



Le yoga, les émotions et le cerveau

- 
- Ce diaporama inclut les diapos du 1^{ier} enregistrement de la 2^{ième} partie que j'ai fait seule et les diapos du 2^{ième} enregistrement fait avec Isabelle



La psychanalyste Anne Dufourmantelle... « Ce jour-là, Anne a décidé de me parler d'un texte du philosophe Jan Patočka. Il était question de faire place à notre désordre, sans vouloir le résoudre, ni même l'apprivoiser. Il y avait aussi la proposition de vivre sa vie dans l'amplitude, d'aller à la rencontre de cet irréconcilié en nous, par rapport au réel. Anne insistait sur le fait que pour explorer l'amplitude, il fallait parfois affronter des extrêmes émotionnels à l'inverse de vouloir trouver immédiatement la sérénité. De temps en temps, dans nos vies, on arrive dans des territoires inconnus de soi et de la réalité, face auxquels nous ne sommes pas nécessairement armés. Que faire face à ces gouffres ? J'entends encore sa voix me répondre : « A vouloir seulement être dans des valeurs de paix, de bonheur, de tranquillité, de sérénité, on fait l'impasse, non pas sur le négatif en tant que tel, mais sur l'irréconciliable, sur le scandale, et il me semble que c'est un très grand travers de cette époque. On veut bien du négatif si on fait un progrès vers, mais on ne veut pas du négatif comme tel. Il faut apprendre à se laisser inquiéter ». La tristesse n'est pas une émotion à dissoudre, au contraire, elle est une manière de vivre l'amplitude. De vivre avec nos très hauts, nos très bas, et nos à côtés. On ne peut pas avoir une vie ample, si on n'a pas des émotions amples... Et des milliers de pertes, chaque jour, nous rappellent à ce terrible scandale de la vie qui s'éteint. Alors plutôt que de plonger dans des consolations illusoire, honorons le goût de l'amplitude qu'ils nous laissent en cadeau. Je vous souhaite de naviguer de la terre jusqu'au ciel. »

Marie Robert, philosophe

« Yoga vers l'équilibre mentale »

(Berger, 2021)

- Amélioration de la conscience du corps et de la coordination,
- Stimulation de l'humeur et aident à mieux gérer le stress causé, entre autres, par une libération accrue d'acide gamma-aminobutyrique (**GABA** en abrégé), neurotransmetteur qui atténue l'excitabilité des cellules nerveuses du cerveau.

« Un effet neurochimique apaisant »

- Depuis 2010, plusieurs études (randomisées) ont montré que le yoga augmente la concentration de GABA dans diverses régions de notre cerveau (pratique trois fois par semaine pendant trois mois).
- Augmentation des niveaux de GABA dans le **thalamus**, une augmentation du sentiment de bien-être et à une diminution des symptômes d'anxiété. « En outre, on savait déjà, grâce à des études antérieures, que les patients dépressifs présentent souvent des taux réduits de GABA. » (Chris Streeter, de l'université de Boston, in Berger, 2021)

Yoga vers l'équilibre mentale

(Berger, 2021)

« Des fibres nerveuses renforcées »

- Par rapport à la méditation, cette dernière demande « un certain temps pour produire un sentiment de bien-être similaire, **le yoga fait effet immédiatement**... C'est peut-être pour cela que le yoga est un **baume à action rapide pour le psychisme**, parce qu'il associe le corps à des pratiques apaisantes et méditatives ? » (Britta Hölzel, Hôpital de la Charité, à Berlin, in Berger 2021).
- Hölzel travaille aussi actuellement à Boston, « sur une étude dans laquelle on demande aux sujets dans le **scanner** d'imaginer qu'ils font du yoga ».
- Résultats: des changements dans **l'hippocampe** (huit semaines d'asanas) qui s'est considérablement agrandie chez les sujets testés. « En revanche, le volume de cette région du cerveau diminue souvent chez les dépressifs, les personnes traumatisées et celles qui sont exposées à des niveaux élevés de stress. L'hippocampe est important pour les processus d'apprentissage et pour le traitement émotionnel des informations. »
- Aussi, elle a observé une augmentation de la **matière grise** (corps des neurones du cortex) dans cette région « indique que les cellules nerveuses y sont plus interconnectées. Est-ce la clé des effets antistress du yoga ? »
- On a également également été détectés dans la **matière blanche** (gaines contenant les fibres nerveuses)...
- « Des études IRM menées par des chercheurs ont par exemple montré que les processus de dégradation de la matière blanche liés à l'âge sont ralentis chez les pratiquants de yoga, ce qui pourrait aider à prévenir la démence. » (Noter que la recherche n'en est qu'à ses débuts) (Université de Californie à Los Angeles , in Berger, 2021).

Yoga vers l'équilibre mentale

(Berger, 2021)

Le Hatha yoga contre l'anxiété

- « Pour une étude pilote en cours, Ott et ses collègues ont comparé trois interventions, chacune d'une durée de huit semaines, comprenant un entraînement autogène (une technique de relaxation pour faire baisser le niveau de stress), une méditation de pleine conscience et des exercices de hatha yoga. Après avoir terminé les programmes, **l'hippocampe** avait grandi dans tous les groupes de traitement. Comme l'ont montré d'autres mesures effectuées un mois après la fin de l'intervention, **l'effet du yoga a été le plus durable** : le centre de la mémoire s'est de nouveau quelque peu rétréci, comme on pouvait s'y attendre lorsque les exercices ont été interrompus, mais moins fortement que dans les deux autres groupes. Dans le même temps, les pratiquants se sont sentis nettement moins stressés que les autres participants. » (Ulrich Ott, de l'institut Bender de neuro-imagerie de l'université de Giessen, in berger 2021).

Limites de ces études: échantillons très petits

Yoga vers l'équilibre mentale

Données récentes

(Berger, 2021)

- « Nous savons que le yoga atténue notamment les formes légères de dépression et les troubles anxieux (respiration) »: deux métaanalyses américaines récentes le confirment encore : Purvi Metha et Manoj Sharma, de l'université de Cincinnati, et par Andrea Forfylow, de l'université de Calgary.
- Une intervention (8 semaines) a atténué les symptômes et, en particulier, a aidé les femmes (27) à réduire leur perception négative d'elles-mêmes. Les participants ont déclaré être mieux à même de faire face à leurs sentiments après la fin de la formation. (Patricia Anne Kinser, de l'université Virginia Commonwealth, à Richmond, in Berger 2021).
- Également: chez leurs participant-e-s: « une plus grande joie de vivre et un esprit d'entreprise, ainsi qu'un plus grand sang-froid face à des stress tels que la pression du temps ou une activité trépidante. (Thiemo Zeppernick, directeur de l'institut pour le yoga et la santé de Cologne, in Berger 2021).
- Invitation à la prudence : «Pourtant, le yoga ne doit pas être considéré comme une panacée. Tous les exercices ne sont pas adaptés à chaque personne et à chaque détresse psychologique...
- Par exemple, les flexions arrière comme le pont peuvent activer le corps, mais dans le cas d'une agitation anxieuse, c'est tout simplement indésirable. Les flexions du torse vers l'avant ou la figure de l'arbre en revanche, ont un effet calmant. Les thérapeutes doivent choisir les exercices de yoga en fonction des besoins du patient. Pour les problèmes plus sérieux, il faut toujours consulter un médecin ou un psychologue. »
- Andreas Michalsen (Hôpital de la Charité, à Berlin) recommande d'utiliser le yoga en concertation avec le médecin traitant ou le psychologue. « Le traitement médical ou thérapeutique doit être poursuivi, mais le yoga peut être très utile comme soutien supplémentaire. » Mais ils a observé que le yoga est souvent aussi efficace que les antidépresseurs ou les tranquillisants (stress et douleurs).
- Il s'agit ensuite de trouver le cours adéquat qui répondra le mieux à vos besoins. Mais bien souvent, on se trouve un peu seul dans cette phase de recherche. Alors, à quoi faut-il être particulièrement attentif ? « C'est un problème », admet Andreas Michalsen. D'une part, dit-il, il existe de nombreux styles, et d'autre part, le titre de « professeur de yoga » n'est pas protégé. « Il y a beaucoup de bons enseignants, mais malheureusement aussi beaucoup de mauvais. » (Thiemo Zeppernick, directeur de l'institut pour le yoga et la santé de Cologne, in Berger 2021).

Yoga vers l'équilibre mentale

(Berger, 2021)

- Prudence méthodologique: la plupart des études portent d'abord sur le Hatha yoga puis sur le Iyengar, alors qu'il existe une multitude d'écoles et d'approches du Yoga.
- Ce qui ne veut pas dire que les autres formes ou styles de yoga ne fonctionnent.
- Selon les diverses études présentées ici, *l'effet du yoga réside dans l'interaction des processus mentaux avec le système nerveux et le système musculo-squelettique, qui s'influencent mutuellement et l'effet de la respiration qui apaise le système nerveux autonome.*

Par ailleurs

- « Dans leur livre *Yoga, l'art de la guérison* (en Allemand, *Heilkunst Yoga*), les docteurs Imogen Dalmann et Martin Soder, fondateurs du centre de yoga de Berlin, mettent toutefois en garde contre certaines idées reçues. Il est impossible de prouver que le yoga déplace les « énergies » du corps et de l'âme ou les fait circuler, par exemple. Des idées discutables ont toujours accompagné la pratique du yoga, mais aujourd'hui elles sont souvent habillées d'un vernis d'apparence scientifique. Il faut donc être vigilant face aux discours ésotériques vaguement enrobés de science... »
- Il n'en demeure pas moins que la clinique Essen-Mitte propose la pratique du yoga Iyengar et de la méditation aux patients atteints de cancer, et deux instructeurs de yoga sont également employés à l'hôpital de la Charité, à Berlin. Ils travaillent avec des patients souffrant de douleurs ou de rhumatismes, qui souffrent souvent de dépression et d'anxiété. « Ces méthodes suscitent beaucoup d'intérêt en psychiatrie, mais des études plus solides sont à poursuivre. »

Yoga vers l'équilibre mentale

(Berger, 2021)

Autres mesures de prudence

- Un danger non négligeable peut découler d'une trop forte recherche de performance dans la pratique du yoga. Les personnes souffrant de problèmes de santé mentale ne devraient pas choisir la variante de yoga la plus exigeante physiquement.
- « Les problèmes surviennent généralement lorsque les exercices ne sont pas adaptés à l'individu ou lorsque les débutants s'entraînent avec des livres ou des DVD sans l'avis d'un expert. » Des conseils compétents sont importants: « Le yoga offre tellement de possibilités que toute personne qui peut encore respirer par elle-même peut également trouver des exercices adaptés à sa situation. » (Thiemo Zeppernick).

Yoga vers l'équilibre mentale

(Berger, 2021)

DES AIRES CÉRÉBRALES ACTIVÉES

L'attention, la régulation des émotions et des sentiments, ainsi que la perception du soi et du corps : tout cela sollicite fortement le cerveau au cours d'une séance de yoga. Parmi les aires cérébrales les plus activées : le cortex préfrontal.

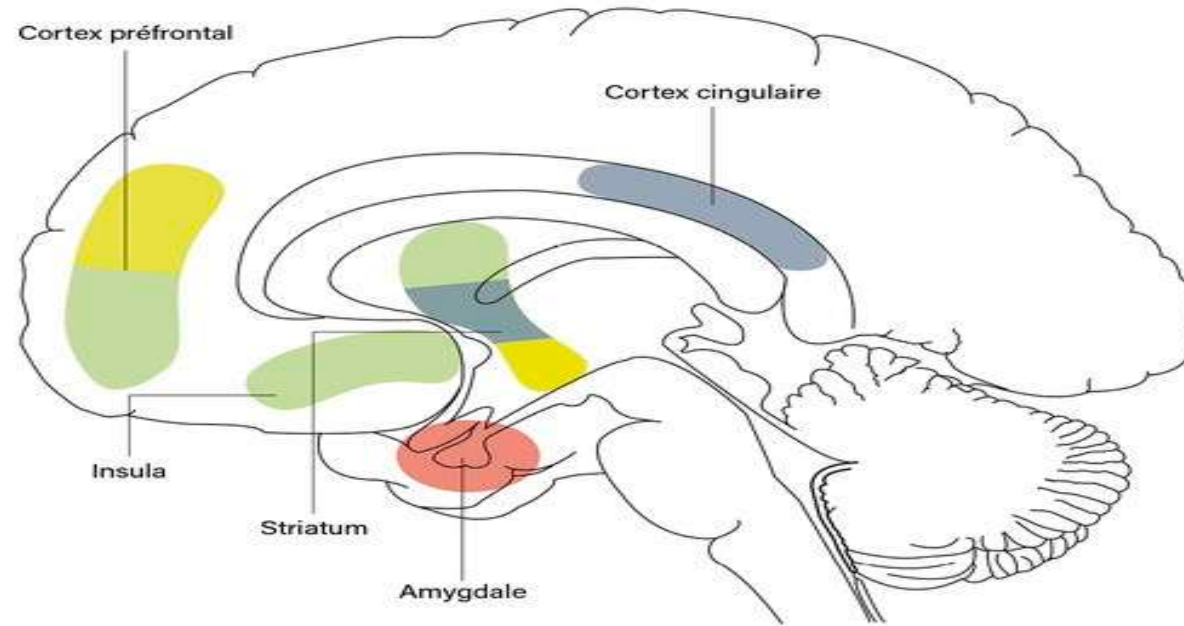
De haut en bas

La perception de soi active le striatum – un pivot du système moteur extrapyramidal – ainsi que l'insula et le cortex préfrontal, la part la plus antérieure du lobe frontal.

Être attentif renforce de la même façon le striatum et la partie postérieure du cortex cingulaire. Ce dernier pilote l'attention visuospatiale et sous-tend aussi en partie la mémoire spatiale.

L'amygdale réagit plus particulièrement aux menaces et à la douleur. La méditation et le yoga tendent à l'apaiser, voire à réduire son volume.

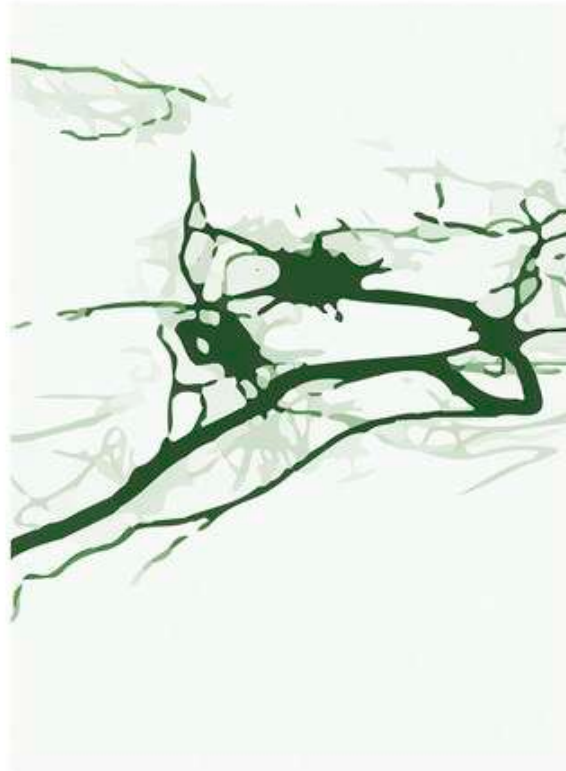
La régulation des émotions se joue notamment dans le cortex préfrontal et le striatum. C'est pourquoi un bon entraînement de ces régions est de nature à augmenter le bien-être subjectif.



