

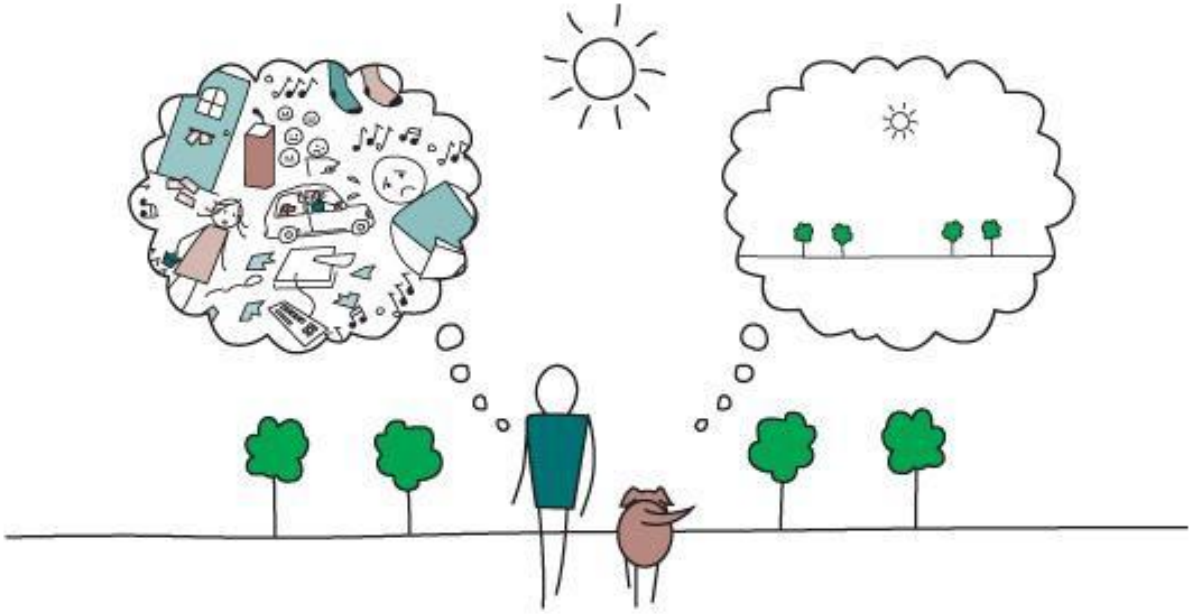
L'apport de la pratique de la méditation de pleine conscience à la naturopathie.



Mémoire de fin d'étude
Janvier 2014

Martial VIDAUD
Promo Shanti Yi
Cenatho 2009-2013

Commençons ce mémoire par un clin d'œil :



Mind Full, or Mindful?

Remerciements :

Je tiens à remercier les personnes suivantes
qui m'ont permis de découvrir et de
pratiquer la méditation de pleine
conscience :

Mon épouse,
Maître Yang, Jwing-Ming
Maître Thich Nhat Hanh
Matthieu Ricard
Karlfried Graf Dürckheim
Christophe André
Gilles Pentecôte (Superviseur du Mémoire)

...

...

...

Mes enfants...

SOMMAIRE

Introduction

- A. Qu'est-ce que la pratique de la méditation de pleine conscience?
 - a. Définition
 - b. Pratique
 - c. MBSR
 - d. Bienfaits sur la santé
 - e. Les difficultés rencontrées

- B. L'intérêt de la pratique de la méditation de pleine conscience en naturopathie : une compétence à transmettre
 - a. Dans le domaine de l'alimentation
 - b. Dans le domaine de l'activité physique
 - c. Dans le domaine de la respiration
 - d. Dans le domaine de l'équilibre psychologique (MBSR)
 - e. Résultats des pratiques observées

- C. Les avantages de la pratique de la méditation de pleine conscience dans la relation d'aide
 - a. La dimension thérapeutique majeure de l'empathie
 - i. Présence
 - ii. Qualité d'écoute
 - iii. Empathie
 - iv. Développement du ressenti de l'autre
 - b. Contact avec le client
 - i. La prise de pouls
 - ii. Le massage
 - c. Un « coaching » assoupli
 - d. Pleine conscience et spiritualité : ne rien attendre et accepter le mystère

Conclusion

Bibliographie

INTRODUCTION

Aujourd'hui en 2014, tous les métiers sont en pleine évolution. A tous les niveaux, dans toutes les professions, les spécialistes parlent de la nécessaire évolution des manières de travailler, pour répondre à de nouveaux besoins dans ce monde où tout va de plus en plus vite.

Nous pouvons nous poser la question : qu'en est il de l'évolution du métier de naturopathe ?

La France s'ouvre à d'autres types de médecine (douces, alternatives, non conventionnelles) : la profession de naturopathe est donc appelée à se développer (c'est une bonne chose !).

Mais les attentes de la clientèle en naturopathie vont aussi évoluer, vont aussi être plus exigeantes ; les naturopathes se retrouvent face à des clients qui « savent déjà tout » en surfant sur internet. Alors que pouvons nous apporter en plus que les « coach santé sur le Web » ?

Je considère qu'une des réponses se situe au niveau de la qualité de la relation.

Le naturopathe est un ami sur le chemin de la santé

Le naturopathe est un pédagogue

Le naturopathe est un spécialiste de la relation d'aide

Le naturopathe doit savoir convaincre pour aider au changement d'hygiène de vie

La naturopathe accompagne les difficultés.

Pour réussir tout cela, ce mémoire va donc parler de savoir-être.

Je propose alors une réflexion sur l'apport utile de la pratique de la méditation de pleine conscience pour le développement du savoir-être du naturopathe, mais aussi pour le client.

En tant que pédagogue, le naturopathe va inviter le client à changer ses habitudes de vie et à changer peut-être aussi son regard sur la vie, et dans cette optique, la pratique de la méditation de pleine conscience a non seulement toute sa place mais se trouve être un formidable catalyseur d'évolution personnelle.

