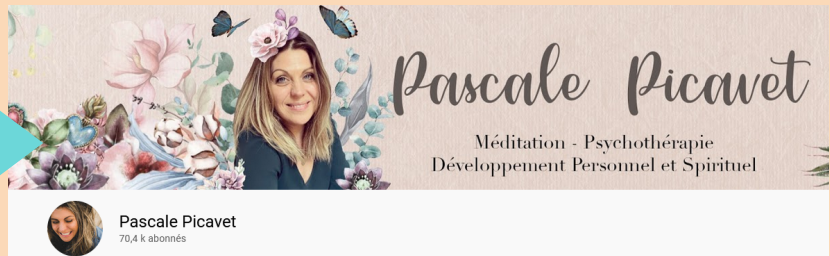
Teasdale, J. D., Segal, Z., & Williams, J. M. G. (1995). How does cognitive therapy prevent depressive relapse and why should attentional control (mindfulness) training help?. *Behaviour Research and therapy*, 33(1), 25-39.

Outils

mindful-france.org



YouTube
Pascale Picavet



Pas besoin d'être
tibétain pour méditer



Adaptation au quotidien

Psychomédia



Par où commencer ?



Manger et marcher en
pleine conscience



Relaxation

Présentation

Contrairement à la méditation de pleine conscience, la relaxation a pour objectif la **détente** (diminution ou suppression d'une tension).



La relaxation est une méthode thérapeutique qui cherche à **réduire la tension, l'anxiété et le déséquilibre émotionnel**. Pour cela, elle agit sur l'**activité myotonique** (musculaire) et le **système neurovégétatif**.

La relaxation agit avec un double mécanisme :

**Libération
du corps**

...en supprimant ou en atténuant les tensions neuromusculaires qui l'entravent.



**Libération
de l'esprit**

...en travaillant sur les pensées récurrentes, ruminations, souvenirs, deuils, angoisses ou conflits internes.



La relaxation est accompagnée d'un **état de conscience modifié**.

Baste, N. (2016). 1. La relaxation, la psychothérapie de relaxation. Dans : , N. Baste, Méthodes de relaxation: En 37 notions (pp. 4-8). Paris: Dunod.

Fromage, B. (2001). Groupe de relaxation avec des personnes âgées en institution. Champ psychosomatique, 4(4), 131-144. <https://doi.org/10.3917/cpsy.024.0131>

Monié, B. (2020). Qu'est-ce que la relaxation?.

On appelle ainsi **réponse de relaxation** le phénomène physiologique qui ramène le corps à son **métabolisme normal** après un gros effort ou un événement stressant. Cette réponse a des effets opposés à la réponse que le corps apporte au stress :



Ralentissement du rythme cardiaque et respiratoire



Réduction de la tension artérielle et musculaire



Baisse importante de la consommation d'oxygène



Relaxation et cerveau



Les équipes de Rainville (1999) et Faymonville (2006) ont identifié les **caractéristiques neuro-anatomiques** de la relaxation. Il existerait alors **deux circuits cérébraux** qui s'activent en même temps :



