

PsyMedPlus – Lausanne

Thérapie Comportementale Cognitive

Nous sommes tous confrontés à une situation hors du commun qui nous sort de nos habitudes, de notre confort, entrave notre liberté de mouvement avec une menace planante que représente cette pandémie.

Nous allons rester présents dans cette période particulière pour vous accompagner le mieux possible. Nous avons pu garder la consultation ouverte grâce à l'utilisation de la téléconsultation et en télétravail. Nous essaierons de répondre le plus efficacement possible à vos besoins.

« Cela semble toujours impossible jusqu'à ce qu'on le fasse »

Nelson Mandela

Cette période nécessite de développer chez chacun sa **tolérance à l'incertitude** et de diminuer son **sentiment d'impuissance**.

Ces deux dimensions sont importantes à gérer, comme toutes les autres émotions négatives (angoisse, colère, irritabilité, sentiment de frustration, l'ennui) qui nous font souffrir et nous rongent à l'intérieur.

La situation actuelle nécessite, et nous donne le temps, d'assimiler des techniques pour améliorer notre mieux-être, pour éviter les baisses de moral, diminuer l'anxiété (et autres émotions négatives), gérer le stress.

Nous avons ainsi décidé de vous mettre à disposition des techniques, des conseils pour vous permettre de vous adapter et vous aider à passer cette période le plus confortablement possible.

Nous avons choisi comme techniques celle de la **cohérence cardiaque** et de la **pleine conscience, des techniques de relaxation**. Ces techniques seront décrites avec une sélection de liens, de vidéos, des applications pour vous aider dans leur initiation. Nous vous parlerons aussi de l'importance de développer notre bienveillance avec des exercices pratiques.

Nous vous présenterons quelques recommandations par rapport à vos activités et des conseils pour améliorer votre tolérance à l'incertitude.

La méditation en Pleine conscience (ou Mindfulness)

La méditation est une pratique millénaire. Différentes études ont montré que la méditation limite l'effet du stress, l'anxiété et le risque de dépression. Elle favorise la relaxation. Elle a aussi un effet sur le corps avec diminution du risque cardiovasculaire, amélioration de l'immunité, réduction des douleurs. Elle favorise aussi l'attention, la concentration, la mémoire.



La méditation en pleine conscience consiste à faire attention d'une manière particulière, volontairement au moment présent et sans jugement de valeurs.

La méditation en Pleine conscience (ou Mindfulness)

Pour pratiquer cet exercice :

- Choisissez un endroit et un moment où vous pouvez être au calme (si vous êtes en cohabitation, vous pouvez vous isoler avec un casque et une musique apaisante).
- Débutez en pratiquant quelques minutes, au début de manière quotidienne.
- Méditez de préférence à la même heure pour en faire un rituel quotidien.
- Portez des vêtements confortables
- Adoptez une position confortable, assis, les épaules relâchées ou allongé.



- Respirez alors librement.
- Portez alors votre attention sur votre corps, votre respiration, les perceptions, les pensées, les émotions et **accueillez ces éléments sans jugement, sans critiquer.**

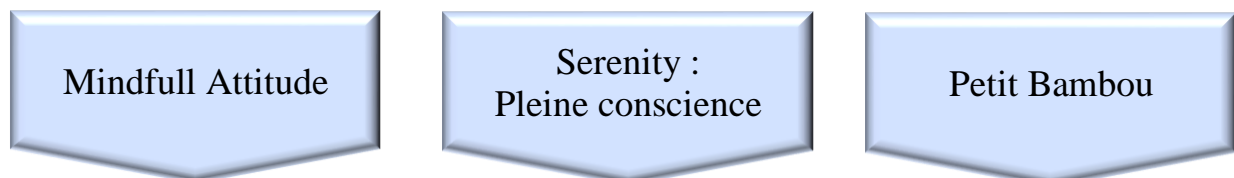
La pratique de la pleine conscience régulière aide à prendre de la distance avec ses émotions, les pensées et favorise l'acceptation.