Ne pourrait-on donc pas parler de 11ème technique naturopathique ? Ou même, osons parler d'une approche sous-jacente à toutes les autres, inscrite comme en filigrane.

Nous allons donc, dans une première partie, détailler ce qu'est la pratique de la méditation de pleine conscience, dans une deuxième partie, quel est l'intérêt de cette pratique en naturopathie, et dans une troisième partie, les avantages de la pratique de la méditation de pleine conscience dans la relation d'aide pour le naturopathe.

Citation :

« Vis comme si tu devais mourir demain. Apprends comme si tu devais vivre toujours »

Gandhi

A. Qu'est-ce que la pratique de méditation de pleine conscience ?

L'intérêt pour la méditation, et plus particulièrement pour la méditation de pleine conscience, dans la communauté scientifique internationale est impressionnant. Aujourd'hui en France, les scientifiques et certains médecins commencent à s'y intéresser.

Pour s'en convaincre, il suffit de constater le nombre d'articles publiés récemment sur les effets bénéfiques de la méditation.

D'une certaine manière, la pleine conscience est l'antithèse de notre mode de vie actuel, basé sur la rapidité, la réactivité, la performance et le « multi-tâches ».

La pleine conscience prône l'exact opposé de ce qui fait notre quotidien aujourd'hui.

Et nous pouvons poser la question : le monde moderne n'a-t-il pas aujourd'hui un besoin vital de retrouver une paix intérieure ?

En fait, la pleine conscience consiste à intensifier sa présence à l'instant, à écouter, s'immobiliser et ressentir.

Citation

« Voir, entendre, aimer. La vie est un cadeau, dont je défais les ficelles, chaque matin, au réveil ».

Christian Bobin

a. Définition

Qu'est-ce que la méditation ?

Contrairement aux croyances, la méditation n'est pas uniquement une forme de relaxation profonde. Il existe des similitudes, mais aussi des différences.

Si la relaxation cherche à obtenir une détente du corps, et éventuellement des pensées, la méditation développe également une composante spécifique d'activité mentale, de concentration ou de spiritualité.

Qu'est ce que la pleine conscience ?

La pleine conscience traduite en anglais par le terme Mindfulness, est issu de la tradition philosophique bouddhiste et s'inscrit dans cette culture depuis l'origine.

C'est dans les années 80, qu'un médecin américain, Jon Kabat Zinn a développé cette pratique dans une optique thérapeutique et médicale dans la gestion du stress au sens large.

En effet, il a créé une approche thérapeutique basée sur cette notion qu'il a baptisée MBSR (Mindfulness Based Stress Reduction) : la gestion du stress basée sur la pleine conscience.

Il y a trois composantes générales à l'état de pleine conscience :

- **l'attention**
- **l'attitude**
- **l'intention.**

Le processus de fixation de **l'attention** sur un objet (le corps, la respiration, les sensations, une pensée) est très important dans la pleine conscience, comme dans les autres formes de méditation.

En général, la pleine conscience est associée à un contrôle de l'attention et aux capacités de concentration. Quand la tension est rompue par un événement extérieur, on revient à l'objet attentionnel. Ce changement permet au sujet de ramener son attention sur un stimulus tel que la respiration quand celle-ci a été perturbée par des émotions, pensées ou sensation parasitaire.

Réussir à maintenir son attention sur sa respiration permet d'activer un processus d'ancrage de l'attention dans le moment présent afin que les pensées ou les émotions puissent être détectées lorsqu'elles apparaissent.

Une pratique régulière de la pleine conscience a pour conséquence que la focalisation de l'attention devienne adaptative et permet à l'individu de mieux faire face à des tensions extérieures.

Ensuite, l'attention est maintenue dans l'instant présent, d'une manière vigilante et continue, alors qu'une des caractéristiques de notre esprit est sa constante habitude de voyager.

Le concept de l'instant présent est très important dans la pleine conscience, car il inscrit le sujet dans une forme de présent continu, l'éloignant ainsi des ruminations du passé ou de l'avenir, qui sont à l'origine de pensées perturbantes de bon nombre de pathologies mentales et du stress.

En étant concentré et sensibilisé à l'importance de se situer dans l'instant présent, l'individu met en œuvre des réponses émotionnelles plus adaptatives et mieux régulées, qui laissent moins de place au conditionnement et aux réponses automatiques.

Citation :

« Il faudrait convaincre les hommes du bonheur qu'ils ignorent, alors même qu'ils en jouissent »

Montesquieu

Ensuite, **l'attitude** de l'individu se caractérise par une ouverture et une curiosité de tous les instants. La pleine conscience met l'accent sur cette orientation vers l'expérience. Chaque expérience doit faire l'objet d'une observation détachée. L'individu doit juste les accueillir et les observer lorsqu'elles arrivent à la conscience.

Cette observation se fait dans une attitude de non jugement et d'acceptation. On parle d'acceptation des pensées sans les juger. L'acceptation est définie comme un état d'ouverture à la réalité du moment.

En pratique, les individus développent une plus grande équanimité et une forme de distanciation vis-à-vis de ses pensées et de ses ruminations mentales pour ne plus y être assujettis.

Enfin, la dernière composante de l'état de pleine conscience concerne **l'intention**. L'individu doit mettre en place une démarche active de pratiques pour développer sa conscience de l'instant présent. On parle de plus en plus de l'importance de l'entraînement de l'esprit.

Citation :

« En nous établissant dans l'instant présent, nous pouvons voir toutes les beautés et les merveilles qui nous entourent. Nous pouvons être heureux, simplement en étant conscients de ce qui est sous nos yeux »

Thich Nhat Hanh

b. Pratique

Malgré ses origines, la pratique de pleine conscience ne demande pas d'embrasser les dogmes ou la philosophie bouddhiste. Elle fait plutôt appel à une faculté humaine innée, et se propose de la développer.

D'après Jon Kabat-Zinn, la pleine conscience est la conscience qui émerge spontanément lorsque l'on fait volontairement attention, dans le moment présent et sans jugement, à l'expérience qui se déroule instant après instant.