Circuit de l'absorption et de l'attention

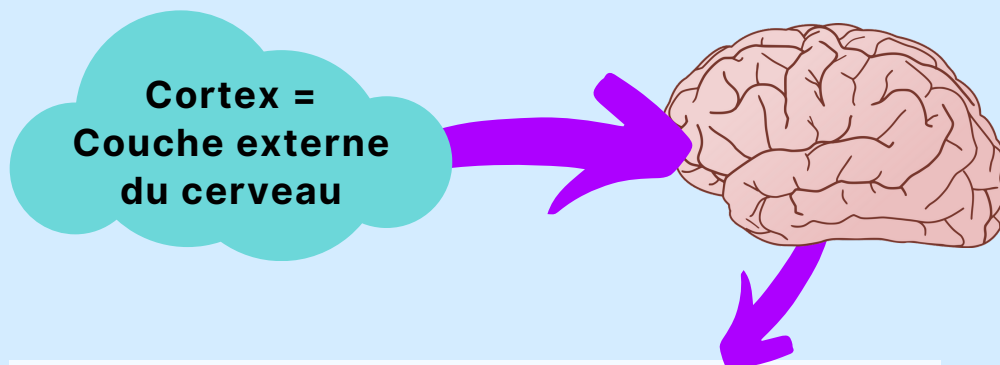
Circuit de la détente



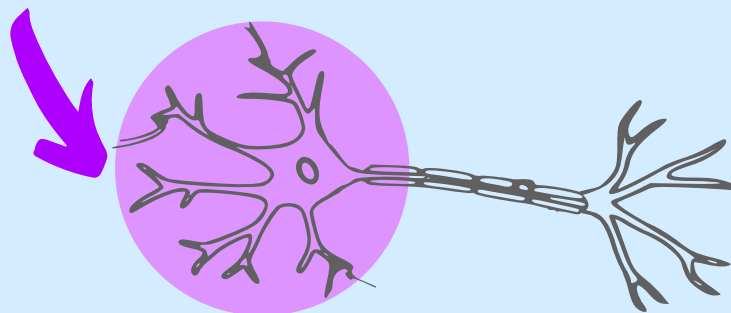
Faymonville, M. E., Boly, M., & Laureys, S. (2006). Functional neuroanatomy of the hypnotic state. *Journal of Physiology-Paris*, 99(4-6), 463-469.

Rainville, P., Hofbauer, R. K., Paus, T., Duncan, G. H., Bushnell, M. C., & Price, D. D. (1999). Cerebral mechanisms of hypnotic induction and suggestion. *Journal of cognitive neuroscience*, 11(1), 110-125.

Cette **modification** du **niveau** et de l'**état de conscience** se traduit par une **variation du rythme** observé sur l'électroencéphalogramme (EEG), au niveau du **cortex cérébral**.



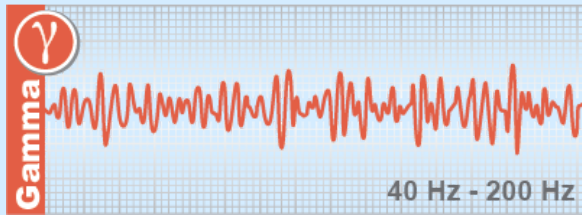
C'est là que se situe la **matière grise** : le **corps** de nos **neurones**.



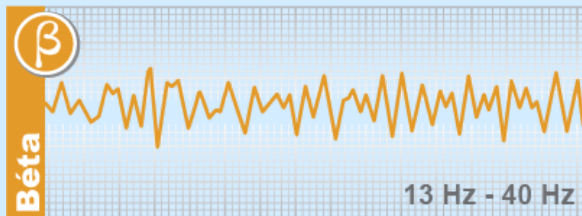
Donc, pendant la relaxation, **l'activité du cortex est réduite** ! A l'inverse, dans les états anxieux, les situations de stress ou d'hypervigilance, l'activité du cortex augmente.



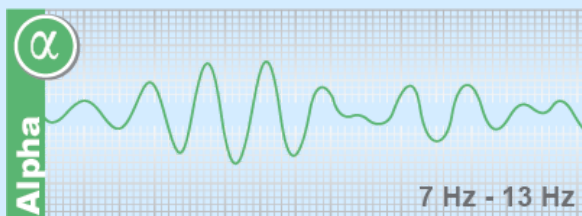
Activité du cortex selon l'état de conscience



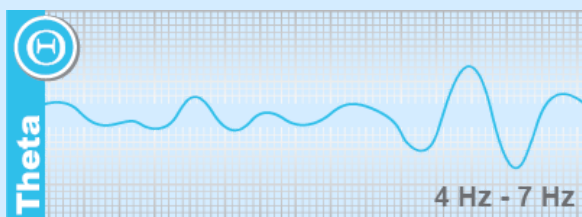
Hypervigilance
Excitation
Stress
Anxiété