Cette attitude peut s'étendre à nos activités quotidiennes, en mouvement, nous permettant de prendre conscience et de développer cette **capacité au moment présent** (par ex. manger en pleine conscience, marcher, prendre une douche, etc.).

Vidéos d'entraînement à la pleine conscience :

Conférences et exercices de méditation par **Christophe André** de différentes durées, selon vos besoins et votre disponibilité :

- 2 heures de Conférence de Christophe André avec exercice de méditation en pleine conscience.
<https://www.youtube.com/watch?v=yq-vJBnRd44>
- Exercice de 3' :
<https://www.youtube.com/watch?v=8D-Ncf9al84>
- Exercice de 3' :
<https://www.youtube.com/watch?v=DGB-MVWrNH0>
- Exercice de 17' :
<https://www.youtube.com/watch?v=nXlijvwHDsCw>
- Exercice d'**Alexandre Belnet** d'initiation de 9 minutes :
<https://www.youtube.com/watch?v=X30YOkC2ZvY>

Apps Mindfulness :

12 cours gratuits de pleine conscience (45mn chaque session) réalisés par le **Prof. Hugues Cormier** et mise en ligne sur YouTube par l'Université de Médecine de Montréal :
1er cours: <https://www.youtube.com/watch?v=i9O9scFrePA>

Livre :

« L'éveil des sens »

Vivre l'instant présent grâce à la pleine conscience

Prof. Jon Kabat-Zinn

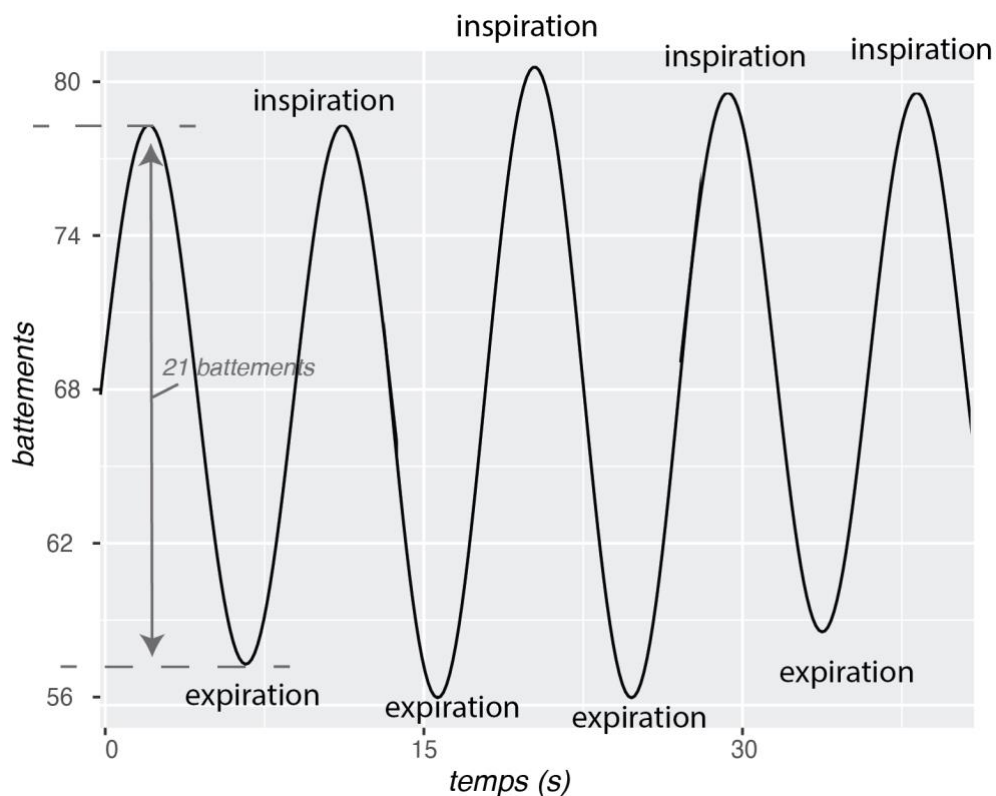


La cohérence cardiaque

Il n'est pas toujours facile de pratiquer la méditation. L'apprentissage de la cohérence peut-être une étape préliminaire, voire la technique la plus adaptée pour vous.