La pleine conscience n'est pas uniquement une approche méditative. Je la considère également comme un mode de vie, une attitude générale face à la vie, en étant pleinement conscient de ce que nous faisons : se lever, aller aux toilettes, boire un verre d'eau, manger, prendre sa douche, se laver les dents, marcher, préparer un repas, éplucher des légumes, parler à l'autre, ressentir une émotion, faire du sport...

La pratique de pleine conscience nous rappelle qu'en étant présent en esprit là où est le corps, nous avons la possibilité de vivre mieux.

Il existe deux grandes catégories de pratique de la méditation de pleine conscience :

1. la pratique formelle : si possible en position assise sur un coussin ou un tabouret de méditation (y compris le body scan).
2. la pratique au quotidien : mettre de la conscience et de la respiration dans les gestes du quotidien (marche, Yoga...).

Citation :

« Le vrai bonheur, serait de se souvenir du présent ».

Jules Renard

c. MBSR

L'approche de la MBSR (Mindfulness Based Stress Reduction) est une approche thérapeutique développée par Jon Kabat Zinn dans le cadre de travaux thérapeutiques de médecine comportementale à la clinique de réduction du stress du Massachusetts.

Il a, tout d'abord, associé des techniques de méditation de pleine conscience à des exercices de yoga.

Le protocole de MBSR développé par Jon Kabat Zinn réunit un groupe d'une douzaine de participants, supervisé par un thérapeute sur une durée de huit semaines ; il comprend :

- un rendez-vous par semaine d'environ deux heures
- diverses pratiques méditatives
- des échanges d'expériences entre les participants du groupe autour des exercices effectués à domicile qui permettent d'ancrer la pratique dans une démarche pérenne
- une pratique silencieuse d'une journée à la fin des huit semaines.

Le programme MBSR est basé sur trois exercices principaux :

- des exercices sur le schéma corporel, appelé body scan ou balayage corporel
- des exercices de méditation assise, couchée ou debout
- des exercices de yoga en pleine conscience (ou de Qi-Gong, de Tai-chi ou de marche)

L'approche MBSR a donné lieu à de nombreuses études contrôlées mettant en évidence la pertinence et l'efficacité de cette prise en charge thérapeutique (*Par exemple : « A program in behavioral medicine for chronic pain patients based on the practice of mindfulness meditation », General Hospital Psychiatry, 1982, 4, 33-47*).

J'ai personnellement suivi ce protocole avec le Docteur Gilles pentecôte, et je partagerai plus tard dans ce mémoire quelques résultats observés sur le groupe.

d. Bienfaits sur la santé

Les effets positifs de la méditation de pleine conscience ne se limitent pas au bien-être psychologique. Dès les années 70-80, la pratique de pleine conscience a été intégrée dans la prise en charge de problèmes médicaux.

Les effets positifs sont multiples : douleurs chroniques, maladies de peau, hypertension, maladies cardio-vasculaires, troubles digestifs, céphalées et lombalgies, troubles de l'immunité, stress, anxiété et troubles psychologiques... Le nombre d'études scientifiques et d'applications psychiatriques de la pratique de pleine conscience est foisonnant.

1) les maladies cardio-vasculaires

Méditer, c'est apprendre à écouter son corps.

Parmi les nombreux bruits de fond du corps, que notre vie trépidante néglige, les battements cardiaques sont les plus rapidement oubliés. Alors qu'ils sont plutôt faciles à observer en état relaxé ou méditatif.

L'individu peut porter son attention sur le cœur et observer ses battements, seconde après seconde sans relâche. Ecouter son cœur avec attention et en pleine conscience permet alors de ralentir l'ensemble de l'organisme y compris les battements cardiaques.

Des textes du premier siècle sur le Yoga Soutra signalent déjà l'effet apaisant sur le cœur des méditations silencieuses. Certaines pratiques telles que les visualisations, les chants, certains types de yoga accélèrent le cœur, et d'autres le ralentissent, comme les méditations, le zazen et les relaxations.

Les recherches démontrent que la fréquence du cœur d'un méditant baisse environ de 15 battements par minute. Tout comme pour l'endurance sportive, un pratiquant expérimenté finit par obtenir un ralentissement permanent de son rythme cardiaque.

(Tacon « Mindfulness meditation, anxiety reduction, and heart disease : a pilot study », Family and Community Health, 2003, 26, 25-33).

C'est pourquoi, en plus d'un traitement médicamenteux, la pratique de la méditation de pleine conscience peut parfaitement s'intégrer à une approche médicale des troubles fonctionnels cardio-vasculaires et de l'hypertension, en plus bien entendu, de l'approche naturopathique, alliant alimentation saine, exercice physique et meilleure gestion du stress.

2) les maladies de la peau

Les maladies de la peau suscitent de nombreux échanges entre les psychologues et les médecins, pour déceler les liens intimes qu'elles entretiennent avec le psychisme.

Ce que l'on sait, c'est que le système nerveux et l'épiderme ont la même origine : ils viennent tous les deux de la même zone de l'embryon, et durant la vie, ces deux organes conservent des liens étroits.

Parmi les maladies liées au psychisme, le psoriasis et l'eczéma sont parmi les plus courantes.

Certains neuromédiateurs sont impliqués, et leur concentration dans la peau semble influencée par le stress, l'anxiété et la dépression. Pour le psoriasis, quand les médicaments classiques ne suffisent plus, la photothérapie est proposée, comprenant une exposition aux rayons UV.

Les études scientifiques montrent que l'association de la méditation à la photothérapie améliore plus rapidement les lésions cutanées que la photothérapie isolée. (*Dover J. « Meditation speeds the response of psoriasis to UV therapy » Journal watch – Dermatology, nov. 1998*).

3) Le syndrome prémenstruel

Ce syndrome des femmes en âge de procréer se manifeste durant les jours qui précèdent l'apparition des règles. C'est un ensemble de symptômes bénins mais pénibles.