© Spektrum Der Wissenschaft, nach daten von : www.dasgehirn.info; Gothe, N. P. et al. : differences in brain structures and function among yoga practitioners and controls. *Frontiers in integrative Neuroscience* 12, 10.3389/Fnint.2018.00026, 2018 und Gothe, N.P. et al. : Yoga effects on brain health: a systematic review of the current litterature. *Brain plasticity* 5, 10.3233/BPL-190084, 2019 (Ausschnitt)

LA NEUROPLASTICITÉ

Le cerveau humain possède de fortes capacités de remodelage en fonction de son environnement et des activités pratiquées. Tout ce que nous apprenons, les expériences de vie que nous faisons modulent les connexions entre les cellules nerveuses, mais également dans certains cas les structures cérébrales à plus grande échelle, comme l'étendue d'une aire fonctionnelle ou l'épaisseur des fibres nerveuses connectant entre elles les différentes régions du cerveau. L'ensemble de ces adaptations porte le nom de « neuroplasticité ».



Cerveau peu stimulé

En l'absence de stimulation, les cellules nerveuses restent peu connectées les unes aux autres.



Cerveau fortement stimulé

Les processus d'apprentissage contribuent à renforcer et à démultiplier les connexions entre cellules nerveuses.

Yoga vers l'équilibre mentale

(Berger, 2021)

Les postures inversées permettent d'apporter plus d'oxygène au cerveau

© Shutterstock.com/fizkes



L'arbre est avant tout une posture d'équilibre qui demande calme et concentration, et qui développe ces qualités. C'est une bonne posture pour progresser. Elle illustre très bien le rapport qui existe entre l'équilibre intérieur et extérieur, car le défilement de pensées trop tumultueuses ou perturbées provoque des pertes d'équilibre et des vacillements que l'on peut facilement détecter. Et si au contraire votre esprit est calme et équilibré, il vous sera beaucoup plus facile de tenir la position.

© Shutterstock.com/fizkes



Yoga vers l'équilibre mentale

(Berger, 2021)

Dans la posture de l'enfant, Puis, en se relevant lentement, on peut observer le changement que suscite en soi ce redressement. Le simple fait de faire de nouveau face à l'extérieur dans une posture verticale.



Dans la posture du guerrier, il en résulte une impression de stabilité et de force. L'important avec cette posture est d'observer quelles émotions et pensées elle provoque. Cherchez le plus possible à accueillir les sensations corporelles d'effort dans une attitude ouverte et positive.

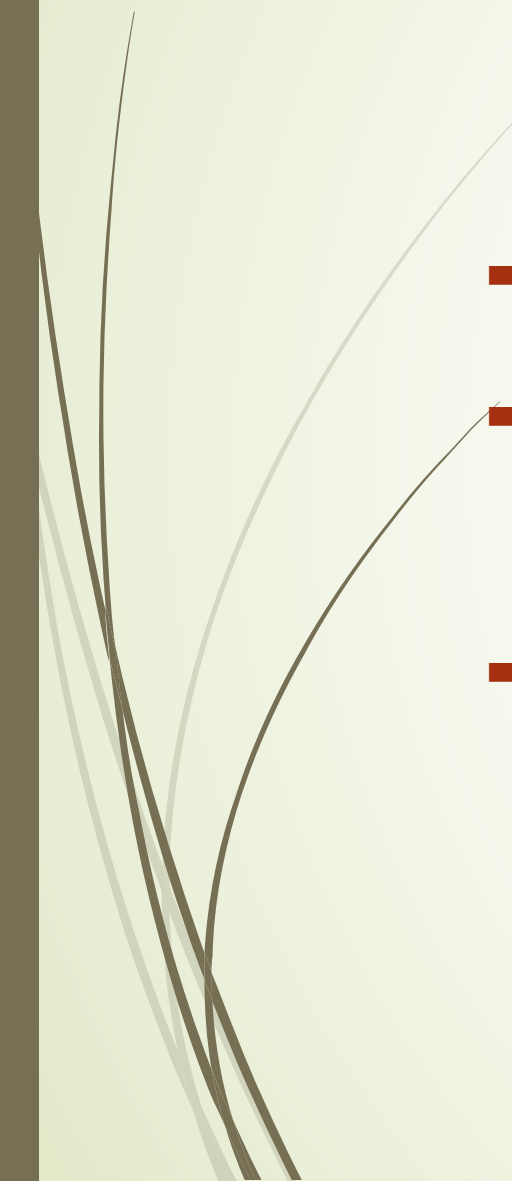
© Shutterstock.com/fizkes





En bref...

(Berger, 2021)

- Des études ont montré que le yoga atténue l'agitation liée au stress et améliore le bien-être.
 - Des études d'imagerie montrent également des effets neurobiologiques, tels qu'une libération accrue du messager inhibiteur GABA et un développement accru de l'hippocampe, le centre de la mémoire dans le cerveau.
 - En tant que mesure de soutien, le yoga peut favoriser la thérapie de l'anxiété et de la dépression, entre autre.
- 



*« C'est impossible, dit la Fierté
C'est risqué, dit l'Expérience
C'est sans issue, dit la Raison
Essayons, murmure le Cœur. »*

William Arthur WARD

Que fait le yoga au cerveau ?

(Bohler, 2021)

- Issus de recherches en neurosciences (accélération) portant sur les effets du yoga où on place des volontaires dans des appareils à IRM, puis on mesure l'activation des différentes régions du cerveau. Parallèlement, des tests cognitifs sont réalisés pour savoir si certaines aptitudes mentales des participants apparaissent plus ou moins développées que celles de personnes ne pratiquant aucune forme de yoga.

On observe alors du bonus de matière grise

- Pratique assidue = augmentation du volume de la **matière grise** du cerveau, c'est-à-dire la densité des neurones et de leurs connexions, les synapses. Plusieurs zones d'accroissement de matière grise : l'insula, impliquée dans les ressentis corporels et les émotions, le cortex orbitofrontal, impliqué dans la perception du plaisir, l'anticipation des récompenses, l'apprentissage ; le cortex somatosensoriel primaire, qui perçoit les sensations tactiles et l'hippocampe, impliqué dans les processus de mémoire. (Chantal Villemure et ses collègues des centres de santé des États-Unis (NIH), 2015)
- « La pratique du yoga aurait ainsi des effets neuroprotecteurs contre le vieillissement, en renforçant notamment **l'hippocampe**, si crucial pour maintenir la mémoire et le repérage spatial chez les personnes âgées. D'autres études sur des formes plus méditatives du yoga (yoga nidrā ou sahaja), ont révélé un accroissement de zones comme le **cortex préfrontal ventrolatéral**, important pour la planification, la mémoire de travail, le maintien de l'attention ou la régulation de l'action, un bénéfice d'autant plus important que le sujet a pratiqué de manière assidue pendant un grand nombre d'années. (Collège royal de Londres, au Royaume-Uni, et à l'université de Tenerife, en Espagne, en 2016 et 2020)
- En 2020, une vaste synthèse de 34 études sur les effets neurologiques du yoga, réalisée à l'université de Leuven, en Belgique, a fait apparaître un **renforcement du réseau de mode par défaut**, un ensemble d'aires cérébrales sous-tendant la réflexion sur soi, la créativité et la faculté à se projeter dans l'avenir. »

Que fait le yoga au cerveau ?

(Bohler, 2021)

Un meilleur contrôle mental

- Chez les yogis: les avantages dans les domaines cognitifs. Meilleures performances dans les épreuves d'attention, de mémoire et de motricité et comme grande gagnante: la capacité à résister à une réponse intuitive et fausse pour enclencher une réflexion plus approfondie (cortex préfrontal).
- « Une telle notion est appuyée par les études d'électroencéphalographie qui mesurent en temps réel, chez des yogis, l'amplitude de différents types d'ondes cérébrales : à l'université de Bangalore, Tikhe Sham Ganpat et ses collègues ont constaté une augmentation de près de 60 % de l'amplitude des ondes alpha, d'une fréquence relativement lente de 10 oscillations par seconde, qui sont classiquement associées à un état de vigilance détendue favorable à l'assimilation de nouvelles informations. »

Que fait le yoga au cerveau ?

(Bohler, 2021)

Le yoga, c'est aussi le plaisir... Le cerveau du yogi a aussi du plaisir!

- « Des études, ont mis en évidence un effet intéressant d'une forme de yoga très méditative, le *sahaja yoga*. Ils ont observé que le cerveau des pratiquants libérait de fortes quantités de dopamine, une molécule messagère du plaisir, dans une zone profonde et centrale du cerveau appelée « **striatum** ». Votre corps et votre cerveau vous récompensent donc littéralement au fil des heures et des années de pratique, comme le ferait un bon plat ou un beau morceau de musique. Avec des bénéfices notables sur la durée. » (Institut J. F. Kennedy, à Glostrup, au Danemark)
- "Situé au centre du **cerveau**, le **striatum** est une structure très ancienne un peu globuleuse de notre **cerveau** qui existe chez tous les mammifères. ... On sait maintenant grâce aux IRM quand ce **striatum** nous donne du plaisir. Il libère de la dopamine, l'hormone du plaisir, lorsqu'on fait certaines actions.
- Dans la pratique du yoga, il est question de prise de conscience de son propre corps, de ses émotions et de son esprit. Les postures développent leur plein effet en étant exécutées avec une respiration consciente et une attention totale.
- Plus d'études auprès de plus grands groupes. Pour distinguer plus précisément les mécanismes d'action des différentes formes de yoga, il faudra aussi, en plus des IRM, davantage de données sur le mode de vie des participants, suivis sur des périodes de temps plus longues.

« Le rythme de la respiration influe sur le fonctionnement du cerveau. »

(Jacquemont, 2017)

- « Les adeptes des techniques de relaxation le savent bien, le travail du souffle est une des voies privilégiées pour calmer le stress. Mais ce n'est pas la seule influence de la respiration sur le cerveau : elle synchronise l'activité de plusieurs régions cérébrales, entraînant diverses fluctuations cognitives (Jay Gottfried, professeur de neurologie à l'université Northwestern, aux États-Unis).
- Les chercheurs ont analysé le potentiel électrique mesuré par des électrodes. Ils ont découvert une influence multiple de la respiration. Par exemple, l'amplitude moyenne de ce potentiel oscille au rythme du souffle dans le cortex olfactif, tandis que des ondes à plus haute fréquence, dites thêta, surviennent à chaque inspiration dans **l'hippocampe et l'amygdale**.
- Or ces deux régions sont respectivement des centres cérébraux de la mémoire et des émotions. D'où l'idée d'un impact potentiel sur les performances cognitives. Pour la tester, les chercheurs ont soumis soixante autres sujets à diverses épreuves. Ils ont trouvé que la phase d'inspiration stimulait plusieurs capacités cognitives : par rapport à la phase d'expiration, les participants mémorisaient mieux un objet qui leur était présenté sur ordinateur et reconnaissaient plus vite une expression de peur sur une photo de visage. (Pour Christina Zelano, l'auteure principale de l'étude, c'est avantageux dans une situation dangereuse, car la peur nous pousse alors à respirer plus vite et, ce qu'on sait moins, à passer plus de temps à inspirer qu'à expirer, déclenchant un salutaire petit coup de fouet cognitif.)
- **Tous ces effets disparaissaient lorsque les participants respiraient par la bouche.** La respiration semble donc agir sur le cerveau via les terminaisons sensorielles tapissant la cavité nasale (qui détectent par exemple les variations de pression). L'activation nerveuse se propagerait ensuite au bulbe et au cortex olfactifs, avant de gagner les zones cérébrales plus profondes, comme l'hippocampe et l'amygdale, étroitement connectés à ces régions. Au final, « cette voie de la respiration est comme une "horloge" commune qui organise l'excitabilité spatiotemporelle à travers le cerveau. » Pas étonnant, donc, qu'elle ait une telle influence sur nous. »



Le souffle et les émotions

- La pratique des pranayamas modifierait l'activité d'un centre émotionnel de notre cerveau et atténuerait ainsi les ressentis négatifs. » (Bohler, 2020)
- Assure le bon fonctionnement du corps et de l'esprit (André, 2018).
- *Prana*, en sanskrit, signifie « énergie vitale ». Et *ayama*, « contrôler ». Dans les exercices de respiration pranayama du yoga, il s'agit bien de respirer de façon maîtrisée afin d'obtenir des effets sur le corps – fréquence cardiaque, tension artérielle, ressentis émotionnels, etc.
- Pranayama (terme signifiant « rétention du souffle ») (André, 2018)
- Le « souffle contrôlé », d'après la tradition yogi et comme l'ont confirmé certaines études scientifiques, permet de réguler le climat émotionnel en atténuant les états d'angoisse, de peur ou de tristesse.

Le souffle et les émotions

- Respiration **Bhastrikā** *: on a montré que cet exercice pratiqué sur une durée de 4 semaines (5 séances de 30 minutes par semaine, dont trois séances en groupe et en présence d'un instructeur), modifie le fonctionnement du cerveau en atténuant l'activité d'une zone spécialisée dans les émotions négatives (Université de Rio de Janeiro, in Bohler, 2020).
- À la fin du programme, les participants étaient placés dans un appareil à IRM pour mesurer l'activité de leur cerveau. Un dispositif de projection permettait de leur montrer des images éveillant différents types d'émotions : joie, peur, tristesse, bien-être, etc. « Face aux images suscitant de la peur, de la tristesse ou de l'anxiété, notre cerveau réagit habituellement en activant l'**amygdale**, et plus particulièrement l'amygdale située dans son hémisphère droit. Or, chez les sujets (30 jeunes) ayant participé au programme de respiration pranayama, l'activité de cette amygdale droite était très nettement réduite. » (Bohler, 2020)
- * « **Bhastrikā** est un exercice de respiration important dans le [yoga](#) et le [pranayama](#) . Il est parfois traité comme un [kriya](#) ou une «action de nettoyage» avec le [kapalabhati](#) pour dégager les voies respiratoires en préparation d'autres techniques de pranayama. Bhastrika implique un processus rapide et puissant d'inspiration et d'expiration alimenté par le mouvement du diaphragme. Le mouvement de l'air est accompagné d'un son audible. Une inspiration et une expiration équivaut à un tour de bhastrika, et cela peut être répété pendant plusieurs tours consécutifs. [BKS Iyengar](#) explique que le "processus ou kriyā similaire de *kapālabhāti* est une forme plus douce de Bhastrikā Prāṇāyāma. (<https://en.wikipedia.org/wiki/Bhastrika>)

Le souffle et les émotions

(Bohler, 2020)

- Ensuite on leur faisait passer des tests d'émotivité, pour savoir comment se traduisait cette modification cérébrale sur un plan subjectif. « Les tests ont révélé une très forte baisse des scores d'anxiété : globalement, les sujets ayant pratiqué la respiration contrôlée étaient plus détendus, et le visionnage d'images angoissantes (catastrophes, cadavres, etc.) ne leur causaient plus la même détresse.
- Une expiration profonde et prolongée a la particularité d'activer le **parasymphathique**.
- Autres effets: ralentissement de la fréquence des **battements du cœur** et stimulation des **mécanismes neuronaux inhibiteurs** faisant usage du GABA.
- « Ces voies inhibitrices relient notamment le cortex préfrontal à l'amygdale. Grâce à elles, notre cerveau frontal peut plus efficacement tempérer les accès de tristesse ou d'angoisse de notre amygdale. De ce point de vue, contrôler sa respiration est aussi un moyen de mieux réguler ses émotions. »

Le souffle et les émotions

La méditation dans tout cela?