L'état de cohérence cardiaque est un état particulier physiologique caractérisé par une variabilité de la fréquence cardiaque harmonieuse. Cet état correspond à un état physiologique optimal qui coïncide sur un plan émotionnel à un état d'apaisement et sur le plan cognitif à une logique adéquate.

La fréquence cardiaque varie de manière régulière s'accélération à l'inspiration, et ralentissant à l'expiration matérialisée par la courbe sinusoïdale ci-dessous :



La relation qui existe entre le cerveau émotionnel et le cœur, grâce un système nerveux que l'on nomme neurovégétatif (responsables de l'adaptation du corps à l'environnement, à l'activité), des interactions hormonales expliquent l'impact de la cohérence cardiaque sur notre état émotionnel et notre état physique.

La cohérence cardiaque

L'état de cohérence cardiaque va contribuer à :

Au niveau biologique :

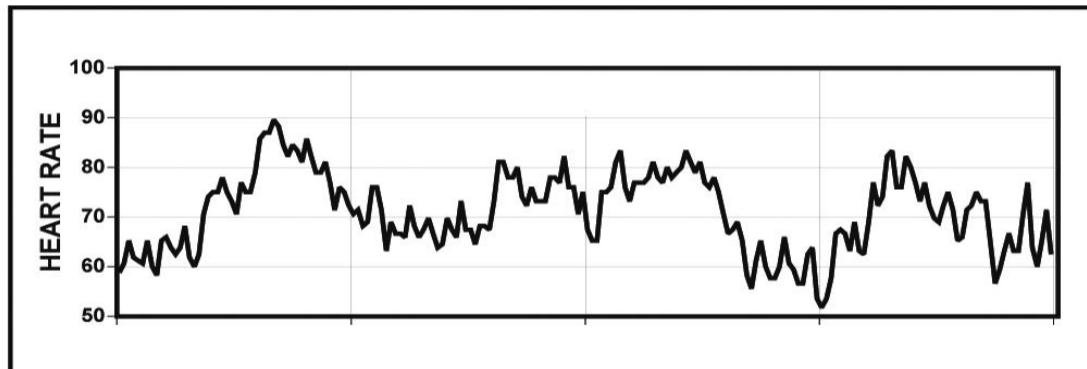
- La baisse du cortisol, principale hormone de défense produite pendant un stress.
- L'augmentation de la DHEA, hormone de jeunesse qui ralentit le vieillissement.
- L'augmentation des IgA salivaires utiles à la défense immunitaire.
- L'augmentation de l'ocytocine.
- L'augmentation du facteur natriurétique auriculaire, hormone produite par le l'augmentation des ondes alpha qui favorisent la mémoire, l'apprentissage mais aussi la communication et la coordination.
- L'augmentation favorable sur de nombreux neurotransmetteurs (hormones qui véhiculent les émotions) ; dont la dopamine (plaisir) et la sérotonine (prévention de la dépression et des angoisses).

Avec, comme conséquences, au niveau de votre état physique :

- La diminution de l'hypertension artérielle.
- La diminution du risque cardiovasculaire.
- La régulation du taux de sucre.
- La réduction du périmètre abdominal.
- Meilleure récupération.
- L'amélioration de la concentration et de la mémorisation.
- La diminution des troubles de l'attention et de l'hyperactivité.
- Une meilleure tolérance à la douleur.