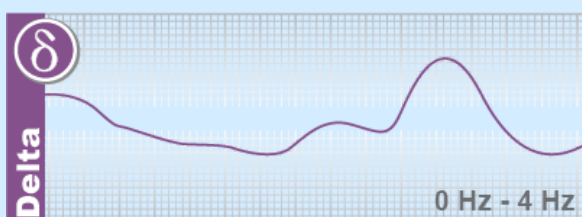
Activité normale



Etat de relaxation
Pleine conscience
Etat hypnotique
Méditation
Trances mystiques



Idem

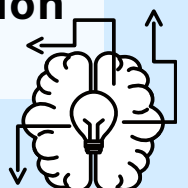


Idem
Sommeil profond
Evanouissement
Coma

La **modification** de l'**activité corticale** se traduit par :

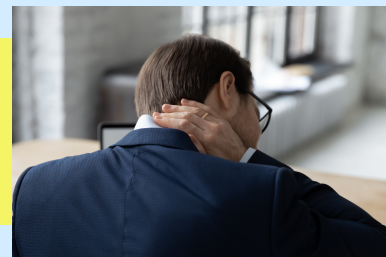
Une baisse de la **vigilance**, une modification des **perceptions sensorielles** et une augmentation des facultés d'**imagerie mentale** et d'**imprégnation cérébrale**

*EMC = *Etat Modifié de la Conscience*



L'intérêt de la relaxation

Une **tension musculaire** va, de manière systématique, être accompagnée d'une **tension mentale** (et réciproquement).



Ainsi, l'expression d'un sentiment fort va **développer un stress corporel** qui va lui-même **amplifier l'émotion**, et ainsi de suite !

Le serpend, la queue, tout ça...



La relaxation vise alors à :



Obtenir un **bien-être général** du **corps** (décontraction) et de l'**esprit** (détente)



Entrer en **contact avec soi-même** pour mieux **se connaître** et **gérer ses émotions**



Etablir une **meilleure communication** avec les **autres** et le **monde environnant**



Les effets de la relaxation

Prendre **conscience de sa respiration** en début de séance permet d'**ancrer un point de focalisation** sur un endroit de son corps, pour que le niveau de **conscience** et de **vigilance** soit **abaissé**.

Le "**retrait**" du monde extérieur pendant la relaxation favorise l'**attention sur soi** et la **présence à soi-même**.



A la suite de cette diminution prolongée de contacts avec les stimuli extérieurs, il se produira des "**états de conscience modifiés**".



Légère **désorientation** dans le temps



Légère **désorientation** dans l'espace pouvant être **localisée** aux membres seulement



Modification de la **sensation de pesanteur** (lourdeur, légèreté ou flottement)

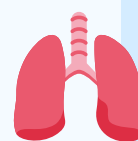
Ainsi, une **conscience modifiée** s'opère, puis d'autres **phénomènes** s'enchaînent :

**Au niveau
psychique**

*Relâchement des pensées
Hypervigilance aux suggestions*

**Au niveau
physique**

*Tonus musculaire
Pression artérielle
Rythme cardiaque
Rythme respiratoire
Besoin en oxygène
Cholestérol
Lactate
Cortisol*



*Température corporelle
Vaisseaux sanguins*



On peut aussi observer une meilleure **digestion**, un **sommeil** de meilleure qualité et une diminution des **douleurs**.