- « La méditation de pleine conscience, qui donne elle aussi une place importante à la respiration procure les mêmes effets. Cette fois, il ne s'agit plus de la contrôler, mais de l'observer et de s'en servir comme d'un point d'appui pour relâcher l'emprise des émotions sur notre psychisme. » (Bolher, 2020)
- Christophe André appuie en affirmant que « s'appuyer sur la respiration est sans doute le plus petit dénominateur commun de toutes les approches de pacification du corps comme de l'esprit...
- La respiration est l'énergie solaire du monde de la relaxation. C'est un instrument de régulation émotionnelle gratuit, inépuisable, facile d'utilisation...
- Régulation du stress, lutte contre l'insomnie, contrôle des émotions et de l'attention... Savoir bien respirer apporte un véritable avantage pour vivre mieux. » (André, 2018)



Le souffle et les émotions

(André, 2018)

- CE QUI RELIE LE SOUFFLE À L'ESPRIT « Les mécanismes sont à la fois neurobiologiques et psychologiques. Une respiration lente et profonde élève par exemple l'activité du système nerveux parasympathique, et notamment celle du nerf vague, qui contrôle et mesure l'activité de nombreux organes internes. Par conséquent, le calme envahit l'organisme: le rythme cardiaque ralentit et se régularise, la pression sanguine diminue, les muscles se détendent... La partie sensorielle du nerf vague transmet aussi ces informations au cerveau, qui, à son tour, s'apaise...
- Une série de découvertes récentes ont montré que l'impact de la respiration calme sur nos émotions ne passe pas seulement par la périphérie – le système nerveux parasympathique –, mais emprunte aussi des voies plus centrales. Le souffle agirait directement au sein même du cerveau! En effet, une respiration lente et profonde semble conduire à une oxygénation plus importante des neurones. Il s'ensuivrait de subtiles variations chimiques qui les rendraient moins excitable, en particulier dans les zones cérébrales de l'anxiété. »

Le souffle et les émotions

(André, 2018)

- « La focalisation attentionnelle au souffle exerce un effet pacificateur sur le stress et les émotions désagréables, en activant notamment le **cortex préfrontal dorsomédian**, une zone cérébrale régulatrice, et en atténuant l'activité des amygdales, impliquées dans ces émotions. (Anselm Doll et al., Université technique de Munich, 2016, in André, 2018)
- Par ailleurs, le fait de prêter attention à sa respiration pousse la plupart des gens à la ralentir et à l'approfondir.
- Dans la méditation de pleine conscience, les participants apprennent à voir à quels moments leur attention s'écarte du souffle pour se laisser aspirer par leurs préoccupations, et s'entraînent à revenir régulièrement à leur respiration. S'ensuit un effet anticogitation (chez tout un chacun), voire antirumination (chez les anxieux et les dépressifs, particulièrement sujets à ces pensées négatives qui tournent en boucle). »

Le souffle et les émotions

(André, 2018)

- Les preuves sont faites de l'efficacité de la respiration chez les victimes de pathologies psychiatriques, comme une phobie, une dépression ou un stress post-traumatique.
- Autres données psychiatriques: « chez des personnes souffrant de troubles anxieux ou dépressifs, on a offert un entraînement de 10 sessions de 2 heures, réparties sur 2 semaines. Cet entraînement comprenait un ensemble hétérogène de techniques respiratoires (respiration abdominale, accélération puis ralentissement du rythme, respiration alternée par les narines, etc.), associées à quelques étirements de yoga. Les chercheurs ont observé une diminution significative des symptômes à l'issue du protocole.
- Mieux: l'amélioration se maintenait 2 et 6 mois plus tard, avec juste une séance hebdomadaire de suivi et un peu de pratique à domicile pendant cette période. » (Stefania Doria et al., 2015, Université de Milan, in André, 2018)
- « D'autres travaux suggèrent qu'au-delà de l'apaisement immédiat, la pratique régulière d'exercices de respiration nous rend globalement moins vulnérables au stress par des mécanismes de **neuroplasticité**, c'est-à-dire en modifiant durablement les circuits cérébraux. Alors, pourquoi pas aussi s'en servir pour les émotions positives, les savourer.
- Seule contre-indication: si l'on souffre d'attaques de panique en raison d'une anxiété dite «intéroceptive» (liée à la perception de signaux corporels). Dans ce cas, prêter attention à ses variables physiologiques risque au contraire d'aggraver l'anxiété, parce qu'on y projette son inquiétude: «C'est bizarre, en y prêtant attention, j'ai l'impression que ma respiration n'est pas régulière; est-ce que je ne suis pas en train de m'étouffer ? Que m'arriverait-il si soudain je n'arrivais plus à respirer?» Chez ces personnes, les techniques respiratoires auront intérêt à être testées et apprises sous la supervision d'un thérapeute. » (André, 2018)

En bref (André, 2018)

- De plus en plus d'études cliniques montrent que les techniques de respiration sont efficaces contre l'anxiété et l'insomnie.
- Ces techniques agissent à la fois sur des paramètres physiologiques, stimulant le système nerveux dit « parasymphathique », et sur des facteurs psychologiques, détournant l'attention des ruminations mentales.
- Le yoga et la méditation ont inspiré beaucoup des exercices de respiration utilisés aujourd'hui. Le yoga Pranayama, né en Inde, a d'ailleurs été le premier à théoriser l'intérêt du contrôle respiratoire, sept siècles avant notre ère.
- Simples, sans danger, validées par la science, la tradition et l'empirisme encouragent donc à utiliser les approches de contrôle respiratoire,
- Les recherches restent à approfondir, notamment car dans certaines études, il manque une comparaison avec un groupe contrôle.



« Face à un problème, si je peux faire quelque chose d'utile, il est inutile de m'inquiéter, si je ne peux rien faire, il n'est pas utile de m'inquiéter. »

Dalaï Lama

Le souffle et les émotions

(Similowski, 2018a)

- L'activité de nombreuses régions cérébrales oscille au rythme de la respiration (Jay Gottfried, à l'université Northwestern, 2016, in Similowski, 2018a)
- Le souffle et le cerveau sont si étroitement liés que la respiration a une influence décisive sur notre psychisme. « Elle module aussi bien la conscience de soi que les capacités cognitives et les émotions. »
- Nos automatismes ne sont plus détectés par le cerveau, mais il continue tout de même à les analyser, notamment grâce à une zone cérébrale nommée «**insula**». « Dès qu'il détecte une anomalie ou une simple modification (par exemple si vous êtes essoufflé suite à un effort intense), il fait émerger la respiration dans la conscience (intéroception). L'objectif étant de sonner l'alarme en cas de danger pour l'organisme.
- La façon la plus évidente dont les informations provenant de l'appareil respiratoire nous influencent est peut-être par le biais des odeurs. Mais même quand elles sont filtrées et n'atteignent pas la conscience, les informations respiratoires ont un effet sur le système nerveux, elles modulent en continu l'activité cérébrale. »

Le souffle et les émotions

(Similowski, 2018a)

- « La respiration participerait aussi à **la construction par l'organisme de sa propre identité**, de la conscience de soi corporelle (en anglais bodily selfconsciousness). C'est elle qui nous permet de savoir à tout instant que notre corps nous appartient et que nos expériences conscientes lui sont liées, sans avoir à le bouger ou le tester. »
- RESPIRER, C'EST ÊTRE SOI.
- « En outre, « avoir du mal à respirer affaiblit un certain nombre de capacités cognitives, diminue la perception de la douleur, perturbe la réalisation de tâches simples (on met par exemple plus de temps à se lever, marcher trois mètres et revenir se rasseoir), dégrade les capacités d'attention soutenue et altère la capacité à reconnaître des émotions chez les autres...
- Cela s'explique sans doute en partie par un effet attentionnel, mais on soupçonne aussi une compétition pour les ressources corticales. En effet, quand le tronc cérébral ne parvient plus à assurer une respiration normale, le cortex vient à sa rescousse. Du coup, il est moins disponible pour les tâches cognitives. »

Le souffle et les émotions

- « Mais c'est surtout sur l'état émotionnel que les maladies du souffle exercent l'influence la plus manifeste. La respiration est en effet sous la surveillance étroite des circuits cérébraux dits limbiques. Quand elle devient difficile, ces circuits, impliqués dans les émotions, s'activent intensément. Le souffle fait alors irruption dans la conscience, suscitant une déferlante d'émotions négatives : le plus souvent l'anxiété et la peur, mais parfois aussi la frustration, la colère et un abattement intense. Un cercle vicieux s'installe...
- Souffle court, sensation d'étouffer, anxiété incontrôlable... Les maladies respiratoires causent une souffrance psychologique particulièrement intense. Une respiration difficile entraîne une sensation de menace vitale et de perte de contrôle, source d'une violente souffrance psychologique, ... menant même jusqu'à un état de stress post-traumatique. » (Similowski, 2018a)
- Le retour du souffle apporte une sensation de bien-être indescriptible, qualifiée de « félicité respiratoire » par certains pneumologues. » (Similowski, 2018b)

Le souffle et les émotions

(Similowski, 2018a)

- AGIR SUR SA RESPIRATION POUR AGIR SUR SON ESPRIT
- Heureusement, le pouvoir du souffle sur nos émotions peut aussi être utilisé pour notre bien-être.
- « L'abondance d'informations respiratoires qui remontent au cerveau a une conséquence fondamentale : il est très facile de « défiltrer » ces informations, simplement par la pensée. Autrement dit, en se concentrant sur sa respiration, on peut accéder à toutes sortes de sensations associées : on perçoit l'air qui passe dans le nez, on l'entend s'engouffrer en nous, on sent les poumons et le ventre se gonfler... Cette faculté forme la base de la plupart des exercices respiratoires prônés par le yoga, la méditation et toutes les autres interventions corps-esprit.
- Très schématiquement, ces exercices visent à obtenir deux types de résultat: 1- une respiration consciemment perçue et contrôlée; 2- une respiration plus lente, plus ample, plus régulière.
- Comment agissent-ils?**
 - Activation du parasympathique.*
 - Focalisation de l'attention (ressources cérébrales) sur la respiration. »

Le souffle et les émotions

(Similowski, 2018a)

QUAND LE CALME SE GRAVE DANS LE CERVEAU

- « À plus long terme, les exercices respiratoires pourraient modifier durablement l'organisation et le fonctionnement de certains circuits cérébraux, au travers de mécanismes de neuroplasticité...
- La **représentation corticale** du diaphragme augmente en taille et en sensibilité après seulement quelques jours d'entraînement à la « respiration diaphragmatique », à raison de quelques minutes par jour...
- La méditation modifie aussi **l'activité de nombreuses aires cérébrales**, voire leur volume, peut-être en partie grâce aux exercices respiratoires...
- **L'insula** deviendrait ainsi moins réactive et déclencherait moins facilement du stress et de l'anxiété dans les situations de vie difficile...
- Par le biais du contrôle volontaire, la respiration nous offre un puissant moyen d'influer sur notre état psychologique...
- Aussi, voir ou entendre quelqu'un respirer calmement est apaisant, rassurant. Vous n'avez alors qu'à vous laisser bercer par le souffle de votre conjoint-e ou à regarder vos enfants qui dorment ; en quelques minutes, vous devriez sentir votre stress refluer... »

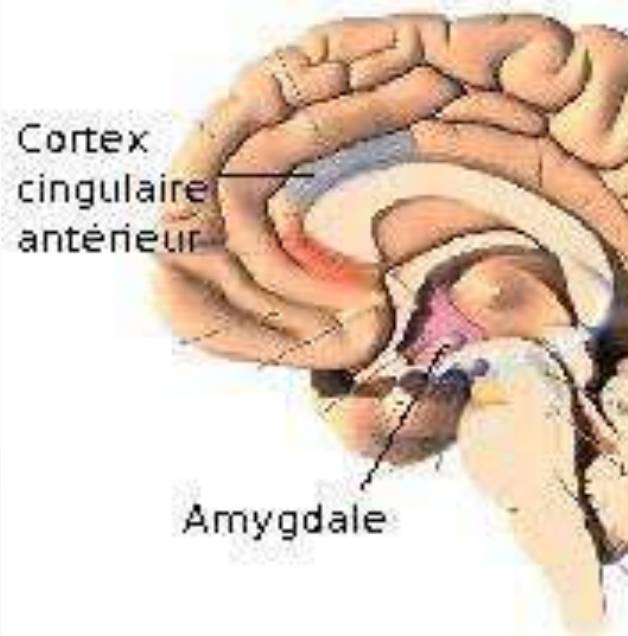
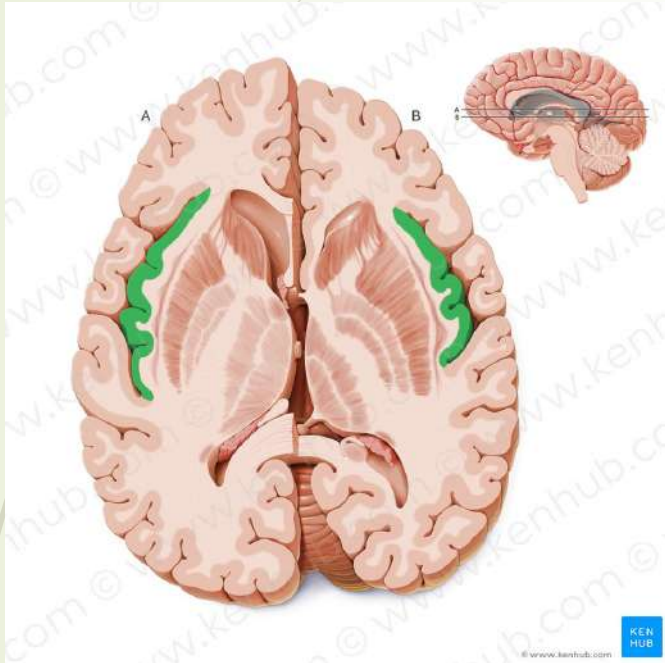


Petites notes supplémentaires pour votre info

- « Notons que beaucoup d'approches corps-esprit préconisent de respirer «par le ventre », autrement dit en contractant le diaphragme, prétendument parce que cela active davantage le système parasympathique. Aucune étude scientifique ne l'a démontré à ce jour, mais on peut le penser pour plusieurs raisons. Par exemple, parce qu'une inspiration diaphragmatique gonfle davantage les lobes inférieurs des poumons, qui sont bien plus grands que les lobes supérieurs ; elle active donc probablement davantage de récepteurs pulmonaires, d'où une plus grande stimulation du nerf vague. En outre, elle comprime le contenu abdominal, abondamment innervé par ce nerf, qui pourrait donc s'activer encore davantage. » (Similowski, 2018, p.38)
- À ce titre, Sonia Lupien affirme, sur la base de donnée probantes que l'abaissement du diaphragme déclenche l'activation du parasympathique.

(Similowski, 2018a)

Photos prises sur Google



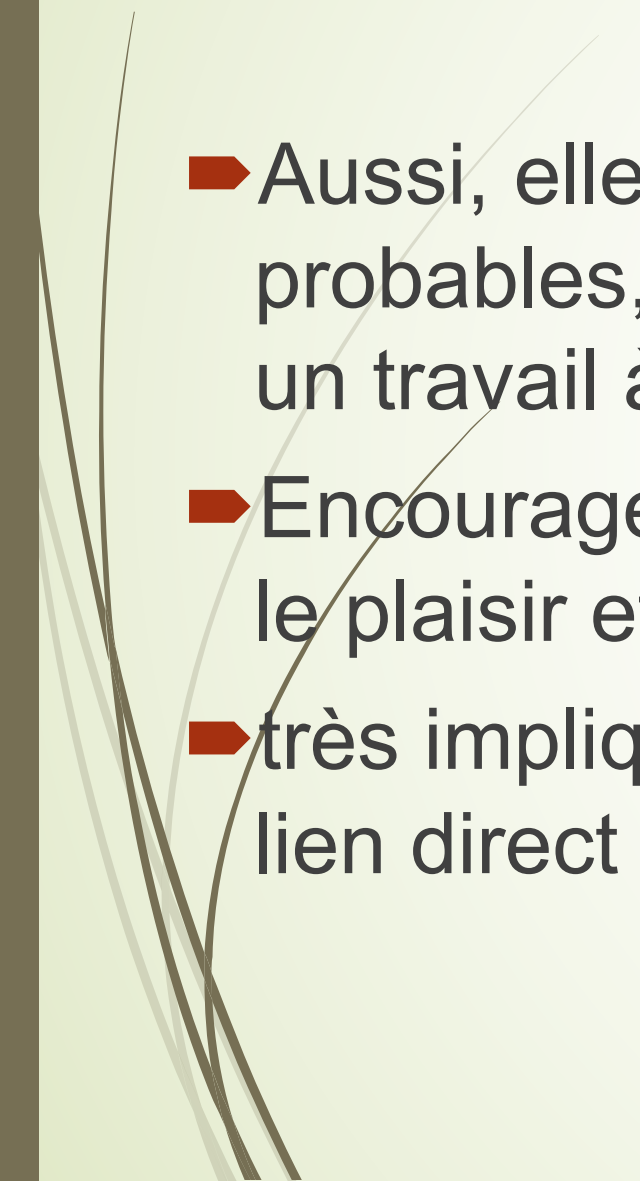
- Plusieurs zones cérébrales impliquées dans les émotions et la conscience de soi (notamment, l'insula (en vert), le cortex cingulaire et l'amygdale) reçoivent en permanence des informations provenant de l'appareil respiratoire. C'est en partie pour cela que la respiration a un tel pouvoir sur nous. Ces régions sont aussi capables d'influencer notre souffle pour en faire un instrument de communication implicite, à travers, par exemple, des soupirs d'exaspération ou de plaisir.