La cohérence cardiaque

Dans des états émotionnels particuliers (anxiété, colère, énervement, frustration...), cette variabilité est perturbée et se révèle chaotique avec des conséquences sur notre état physiologique et sur notre santé.



Pratiquer régulièrement la cohérence cardiaque en agissant sur sa physiologie permet de mieux gérer ses émotions et faire face à des situations stressantes (conflit, négociation, faire face à l'émotion négative d'autrui).

Pour effectuer l'exercice, il est préférable d'être, soit assis sur une chaise, les pieds bien posés au sol, les mains posées sur les cuisses ou assis au sol en position du lotus, de se tenir droit.

- Portez votre attention sur la respiration en ressentant l'air entrer dans les poumons, gonflez votre poitrine, votre abdomen, élargir votre dos et sentir l'air ressortir.
- Imaginez, visualisez votre cœur qui respire, imaginez aussi votre diaphragme mobile.
- Vous inspirez en 5 secondes, puis expirez en 5 secondes (adaptez ce rythme si vous ne sentez pas à l'aise). Mettez votre attention dans cette respiration de telle manière à en démultiplier le ressenti. Comme dans la pleine conscience, si une pensée vient ou une émotion, **accueillez-les, sans jugement**, puis reportez à nouveau votre attention sur cette respiration.

A effectuer 3 fois par jour, 6 respirations par minute et pendant 5 minutes (la règle des 365).

Cinq minutes est le temps nécessaire pour avoir un effet physiologique efficace sur les hormones du stress dont le cortisol.

La cohérence cardiaque

Comme pour la pleine conscience, il est important d'effectuer les exercices sans se juger, sans rechercher à le faire parfaitement mais simplement de le faire.

Beaucoup de personne me disent « j'ai essayé mais cela n'a pas marché ! ». Le fait d'essayer, c'est déjà faire et le résultat viendra avec la persévérance et l'entraînement.

A partir de cette étape, vous allez, durant la journée, régulièrement (cela peut être toute les heures) évaluer votre état de tension et, de manière à développer une attention particulière à l'apparition négative, pour immédiatement appliquer cette respiration et ne pas se laisser envahir.

Pour vous initier ou vous aider, il existe des logiciels avec capteur de vos pulsations, analysant la variation de votre fréquence cardiaque ou tout simplement des apps avec un rôle de simple coaching, pour vous rappeler les exercices à effectuer et vous accompagner dans votre respiration à l'aide d'un support visuel ou sonore. Certaines apps sont plus sophistiquées permettant aussi d'avoir un contrôle de la variabilité cardiaque.

Cohérence expliquée par le Dr David Servan Schreiber sur YouTube :

https://www.youtube.com/watch?v=HVvEXZ_JQ5s

Apps :

- Heartrate + coherence avec enregistrement et visualisation de votre rythme cardiaque et de sa variabilité.
- Respirelax (application gratuite) créée par les Thermes d'Allevard.

Relaxation de Jacobson

Pour les personnes préférant des techniques de relaxation dans un but de détente musculaire ; ainsi que pour les personnes qui présentent des troubles respiratoires liés à l'infection du coronavirus (qui éprouvent trop de gêne pour les exercices précédents de cohérence cardiaque ou de pleine conscience), nous conseillons la technique de relaxation de Jacobson.

C'est un outil que nous pouvons utiliser à n'importe quels moments ; dès que nous sentons de la tension ou que nous faisons face à une situation de stress.

Pour vous aider et vous accompagner voici 20 minutes d'exercice audioguidé en cliquant sur ce lien :

<https://www.teluq.ca/site/infolettre/articles/relaxation-progressive-de-jacobson.php>

Expérimenter la bienveillance

Différentes études scientifiques ont mis en évidence l'importance de la bienveillance comme facteur protecteur par rapport à l'anxiété et à la dépression.

La **psychologie positive** (courant psychothérapeutique qui s'intéresse à l'étude, au développement des émotions positives dans un objectif d'épanouissement et de bien-être) recommande de pratiquer quotidiennement des exercices de bienveillance. Cette pratique sur 3 semaines a des effets confirmés scientifiquement sur notre humeur.