Bien que toujours passager, il peut cependant constituer un moment difficile à vivre, d'autant qu'il est destiné à se répéter chaque mois.

Il apparaît très souvent à la suite d'un stress, alors le facteur psychologique semble capital. À ce titre, les méthodes de relaxation et de méditation sont efficaces, car elles contrebalancent les effets du stress ou, mieux encore, préviennent le stress, en modifiant la réponse comportementale de l'individu aux stress environnants.

(Doodale I., Domar A., Benson H., « Alleviation of premenstrual syndrome symptoms with the relaxation response », Obstetrics and Gynecology, 1990, 75, 649-655).

4) Le vieillissement cérébral

La dégénérescence neuronale débute à la fin de l'adolescence, et, au total, un individu bien portant aura perdu près de 20 % de sa masse neuronale à l'âge de 80 ans.

Les chercheurs montrent que les pratiquants de méditation gardent un cortex plus épais dans les zones spécifiquement sollicitées par leurs techniques méditatives ; tout se passe comme si la méditation ralentissait l'amincissement dégénératif du cortex.

(Lindberg D., « Integrative review of research related to meditation, spirituality and the late adulthood », Geriatric Nursery, 2005, 6, 372-377).

À titre d'exemple les scanners révèlent que les méditants de 40 ans ont un cortex pré-frontal aussi jeune que les non-méditants de 20 ans.

Le moine Matthieu Ricard, lors de tests neurologiques pendant des méditations :



5) Le système immunitaire

Le stress a une influence sur les défenses immunitaires de notre organisme. Et même, depuis le début du siècle dernier, les études confirment que le stress influence l'évolution de la tuberculose.

De très nombreuses recherches scientifiques confirment que le stress psychologique nuit à nos défenses antimicrobiennes.

(« Role of early stress in the individual differences in host response to viral infection » », Brain, Behavior and immunity, 2006, 4, 152-159).

Son effet est très clair sur la facilité à attraper une infection, sur la durée de la maladie et sur son évolution.

De façon générale, la méditation tempère les réactions immunitaires après un stress. Le stress fait chuter un type d'anticorps particulier appelé immunoglobulines, et d'autre part, le stress augmente la cortisone (hormones anti-inflammatoires mais qui affaiblissent aussi les défenses immunitaires).

« Le bonheur n'est pas le but, mais le moyen de la vie ».

Paul Claudel

L'une des découvertes les plus récentes concerne l'existence d'une communication permanente entre notre système immunitaire et notre système nerveux.

(Mémoire Cenatho M. Dodet 2013 « Psychoneuro-immunologie »).

Un état mental apaisé par la méditation est susceptible donc d'influencer biologiquement le fonctionnement de nos défenses immunitaires.

6) L'inflammation

Une nouvelle preuve de l'impact de la pratique de la méditation au niveau moléculaire nous être fournie par un groupe de six chercheurs travaillant aux universités du Wisconsin-Madison, Barcelone et Lyon.

(The study was published in the journal Psychoneuroendocrinology 2014-01).

De l'avis de ses auteurs, il s'agit ici de la première étude mettant en évidence des modifications rapides de l'expression de gènes ; des gènes déjà connus pour être les cibles de médicaments anti-inflammatoires et antidouleur.

Ces résultats pourraient ainsi ouvrir la possibilité d'interventions non médicamenteuses sur les troubles inflammatoires.

Les chercheurs expliquent avoir exploré quelques-uns des impacts biologiques d'une journée de huit heures de pratique intensive de la méditation de pleine conscience.

Ils l'ont fait sur un groupe de dix-neuf personnes déjà rompues à cet exercice. Ils ont fait de même sur un groupe de vingt et une personnes qui ne l'étaient pas (groupe contrôle) et qui se sont livrées à des exercices de simple relaxation.

Les explorations ont porté sur l'expression de certains marqueurs des rythmes biologiques ainsi que sur l'expression de certains gènes. Ces analyses ont été faites dans des cellules du sang circulant (cellules mononuclées) qui ont été prélevées avant et après les exercices.

Après cette unique intervention de méditation les chercheurs ont détecté différentes modifications biologiques :

- Celles-ci portent notamment sur une réduction de l'expression des gènes directement impliqués dans les processus inflammatoires (RIPK2 et COX2)
- d'autres modifications ont également été observées concernant le maintien des concentrations sanguines en cortisol. Ces phénomènes génétiques et moléculaires ne concernaient que les personnes du premier groupe.

Il s'agit là, pour les auteurs de ce travail, d'une traduction biologique des effets de la pratique de cette méditation.

C'est aussi selon eux la première étude qui démontre des modifications aussi rapides de l'expression des gènes dans de telles circonstances.

De plus, ces modifications interviennent au niveau de l'activité de gènes ciblés par les médicaments anti-inflammatoires et analgésiques. Cette forme de méditation de pleine conscience pourrait ainsi trouver pleinement sa place en tant qu'intervention à visée thérapeutique sur les processus inflammatoires.

Pour les auteurs il est clair, au vu de ces résultats, que nos gènes sont nettement plus plastiques dans leur expression que ce que peut laisser supposer une vision traditionnelle de la machinerie génétique.

Une modification volontaire de notre fonctionnement cérébral (comme cette forme de méditation) peut donc avoir des conséquences biologiques qui pourraient être utilisées à des fins médicales.

Citation :

« Le bonheur, c'est la somme de tous les malheurs qu'on n'a pas ».

Marcel Achard

7) Les malades du cancer

La place de la méditation dans la maladie cancéreuse reste modeste. La relaxation ou la méditation sont capables d'améliorer la qualité de vie des patients atteints du cancer en améliorant les symptômes de l'anxiété, de la dépression mais aussi de la gestion de la douleur ou des vomissements.

Au Canada, l'équipe de recherche du professeur Linda Carlson au centre de cancérologie de son université a étudié des patients soignés pour un cancer du sein ou un cancer de la prostate qui pratiquaient le programme de méditation de pleine conscience. Au bout des 8 semaines, ils dormaient mieux, se sentaient nettement moins stressés, et avaient le sentiment que leur vie était plus riche...

