



# Lignes de vie

Améliorer votre qualité de vie, une étape à la fois

## Numéro 10

### LA PRATIQUE QUOTIDIENNE DE LA MÉDITATION DE PLEINE CONSCIENCE



« La pleine conscience est l'ensemble de tous nos souvenirs, pensées, sensations et images mentales, ainsi que la conscience elle-même. C'est l'apprentissage psychologique du soi, de l'auto-perfectionnement et de la croissance personnelle. »

– D<sup>r</sup> Jon Kabat-Zinn, professeur à l'École de médecine de l'Université du Massachusetts

La pleine conscience est la conscience ponctuelle de nos pensées, sentiments et sensations corporelles, ainsi que notre relation et notre interaction avec le milieu. C'est la pratique de la pensée intentionnelle, ouverte et dénuée de jugement, l'attention de la personne étant concentrée sur les émotions, pensées et sensations qui se produisent dans le moment présent<sup>1</sup>. Il a été démontré que la pratique quotidienne de la pleine conscience améliore tant l'état mental que physique, notamment la mémoire, l'estime de soi et l'empathie et qu'elle entraîne une baisse de l'anxiété, de la dépendance, de la douleur et de la tension artérielle, ainsi que l'atténuation du psoriasis<sup>2,3</sup>.

Tout le monde peut bénéficier de la méditation de pleine conscience et se ménager du temps au cours de sa journée pour méditer et être dans l'ici et maintenant.

Nous ne le faisons pas assez souvent; nous sommes fixés sur l'avenir au lieu de savourer ou même de reconnaître le moment présent. Les personnes stressées, anxieuses, qui ont de la difficulté à se concentrer dans leur vie professionnelle et personnelle ou qui ont simplement besoin de se détendre le corps et l'esprit peuvent bénéficier de la pratique quotidienne de la méditation de pleine conscience.

#### Les bienfaits de la méditation de pleine conscience

Les adeptes de la religion ancienne qu'est le bouddhisme maîtrisent la méditation de pleine conscience depuis deux-mille-cinq-cents ans. Ce n'est que tout récemment qu'on a commencé à pratiquer ou à étudier la méditation de pleine conscience pour ses vertus médicales. Avec la popularité croissante de la méditation de pleine conscience, les scientifiques ont pu étudier les différences entre les personnes qui la pratiquent et celles qui ne la pratiquent pas. Ils ont été intrigués par le large éventail d'effets qu'a eu la pratique de la pleine conscience sur la santé mentale et physique de leurs sujets<sup>4</sup>.



Voici quelques-uns des bienfaits de la méditation de pleine conscience :

- 1. Diminution de la peur** – Après huit semaines de pratique de la pleine conscience, des résultats d'imagerie par résonance magnétique (IRM) ont montré que le centre de « combat ou fuite » du cerveau, l'amygdale, semble se contracter. Cette région primitive du cerveau est associée à la peur, au stress et aux réactions émotionnelles. À mesure que l'amygdale se contracte, le cortex préfrontal, associé aux fonctions supérieures du cerveau telles que la conscience, la concentration et la prise de décisions, s'épaissit. Le résultat, soit une connectivité fonctionnelle plus faible entre l'amygdale et le cerveau, provoque un renforcement de la connectivité entre les zones associées à l'attention et à la concentration. Autrement dit, la méditation de pleine conscience nous permet de remplacer notre réaction primale à la peur et au stress par un fonctionnement plus réfléchi et plus efficace du cerveau<sup>5</sup>.
- 2. Diminution de la douleur** – Des chercheurs\* ont constaté que les personnes qui pratiquent la méditation de pleine conscience disent ressentir la douleur à un degré moindre que celles qui ne la pratiquent pas. Bien que la scintigraphie cérébrale des adeptes de la pleine conscience montre une plus grande activité dans les zones du cerveau associées à la douleur, les résultats montrent que le cortex cingulaire (associé aux désagréments de la douleur) et le cortex préfrontal (qui tempère les comportements sociaux) semblent fonctionner indépendamment l'un de l'autre chez les personnes qui méditent. La séparation de ces deux cortex, qui normalement communiquent entre eux, permet aux personnes qui s'adonnent souvent à la méditation de bloquer l'expérience de la douleur et le processus mental de celle-ci<sup>6</sup>.