Un petit mot sur l'insula ou île de Reil (Johann Christian Reil)

(Lachaux, 2021)

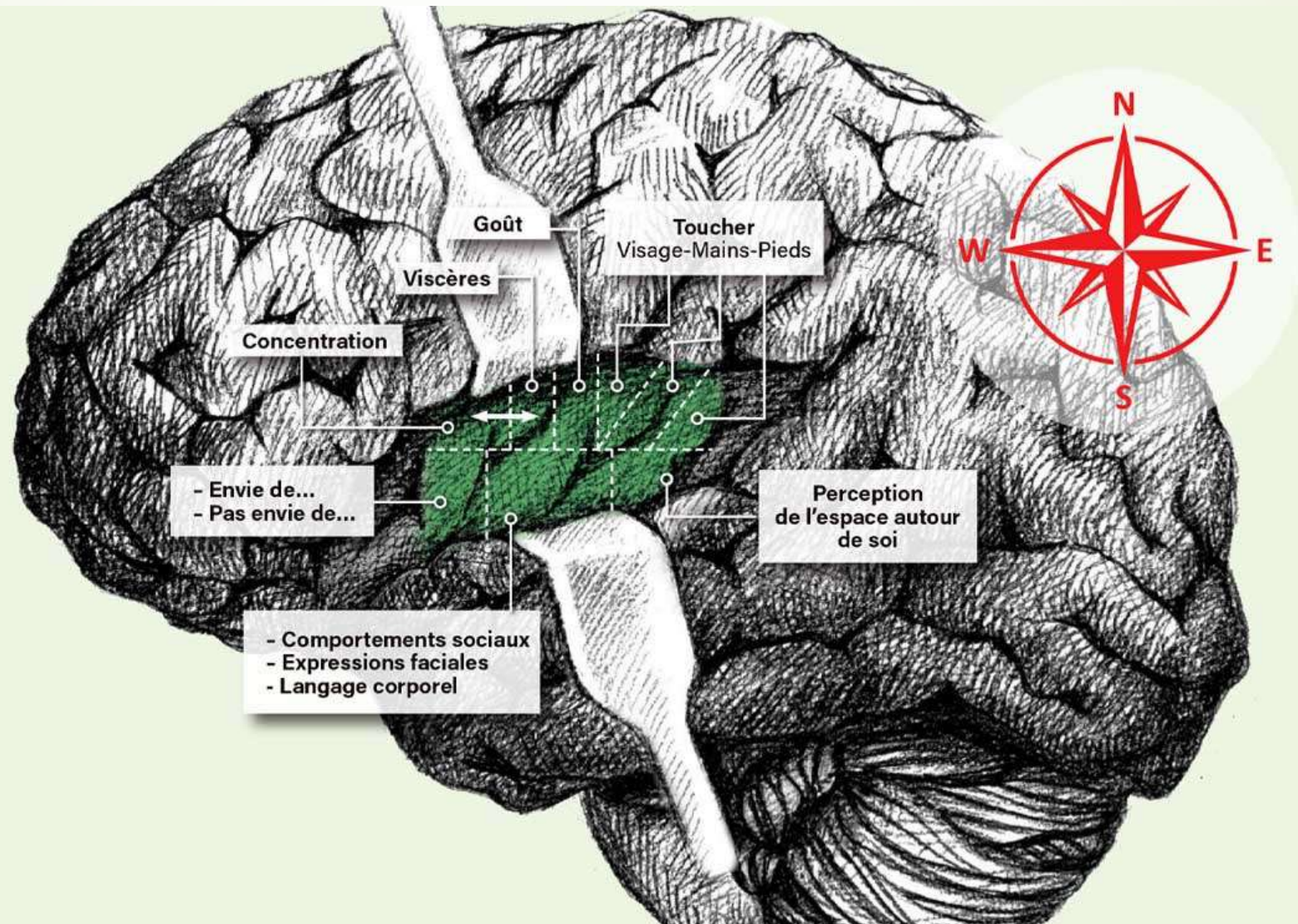
- Situé dans le repli du cortex.
- Elle collecte nos sensations corporelles.
- Nous rend moins vulnérable aux distractions.
- En fait, elle surveille en permanence le **moindre** ressenti de notre corps (tableau de bord en temps réel pour arrêter ce qui nous fait du mal et poursuivre ce qui nous fait du bien):
 - Hausse de température
 - Tension musculaire
 - Inflammation
 - Goût
 - Odorat
 - Ce qui se passe dans notre environnement (douceur d'une fleur sans toucher, danger du glissant du verglas, etc.)
 - Vue
 - Ouïe
 - Somesthésique
 - Expression faciale et langage corporel d'autrui ou que l'on produit, etc., etc.

Insula



- Aussi, elle anticipe et simule des ressentis probables, qui servent la prise de décision. Ex. penser à un travail à faire qui nous rebute = dégoût, abattement
- Encourager par des signaux physiques, elle recherche le plaisir et évite le déplaisir,
- très impliquée dans le stress et dans les addictions, en lien direct avec le circuit de la récompense

L'insula



3 faits étonnants sur la respiration à travers l'histoire (Similowski, 2018a)

« La respiration est omniprésente dans l'inconscient collectif depuis au moins l'Antiquité. En voici trois illustrations.

- **L'ACTE LE PLUS ÉROTIQUE** Selon l'historien français Thierry Eloi, dans la Rome antique, c'était l'échange du souffle qui était considéré comme l'acte le plus érotique, avant le baiser et les rapports sexuels.
- **LE SYMBOLE DE LA PENSÉE** Les mots latins « anima » et « psyché » avaient le double sens d'âme (ou d'esprit) et de souffle. De même, le terme grec « Phrénos » désignait à la fois l'esprit et le diaphragme, car en séparant le noble (le thorax) du vulgaire (l'abdomen), ce muscle était considéré comme le garant de la pureté de l'esprit.
- **UN FONDEMENT DU RACISME SCIENTIFIQUE** La quantité totale d'air que l'on peut inspirer, mesurée avec un spiromètre, a été l'un des fondements du racisme scientifique développé par l'Occident au XIXe siècle : pour une raison qu'on ignore, elle est en moyenne moindre chez les populations de peau noire, ce qui était considéré comme une preuve de la supériorité de la « race blanche ».



En bref (Similowski, 2018a)

- Des recherches récentes indiquent que la respiration synchronise l'activité cérébrale et joue un rôle dans la conscience de soi. Elle est aussi étroitement liée aux centres émotionnels du cerveau.
 - En conséquence, quand elle est perturbée, les émotions s'emballent et les performances cognitives baissent.
 - À l'inverse, la pratique d'exercices de respiration permet d'agir sur le stress et l'anxiété.
 - Des exercices respiratoires réguliers déclenchent des mécanismes de neuroplasticité dans le cerveau, sans doute à l'origine de bénéfices durables.
- 



" Ceux qui n'apprennent rien des faits désagréables de leur vie, forcent la conscience cosmique à les reproduire autant de fois que nécessaire, pour apprendre ce qu'enseigne le drame de ce qui est arrivé. Ce que tu nies te soumet, ce que tu acceptes te transforme. "

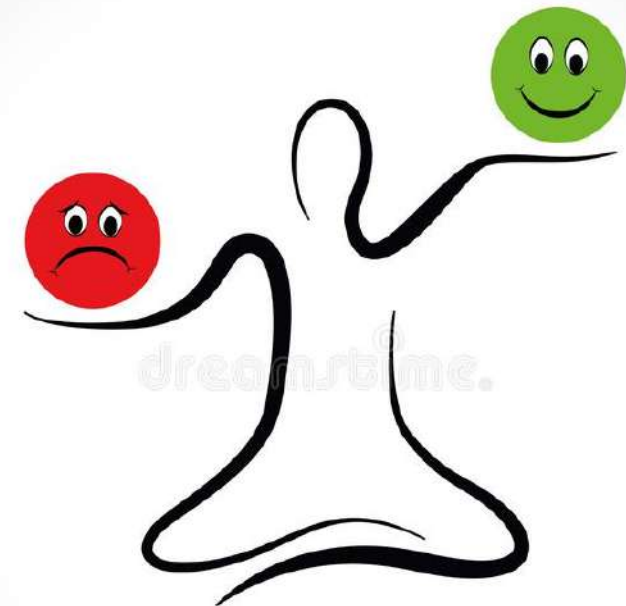
Carl Gustav Jung, médecin psychiatre

« Il faut apprendre à se laisser inquiéter. La tristesse n'est pas une émotion à dissoudre, au contraire, elle est une manière de vivre l'amplitude. »

Anne Dufourmantelle



Apprendre à se connaître
comme humain pour
accéder à notre Soi



Profil émotionnel (Jacquemont, 2019)

- Jacquemont se demande si cet intérêt grandissant des psychologues pour les liens entre émotions et cerveau, ne serait pas une nouvelle étape dans la quête de la connaissance de soi.
- Le neuroscientifique américain Richard Davidson propose une description du soi fondée sur le fonctionnement du cerveau.
- Notre configuration cérébrale nous donnerait un « profil émotionnel » modulant notre façon de vivre : il conditionnerait notre capacité à éprouver des émotions positives, à gérer le stress, à comprendre les autres...
- « Le style émotionnel est une façon récurrente de réagir aux événements ayant une signification affective pour nous. Comme tous les comportements complexes, il résulte à la fois de nos gènes et de notre environnement. »

Les 6 dimensions émotionnelles (Jacquemont, 2019)

- Le style émotionnel se décomposerait en six dimensions.
- Chacun d'eux serait ancré dans des systèmes cérébraux spécifiques.
- Le cortex préfrontal est un acteur clé du style émotionnel, participant à la majorité de ses dimensions.
- « Chaque dimension est un continuum, qui varie entre deux pôles – par exemple les pôles « lent à récupérer » et « rapide à récupérer » pour la résilience. Votre positionnement sur ces six dimensions traduit votre façon de voir le monde et d'y réagir. En ce sens, le style se conçoit un peu comme la palette d'un peintre : il comprend une combinaison de couleurs qui vous est propre, et qui conditionne la teinte que prendront vos journées. »

6 profils émotionnels (Jacquemont, 2019)

« La résilience correspond à la faculté de surmonter les difficultés. Plus elle est importante, plus on se remet vite de ses émotions négatives, que celles-ci soient provoquées par des événements anodins (la gêne éprouvée après avoir renversé son verre lors d'un dîner) ou dramatiques (un deuil)...

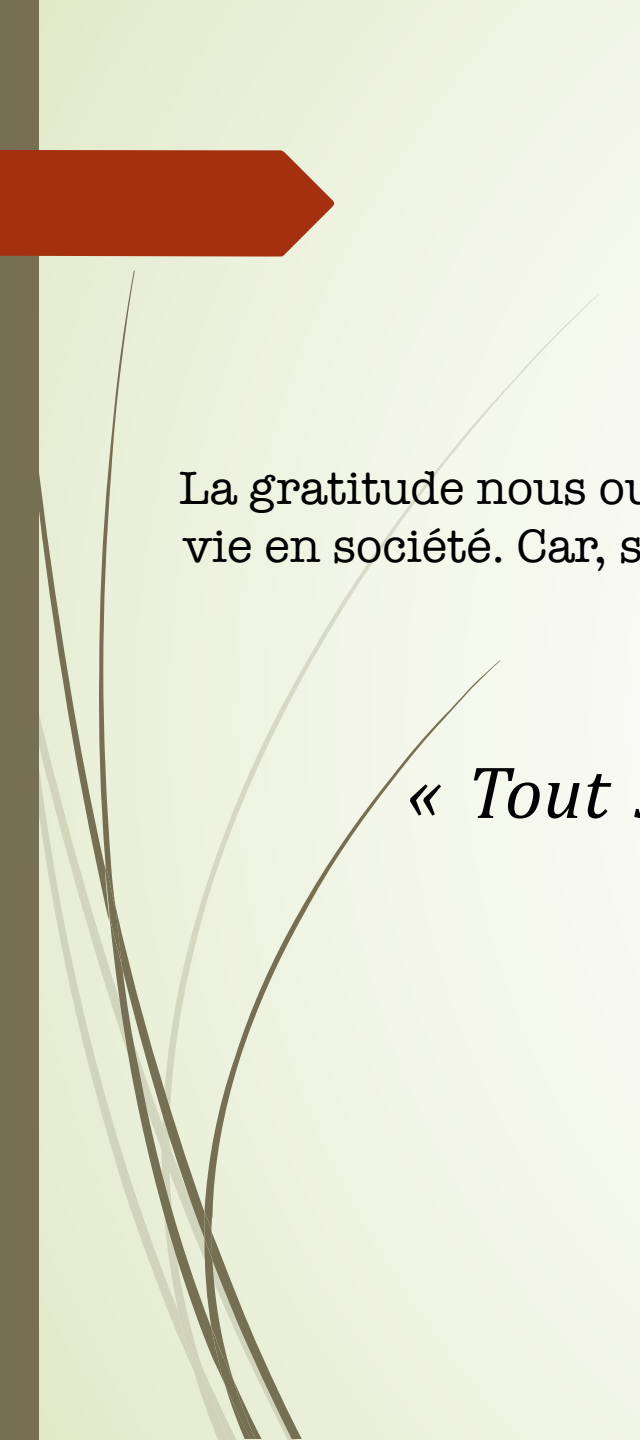
- La conscience de soi désigne la capacité à détecter ses propres ressentis et émotions. Par exemple, savoir identifier un état de tension interne, lorsque bloqué-e-s dans le trafic ou en difficulté avant une échéance professionnelle...
- L'intuition sociale est la facilité à percevoir qu'un ami préférerait changer de sujet ou qu'il n'a pas le temps de discuter avec vous, sans qu'il ait besoin de vous le dire. Bref, de la capacité à détecter les signaux envoyés par les autres...
- La sensibilité au contexte est la faculté de réagir de façon appropriée aux circonstances et à l'environnement, par exemple en évitant de parler trop fort au restaurant ou de pianoter sur son portable pendant une cérémonie de mariage...
- Le perspective, c'est la propension à vivre les événements qui surviennent de façon positive ou négative. Les personnes trop positives ont tendance à nier les problèmes. À l'inverse, celles qui sont trop négatives ont une humeur constamment sombre et une vulnérabilité aux addictions, causée par le besoin de trouver de nouvelles sources de plaisir...
- L'attention, les personnes disposant de ressources attentionnelles importantes parviennent à se concentrer sur ce qu'elles veulent, là où d'autres se laissent sans cesse distraire, en particulier par les stimuli chargés d'émotions. Cette faculté dépend en quelque sorte de la « souplesse » du cortex préfrontal. Davidson a fait le choix d'intégrer cette dernière faculté parmi les dimensions émotionnelles, même si on a plutôt l'habitude de la considérer comme une composante cognitive, parce que les éléments extérieurs sont d'autant plus distrayants qu'ils sont empreints d'émotions. »

Les 6 dimensions émotionnelles (Jacquemont, 2019)

- Nous pouvons évaluer son style émotionnel à l'aide de quelques questionnaires simples.
- Pour Davidson, cette évaluation constituerait un premier pas vers l'acceptation de soi ou une remise en question pour aller vers un mieux-être.
- Cette nouvelle connaissance de soi nous aiderait en outre à se poser quelques questions. Qu'est-ce qui me rend heureuse ? Quel travail me correspond ? Dois-je changer certaines choses ? Certains aspects de ce que je suis me font-ils souffrir ? Me pénalisent-ils dans ma vie personnelle ou professionnelle ? Et à trouver ce qui nous convient.
- Être en harmonie avec « son style émotionnel permet souvent de se sentir globalement mieux, plus en accord avec ce que l'on aimerait être. »
- Évidemment, ce n'est pas parce que notre style émotionnel est sous-tendu par des circuits neuronaux qu'il est figé et définitif, on le sait.