Chez eux aussi, la méditation bénéficiait au système immunitaire : les globules blancs, notamment les cellules NK, retrouvaient un profil normal, beaucoup plus propice à la lutte contre le cancer.

(Carlson L., Speca M., « MBSR in relation to quality life, mood, symptoms of stress and levels of cortisol, DHEAS and melatonin in breast and prostate cancer outpatients », Psychoneuroendocrinology, 2004, 4, 448-74).

Concernant la gestion de la douleur, des études des années 80 montrent qu'après 10 semaines de pratiques de méditation de pleine conscience, les patients témoignent d'une diminution de l'intensité de la douleur de plus de 50 % sur les échelles de mesure.

(Kabat-Zinn J. « An outpatient program in behaviour medicine for chronic pain patients based on the practice of mindfulness meditation : theoretical consideration and preliminary results », Psychiatry, 1982, 1, 33-47).

« Ceux qui rient beaucoup sont plus heureux que ceux qui rient peu, car la gaieté épanche la rate et fait faire du bon sang »

Giacomo Casanova (XVIIIème s.)

e. Les difficultés rencontrées

Les difficultés rencontrées sont, en général, au nombre de 4 :

- trouver le temps de méditer
- la posture et la gestion des douleurs
- la gestion des pensées
- La régularité

i. Trouver le temps

Lorsque j'interroge les débutants en méditation, le problème du temps et de la motivation pour méditer revient très fréquemment.

Très souvent ils ne se mettent à méditer dans la journée ou dans la semaine, que lorsqu'ils ont fini leurs activités du quotidien. Ils méditent, en quelque sorte, lorsqu'ils ont fait tout ce qu'ils avaient à faire.

Nous vivons dans un monde où tout s'est accéléré, alors que la pratique de la méditation, justement consiste à ralentir et à « ne rien faire »

Donc cette capacité à trouver du temps dans la journée, dans la semaine, s'avère être une réelle difficulté dans la pratique régulière de la méditation. L'auto discipline est alors essentielle.

ii. La posture

Une autre difficulté concerne la gestion de la douleur pendant la méditation, notamment pour les débutants.

En effet, la position de méditation assise sur un coussin ou sur un tabouret de méditation, est parfois susceptible de générer des douleurs principalement dans le dos où les jambes. C'est avec la pratique que les douleurs s'estompent : le corps s'habitue et s'adapte. Et bien sûr, la pratique régulière améliore la capacité de gestion de la douleur.

iii. Les pensées

Enfin, un autre type de difficultés concerne la gestion de ses pensées. De nombreux débutants en méditation arrêtent la pratique car ils n'arrivent pas à interrompre ou à gérer le flot des pensées.

Il est ici essentiel de comprendre que cette gestion des pensées fait partie intrinsèquement de la pratique méditative, peu importe le nombre d'années d'entraînement de pratiques.

Notre cerveau est une formidable machine à produire des pensées. En pleine conscience, nous n'arrêtons pas ce flux de pensées, mais on l'observe. Nous utilisons notre capacité à s'observer soi-même et prendre conscience du déroulement des pensées. C'est possible, mais cela demande beaucoup, beaucoup de temps et d'entraînement.

iv. La régularité

Derrière la simplicité de la pratique, il y a aussi la difficulté de la régularité. L'enthousiasme est souvent présent au début, le pratiquant constate même des progrès, puis pour de multiples raisons, la pratique s'arrête.

La méditation est un éternel recommencement, à chaque fois plus passionnant.

Une seule chose compte : continuer la pratique encore et toujours.



B. L'intérêt de la pleine conscience en naturopathie : une compétence à transmettre

Dans cette deuxième partie du mémoire, nous allons expliquer pourquoi, le naturopathe a tout intérêt, lors de l'accompagnement du client, à aborder avec lui l'intérêt holistique de la pratique de la méditation de pleine conscience.

Bien entendu, ce n'est pas lors de la première visite chez le naturopathe, que nous allons aborder la pratique de la pleine conscience (sauf exception), mais une fois que la relation de confiance s'est installée et que le naturopathe juge qu'il est utile pour le client de faire la connaissance de cette pratique.

Soit le naturopathe oriente le patient vers un thérapeute qui organise des sessions de méditation de pleine conscience en individuel ou en groupe, soit c'est le naturopathe lui-même, qui initie (ou qui accompagne) le patient dans la pratique de la méditation de pleine conscience.

Comme nous l'expliquerons dans la troisième partie de ce mémoire, nous pensons que c'est au naturopathe d'accompagner le patient dans cette pratique. Car la pratique de la méditation de pleine conscience s'inscrit totalement dans les outils et dans les techniques que propose le naturopathe : alimentation, activité physique, respiration, équilibre psychologique,...

Citation :

« A quoi l'on sert quand on ne rend personne heureux ? »

Monique Proulx

a. Dans le domaine de l'alimentation

L'hygiène alimentaire est une des trois techniques majeures en naturopathie. Une des premières missions du naturopathe est de corriger l'alimentation de son client.

Il est important de souligner ici que le changement d'hygiène alimentaire proposé est souvent l'épreuve la plus difficile pour un client. En effet, le changement alimentaire est en général, un réel effort pour le Français et peut l'amener à ne pas retourner chez le naturopathe, si l'effort d'explication pédagogique n'a pas été fait.

Nous considérons que la pratique de la pleine conscience, notamment liée à l'alimentation est un facteur facilitant la mise en place du changement d'hygiène alimentaire.

En effet le naturopathe oublie souvent d'associer la notion de changement d'hygiène alimentaire avec la notion de plaisir.

Citation :

« Le bonheur ne dépend pas de ce qui nous manque, mais de la façon dont nous nous servons de ce que nous avons »

Arnaud Desjardins.

Et comme le dit si bien Arnaud Desjardins, nous allons voir que dès que nous mettons plus de conscience dans l'acte de se nourrir, notre relation à l'alimentation évolue.