- 3. Diminution du stress** – Les recherches ont permis de démontrer que le fait de se concentrer sur le moment présent plutôt que de laisser vagabonder son esprit peut contribuer à faire baisser le taux de cortisol, l'hormone du stress. Des niveaux élevés de cortisol, une hormone produite par la glande surrénale, sont associés au stress physique et émotionnel. La libération prolongée de cette hormone produit un vaste éventail d'effets néfastes sur plusieurs systèmes physiologiques (comme l'affaiblissement du système immunitaire). Des études ont permis de démontrer que la pratique continue de la méditation de pleine conscience réduit le taux de cortisol, apportant des bienfaits physiques et mentaux comme une baisse de la tension artérielle, de l'anxiété ou du stress<sup>7</sup>.

La méditation de pleine conscience apporte de nombreux autres avantages en plus de ceux mentionnés ci-dessus. Une simple séance de pratique quotidienne de cinq minutes aide l'esprit à se concentrer et à se préparer aux défis à venir.

Si la pratique de la méditation de pleine conscience vous intéresse, essayez l'exercice ci-dessous ou cherchez de l'information supplémentaire sur le Web. Vous y trouverez de nombreuses ressources gratuites pour vous former à cette discipline.

#### Références :

1. Université Berkeley, « Mindfulness | Definition » Greater Good, [greatergood.berkeley.edu/mindfulness/definition](http://greatergood.berkeley.edu/mindfulness/definition). Extrait du Web le 24 août 2017.
2. Michael Forrester. « What Happens to Your Brain When You Practice Mindfulness », *Waking Times*, le 26 juillet 2016, [www.wakingtimes.com/2016/07/25/what-happens-to-your-brain-mindfulness/](http://www.wakingtimes.com/2016/07/25/what-happens-to-your-brain-mindfulness/). Extrait du Web le 24 août 2017.
3. « A Randomized Controlled Trial on Effects of the Transcendental Meditation Program on Blood Pressure, Psychological Distress, and Coping in Young Adults », Sanford I. Nidich<sup>1</sup>, Maxwell V. Rainforth<sup>1</sup>, David A.F. Haaga<sup>2</sup>, John Hagelin<sup>3</sup>, John W. Salerno<sup>1</sup>, Fred Travis<sup>4</sup>, Melissa Tanner<sup>2</sup>, Carolyn Gaylord-King<sup>1</sup>, Sarina Grosswald<sup>3</sup> and Robert H. Schneider<sup>1</sup>
4. Ireland, Tom. « What Does Mindfulness Meditation Do to Your Brain? » *Scientific American Blog Network*, juin 2014, [blogs.scientificamerican.com/guest-blog/what-does-mindfulness-meditation-do-to-your-brain/](http://blogs.scientificamerican.com/guest-blog/what-does-mindfulness-meditation-do-to-your-brain/). Extrait du Web le 24 août 2017.
5. Taren AA, Creswell JD, Gianaros PJ (2013) « Dispositional Mindfulness Co-Varies with Smaller Amygdala and Caudate Volumes in Community Adults », *PLoS ONE* 8(5): e64574. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0064574>
6. « Mindfulness meditation-related pain relief: Evidence for unique brain mechanisms in the regulation of pain », *Neuroscience Letters*, Volume 520, Numéro 2, 29 Juin 2012, pages 165-173 F. Zeidan, J.A. Grant, C.A. Brown, J.G. McHaffie, R.C. Coghill
7. Andy Fell. « Mindfulness from meditation associated with lower stress hormone », *UC Davis*, 23 janvier 2016, [www.ucdavis.edu/news/mindfulness-meditation-associated-lower-stress-hormone](http://www.ucdavis.edu/news/mindfulness-meditation-associated-lower-stress-hormone). Extrait du Web le 15 août 2017.
8. « Eating One Raisin: A First Taste of Mindfulness », Services d'appoint, Université de Virginie occidentale. Adapté de : Williams, M., Teasdale, J., Segal, Z., & Kabat-Zinn, J. (2007). *The Mindful Way through Depression: Freeing Yourself from Chronic Unhappiness*. New York : Guilford Press, 2014.