Contre-indications : difficultés à lâcher-prise, difficultés de concentration, trouble de stress post-traumatique

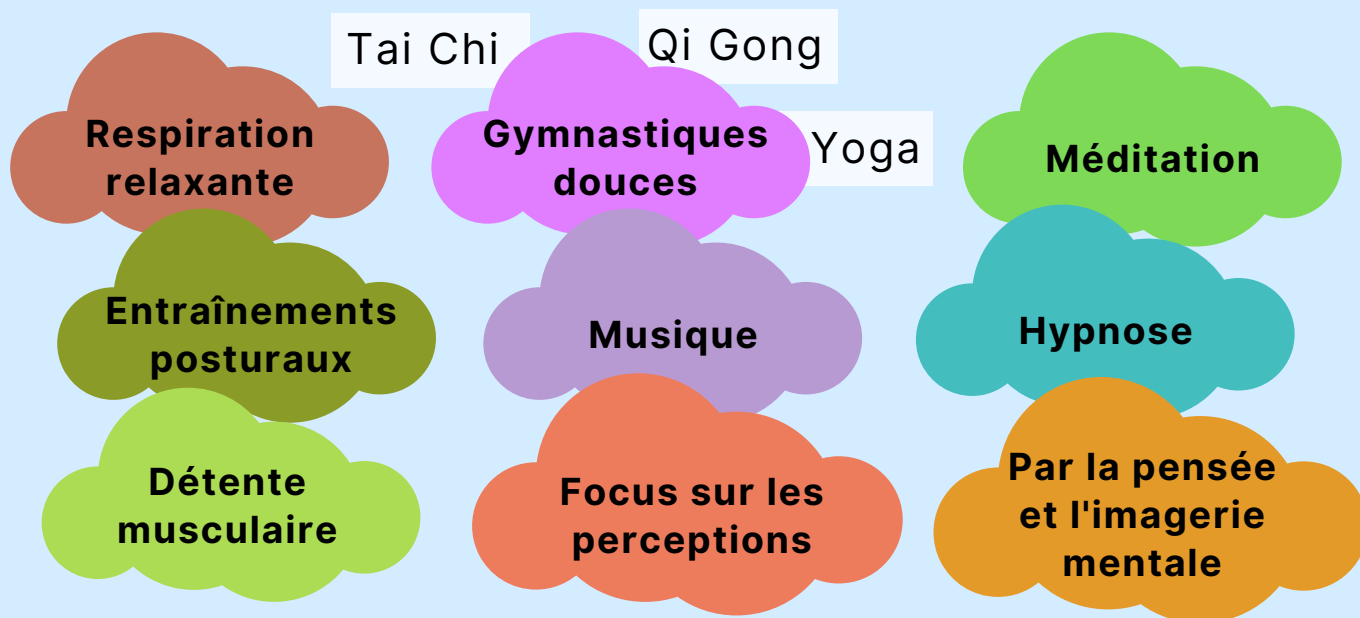
https://www.aftcc.org/sites/default/files/documents/van_rillmaer_relaxation.cours_.aftcc_.2016.pdf

<https://www.faf-lr.fr/informations-pratiques-covid-19-coronavirus/la-relaxation/>

Monié, B. (2020). Qu'est-ce que la relaxation?.

Les techniques de relaxation

Les modalités de pratique pour se relaxer font appel à **diverses méthodes** :