Une des premières règles concernant le changement d'hygiène alimentaire, consiste à diminuer les quantités ingérées.

Or, dès que l'individu met de la conscience lors de son repas, il va naturellement mastiquer plus longtemps, il va développer une autre relation au goût de l'aliment. Et puisqu'il va augmenter la mastication, le sentiment de satiété sera plus vite atteint. C'est pourquoi, il aura physiologiquement besoin de moins se nourrir.

Il s'agit donc de pédagogie, de savoir faire comprendre au client, que simplement en augmentant son niveau de conscience en s'alimentant, il peut diminuer sans effort majeur sa ration alimentaire.

La diminution de la ration alimentaire étant souvent une frustration importante pour le client, la simple conscience procure le résultat escompté, sans effort.



Mais que veut dire aussi s'alimenter en pleine conscience ?

Pour simplifier, s'alimenter en pleine conscience revient à dire : « quand je mange, je mange ».

Cela signifie que lorsque l'individu s'alimente, d'une part il n'est pas en train de faire autre chose, et d'autre part, il n'est pas en train de penser à autre chose.

C'est une notion fondamentale en pratique de pleine conscience.

Donc, lorsque l'individu s'alimente, toute son attention est portée sur les sensations liées à l'acte de se nourrir.

Prenons l'exemple de la pomme : je choisis une pomme en conscience, je peux sentir l'odeur de ce fruit en conscience, je croque et je mâche la pomme en conscience et enfin je déglutis.

Durant ces différentes étapes en conscience, je peux aussi ressentir toute l'énergie qui provient de cette pomme.

Dans cet exemple, nous allons bien au-delà de la simple hygiène alimentaire, nous sommes au sein de la naturopathie holistique et la prise de conscience par l'homme de ce qu'il est, et de ce qui l'entoure.

b. Dans le domaine de l'activité physique

La pratique de la pleine conscience, propose un rapport différent à son propre corps notamment lors d'une pratique corporelle.

Tout d'abord, contrairement à la croyance populaire, la méditation n'est pas qu'une pratique psychique, c'est en réalité une pratique éminemment corporelle. La pleine conscience développe le ressenti des sensations corporelles. Dans un premier temps, nous portons notre attention sur ce ressenti corporel sans vouloir le changer. Cela modifie alors profondément, la pratique d'une activité physique.

Par exemple, en tant que professeur d'arts martiaux internes, ma pratique du Tai-Chi et du Qi Gong a grandement évolué, suite à la pratique régulière de la méditation de pleine conscience.

En effet, j'ai beaucoup plus porté mon attention sur mon corps et sur mon ressenti lors de la pratique des arts martiaux, ce qui a considérablement fait évoluer la qualité de ma présence aux mouvements, au souffle, à l'intention que je mets dans mes mouvements, et enfin, sur le fait que je prenne conscience de la sérénité que me procure la pratique de Tai-Chi ou de Qi Gong.

Cette attention, m'a aussi permis d'affiner la notion de perception de circulation de flux d'énergie dans le corps.

Le naturopathe peut, lorsqu'il propose à ses clients de pratiquer une activité physique, suggérer de développer la conscience du ressenti du corps et du mouvement, non pas dans un objectif de performance de pratique de l'activité physique, mais dans un objectif d'écoute de soi, de prise de conscience de son corps, dans l'appréciation du moment présent ; qu'il s'agisse d'un sport en plein air, d'exercices physiques ou de mouvements de type Yoga, pratiqués seul ou à plusieurs.

L'activité physique, en plus d'être une technique majeure naturopathique pour la santé, devient donc aussi l'expérience d'une perception du moment présent, et d'une qualité accrue du rapport à soi-même.

Donc, la pratique d'une activité physique en pleine conscience permet de découpler les effets positifs classiques d'une pratique sportive.

Citation :

« Le bonheur n'est pas dans le but, mais dans les fleurs que vous respirez sur le chemin »

Proverbe chinois

c. Dans le domaine de la respiration

L'apprentissage de différentes techniques respiratoire est une technique naturopathique en tant que telle.

En fonction des besoins du client, le naturopathe enseigne une ou plusieurs techniques à pratiquer, au cours de la journée.

La respiration en pleine conscience est en revanche, tout à fait différente, il ne s'agit pas de pratiquer telle ou telle technique, mais d'aller écouter sa respiration, telle qu'elle est, au moment présent.

Il s'agit, au cours de sa journée, au réveil, dans le déroulé quotidien, au coucher, de se connecter à sa respiration.

Il ne s'agit pas de se dire « allez, je vais pratiquer », ou bien, « je vais faire telle ou telle respiration », mais simplement d'écouter, comment on respire.

C'est une attention à l'inspiration, à l'expiration, et même comme nous y invite Karlfried Graf Dürckheim à aller écouter ce merveilleux instant de renouvellement du souffle, entre la fin de l'expiration et le début de l'inspiration. Karlfried Graf Dürckheim va même jusqu'à parler de sensation de résurrection.

La respiration, c'est l'ancre de la pleine conscience, qui nous amarre à l'instant présent.

Il y a en effet de nombreux bénéfices à prendre conscience de sa respiration, à se rendre conscient des sensations qu'elle procure dans l'intégralité du corps, sans chercher à la modifier.

C'est une pratique du quotidien, qu'on soit malheureux ou heureux, sans rien en attendre. La respiration ne va pas résoudre nos problèmes. Elle va en revanche, nous apporter le bonheur de prêter attention à notre souffle plutôt qu'à nos ruminations sur le passé ou les appréhensions sur le futur.

Enfin, au niveau, des bénéfices sur la ventilation et la respiration, le fait de l'écouter va naturellement l'apaiser (sans le rechercher) et va imperceptiblement améliorer la qualité des échanges gazeux pour une meilleure respiration cellulaire.

Plus nous pratiquons, plus les effets sur la qualité de la respiration s'installent dans la durée.

