

## Projets-pilote de relaxation visualisation et de yoga méditatif : un succès à perpétuer!

**La relaxation, la visualisation et la méditation font partie des approches corps-esprit. Ces approches ont fait leurs preuves quant à leur efficacité à réduire le stress, l'anxiété et la dépression. Elles peuvent aussi aider à réduire la douleur.**

Les approches corps-esprit reposent sur l'importance de l'interaction entre les pensées, les émotions, le psychisme et le corps physique. L'étude de ces interactions a donné lieu à ce qu'on appelle la psychoneuro-immunologie. Il s'agit d'explorer les liens entre la conscience (psycho), le système nerveux (neuro) et les mécanismes de défense de l'organisme (immunologie).

Des études ont permis de constater que le stress a une incidence sur le développement de nombreuses maladies et les preuves qu'il existe un lien entre « l'état intérieur » et les maladies, c'est-à-dire entre le corps et l'esprit, augmentent d'année en année. C'est ainsi qu'on a constaté que le stress intense et, ou chronique, peut provoquer une surproduction de cytokines, lesquelles aggravent divers processus inflammatoires. Par ailleurs, les plus récentes recherches sur les effets positifs des approches corps-esprit proviendraient de l'influence de la conscience sur le système endocrinien. Ce système, dont les glandes principales sont la thyroïde, la parathyroïde, les glandes surrénales et l'hypophyse, est responsable de la sécrétion de nombreuses hormones.

Plusieurs approches ont donné de bons résultats pour soulager l'insomnie, la douleur, les douleurs chroniques et plus particulièrement la FM en ce qui nous concerne.

C'est donc sur cette base que nous avons mené deux projets-pilotes, l'un ayant recours à la visualisation et à la relaxation, l'autre à une approche que je qualifierais de yoga méditatif (après y avoir participé). Les résultats sont très positifs, particulièrement pour les personnes qui ont pratiqué l'activité en dehors de la période de cours qui durait 1 h 30 par semaine. Nous espérons donc offrir de nouveau ces deux activités à l'automne. Surveillez les annonces dans les dernières pages du journal que vous recevrez début septembre pour connaître les horaires à venir.

### Visualisation

La visualisation, popularisée par le Dr Carl Simonton, fait appel aux ressources de l'esprit via l'imagination et l'intuition. Elle se base sur la technique de créer des images dans notre esprit, ou des sensations, des couleurs, des émotions, une situation, etc. L'intensité de ces représentations peut, selon sa force, déclencher les mêmes effets physiologiques que si elles étaient réelles. On mise sur des visualisations agréables afin d'amener le corps à la détente.

Elles peuvent servir à des fins thérapeutiques pour apporter du soulagement, voire la guérison dans certains cas.

### Méditation

La méditation sert de son côté à être véritablement en contact avec soi-même et le yoga contribue à la détente du corps. Les deux combinés ensemble créent détente et centrage de la personne.

Les recherches des 40 dernières années ont démontré clairement les bienfaits psychologiques et physiologiques de la méditation.

Essentiellement, la méditation est une forme d'entraînement de l'esprit qui vise à libérer ce dernier des pensées incessantes qui l'habitent. Cette activité cérébrale constante crée un stress interne. S'en libérer crée donc un nouvel espace psychique où la détente et le contact avec soi-même sont favorisés. Combinée au yoga, elle permet à l'adepte de passer par le corps pour calmer l'esprit.

J'espère donc que ces explications vous aideront à mieux cerner les activités que nous offrirons et vous encouragerons à participer et à en faire une nouvelle habitude dans votre quotidien. Rappelez-vous que ces techniques peuvent être de puissants outils pour votre mieux-être et votre calme!

*Diane Leroux*