Ces activités ou attitude bienveillantes sont, bien entendu, à reproduire avec les autres, mais **aussi envers soi**.

L'exercice de psychologie positive consiste à écrire chaque jour :

- **L'action pour laquelle on peut se féliciter.** Ne cherchez pas quelque chose d'exceptionnel.

De petites actions sont suffisantes: « J'ai réussi à faire 10mn d'exercices physiques », « J'ai rangé ma pile de livre », « j'ai trié pendant une demi-heure mes photos », « j'ai jeté une centaine de mails de ma boîte mail », etc.

Expérimenter la bienveillance

- **Une action ou vous vous êtes montré bienveillant avec autrui** (compliment, aide, écoute...).
- **Notez si quelqu'un d'autre a été bienveillant avec vous.**
- **Une action ou vous êtes montré bienveillant avec vous.** Par exemple, en prenant conscience de vous accorder une pause et de vous offrir un café rien que pour vous, vous choisir un film que vous souhaitiez voir depuis longtemps, vous cuisiner un plat que vous adorez **car vous le méritez...**

C'est aussi développer une attitude, un ressenti positif qui nous remplissent et les apprécier.

Vous pouvez, en vous entraînant, l'appliquer lors des interactions avec autrui : faire une remarque, une demande en effectuant la gymnastique d'aller rechercher à l'intérieur de soi cette attitude bienveillante. Le résultat sera positif avec plus de chance d'obtenir ce que vous souhaitez, de respecter l'autre et sortir serein de la situation.

L'attitude de bienveillance se travaille aussi lors des exercices de pleine conscience ou de cohérence cardiaque.

Il suffit alors de penser à une personne, un animal de compagnie pour lesquels nous éprouvons de la gratitude, de la bienveillance, de la reconnaissance. Laissez venir alors cette sensation de bienveillance vous remplir, vous ouvrir, contribuer à votre apaisement.

Favoriser les activités

Pour éviter les coups de blues, les baisses de moral ou les moments d'anxiété ; cette période étant caractérisée par un changement de repère, de cadre (espace, temps, activités professionnelles, loisirs).

Apprendre à redimensionner sa manière de vivre, diminuer son espace-temps en prévoyant un **emploi de temps, un programme** sur la journée, sur la semaine pour diminuer la perception d'incertitude.

Structurer ce temps en maintenant une routine, en particulier, les heures de lever, le coucher, les repas.

Il est nécessaire de varier les sources de plaisir, de divertissement, de ne pas faire tous les jours la même chose pour ne pas se lasser.

Prévoyez du temps pour vos rangements (appartement, dossiers, mails). Nous avons besoin de rendre notre environnement agréable pour notre bien-être et être satisfait de soi.

Favoriser les activités

Effectuer des activités physiques : cardiovasculaires, musculaires.

L'idéal pour le moral est d'effectuer 30 minutes d'exercices cardiovasculaires 3 fois par semaine (conseils de l'OMS, Organisation Mondiale de la Santé).

Ne pas chercher des objectifs trop élevés et vous faire la promesse impossible de faire des exercices tous les jours si, jusqu'à présent, vous n'en faisiez pas. Vous risquez de vous décourager et d'abandonner. Il est préférable de commencer doucement avec 10 minutes (1 fois tous les 2 jours), puis augmentez progressivement. Vous programmez ces exercices à différents moments de la journée, d'un jour à l'autre, pour amener de la variété à votre quotidien.

Pour vous aider, il existe des vidéos sur YouTube et chaque matin, branchez-vous sur la RTS2 qui propose une émission avec coach sportif « On se bouge ! ». Il existe aussi une multitude d'applications sur internet et smartphones, telle que Centr (testé et conseillé par des patients).