Citation :

« En te levant le matin, rappelle-toi combien précieux est le privilège de vivre, respirer, d'être heureux ».

Marc-Aurèle.

d. Dans le domaine de l'équilibre psychologique (MBSR)

Notre cerveau a cette capacité étonnante de produire des pensées, les unes derrière les autres. Et, il est incroyablement difficile d'arrêter ce processus.

Dès le réveil, les pensées arrivent automatiquement, elles concernent toutes sortes de choses, souvent liées au passé ou à l'avenir, plus rarement liées au présent.

Malheureusement, la pratique de la méditation ne conduit pas rapidement au silence de l'esprit ou à une absence de pensées. Ces mouvements de pensées sont quasiment impossibles à arrêter et difficile à contrôler.

Dans la pratique de pleine conscience nous renonçons à stopper ces flots de pensées, mais nous choisissons de les observer.

Avec l'entraînement, nous voyons de mieux en mieux que les pensées sont juste des pensées ; les pensées ne sont pas la réalité ; ce sont des phénomènes mentaux transitoires, tout simplement.

Il est intéressant de remarquer qu'il y a une profonde différence entre dire « je suis un moins que rien » et se dire « je suis en train de penser que je suis un moins que rien ».

Donc, pratiquer la pleine conscience, permet de se dissocier de son propre esprit, de ne plus y être soumis ; cela ouvre une nouvelle réflexion, une nouvelle expérience de la vie qui permet une prise de recul par rapport au phénomène de la pensée.

Apprendre de façon répétée, à observer ses pensées plutôt qu'à y réagir comme à notre habitude permet de prendre de la distance vis à vis de celles-ci. Cela permet également de limiter les réactions émotionnelles qui y sont associées.

En effet, on admet aujourd'hui que la nécessaire distance par rapport à nos émotions est plus facile à mettre en place en les accueillant et en les observant, plutôt qu'en les évitant, les supprimant ou les étouffant.

Il ne s'agit donc pas de les contrôler mais plutôt de les regarder, de les écouter et de les ressentir.

La pleine conscience va à l'encontre de notre tendance naturelle à retenir ce qui est agréable et à reléguer ce qui est désagréable.

Cela signifie que j'accepte de reconnaître que la frustration, la tristesse ou la peur est présente en moi ; c'est parfois une démarche très difficile à faire.

Il s'agit de créer un espace pour permettre à ses émotions négatives ou positives d'exister. Nous arrivons ici à la notion d'acceptation de ce qui est en train de nous arriver.

Je peux en effet plus facilement agir à partir du moment où j'ai accepté où je suis, où j'en suis. Je peux plus facilement réagir à mes inquiétudes si j'ai reconnu et accepté la peur actuelle, par exemple.

Donc, pour progresser sur le chemin de l'équilibre émotionnel, il s'agit tout d'abord de créer un espace d'accueil, puis d'accueillir l'expérience de l'émotion telle qu'elle est. Cela revient à se libérer progressivement de nos émotions, et donc augmenter notre sentiment de liberté.

« Le bonheur ne consiste pas à acquérir ni à jouir, mais à ne rien désirer, car il consiste à être libre »

Epictète

e. Résultats des pratiques observées

Suite à ma participation à un groupe de méditations guidées sur une période de huit semaines (type MBSR), j'ai envoyé une dizaine de questionnaires aux participants, et je vais détailler les résultats obtenus suite à l'analyse des réponses aux questions qui portaient sur :

- la pratique formelle de la méditation
- la capacité à développer des pratiques de pleine conscience
- l'écoute de soi
- le non jugement
- les bénéfices sur la qualité de vie et sur la santé
- la pratique dans le futur.

Les participants (6 sur 12) ont rempli ces questionnaires, environ six mois après le protocole MBSR de huit semaines. Ma volonté était de quantifier les résultats à moyen ou long-terme.

Concernant la pratique, les résultats sont assez mitigés : les pratiques non formelles sont plutôt régulières (respiration, Yoga en conscience...), mais la pratique formelle quotidienne est plus aléatoire. Les pratiquants évoquent le manque de temps et d'auto-discipline.

Par contre les résultats sont positifs concernant les pratiques de pleine conscience dans le quotidien : les gestes du quotidien en conscience, la marche consciente, les repas en conscience...

En fait, en dépit de la pratique formelle, des habitudes de pleine conscience se sont installées chez la plupart des pratiquants.

Concernant l'écoute de soi et le non jugement, les résultats sont très hétérogènes. Certains s'écoutent plus, sont plus attentifs à leurs émotions, développent le non jugement, mais cela ne concerne environ que la moitié des pratiquants.

Enfin les bénéfices généraux (qualité de vie et santé) sont homogènes : bien que les bénéfices sur la santé ne soient pas visibles pour tous, tous les pratiquants confirment que la qualité de vie s'est globalement bien améliorée. Tous confirment qu'ils se sentent mieux dans leur vie après six mois de pratique personnelle. Tous les Verbatim insistent sur l'amélioration du quotidien. Ce sont d'excellents résultats.

Concernant le futur de la pratique, là aussi, les résultats sont homogènes : tous souhaitent continuer et approfondir la pratique, tous souhaitent participer à d'autres stages, ou animer eux-mêmes des séances de pratiques de méditation de pleine conscience.

Personnellement, j'ai continué à suivre des stages et j'ai participé à des retraites, notamment au village des Pruniers, près de Bergerac. Il s'agit d'une communauté bouddhiste originaire du Viêt-Nam, fondée par le Maître Thich Nhat Hanh. Durant cette retraite, nous insistons beaucoup sur la pratique au quotidien, avec de longs moments de silence, que ce soit à table ou dans la journée. Il s'agit de concrètement mettre en place des instants de conscience tout au long de la journée.





Et, j'ai eu l'occasion en 2013 d'animer plusieurs sessions de méditation de pleine conscience. Que ce soit avec des groupes réduits de quatre ou cinq personnes, ou avec des groupes importants de trente à soixante dix personnes, lors de stages de naturopathie. La découverte de la pratique apporte systématiquement quelque chose aux débutants.