Pour modifier son style émotionnel:

- « Les meilleures preuves de notre capacité à transformer notre style émotionnel viennent de recherches sur les pratiques méditatives, notamment sur la concentration. Plus de 100 études scientifiques de grande qualité montrent que nous pouvons éduquer cette faculté, autrement dit apprendre à être moins distraits. Et de nombreux autres travaux indiquent qu'avoir du mal à se concentrer diminue le bonheur.
- « Les recherches indiquent aussi que la méditation ... permettent d'évoluer sur les autres dimensions – les preuves les plus solides concernant la résilience et la perspective (la capacité à éprouver des émotions positives: méditations sur la bienveillance et la compassion). »
- Élément intéressant: On peut commencer dès l'âge de 4 ou 5 ans. « À cette fin, nous (équipe de Davidson) avons mis sur pied un programme spécial, appelé Kindness Curriculum (programme scolaire axé sur la bienveillance), qui est disponible gratuitement sur Internet (en anglais ou en espagnol: go.wisc.edu/kindnesscurriculum). Groupe contrôle: améliore l'attention et augmente la capacité d'éprouver des émotions positives. Aussi gains importants: empathie et comportements altruistes, comme le partage.



La gratitude nous ouvre les yeux sur l'interdépendance qui est l'une des valeurs cardinales de la vie en société. Car, si le monde tourne c'est parce que les humains s'entraident et ce, même si on ne le voit pas !

« Tout seul on va plus vite, ensemble on va plus loin. »

Proverbe africain



D'où viennent et que sont les émotions selon le yoga ?

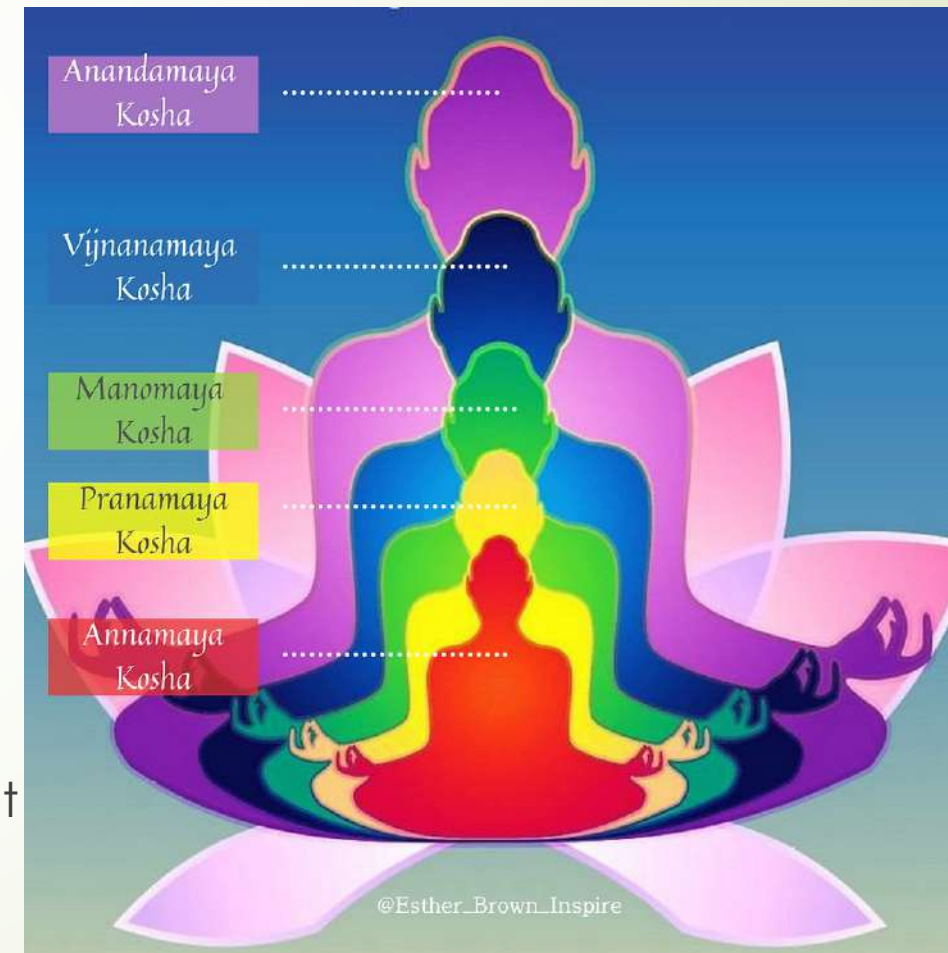
Les émotions selon le yoga

(Padma yoga, formation professorale de yoga)

- Ça se passe surtout au niveau des Sharira composés par les koshas: Les 5 couches de l'être
- Mais aussi au niveau des chakras
- Sharira : trois grands corps: Allant du ciel vers la terre
 - 1- le corps causal, corps spirituel: Karana Sharira
 - 2- le corps subtil, le corps émotionnel et mental: Sukshama Sharira
 - 3- le corps physique ou dense: Shtula Sharira

Chaque Sharira est composé de l'une ou l'autre des différentes couches, soit les koshas.

Dans son cheminement, l'être humain rencontre ces 5 couches et la conscience doit les traverser pour rejoindre l'Atman ou le Soi.



Les émotions selon le yoga

(Padma yoga, formation professorale de yoga)

- L'être humain est avant tout énergie vitale ou Prana.
- Le prana circule dans le corps physique et dans les corps subtils.
- Il y circule par l'intermédiaire de fin réseau de canaux énergétiques : les nadi.
- Les nadi sont situés dans le corps énergétique qui agit comme un récepteur, un assimilateur et un transformateur de prana.
- « Il fait le lien entre les corps subtils et le corps physique par l'intermédiaire du système nerveux.
- Les nadi aboutissent à des centres énergétiques... situés le long de la colonne vertébrale: les Chakras » (régule et transforme le prana et principalement, sont des centres de conscience en rapport avec le niveau d'éveil).

Les émotions selon le yoga

(Padma yoga, formation professorale de yoga)

- Les Koshas entourent le Soi intérieur
- Toutes ces couches sont en interactions les unes avec les autres.

Les voici très brièvement du plus dense au plus subtil

- 1- AnnamayaKosha: la gaine de nourriture, le corps physique
- 2- PranamayaKosha: la gaine d'énergie vitale, enceinte du souffle
- 3- **ManomayaKosha**: la gaine mentale, enceinte émotionnelle
- 4- VijnanamayaKosha: la gaine intellectuelle. Siège de l'égo, de la raison et de la discrimination, enceinte de l'intelligence suprême. « Peut agir sur ManomayaKosha et contrebalancer ses pulsions et inhiber ou contrôler ses instincts. »
- 5- AnandamayaKosha: la gaine de la béatitude, l'enveloppe de l'extase, le corps de félicité

Les Koshas sont considérés comme des enceintes contenues à l'intérieur les unes des autres. Certains auteurs les illustrent sous la forme des poupées gigognes.

Le yoga et les émotions

- Nos émotions ne sont pas notre identité. Ex. je suis une personne colérique.

Pour devenir qui nous sommes, notre Soi: être prête à jeter un regard honnête sur soi de la façon la plus naturelle et intuitive qui soit.

Commençons par le travail sur les émotions:

- Ça se passe principalement au niveau de ManomayaKosha (de notre couche « personnalité », de nos pensées et de nos émotions).
- Mais avant de commencer notre travail sur les émotions, il est préférable de créer une sécurité émotionnelle au niveau de Muladhara chakra. De retrouver une connexion avec le corps, la respiration, la terre-mère.
- Et aussi pour arriver à enligner, à ancrer ManomayaKosha, il faut d'abord enligner les 2 premières couches de notre être: AnnamayaKosha et PranamayaKosha.

ManomayaKosha : (DeGranpré et Messier, accepté)

- Composé du mental (pensées), de l'inconscient, des 5 organes des sens, des 3 sens internes, de la mémoire individuelle, de la mémoire collective, des instincts, des émotions, des conditionnements... C'est là que se crée les pensées et les émotions qui peuvent nous submerger.
- Schémas dominants d'émotions et de pensées qui forment notre personnalité : samskaras
- Les samskaras sont en dessous du niveau de conscience normale et sont à l'origine de toutes les impulsions, traits de caractère et dispositions innées.

Le yoga et les émotions

(DeGranpré et Messier, accepté)

- Ces samskaras sont en relation avec les trois états du mental (gunas) souvent identifiés comme représentant notre personnalité:
 - Rajas : la fouge, le dynamisme, le mouvement et l'agressivité, la colère.
 - Tamas : état léthargique, ennuyeux, insipide, tristesse.
 - Sattva : état d'équilibre.
- « Les samskaras nous font oublier que nous sommes l'Univers
- Nous nous créons notre monde par la perception de nos sens et l'interprétation que le mental en fait.
- Le mental-émotionnel s'identifie à nos expériences passées et les transforme en samskaras.
- Le mental-émotionnel cherche à éviter la souffrance. Il se crispe pour combattre ou il fuit.»

Le yoga et les émotions

(Patanjali)

Sous l'influence du mental-émotionnel, nous nous déconnectons de notre nature véritable et profonde pour nous identifier aux kleshas, perceptions faussées causant des souffrances inutiles (Patanjali)

Ces kleshas sont source de souffrance (Dukha). Ils représentent tous un manque de conscience:

- Ignorance (Avidyā) (se connecter seulement à son propre ressenti, se connecter uniquement à la réalité mentale que l'on s'est créée et faire abstraction de la réalité des autres, faire abstraction des faits)
- Égo (Asmitā) (je, me, moi, oublie de ce que les autres vivent, de ce qui se passe dans la réalité)
- Désirs – Attachement (Rāga) (peur de perte)
- Aversion (Dvesha) (rejet, refus)
- Peur (Abnivesha) (mort)

- Et puis, création d'autres samskaras



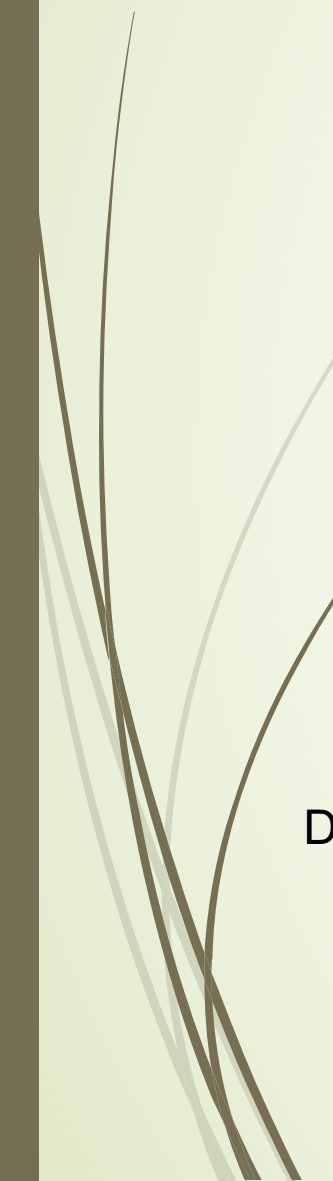
Nos émotions

Elles nous remuent, nous influencent
pour toute notre vie et influencent notre
vision du monde



« À mesure que nous progressons en yoga, nous effaçons nos mémoires ancrées, nos vieilles attitudes, nos suppositions, préjugés et blocages, et nous commençons à voir le monde et les autres sans projeter les anciens schémas (samskara) qui n'ont de réalité (interprétations, identification) que dans notre tête. »

Dr Rishi Vivekananda



Comment vivre nos émotions

Comment s'en faire des alliées

Science

- Apprendre à mettre des mots sur nos émotions
- Elles sont des messagères et nous informent sur nous-même et sur notre interprétation du monde
- Mieux on le identifie plus on peut apprendre à vivre avec elles sans se laisser submerger par elles et les laisser aller.

De plus, elles courent plus vite que nous: Si on ne les écoute pas elles nous rattrapent:

- Génèrent alors divers symptômes physiques et psychologiques:
 - douleurs inflammations, augmentation ou perte de poids, etc.
 - Anxiété, dépression, compulsions, etc.

Yoga (Marchand, 2006; Coudron, 2006)

- Certaines émotions renforcent le bien-être d'autres nous déstabilisent, ex. la santé
- Tous les Rasa qui se manifestent ont raison d'être
 - Ils parlent de nous et nous portent des messages sur nous, notre inconscient
 - Nous permettent de nous adapter à nos besoins
 - Ils soignent l'humain en nous tout en nous permettant d'avancer dans notre cheminement spirituel
 - Communication entre le cœur et le cerveau .

Comment vivre nos émotions

Comment s'en faire des alliées

(Padma yoga; DeGrandpré, 2021)

- Le yoga nous donne les outils pour les vivre toutes et face à elles prendre de la hauteur.
- Une capacité à développer toute sa vie.
- Le cerveau accorde plus d'importance aux émotions négatives : survie (rôle du cerveau: assurer notre survie pas notre bonheur).
- Reprogrammer le cerveau.
- Les émotions ne sont ni bonnes ni mauvaises, tout dépend de notre interprétation.
- Ne pas perdre de vue que tout passe, sauf si on les cultive.
- Nous ne sommes pas nos émotions, elles ne nous définissent pas.
- Cultiver les émotions positives pour qu'elles se transforment en sentiment et nous accompagnent au quotidien.
- Les émotions sont comme des aimants, elles attirent des émotions, des événements, des personnes similaires.

Comment vivre nos émotions

Comment s'en faire des alliées

(DeGrandpré, 2021)

- Si on veut mieux vivre avec nos émotions, il faut changer nos pensées.
- Les émotions naissent de nos pensées: d'où l'importance de les conscientiser.

Ce monde que nous nous créons ne correspond pas toujours à la réalité externe. C'est là que se créent les émotions...

Interprétation + Identification + Répétition = Émotions fortes

La véritable croissance personnelle consiste à transcender l'émotion. Nous y arrivons en nous rappelant constamment que nous sommes celle à l'intérieur. En nous connectant aux émotions positives.

- On commence par s'adresser au corps physique en yoga et notamment par le ressenti et la prise de conscience de ce qui s'y passe. Ex. des tensions = des dimensions émotionnelles non gérées. (Les émotions s'impriment dans le corps physique et créent des inconforts, des tensions et des douleurs.)
- Un corps physique apaisé, détendu et une conscience de la respiration, on peut alors mieux devenir observatrice-teur de ce qui se passe au niveau du mental (pensées et émotions).

