

m

MÉDITATION

“Elle peut se substituer efficacement aux hypnotiques”

Cinq questions au Dr Lionel Coudron,
créateur de l'Institut de yogathérapie. La méditation y est pratiquée
pour lutter contre les troubles du sommeil. Et c'est efficace.



DR

Comment la méditation peut-elle nous aider à mieux dormir ?

La majorité des troubles du sommeil découle de l'anxiété, qui se nourrit elle-même de peurs et d'inquiétudes. Ce sentiment d'insécurité est à l'origine de la plupart des problèmes d'endormissement ou de réveil précoce, selon des modalités propres à chaque patient. La première chose à faire est de restaurer un sentiment de sécurité. Deux grandes techniques de méditation peuvent nous y aider : la méditation de visualisation/identification et celle d'observation. La première est la plus simple à mettre en place pour aller chercher le sommeil : le soir, assis au bord du lit ou allongé, il s'agit, par exemple, pour moi, d'imaginer un lieu où je me sens bien, une belle plage, un bord de lac... Je ferme les yeux, je respire lentement par le nez, je vois ce paysage, je ressens l'eau sur mes pieds... Je plonge dans cet univers, et finis par m'imaginer que je me trouve dans l'eau tiède, la lumière... Ces visualisations vont peu à peu me donner davantage de confiance et de sécurité et, au bout du compte, m'apaiser. A la longue, le cerveau va développer des schémas de pensées positives, car il ne fait pas la différence entre ce qu'il fantasme et ce qu'il vit réellement : la fantaisie s'intègre comme une expérience. Le bénéfice sera durable.

La méditation d'observation, elle, se propose de m'apprendre à obtenir une meilleure conscience de ma respiration, mes pensées, mes émotions ou mes sensations – de m'apprendre à devenir observateur de moi-même, avec distance. Si, par exemple, j'observe ma gorge nouée, mon cou tendu... en reconnaissant ces troubles, je vais pouvoir les chasser à l'aide d'étirements et, pourquoi pas, passer ensuite à une méditation de visualisation.

Est-il utile de pratiquer des postures de yoga le soir ?

Oui, il est bon de pratiquer des postures pour détendre le corps et favoriser un état de calme psychique. Mais la respiration et les postures apportent bien plus. Certaines d'entre elles, tout en chassant les tensions, renforcent le sentiment de sécurité. Les postures en fermeture sont à privilégier ; par exemple, *yoga mudra* : jambes croisées, les mains sur les genoux, je me penche en avant, la tête vers le sol. Ou bien encore, la posture du demi-pont (sur le dos, je rapproche les talons des fesses, je lève le bassin) suivie d'une chandelle et d'une charrue. Ces postures envoient un message d'apaisement au cerveau et agissent sur le diaphragme et la respiration qui, naturellement, se ralentit. Or, il a été prouvé qu'une fréquence respiratoire lente renforçait l'activation du système nerveux parasympathique et son effet calmant. Les gestes doivent donc

être lents, synchronisés avec une respiration lente et profonde.

Peut-on apprendre seul ou faut-il consulter ?

Nombre d'élèves de cours de yoga « classique » se sentent bien et dorment mieux après un cours. Pour les troubles du sommeil occasionnels, une simple pratique régulière en collectif peut donc suffire, et pour aller plus loin, pratiquer le yoga du soir tel que nous venons de le définir. Avec mon équipe nous avons développé un site : www.le-vrai-nom-du-bonheur.fr – qui propose des méditations guidées associées à des postures. Pour les problèmes plus sérieux et/ou pour tous ceux qui sont peu familiarisés avec ces pratiques, une consultation est recommandée pour mieux cerner les problèmes du patient et lui apprendre les techniques et les consignes. Les séances sont souvent enregistrées pour lui permettre de travailler au mieux à domicile. En trois ou quatre séances, à une semaine d'intervalle, suivies de trois autres séances mensuelles, on peut obtenir d'excellents résultats, si le patient suit la prescription.

N'est-il pas vain de méditer si l'on ne règle pas certaines mauvaises habitudes ?

Oui, absolument, mais justement, le yoga permet aussi une attitude de bienveillance envers soi-même et son environnement. La yogathérapie s'accompagne donc de conseils pour bien manger, par exemple, et sa pratique régulière permet de retrouver plus facilement ses rythmes naturels. Ainsi, le yoga du soir nous calme, ralenti notre activité cardio-respiratoire, fait chuter notre température... autant de facteurs d'endormissement. Et le matin, une simple salutation au soleil, un enchaînement dynamique de postures réchauffent et dynamisent notre corps. L'amplitude des écarts de température corporelle entre le soir et le matin est l'un des piliers d'un bon sommeil et d'une bonne santé.

Quelles sont les contre-indications ?

Toute thérapeutique corps-esprit peut faire exploser des bulles d'émotion, puisqu'elle nous libère des tensions physiques et psychiques. Mais durant les consultations, les yogathérapeutes savent accompagner ce phénomène et, en général, en tirer parti. Il est aussi très facile d'apprendre à gérer seul une angoisse qui peut surgir lors d'une méditation, à l'aide d'un étirement ou d'une respiration. Rien de bien problématique, en somme, rien de commun avec les dégâts que peut causer l'usage régulier d'hypnotiques. Le yoga et la méditation sont d'excellentes alternatives à ces médicaments qu'il faut absolument éviter de prendre sur le long terme.

Propos recueillis par Laurent Giordano