# La pratique de la méditation de pleine conscience; exercice de méditation dite « du raisin sec »<sup>8</sup>

Faites l'exercice ci-dessous pendant cinq minutes par jour pendant une semaine. Voici comment faire :

## 1. Tenir le raisin sec

Prenez un raisin sec et placez-le dans la paume de votre main.

## 2. Regarder le raisin sec

Prenez le temps de le regarder attentivement, comme si vous n'aviez jamais rien vu de tel auparavant. Explorez des yeux chaque partie du grain de raisin, les reflets de la lumière sur lui, ses creux sombres et ses crêtes, son asymétrie ou ses caractéristiques particulières.

## 3. Toucher le raisin sec

Faites-le rouler entre vos doigts pour en explorer la texture, peut-être avec les yeux fermés si cela stimule votre sens du toucher.

## 4. Sentir le raisin sec

Placez-le sous votre nez. Avec chaque inspiration, découvrez son arôme ou son parfum, en étant conscient de toutes les sensations qu'il pourrait produire dans votre bouche ou votre estomac.

## 5. Mettre le raisin sec dans la bouche

Portez-le lentement à vos lèvres, en remarquant la précision de vos mouvements de la main et du bras. Placez-le dans la bouche et, sans le mâcher, explorez la façon dont il pénètre dans votre bouche. Prenez un moment pour vous concentrer sur la sensation de celui-ci dans la bouche et pour l'explorer avec la langue.

## 6. Goûter le raisin sec

Lorsque vous êtes prêt à goûter le raisin, préparez-vous à le mâcher, en remarquant l'endroit où il doit se trouver dans la bouche pour que vous puissiez le mastiquer. Doucement, mordez dedans et commencez à mâcher lentement en notant toutes les sensations ressenties à chaque vague de goût que vous en retirez en mâchant. Sans l'avaler, notez les sensations pures du goût et de la texture dans votre bouche et la façon dont elles peuvent changer à mesure que vous mâchez. Ressentez également les transformations que subit le raisin sec.

## 7. Avaler le raisin sec


Lorsque vous vous sentez prêt à avaler le raisin sec, remarquez si vous pouvez d'abord détecter votre intention consciente d'avaler lorsqu'elle se manifeste.

## 8. Conclure l'expérience

Enfin, essayez de sentir ce qu'il reste du raisin sec qui glisse vers l'estomac et demandez-vous comment votre corps se sent après avoir terminé cet exercice.



Avec la pratique continue, la méditation de pleine conscience devient plus facile et améliore le bien-être mental et physique. Des données empiriques tendent à démontrer que la pleine conscience s'affine à mesure qu'on la pratique.

 Nous attendons vos questions, commentaires ou suggestions. N'hésitez pas à nous écrire à l'adresse : [lignesdevie@homewoodsante.com](mailto:lignesdevie@homewoodsante.com)

Pour obtenir plus d'information, veuillez vous adresser à nos représentants des Services aux clients, à votre disposition 24 heures sur 24, sept jours par semaine, en français ou en anglais. Tous les appels sont strictement confidentiels.

1 866 398-9505

1 800 663-1142 (Toll-Free English)

1 866 433-3305 (ATS)

514 875-0720 Appels internationaux (frais virés acceptés)

Suivez-nous sur Twitter @HomewoodSante

**homewoodsante.com**

© Homewood Santé<sup>MC</sup> 2017 | \* Dans ce document, le masculin est employé comme genre neutre.



**Homewood**  
Health | Santé