

Chronique sur les soins de santé

La pleine conscience pendant le temps des Fêtes!

Par le D^r Paul Preston, vice-président, Services cliniques, RLISS du Nord-Est

Le 21 décembre 2017 – La plupart d’entre nous avons une vision du temps des Fêtes, mais cette vision ne correspond pas toujours à la réalité.

Pour bien des personnes, cette période est source de stress et de surmenage. Nous essayons d’accomplir une multitude de tâches pour rendre les autres heureux, que ce soit en achetant des cadeaux, en cuisinant de bons petits plats ou en décorant la maison. D’autres personnes se sentent seules et tristes pendant cette période.

Cette année, j’aimerais vous faire une recommandation thérapeutique : prenez trois minutes chaque jour pour vous centrer sur vous-même en méditant.

Bien des études ont prouvé que la méditation procure de multiples bienfaits, tant sur le plan mental que physique. Elle permet de réduire le stress et la tension artérielle, d’améliorer le sommeil et le fonctionnement du système immunitaire, et même de réduire la fréquence du reflux gastro-œsophagien.

Une étude réalisée à l’Université du Wisconsin a montré que les gens affichent une activité électrique accrue dans les régions du lobe frontal gauche après huit semaines de méditation – cette région a tendance à être plus active chez les gens optimistes. Des études similaires mettant à profit l’imagerie par résonance magnétique ont permis de constater que la méditation fait augmenter l’activité dans les régions du cerveau responsables de la quiétude et de la concentration et fait diminuer l’activité dans celles responsables de la colère et de la frustration. Ces résultats montrent tout simplement que le cerveau, tout comme le reste du corps, réagit à la façon dont il est utilisé.

Après avoir pratiqué la méditation de façon sporadique, je me suis engagé, il y a plusieurs années, à y accorder du temps tous les jours. Maintenant, je ne quitte jamais la maison le matin sans avoir pris le temps de me centrer sur moi-même et de libérer mon esprit en méditant et en adoptant une approche de pleine conscience chaque journée. À North Bay, je donne aussi un cours sur la méditation et la pleine conscience à des patients qui cherchent des façons de gérer une douleur chronique, le stress et une multitude de préoccupations en matière de santé. Cela les aide vraiment!



Voici quelques mythes sur la méditation...

- « *Je ne peux pas arrêter de penser, donc je ne peux pas méditer.* » La méditation ne consiste PAS à arrêter les pensées ou à essayer de ne pas penser. La méditation est un moment consacré seulement à la pratique de la pleine conscience : prendre conscience du moment présent avec acceptation. Ainsi, lorsque les pensées surgissent dans notre esprit (ce qui nous arrive à tous si nous sommes honnêtes), nous les observons et les laissons passer. Ce processus permet de s'en retirer pour revenir dans le moment présent en portant attention à notre respiration.
- « *Je n'ai pas le temps de méditer.* » Y consacrer trois minutes par jour permet de prendre assez de recul pour acquérir une perspective par rapport à ce qui se passe et les sentiments qui y sont associés. Cela aide à moins réagir de façon irréfléchie et à moins s'égarer sur des chemins dénués de sens et sans intérêt, tout en mettant l'accent sur ce qui est le plus important et précieux. Vous avez le temps de méditer!
- « *J'ai trop de choses en tête pour méditer.* » C'est d'autant plus important d'en prendre conscience et d'acquérir de la perspective par rapport à chacune d'elle.
- « *Je ne crois pas à la méditation.* » Il n'est pas nécessaire de croire à quoi que ce soit pour méditer. Ce n'est pas une question de croyances, mais plutôt d'observation et de prise de conscience. Observer ses sensations, internes et externes. Observer ses pensées ou ses croyances et les sentiments qu'elles génèrent. La méditation et la pleine conscience sont compatibles avec toute pratique religieuse.
- « *Je ne peux pas m'asseoir comme un yogi.* » Adopter une posture que vous n'êtes pas habitué de prendre pour méditer causera de la douleur, ce qui vous détournera de la méditation. Il vaut mieux s'asseoir dans une position confortable, bien ancrée et ouverte.
- « *Je n'y arrive pas.* » Il n'a pas de bonne façon de méditer. Juger que votre façon de méditer est bonne ou mauvaise est une autre pensée que vous devez observer. Observez-la et laissez-la partir en souriant. Il y a trois choses qui peuvent survenir quand vous méditez : 1. Penser. 2. Observer (y compris ce que vous pensez). 3. Dormir. Si vous êtes fatigué ou manquez de sommeil, vous pourrez vous endormir pendant la méditation, surtout si vous êtes couché. C'est donc utile de méditer le soir avant de s'endormir.

Il existe aussi beaucoup d'applications, de baladodiffusions et de sites Web gratuits sur la méditation. J'utilise l'application gratuite Insight Timer, qui offre beaucoup de méditations guidées, ainsi que des fonctions permettant de minuter la méditation, de suivre ses progrès, d'obtenir des rappels, d'échanger avec d'autres personnes et de se joindre à un groupe local de méditation (Nipissing Bliss).

Y a-t-il une durée optimale? En fait, pratiquer la méditation chaque jour est excellent. Commencez par y consacrer régulièrement quelques instants chaque jour, par exemple de trois à cinq minutes chaque matin pendant un mois, puis augmentez ensuite progressivement jusqu'à de 10 à 20 minutes.

Si méditer au même moment chaque jour vous semble décourageant, centrez-vous sur vous-même simplement en allant faire une promenade ou même en vous assoyant dans la nature. Vous aurez ainsi plein de sensations en temps réel à observer : le vent sur votre visage, les sons des mésanges et des écureuils, les sons et la vue des arbres et l'odeur de l'air frais et de la neige. Nous reconnaissons tous à quel point cela aide à réduire le stress et à avoir de la perspective. C'est un exercice de pleine conscience, tout comme observer la frénésie du temps

des Fêtes chez vos proches. En prenant le temps de vous recentrer sur vous-même, vous vous faites le cadeau de vivre la magie de l'amour dans le moment présent, ce qui est tout à fait dans l'esprit des Fêtes!

Pour les personnes qui vivent des sentiments plus persistants de solitude, de tristesse, d'anxiété ou de malaise mental, il existe plusieurs lignes d'aide que vous pouvez appeler, par exemple lorsque le cabinet de votre médecin est fermé.

- **Ligne de réconfort régionale du RLISS du Nord-Est** : Offre de l'aide avant la survenue d'une crise pour que les résidents du Nord ayant besoin de soutien à cause d'un problème de santé mentale ou de toxicomanie ou pour une autre raison en dehors des heures d'ouverture des services de santé puissent parler à un pair et se renseigner sur les services. Elle est gérée par la Northern Initiative for Social Action (NISA) et aide aussi les personnes vivant avec un problème de santé mentale en leur offrant des perspectives d'emploi. **Elle est ouverte de 18 h à minuit sept soirs sur sept : 1 866 856-9276.**
- **Ligne d'aide en cas de problèmes de consommation de drogues et d'alcool : 1 800 565-8603**
- **Ligne d'aide en cas de problèmes de santé mentale : 1 866 531-2600**
- **Ligne d'aide en cas de problèmes de jeu compulsif : 1 888 230-3505**

Je vous souhaite un joyeux temps des Fêtes en pleine conscience, ainsi que santé et mieux-être en 2018!

-30-

Renseignements : Lara Bradley, agente de communications, 705 674-1492,
lara.bradley@lhins.on.ca