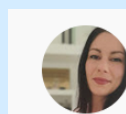
Outils



Petit Bambou



Respi Relax



Elsa Beucher
6,12 k abonnés



Adaptation au quotidien



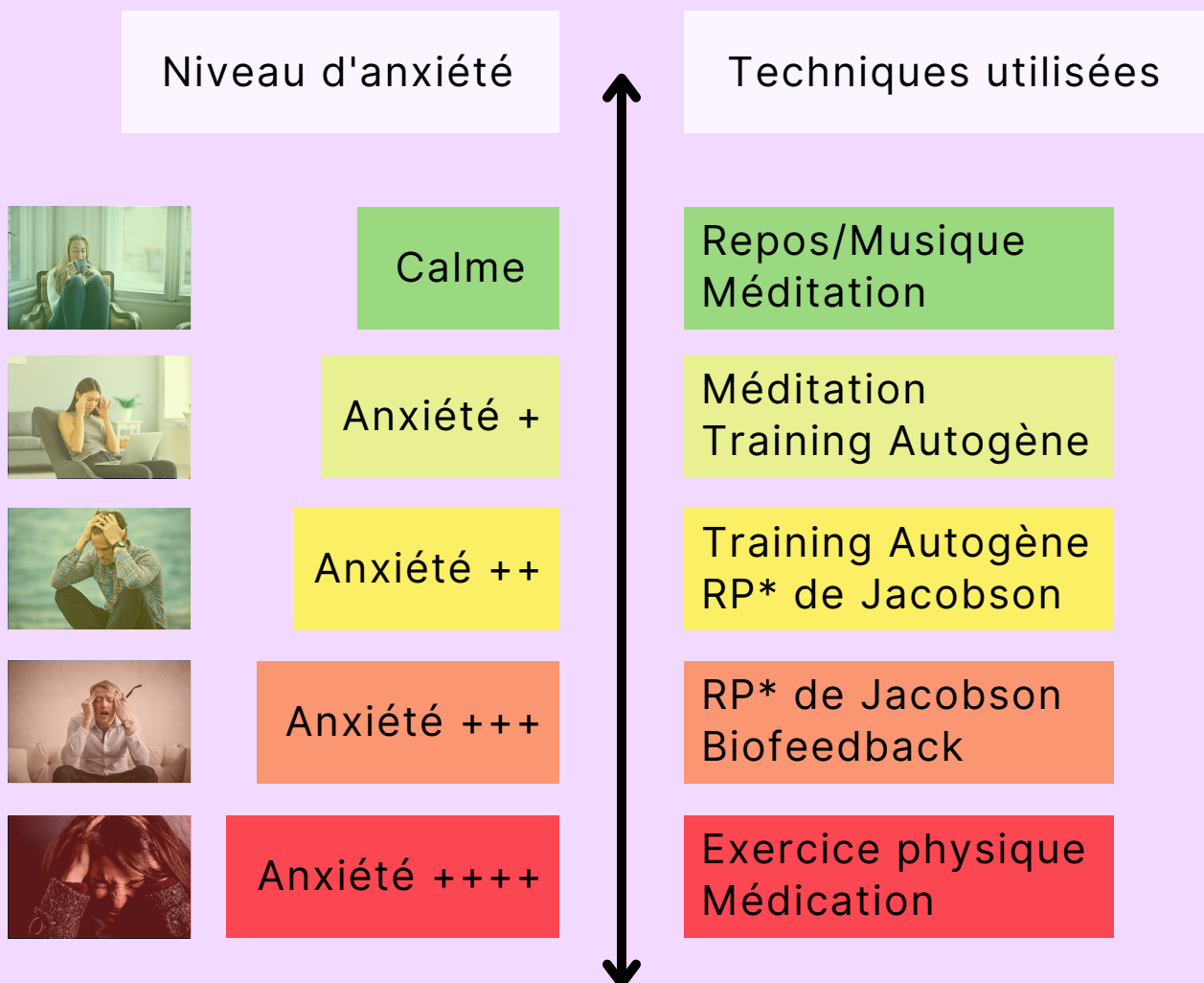
Training autogène
de schultz

Relaxation progressive
de Jacobson

Conseils pratiques

Indications selon le niveau d'anxiété

De manière générale, une méthode de **relaxation passive** convient mieux à une personne **peu anxieuse**, tandis qu'une **méthode active** est préférable chez une personne **très anxieuse**.



*RP = *Relaxation Progressive*

Les **distractions** en cours de pratique sont normales et fréquentes, surtout dans les débuts. Lorsqu'elles surviennent, **ramenez doucement votre attention sur l'exercice** en cours **sans vous impatienter et sans faire d'effort.**

Conditions de pratique

Les exercices de relaxation doivent être pratiqués :

20 minutes

1 à **2** fois par 




Le matin avant le déjeuner, après s'être habillé.e pour bien s'éveiller



En fin de journée

Evitez le plus possible de vous entraîner **après les repas** ou **après avoir pris un stimulant** (e.g. caféine) **ou de l'alcool.**



Installez-vous **seul.e**, dans une **pièce calme**, bien **aérée**, **fraîche**, **semi-obscur**e et **isolée** le plus possible des bruits de la maison. 