Comment vivre nos émotions

Comment s'en faire des alliées

(DeGrandpré, 2021)

Puis pour calmer ManomayaKosha, mettre en place les 5 premières étapes du Raja Yoga (DeGrandpré, 2021) :

- Yamas
- Nyamas
- Asanas
- Pranayama
- Pratyahara

ManomayaKosha est alors prêt à poursuivre son chemin, à vivre Dharana, Dhyana et Samadhi

Stimuler ses émotions positives: altruisme, gratitude, compassion

- Changer son regard
- Célébrer
- Avoir de la gratitude et l'exprimer
- Être altruiste
- Se créer des petits bonheurs au quotidien

Respirer- relaxer-ressentir (dans le corps)-observer comment ça se passe dans le corps, dans l'esprit- pensées-émotions (prendre de la hauteur)



Comment vivre nos émotions Comment s'en faire des alliées

Cultiver notre intelligence émotionnelle (Goleman, 1998):

- La conscience de soi. L'identification de son état émotionnel et de celui des autres: capacité à comprendre ses émotions et à reconnaître leur incidence tout en faisant appel à ses sentiments viscéraux pour guider ses décisions.
- Aptitude à comprendre le déroulement naturel des émotions. La maîtrise de soi: maîtriser ses émotions et impulsions et à s'adapter à l'évolution de la situation.
- Aptitude à raisonner sur ses propres émotions et celles des autres. La conscience sociale: la capacité à détecter et à comprendre les émotions d'autrui et à y réagir tout en comprenant les réseaux sociaux.
- Aptitude à gérer ses émotions et celles des autres. La gestion des relations: la nécessité à inspirer et à influencer les autres tout en favorisant leur développement et en gérant les conflits.

Comment vivre nos émotions

Comment s'en faire des alliées

(Kotsou, 2017; 2019)

L'intelligence émotionnelle serait-elle un moyen d'être plus libre ?

- L'intelligence émotionnelle permet de passer d'une situation où l'on est gouverné par ses émotions à une situation où l'on agit en âme et conscience après avoir consulté ses émotions.
- L'évitement émotionnel altère nos capacités de raisonnement car l'effort mental qu'il impose consomme de l'énergie et réduit les ressources cognitives. Une personne en évitement émotionnel se coupe alors des messages que peut lui adresser son environnement par l'intermédiaire de ses émotions, et cherche souvent à fuir les contextes associés.
- Lorsque nous mettons des mots sur nos émotions négatives, ou sur celles que peut exprimer notre entourage, nous réduisons automatiquement l'activité de **l'amygdale** cérébrale, la zone du cerveau qui donne naissance à ces émotions. (Lieberman et al., de Université de Californie, 2017)

Comment vivre nos émotions

Comment s'en faire des alliées

(Kotsou, 2017; 2019)

- Introduire une distance entre l'émotion et l'action: conscientiser. Prendre de la hauteur.
- Nous rendre compte de leur irruption, les identifier, les nommer. « C'est indispensable de nos jours car une même émotion peut être provoquée par plusieurs déclencheurs et il importe de ne pas faire d'erreur à ce niveau. C'est la condition pour identifier la cause de l'émotion et agir de manière adaptée au contexte.
- La façon de se mettre en relation avec ses émotions joue un rôle de premier plan dans la prise de décision... les émotions nous renseignent sur nos priorités. La capacité à percevoir et à comprendre ces ressentis – la fameuse intelligence émotionnelle – devient cruciale pour produire des décisions appropriées.
- Améliorer la capacité à identifier ses propres sentiments, les exprimer de manière adaptée, les réguler, les utiliser au mieux. Lorsqu'on sait faire tout cela, on devient capable de prendre en compte les signaux que nous adressent nos émotions et de répondre efficacement. »



Comment vivre nos émotions Comment s'en faire des alliées

Nos connaissances sur les émotions plus nos compétences émotionnelle nous permettent de passer à l'action pour s'en distancer et s'élever vers notre Soi véritable.

Compétences émotionnelles: mobilisation d'habiletés afin de développer un savoir-faire et un savoir-être pour évoluer dans diverses situations.
(DeGrandpré et Messier, accepté)



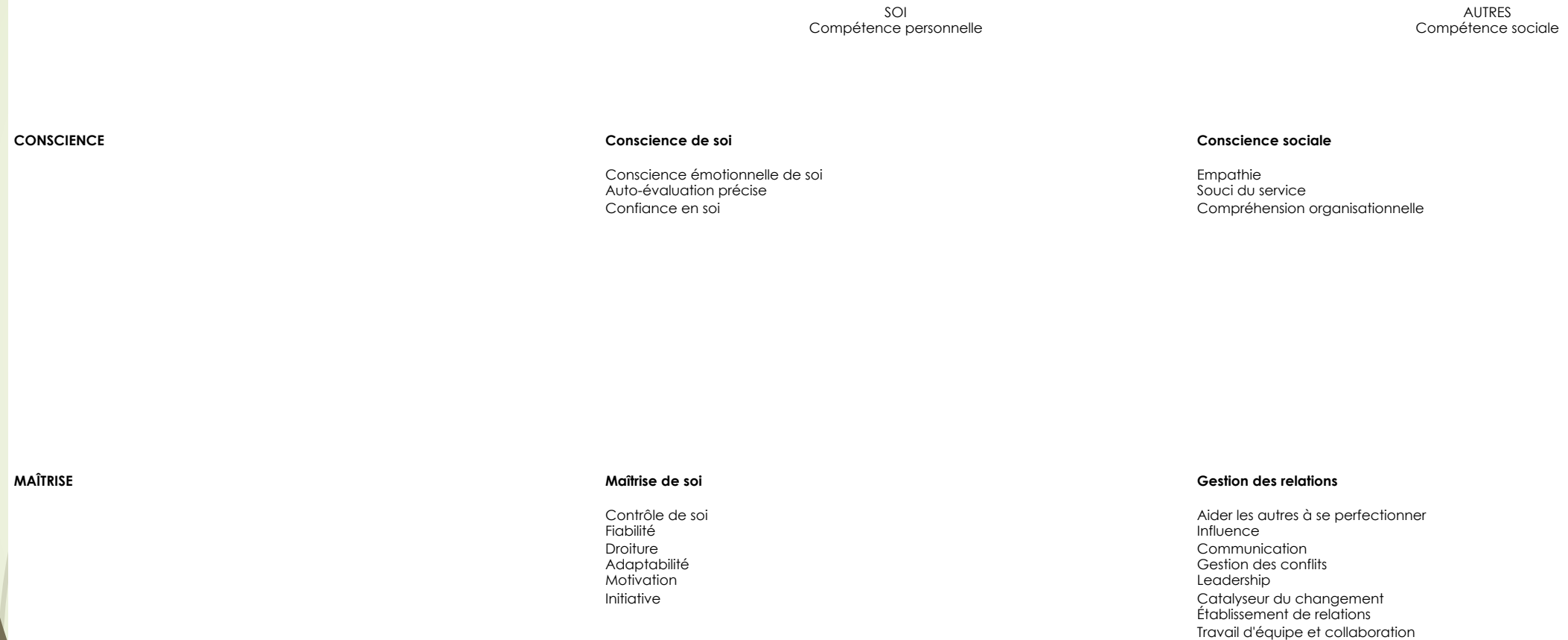
Comment vivre nos émotions

Comment s'en faire des alliées

- Goleman inclut un ensemble de compétences émotionnelles correspondant à chaque concept de l'intelligence émotionnelle.
- Les compétences émotionnelles ne sont pas innées = des capacités apprises qu'il faut développer et perfectionner tout au long de la vie.
- Goleman pose l'hypothèse selon laquelle nous naissons tous avec une intelligence émotionnelle générale qui détermine notre potentiel à acquérir des compétences émotionnelles. (l'organisation des compétences se rattachant aux divers concepts ne se fait pas au hasard; celles-ci apparaissent en grappes ou groupes de synergie qui s'appuient et se facilitent réciproquement) (Boyatzis, Goleman et Rhee, 1999).

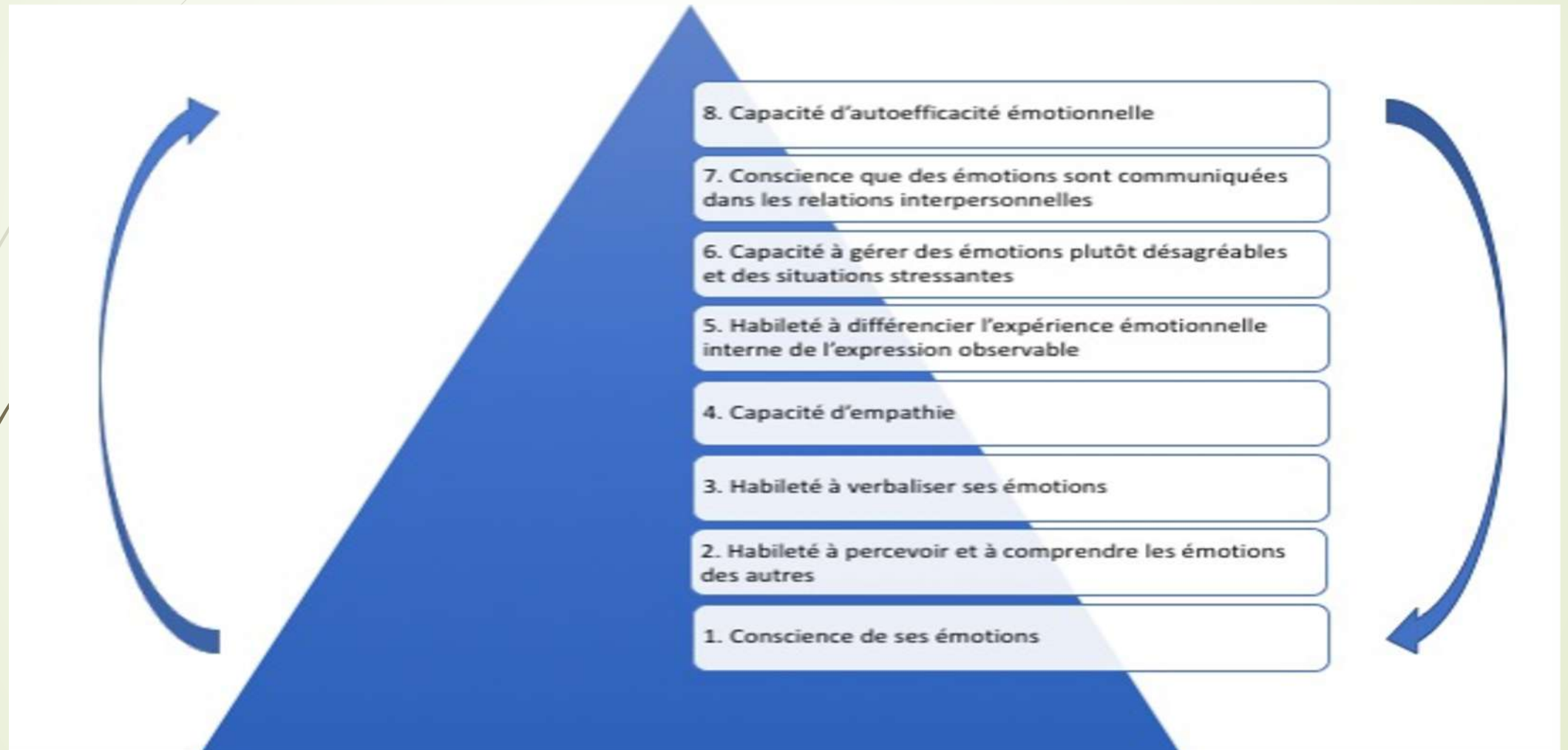
Le modèle conceptuel de l'intelligence émotionnelle et les compétences émotionnelles correspondantes

Goleman (2001)



La compétence émotionnelle

(De Grandpré et Messier, accepté)



« L'émotion est ce moment où l'acier rencontre une pierre et en fait jaillir une étincelle car l'émotion est la source principale de toute prise de conscience. Point de passage de l'obscurité à la lumière, ni de l'inertie au mouvement sans émotion. »

Carl Gustav Jung, médecin psychiatre



Comment développer sa conscience émotionnelle.

Le lien entre la science et le yoga

(Filiosat, 2019; DeGrandpré, 2021)

- STOP : se taire et observer patiemment
- Se calmer et observer (aucune solution n'est trouvée quand on se perd dans l'énergie d'un problème et qu'on se trouve anxieux, effrayé ou en colère.)

Des pratiques telles que la relaxation, la concentration, la visualisation, le Yoga Nidra et la méditation permettent de calmer ManomayaKosha.

Les mudras et les mantras, les chants, la danse.

Avec l'aide de VijnanamayaKosha (l'observatrice), on se dissocie du mental.

On se connecte ensuite à la paix et à l'amour

Les étapes de la conscience émotionnelle

(Filliozat, 2019; DeGrandpré, 2021)

- 1- Anesthésie
- 2- Perception des sensations diffuses
- 3- Expérience émotionnelle chaotique
- 4- Verbalisation
- 5- Causalité
- 6- Empathie
- 7- Interactivité

- Là d'où on part est essentiel à connaître pour trouver le chemin vers où on veut aller. Niveau de base
- On peut se situer à différents niveaux selon les émotions, selon les jours.
- Une fois qu'on a identifié où on en est, on peut agir: yoga, respiration, observation, être dans la conscience, changer nos perceptions, etc.



1- Anesthésie

(Filliozat, 2019; DeGrandpré, 2021; DeGrandpré, Coester, Lehoux, 2021, formation yoga des émotions)

Ne rien ressentir dans aucune de nos couches... Déconnectées de soi (et des autres).

Difficultés à ressentir des sensations physiques

Cpts compulsifs: alcool, nourriture, ronger les ongles, fumer, se perdre dans le travail : Cpts automatiques et inconscients

Pas conscience de réprimer.

La respiration est un faible, souffle dans le haut de la poitrine. On bloque ainsi le diaphragme, comme si nous faisons un nœud au niveau du plexus solaire.



2- Perception de sensations diffuses

(Filliozat, 2019; DeGrandpré, 2021; DeGrandpré, Coester, Lehoux, 2021, formation yoga des émotions)

Perception de toutes sortes de sensations qui inquiètent : accélération cardiaque, nœud à l'estomac, tremblements, douleur...

Sans savoir d'où ça vient

Première étape de la conscience de soi, on ne les relie pas à ses émotions

3- Expérience émotionnelle chaotique

(Filliozat, 2019; DeGrandpré, 2021; DeGrandpré, Coester, Lehoux, 2021, formation yoga des émotions)

Être envahie de turbulences émotionnelles.

Savoir que ces turbulences sont liées à des émotions, mais être incapable de les identifier clairement et d'en saisir la cause.

Manque de connaissances, notamment sur les sensations liées aux émotions, donc apprendre à les connaître.

Ex.: se sentir victime de la vie

Penser que tout vient de l'extérieur et qu'on y peut rien (lieu de contrôle externe)

4- Verbalisation (peut être difficile et nécessiter beaucoup de temps)

(Filliozat, 2019; DeGrandpré, 2021; DeGrandpré, Coester, Lehoux, 2021, formation yoga des émotions)

Le chaos interne se structure et on arrive à nommer l'émotion ou les émotions vécue-s.

« Mettre des mots, c'est commencer à regarder son expérience et lui donner du sens. C'est aussi permettre à nos émotions de participer à la construction de nos relations à autrui, et ne plus les laisser nous diriger inconsciemment. »

« La verbalisation permet de distinguer d'une part, les émotions à exprimer et, d'autre part, les sentiments parasites et dysfonctionnels dont les déclencheurs et les causes profondes sont à élucider. »

5- Causalité (origine)

(Filliozat, 2019; DeGrandpré, 2021; DeGrandpré, Coester, Lehoux, 2021, formation yoga des émotions)

« Comprendre d'où viennent les émotions procure un sentiment de liberté et nous donne du pouvoir sur notre quotidien et sur nos relations.