Intégrer vos exercices de respiration, de relaxation ou de méditation, tous les jours, comme une hygiène de vie qui sera bonne à garder après ce confinement.

Attention à ne pas vous anesthésier avec des séries, rechercher des documentaires, apprenez ou perfectionnez une langue. Le cerveau a besoin de stimulations cognitives (intellectuelles).

Continuer de vous ouvrir vers l'extérieur et les autres avec les visioconférences en étant créatifs. Certains partagent le repas avec le même menu en visioconférence ou des jeux ; ce qui contribue à notre sentiment d'appartenance et de cohésion.

Certaines applications comme Houseparty Group Video Chat (testé et conseillé par des patients) vous offrent la possibilité de faire des jeux de société à distance.

Pour ceux qui vivent la cohabitation (en colocation ou en famille), aménagez-vous des moments seuls (dans une pièce ou avec un casque) en informant les autres de votre besoin.

Cette période est aussi l'occasion pour la famille de retrouver des moments de partage autour de la table, de jeux, choisir et regarder ensemble des films plutôt que chacun sur son écran, comme lorsque nous sortions au cinéma (peut s'appliquer à la colocation).

Travail sur l'intolérance à l'incertitude

Le document ci-dessous a été réalisé pour des personnes souffrant de trouble anxieux généralisé ou TAG. Il explique que les personnes avec ce trouble présentent une intolérance à l'anxiété favorisant l'inquiétude, les ruminations anxieuses... Cette intolérance n'est pas spécifique au TAG, mais peut aussi accompagner et contribuer dans d'autres pathologies la dépression, le TOC (trouble obsessionnel compulsif).

Durant cette période, il est important de développer cette tolérance.

Dans ce document vous trouverez des stratégies pour augmenter votre tolérance à l'incertitude, identifier vos comportements dysfonctionnels (par exemple, écouter sans cesse les informations pensant se rassurer) pour mettre en place des comportements plus fonctionnels (à n'écouter que 2 fois par jour max.) : https://uqo.ca/sites/default/files/fichiers-uqo/anxiete/guide_fr.pdf

En conclusion

A la différence des confinements ou isolements liés à des exploits aéronautiques ou recherchés par des aventuriers de l'extrême, celui-ci n'est pas désiré, n'est pas rêvé. Il nous est imposé. Nous sommes plus proches de conditions d'emprisonnement arbitraire tel que M. Nelson Mandela avait subi.

Son expérience se révèle aujourd'hui importante car il utilisait des ressources auxquelles nous faisons appel dans nos approches, la méditation, la bienveillance, apprendre.



A Winnie

(Extraits, février 1975)

[...] la cellule est un endroit parfait pour apprendre à se connaître, pour étudier le fonctionnement de son esprit et de ses émotions. Les individus que nous sommes ont tendance à juger leur réussite sur des critères extérieurs, la position sociale, l'influence et la popularité, la richesse et le niveau d'études. Évidemment, ce sont des choses importantes pour mesurer notre réussite. Mais d'autres critères intérieurs sont peut-être plus importants pour juger de l'accomplissement d'un homme ou d'une femme, Honnêteté, sincérité, simplicité, humilité, pure générosité, absence de vanité et disponibilité à aider les autres – ces qualités qui sont à la portée de tous – sont les fondations de la vie spirituelle. Cette réussite n'est pas accessible sans un travail d'introspection véritable et une connaissance de ses forces et faiblesses.

La détention a au moins le mérite d'offrir une bonne occasion pour travailler sur sa propre conduite, corriger le mauvais et développer le bon que l'on porte tous en soi. Une méditation régulière, disons quinze minutes par jour avant d'aller dormir, peut être utile. Au début, trouver les éléments négatifs de sa vie peut sembler difficile, mais à la dixième tentative la récompense est souvent excellente. Ne jamais oublier qu'**un saint est un pécheur qui ne cesse de se réformer.**

https://www.youtube.com/watch?v=Si4pE_bgRQI