Même une **séance** qui vous a été particulièrement **difficile** est un **excellent exercice**, surtout si vous avez **identifié vos difficultés** !



Journal de suivi



Vous pouvez vous inspirer de ce genre de grille pour décrire **comment vous pratiquez ces techniques au quotidien** (émotions, difficultés, bénéfices...)

Exemple

Moment	Méthode	Emotions	Bénéfices	Difficultés
Date : 03/06 Heure : 18h	Techniques de respiration	Anxiété puis bien-être	Détente, moins mal à la tête	Concentration difficile

"Moment" : vous pouvez ici inscrire le **jour**, le **mois** et l'**heure** de votre pratique

"Méthode" : ici, notez **quelle technique** vous avez décidé d'utiliser (e.g. méditation, relaxation par la respiration, détente musculaire)

"Emotions" : qu'avez-vous **ressenti** comme émotions durant la pratique ? et après ?

"Bénéfices" : qu'a **apporté** de **positif** cette **séance** ?

"Difficultés" : notez ici d'**éventuelles difficultés rencontrées** (e.g. position, inconfort, concentration...)

Moment

Méthode

Emotions

Bénéfices

Difficultés

Date : .././....
Heure :

.....
.....
.....

.....
.....
.....

.....
.....
.....

.....
.....
.....

Date : .././....
Heure :

.....
.....
.....

.....
.....
.....

.....
.....
.....

.....
.....
.....

Date : .././....
Heure :

.....
.....
.....

.....
.....
.....

.....
.....
.....

.....
.....
.....

Date : .././....
Heure :

.....
.....
.....

.....
.....
.....

.....
.....
.....

.....
.....
.....

Date : .././....
Heure :

.....
.....
.....

.....
.....
.....

.....
.....
.....

.....
.....
.....

Date : .././....
Heure :

.....
.....
.....

.....
.....
.....

.....
.....
.....

.....
.....
.....

Date : .././....
Heure :

.....
.....
.....

.....
.....
.....

.....
.....
.....

.....
.....
.....

Date : .././....
Heure :

.....
.....
.....

.....
.....
.....

.....
.....
.....

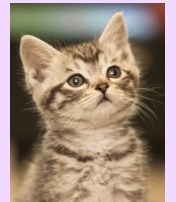
.....
.....
.....

Cahier de pensées

Le cahier de pensées permet de se **décharger émotionnellement** et de se **détacher de ses pensées**, juste avant une séance de méditation ou de relaxation.



Alors si votre journée au boulot a été source d'**angoisses**, que vous êtes **énervé.e** contre votre chat qui a pris votre canapé pour litière, que votre dernière partie de **FORTNITE** ou de Candy Crush a généré plein de **frustration**...



Lâchez-vous !



Mais quelle journée pourrie ! D'abord les collègues qui ont fait n'importe quoi, le patron qui m'engueule pour un document que je n'ai pas rendu alors que j'ai trop de projets en cours, et ce foutu chat qui a inondé le matelas et les draps tout juste sortis de la machine... AAAAh c'est insupportable tous ces gens dans la rue aussi, trop de monde, de bruit, de lumière, de pubs, de pollution... Et puis les terrasses sont blindées, impossible de passer discuter autour d'un verre avec Michel. Et puis je suis crevé, je dors pas de la nuit avec cette chaleur qui arrive et mes insomnies... Je vais péter un plomb si les jours continuent comme ça, avec toutes ces incivilités, ces emmerdes, ces insultes, ces pressions, ces deadline, ces budgets, ces charges...

Hé bien ça tombe bien Jamy, te voilà prêt à te détendre !