Quand les émotions sont disproportionnées ou inadaptées à la situation, on doit chercher la cause dans le passé, proche ou lointain. »
(Pas toujours nécessaire d'identifier la cause, mais la connaître peut s'avérer un important atout)

Cette étape permet de dé fusionner d'avec l'émotion.

Permet de prendre du recul, le pas de côté.

Pour cette étape, il peut y avoir nécessité de consulter.



6- Empathie

(Filliozat, 2019; DeGrandpré, 2021; DeGrandpré, Coester, Lehoux, 2021, formation yoga des émotions)

Comprendre ses propres émotions, avoir de l'empathie, de la compassion, de la bienveillance pour soi, permet de comprendre les émotions d'autrui.

L'empathie nécessite de se décentrer de soi pour se centrer sur son interlocuteur.

« Se connaître et accepter ses émotions permet à autrui de s'exprimer dans sa vérité. Plus on a conscience et que nous acceptons nos propres émotions, notre propre vécu, plus on donne le droit à l'autre d'exister aussi.

Conscience de soi et empathie entraînent une compréhension plus profonde des nœuds dans nos relations. »

7- Interactivité

(Filliozat, 2019; DeGrandpré, 2021; DeGrandpré, Coester, Lehoux, 2021, formation yoga des émotions)

« Plus nous maîtrisons nos émotions, plus nous sommes capables d'identifier et de comprendre ce que ressent autrui.

Notre empathie se développe et une intimité peut se créer. Nous prenons ainsi conscience de l'interactivité entre nos états d'âme. Nous accédons à l'interdépendance, condition d'une véritable autonomie.

Assumer la responsabilité liée au fait que nos comportements et nos attitudes provoquent des réactions chez les autres nous garantira des relations beaucoup plus harmonieuses que lorsque nous renvoyons l'autre à lui-même. » (éloignement)

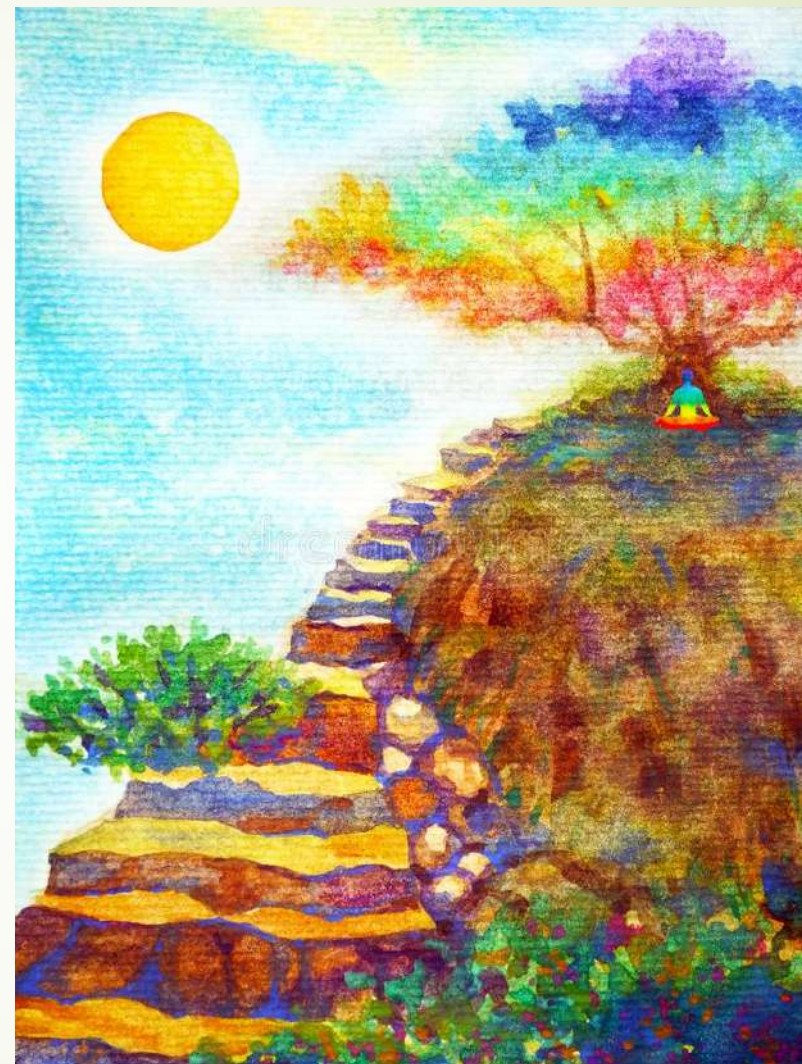
Je vais m'occuper de moi pour ne pas avoir d'impact négatif sur les autres

Étape 7- Interactivité

- Demande acceptation de la différence.
- Demande maturité émotionnelle et ouverture.
- Tout est lié, nos émotions ont un impact sur l'autre et inversement.
- Si ce n'est pas clair pour nous cette interaction, y'a des nœuds qui se créent, des tensions, un éloignement.
- Demande d'accepter l'interprétation de l'autre.
- Réaliser une co-construction de la réalité par l'échange, la communication.
- Créer une interprétation commune.
- Demande d'accepter notre propre vulnérabilité.

« Marchons de façon à
n'imprimer que la paix et la
sérénité sur Terre. Marchons
comme si nous embrassions
la terre avec nos pieds »

Thích Nhất Hạnh



Les chakras et le monde émotif

Chakra	Déséquilibre	Équilibre
3 Manipura	État dépressif, refoulement des sentiments. Difficulté à assimiler certains événements de la vie. Mal à l'aise face à de nouveaux défis. Agitation, anxiété. Égoïsme, mauvaise estime de soi, gloire à n'importe quel prix, pouvoir personnel déséquilibré, discrimination, isolement, stress chronique, manque d'éthique.	Sentiment de paix, d'harmonie intérieure, acceptation de soi, de ses capacités et de ses limites. Enjouée, positive, confiante dans ses propres capacités. Bonne estime de soi, valeurs intérieures, pouvoir personnel équilibré, coopération, acceptation, intégration sociale, stress gérable, éthique.
2 Swadistana	Déséquilibre sexuel, manque ou trop de sensibilité, émotions trop rigides, culpabilité, relations irresponsable, ce pas se sentir digne. Mélancolie, sévérité envers soi-même. Peur de l'inconnu	Sensualité, créativité, plaisir, joie, saine sexualité, sentir ses émotions, libération des dépendances. Satisfaction de soi. Confiance dans la vie.
1 Muladhara	Stress, anorexie nerveuse, phobie, anxiété. Peurs liées à l'abandon, à la survie. Peu de conscience du corps, du monde matériel. Manque d'enracinement. Immobilité et même immobilisme. Séparation du corps. Insécurité matérielle. Territorialité. Peur de la mort.	Faire l'unité avec qui nous sommes. Se reconnaître comme individu. Sentiment de facilité, de confort. Sensation d'être suffisamment enracinée et en sécurité. En contact avec la terre-mère. Vitalité, saine incarnation, sentiment d'en avoir suffisamment. Limites adéquates. Responsable.

Les chakras et le monde émotif

Chakra	Déséquilibre	Équilibre
7 Sahasrara	Surintellectualisation, dissociation du corps, dépendance spirituelles. Problèmes psychologiques, frustration, indécision, peu de conscience. Disparition de l'étincelle de joie. Déséquilibre causé par toutes traces de séparation.	Conscience de l'unité, complétude, union entre la terre et le ciel, émerveillement, sensation de lumière, s'aimer pour qui on est, se sentir connectée. Ouverture à l'énergie divine. Accès total à l'inconscient et au subconscient.
6 Ajna	Hallucinations illusoires, obsessions. Peur de la vérité lorsque la capacité de raisonner s'embrouille. Manque de discernement. Dépend des conseils des autres. Manque de discipline et peur de la discipline. Pensées floues, confusion mentale. Manque de conscience d'une dimension spirituelles de l'être. Se fier et être fière de ses compétences intellectuelles et théoriques. Attachement et identification à expériences spirituelles.	Lumière, intuition, imagination, calme émerveillement, visualisation et réflexion. Accès aux capacités intellectuelles. Capacité de voir clair. Ouverture aux idées des autres. Aptitudes à apprendre de ses expériences. La peur de la mort n'est plus. Habileté à maintenir la conscience dans la connaissance de soi. Le soi demeure intouché comme le témoin est au centre de toute expérience.
5 Vishudda	Personne timide, silencieuse, introvertie. Difficulté à s'exprimer. Peur du jugement et va jusqu'à se nier. Violence et mensonges. Attachement, intoxication, sans espoir, indisciplinée. Incapacité à lâcher-prise. Manque de foi, de but, d'intuition. Bavardage inutile, partialité, partisanerie.	Capacité d'exprimer ses émotions, ses sentiments, ses pensées et ses découvertes intérieures. Sincérité, droiture, créativité. Capacité d'être entièrement à l'écoute des autres. Voix pleine et chaleureuse. Pouvoir de transmettre sagesse et vérité. Savoir conserver son énergie. Pratique assidue des yamas et nyamas.
4 Anahata	Vulnérabilité et dépendance affectives. Sensation de gêne face à la tendresse et la douceur. Hyper-émotivité, rancune, colère. Difficulté à recevoir. Fermeture, amour conditionnel, jugement, dépression, tristesse, négligence envers soi, cynisme, individualisme, peur du rejet.	Harmonie dans les gestes et les actions. Acceptation des transformation de la vie. Générosité pour le temps que l'on offre aux autres. Attentions aux autres. Pacificatrice. Capacité d'auto-guérison. Courage, action, engagement. Cœur ouvert, compassion, altruisme, réceptivité, confiance, bienveillance envers soi



« If we know how to suffer, we suffer
less »

Thích Nhất Hạnh

« Le yoga reconnecte le corps et le cerveau »

(entretien avec Lionel Coudron, propos recueillis par Sébastien Bohler, 2021)

- Dépression, anxiété, TOC, stress-post-traumatique... Des études montrent les effets positifs du yoga sur ces troubles psychologiques.

Le corps, est-ce le « soi » ?

- « En partie, oui. La culture occidentale a séparé le corps et l'esprit (Descartes, Christianisme)
- Or le yoga, relie le corps et l'esprit, mais aussi l'individu et le monde.
- Le lien entre corps et esprit prend aujourd'hui son sens à la lumière des connaissances acquises en physiologie et en psychologie.
- Le courant de recherches sur la cognition incarnée, très actif depuis une vingtaine d'années, montre très bien que les actions du corps conditionnent en grande partie nos émotions et nos pensées.
- Par exemple, quand on amène une personne à réaliser à son insu des mouvements du visage qui ressemblent à un sourire, elle liste ensuite plus d'émotions positives sur une feuille de papier. Les contractions musculaires et les commandes motrices sont connectées aux centres limbiques des émotions dans le cerveau. Vouloir séparer les deux est artificiel, et le yoga table justement sur cette connexion pour moduler le contenu mental en agissant sur les postures corporelles. »

« Le yoga reconnecte le corps et le cerveau »

(entretien avec Lionel Coudron, propos recueillis par Sébastien Bohler, 2021)

Concrètement, comment cela se passe-t-il ?

- « Le pratiquant va travailler différentes postures, en adaptant la respiration selon les circonstances, en général en l'allongeant, et en prenant conscience du mouvement des pensées, des émotions, tout en restant attentif aux ressentis du corps.
- Tout le principe de la pratique repose sur le fait que le cerveau et le corps sont en interconnexion permanente. Ce que je ressens dans mon corps influe sur ce que je pense. Et donc, si je peux agir sur mon corps, je peux aussi influencer sur le reste.
- Par exemple, si je ressens une crispation, une oppression thoracique, si j'ai le ventre crispé, les mâchoires serrées, ces tensions sont captées par certaines aires du cerveau comme le cortex cingulaire antérieur ou l'insula, et répercutées sur le système limbique des émotions, notamment l'amygdale et l'hippocampe. Dès lors, une fois que les émotions prennent le pouvoir, les pensées surviennent et sont colorées par ces dernières.
- Au contraire, si je me place dans un état de décontraction et de relaxation, où je suis détendu musculairement, je ressens des émotions positives associées. Mon organisme sécrète moins de cortisol, l'hormone du stress, et une dynamique différente se met en place.
- Mais il faut toujours veiller à ce que ce travail soit accompagné d'une respiration adéquate, profonde, en phase avec les mouvements. »

« Le yoga reconnecte le corps et le cerveau »

(entretien avec Lionel Coudron, propos recueillis par Sébastien Bohler, 2021)

Chaque posture a-t-elle un effet différent sur le mental ?

- « Indéniablement. Mais cela dépend aussi du ressenti de chaque pratiquant. Il y a des postures de redressement, et d'autres dites « de fermeture ». Par exemple, se mettre en boule, en position fœtale (la position dite « de l'enfant »), aide souvent les pratiquants qui le souhaitent à se sentir en sécurité.
- Les postures verticales associent la confiance et le lâcher-prise vis-à-vis des cognitions négatives comme l'anxiété ou la colère. De façon générale les postures d'équilibre (par exemple l'arbre) sont des attitudes extraordinaires pour développer les cognitions positives car elles développent la confiance et l'assise. Elles obligent le corps à corriger sans cesse les petits déséquilibres, et ont un impact direct sur une molécule appelée « facteur de croissance neuronale », qui stimule la neuroplasticité. »

« Le yoga reconnecte le corps et le cerveau »

(entretien avec Lionel Coudron, propos recueillis par Sébastien Bohler, 2021)

Quelles modifications physiologiques entraînent ces postures ?

- « Ces effets ont commencé à être étudiés il y a maintenant un siècle par un médecin indien du nom de Gune.
- Gune était un ardent défenseur de l'indépendance de l'Inde et voulait redorer le blason de la culture indienne : il a créé en ce sens le premier laboratoire indépendant d'études du Yoga. Dès le début, ses travaux ont mis en évidence un fait qui fut retrouvé invariablement dans les études ultérieures : l'effet stimulant du système parasympathique. C'est d'une importance cruciale...
- C'est autant la posture que le souffle qui produisent cet effet. À ce titre, la façon de respirer est fondamentale. L'inspiration et l'expiration doivent être synchronisées avec les mouvements, et s'exécuter avec lenteur. Certaines postures sont difficiles à exécuter, mais, à condition de réaliser les mouvements et de respirer lentement, calmement, de façon synchrone, tout le monde ou presque peut y parvenir.
- *Depuis deux mille ans, le yoga s'est enrichi d'un travail sur la respiration à un point qui n'a sans doute jamais été égalé dans aucune autre tradition. Or le souffle est à la base de toutes les techniques de gestion du stress. C'est ce qui permet de gérer l'anxiété ou les attaques de panique, notamment. »*

« Le yoga reconnecte le corps et le cerveau »

(entretien avec Lionel Coudron, propos recueillis par Sébastien Bohler, 2021)

Comment le yoga traite-t-il l'anxiété et les attaques de panique ?

- « Tout repose sur la prise de conscience de ses propres émotions et sur une capacité à agir dessus. Ce sont d'ailleurs deux importants volets de ce qu'on appelle l'« intelligence émotionnelle » : dès lors que l'on peut observer ce qui se passe dans son corps (se dire : « Là, j'ai peur ; là, je suis en colère, ou triste, ou effrayé ») et que l'on est en mesure d'agir sur ces émotions, on est armé pour se tirer de bien des mauvais pas.
- Or la pratique du yoga permet justement d'agir sur ses propres émotions à l'aide de certains types de respirations ou de certaines postures bien choisies. En les utilisant à bon escient, il est possible de se libérer d'états émotionnels tyranniques...
- En réapprivoisant sa respiration, on se réapproprie les réactions de son propre corps, lequel n'est plus perçu comme un objet anxiogène qui nous échappe. Cette démarche de réappropriation redonne confiance en soi, ce qui diminue la peur de faire de l'anxiété ou une attaque. C'est le début de la guérison. Cela vaut pour toutes les formes d'anxiété – anxiété sociale, anxiété de performance, et pour les troubles du stress post-traumatique. »

« Le yoga reconnecte le corps et le cerveau »

(entretien avec Lionel Coudron, propos recueillis par Sébastien Bohler, 2021)

Le trouble du stress post-traumatique est pourtant une pathologie très ancrée au niveau cérébral : comment le yoga peut-il le « démonter » ?

- « Le stress post-traumatique est marqué par des intrusions émotionnelles incontrôlables. Un cortège d'émotions négatives très puissantes ont été mises en relation dans le cerveau du sujet, avec une situation et un contexte où s'est produit le traumatisme originel. Dès lors, tout élément qui rappelle ce contexte va redéclencher l'émotion. On sait ainsi que la résurgence de l'image traumatique dans l'hippocampe active l'amygdale qui provoque le ressenti émotionnel automatique. Il en résulte un sentiment d'insécurité car le patient se trouve d'un seul coup face à un événement très douloureux qui se déroule en temps réel dans sa tête, ou dont il pressent qu'il va faire irruption. L'insécurité conduit à un réflexe de figement, souvent accompagné d'un sentiment d'isolement et de culpabilité.
- Il y a donc un blocage à la fois dans le cerveau et dans le corps. Or, pour revenir au yoga, on constate que le simple fait de faire deux ou trois séances par semaine modifie le ressenti corporel. Le patient sort du réflexe de figement et peut enfin découpler son émotion du contexte du trauma. Concrètement, il apprend à utiliser son corps pour favoriser d'autres ressentis émotionnels que la peur, de sorte qu'il pourra mobiliser ce nouveau ressenti émotionnel dans les situations où la mémoire traumatique refera surface. Le but est en somme d'être plus libre. Souvent on se fait toute une montagne sur ce que signifie le fait d'être plus libre. Mais c'est ni plus ni moins que de ne pas être esclave de son passé, et de ces ancrages qui nous font réagir de façon inappropriée. »

« Le yoga reconnecte le corps et le cerveau »

(entretien avec Lionel Coudron, propos recueillis par Sébastien Bohler, 2021)

Sur un autre volet psychiatrique, on parle aussi des effets du yoga sur la dépression. Sont-ils avérés ?

- « Les méta-analyses sur ce sujet sont clairement en faveur de l'utilisation du yoga contre la dépression. Les scores dépressifs baissent significativement au bout de six semaines de pratique. Pour comprendre comment cela fonctionne, il faut garder à l'esprit que la dépression est principalement caractérisée par une fatigue immense, accompagnée d'une dévalorisation de soi, de pensées culpabilisantes et de troubles cognitifs.
- L'émotion de tristesse, si présente chez le patient dépressif, a un corrélat corporel : visage tiré, yeux qui piquent, sentiment de poids sur les épaules, souffle coupé, vide dans le corps, jambes coupées, bras qui tombent... Et, évidemment, lorsqu'on se trouve dans cet état, on est plutôt mal dans sa peau et l'on ressent une vraie douleur physique. Naturellement, les pensées correspondent alors à ce ressenti : mon corps est faible, mou, et moi-même je suis nul-le.
- Face à cette donnée, le yogathérapeute va travailler avec le patient sur des postures qui vont contrecarrer ces tendances corporelles. Rapidement, le patient va sentir ses épaules plus légères, de l'air aller et venir dans son corps, celui-ci devenir plus tonique, et tous ces messages proprioceptifs, tactiles, musculaires, endocrines, vont remonter vers les zones émotionnelles du cerveau pour dire au sujet : « Tu vois, tu es bien dans ton corps, et du coup tes pensées deviennent moins pénibles. »

Quelles postures sont conseillées dans ce cas ?

- « Pour la dépression, les postures de redressement (typiquement, la posture de l'arbre) sont particulièrement efficaces parce qu'elles augmentent la confiance. Il est intéressant aussi de pratiquer des inspirations et suspensions du souffle à plein (on garde les poumons remplis pendant plusieurs secondes), car il a été démontré que cela libère un neurotransmetteur issu du tronc cérébral, la **noradrénaline**, qui stimule la vigilance, l'attention aux stimuli nouveaux et l'apprentissage, mais aussi la sensation de plaisir et de confiance en soi ! »

« Le yoga reconnecte le corps et le cerveau »

(entretien avec Lionel Coudron, propos recueillis par Sébastien Bohler, 2021)

C'est un peu ce que propose aussi, d'une certaine façon, la méditation.

- « À l'origine, le yoga est de la méditation. Il y a trois mille ans, c'était même une philosophie pure, qui incluait une forte composante éthique. Et si vous regardez aujourd'hui les différences entre le yoga et la méditation, elles sont infimes. Tout comme le yoga, la méditation inclut le corps, et sans se dissocier de lui, invite à l'occuper pleinement.
- De même, le but des *Yoga Sūtras* (les textes qui constituent le fil conducteur du yoga) est l'apaisement de l'agitation du mental, ce qui est également l'objectif de la méditation. C'est la mise au repos des pensées troublées et des émotions perturbantes. Dans la méditation, le travail sur la respiration et sur la pleine conscience a pour fonction de maintenir un état de calme et de paix, même quand des pensées ou souvenirs désagréables surviennent. Il s'agit donc de créer un ancrage paisible des pensées. C'est aussi ce que propose le yoga, mais en y ajoutant une composante corporelle. Avec, en prime, la possibilité de créer des associations de certaines postures à certaines pensées... De fait, dans les cours, on voit que les gens « ancrent » — associent fermement – certains souvenirs et certaines représentations mentales avec certaines positions du corps. En quelque sorte, ils cartographient leur monde intérieur. Prendre une posture donnée suffit alors souvent à se reprojeter vers un ressenti et un pan de sa propre vie intérieure. L'intérêt majeur est que le lieu du refuge est le corps propre. Et dès qu'on sait quelle posture nous apaise, on peut y revenir. »



CITATION DU JOUR

Ce n'est pas
en regardant la lumière
qu'on devient lumineux,
mais en plongeant
dans son obscurité.

CARL GUSTAV JUNG

6 TECHNIQUES POUR DISSIPER LE STRESS

(André, 2018)

- Voici quelques techniques de respiration couramment utilisées. Cinq à dix minutes d'exercice peuvent soulager un stress ponctuel, voire bloquer la montée d'une crise de panique, tandis qu'une pratique plus régulière abaisse le niveau d'anxiété ressenti au quotidien.
- **Se tenir droit.** La posture est importante pour la respiration : tenez-vous droit, sans raideur, épaules ouvertes, assis ou debout. Cette attitude corporelle facilite le libre jeu des muscles respiratoires (intercostaux et diaphragmatiques). S'il est dans une bonne position, votre corps s'occupera de bien respirer par lui-même.
- **Suivre le souffle*.** Observez simplement les mouvements de votre respiration : rendez-vous présent à chaque inspiration, à chaque expiration. Centrez-vous sur les sensations associées au passage de l'air dans le nez et la gorge ou aux mouvements de la poitrine et du ventre. Et quand votre esprit se laisse entraîner par des pensées (ce qui est naturel), ramenez votre attention sur le souffle.
- **Respiration abdominale*.** De votre mieux, respirez « par le ventre » : commencez par gonfler le ventre en inspirant, comme si on l'emplissait d'air, puis gonflez la poitrine ; à l'expiration, commencez par « vider » votre ventre, puis votre poitrine. Ce type de respiration est plus facile à observer et expérimenter en position allongée, une main posée sur le ventre.
- **Paliers dans le cycle respiratoire.** À la fin de chaque inspiration, faites une courte pause en comptant « 1,2,3 » dans votre tête, en retenant l'air avant d'expirer. L'exercice peut aussi être réalisé en fin d'expiration, ou entre chaque mouvement respiratoire (inspiration ou expiration). Il est souvent conseillé aux patients anxieux pour calmer leurs pics d'inquiétude, car il amène à un ralentissement bénéfique du rythme respiratoire.
- **Alterner les narines*.** Inspirez puis expirez lentement par une seule narine, en vous bouchant l'autre avec un doigt ; puis inversez, et continuez en alternant régulièrement. De nombreuses variantes existent, consistant par exemple à inspirer par une narine et à souffler par l'autre. Des recherches récentes suggèrent que ce qui compte vraiment, outre le ralentissement du rythme respiratoire, c'est de respirer par le nez, car ce serait légèrement plus apaisant que de respirer par la bouche.
- **Associer pensées rassurantes et respiration.** À chaque inspiration, associez des pensées apaisantes (« j'inspire le calme »). À chaque expiration, imaginez que vous expulsez vos soucis et inquiétudes (« j'expire le stress »)

** technique validée par des études cliniques*



... et la vieille guérisseuse dit:

Ce n'est pas ton dos qui fait mal,
mais le fardeau que tu portes.

Ce n'est pas tes yeux qui font mal,
mais l'injustice que tu vois.

Ce n'est pas ta gorge qui fait mal,
mais ce que tu n'exprimes pas.

Ce n'est pas ton estomac
qui fait mal,
mais ce que ton âme ne digère pas.

Ce n'est ton foie qui fait mal,
c'est la colère qui ne sort pas.

Ce n'est pas ton coeur qui fait mal,
mais le manque d'amour.

Inconnu

Parcelles
de sagesse



Faire la différence entre empathie, altruisme et compassion selon Matthieu Ricard

- <https://www.matthieuricard.org/blog/posts/empathie-altruisme-et-compassion-1>
- 

Références

- André, C. (2018). Un souffle si apaisant. *Cerveau et psycho*, 103
- Berger, M. (2021). Yoga : vers l'équilibre mental. *Cerveau et psycho*, 134:40-48.
- Bohler, S. (2021). Que fait le yoga au cerveau? *Cerveau et psycho*, 134:44-45
- Bohler, S. (2020). Réguler ses émotions en respirant. *Cerveau et psycho*, 103:46-52.
- Coudron, L. (2021). Le yoga reconnecte le corps et le cerveau. Propos recueillis par Bohler, S. *Cerveau et psycho*, 134:50-55.
- Coudron, L. (2006). *Le yoga: Bien vivre ses émotions*. France: Odile Jacob.
- DeGranpré, M. & Messier, G. (accepté récemment). Quelle est la compétence émotionnelle d'étudiants qui s'initient à la pratique de l'enseignement au secondaire? *Revue des sciences de l'éducation de McGill*.
- Goleman, (1998).
- Filliozat, I. (2019). *Que se passe-t-il en moi ? Comment bien vivre ses émotions*. Paris : Marabout.
- Jacquemont, G. (2019). On peut faire évoluer son style émotionnel. Entrevue avec Richard Davidson, *Cerveau et psycho*, 111:56-58.
- Jacquemont, G. (2017). La respiration synchronise le cerveau. *Cerveau et psycho*,
- Kahan, M. & Kotsou, I. (2019). Quel est votre profil émotionnel? *Cerveau et psycho*, 111:39-45.
- Kotsou, I. (2017). Écouter nos émotions nous rend libre. *Cerveau et psycho*, 89:56-59
- Lachaux, J-P. (2021). Se concentrer grâce à son corps. *Cerveau et psycho*, 138:82-84.
- Similowski, T. (2018a). Comment la respiration synchronise le cerveau. *Cerveau et psycho*, 103:32-39.
- Similowski T. (2018b). Quand le souffle vient à manquer. *Cerveau et psycho*, 103:54-57.

Pour aller plus loin

- Banich, M. & Compton, R. (2011). *Cognitive neuroscience* (3e éd.), Wadsworth Cengage Learning.
- Benarroch, E. E. (2019). Insular cortex : Functional complexity and clinical correlations, *Neurology*, 93: 932-938.
- Bourbeau, L. (2015). *La guérison des 5 blessures*. Saint-Jérôme : Éditions E.T.C. inc.
- Critchley, H.D. & al. (2004). Neural systems supporting interoceptive awareness, *Nature neuroscience*, 7:189-195.
- Coudron, L. & Miéville, C. (2018). *Yogathérapie : soigner la dépression*, Odile Jacob.
- Coudron, L. & Miéville, C. (2018). *Yogathérapie : soigner les chocs émotionnels et les peurs*, Odile Jacob.
- Coudron, L. & Miéville, C. (2016). *Yogathérapie : soigner l'attaque de panique et l'anxiété*, Odile Jacob.
- Davidson, R. (2018). *Les Profils émotionnels*. Les Arènes.
- Davidson, R. & Goleman, D. (2017). *Altered traits*. Avery.
- Doll, A. (2016). Mindful attention to breath regulates emotions via increased amygdala- prefrontal cortex connectivity. *NeuroImage*, 134: 305-313.
- Forfylow, A.L. (2011). Integrating yoga with psychotherapy: A complementary treatment for anxiety and depression, *Canadian Journal of Counselling and Psychotherapy*, 45:132-150.
- Fox, K. C. R. et al. (2016). Functional neuroanatomy of meditation, *Neuroscience and Biobehavioral Reviews*, 65: 208-228.
- Gallo, L. (2016). *Les 50 règles d'or de l'intelligence émotionnelle*. Paris: Larousse.
- Goleman, D. (2014). *L'intelligence émotionnelle : intégrale*. Paris : J'ai lu.
- Herrero, J. L. et al. (2018). Breathing above the brain stem : volitional control and attentional modulation in humans, *Journal of Neurophysiology*, 119: 145-59.
- Jerath, R. et al. (2015). Self Regulation of breathing as a primary treatment for anxiety. *Applied Psychophysiology and Biofeedback*, 40: 107-115.

Pour aller plus loin (suite)

Jezzini, A. et al. (2012). Functional organization of the insula and inner perisylvian regions. *Proceedings of the National Academy of Sciences*, 109:10077-10082.

John, O.P. & al. (2010). *Handbook of Personality : Theory and Research* (3e éd.), Guilford Press.

Lefrançois, D. (2021). *Intelligence émotionnelle*. Récupéré à <https://davidlefrancois.com/>

Mac-Auliffe, D. et al. (2021). The dual-task cost is due to neural interferences disrupting the optimal spatio-temporal dynamics of the competing tasks. *Frontiers in Behavioral Neuroscience*, 15: 64-178.

Millot, S. (2009). *Émotion quand tu nous tiens! Atteignez l'équilibre émotionnel*. Montréal: Les Éditions de l'Homme.

Sharman, M. et al. (2014). The cerebral cost of breathing : an FMRI case-study in congenital central hypoventilation syndrome. *PLoS ONE*, 9: 1-10.

Singer, M. A. (2014). *L'âme délivrée. Un voyage au plus profond de nous-même*. Paris : J'ai lu.

Streeter, C.C. et al. (2020). Thalamic gamma aminobutyric acid level changes in major depressive disorder after a 12-week lyengar yoga and coherent breathing intervention. *J. Altern. Complement. Med.*, 26:190-197.

Streeter, C.C. et al. (2017). Treatment of major depressive disorder with lyengar yoga and coherent breathing: A randomized controlled dosing study. *J. Altern. Complement. Med.*, 23: 201-207.

Tsai, H.J. et al. (2014). Efficacy of paced breathing for insomnia : Enhances vagal activity and improves sleep quality. *Psychophysiology*, 52: 288- 396.

Zelano, C., Jiang, H., Zhou, G., Arora, N., Schuele, S., Rosenow, J. & Gottfried, J.A. (2016). La respiration nasale entraîne les oscillations limbiques humaines et module la fonction cognitive. *Journal of Neuroscience*, 36 (49) 12448-12467; DOI : <https://doi.org/10.1523/JNEUROSCI.2586-16.2016>

Zammatteo, N & Botman, M. (2019). Le psychotraumatisme s'inscrit dans l'ADN et peut se transmettre sur plusieurs générations. Apports de la méditation de pleine conscience dans les troubles de l'anxiété et l'état de stress post-traumatique. *Journal européen des traumatismes et de la dissociation*, 3(2): 113-124.
<https://doi.org/10.1016/j.ejtd.2018.06.003>