J'ai donc décidé fin 2013, d'organiser à mon cabinet, des sessions régulières (deux fois par mois) de méditation de pleine conscience guidées. J'ai en effet, l'intime conviction, que cela m'apporte beaucoup, et surtout, que les gens, ont un besoin intense de pratiquer la méditation de pleine conscience. Je considère même que c'est un devoir citoyen, de partager mes connaissances et ma pratique avec le plus grand nombre ; et je le fais avec grand plaisir, c'est en effet une de mes activités professionnelles préférées.

Citation :

« Chaque instant est bonheur à qui est capable de le voir comme tel »

Henry Miller

C. Les avantages de la pleine conscience dans la relation d'aide

a. La dimension thérapeutique majeure de l'empathie

i. Présence

Comment développer notre niveau de présence et de conscience à ce qui est ?

L'attention est un outil basique de la pratique de la pleine conscience. En pratique méditative, nous portons fréquemment notre attention sur quelque chose. En consultation naturopathique, nous portons notre attention sur le client.

Il existe deux pistes pour développer cette attention :

- l'ouverture
- la qualité d'écoute

Tout d'abord, une attention « ouverte » consiste à élargir le champ de conscience par rapport à ce qui est mais aussi à ce qu'il y a autour. C'est une pratique très courante en arts martiaux, on appelle cela le regard périphérique.

Notre attention est bien sûr portée sur l'adversaire, mais notre regard embrasse l'intégralité de ce qu'une vision périphérique (180°) peut nous apporter comme élément important dans la relation à l'adversaire.

En consultation naturopathique, il s'agit d'observer ce qu'il y a à l'extérieur de nous mais aussi à l'intérieur : sensations du corps, pensées, émotions, tout ceci dans l'instant présent.

Ensuite, la seconde piste au-delà de l'ouverture, porte aussi sur la qualité de l'attention.

En consultation naturopathique, nous sommes pleinement absorbés dans la relation à l'autre, nous sommes si intensément présents, qu'aucune pensée parasite ne vient à l'esprit. Comme dans la pratique de l'escalade, par exemple, toute pensée en dehors de la présence à l'équilibre et au mouvement pourrait être fatale.

Ainsi, plus notre attention est ouverte et de qualité, plus nous nous rapprochons de la pleine conscience, et plus la présence du naturopathe fera la différence dans sa relation avec son client.

Citation :

« Convier quelqu'un c'est se charger de son bonheur pendant tout le temps qu'il est sous votre toit »

Brillat Savarin

ii. Qualité d'écoute

Lorsque qu'on travaille sur l'écoute, en pleine conscience, on tente de tout accueillir. On lutte contre l'envie de filtrer, de juger ou d'analyser.

Un exercice intéressant consiste à lutter contre le flot des pensées déclenchées par un son ou une parole, pour rester dans l'écoute.

Cette pratique s'avère extrêmement utile pour le naturopathe. Il est en effet reproché aux médecins, de ne pas prendre le temps d'écouter leurs patients.

Comme le naturopathe traite l'individu dans sa globalité, il est essentiel qu'il ait une vision holistique de la personne qui est en face de lui, en mettant en œuvre une écoute attentive et de qualité.

Savoir vraiment écouter le client, est d'une part, une compétence relativement spécifique, et d'autre part une nécessité pour le naturopathe moderne d'aujourd'hui.

La pratique de la pleine conscience m'a permis d'améliorer ma qualité d'écoute. En effet, plus j'apprends à m'écouter, plus je développe une sensibilité, une résonance, qui me permet de mieux écouter l'autre.

iii. Empathie

De nombreuses études montrent que la méditation d'une façon qui peut paraître paradoxale, nous relie plus aux autres, et favorise même les comportements pro-sociaux, c'est-à-dire les comportements dirigés vers les autres, dans le but de leur rendre service, de les réconforter ou de partager quelque chose avec eux.

L'empathie correspond à la faculté de s'identifier à l'autre et de ressentir ce qu'il ressent.

Contrairement aux croyances, l'empathie est une faculté innée pour laquelle nos circuits cérébraux émotionnels sont en quelque sorte préprogrammés. L'éthologie (étude des comportements animaliers) montre que la faculté empathique est déjà présente chez les animaux.

La pratique aide à mieux réguler nos propres émotions, et développe notre propre capacité empathique.

Lors de mes différentes retraites méditatives, j'ai été à chaque fois marqué, par la qualité et la simplicité de la communication : chacun est attentif aux préoccupations des autres, tous expriment clairement leur point de vue mais sans force et sans agressivité.

Quand quelqu'un vous témoigne de l'empathie, il vous donne l'impression que votre être essentiel existe réellement à ses yeux. L'empathie rassure car elle donne le sentiment que nous sommes compris. C'est exactement le rôle du naturopathe.

Un des principaux facteurs non spécifique d'efficacité des thérapies est d'avoir foi dans les capacités d'auto guérison du patient.

Le client attend du naturopathe une réelle attitude empathique. L'empathie est respectueuse, apaisante, et elle suscite généralement la bienveillance en retour.

En fait, l'empathie est une sorte de méditation en pleine conscience focalisée sur le monde de l'autre. C'est un espace à découvrir.

L'empathie est à la base de la vraie compassion.

Citation :

***« Choisissez un travail que vous aimez
et vous n'aurez pas à travailler un seul
jour de votre vie »***

Confucius

iv. Développement du ressenti de l'autre

Les non-méditants font souvent l'erreur de penser que la méditation est uniquement une pratique psychique. C'est en réalité une pratique très corporelle. La pratique de la pleine conscience est une expérience des sensations corporelles, telles qu'elles sont.

Il s'agit de se connecter à son corps et de lui prêter attention, sans jugement.

Nous croyons que le corps et l'esprit ne sont pas la même chose, mais ils sont intimement liés et connectés. Ecouter son corps, c'est se connecter à lui, et pas seulement lorsqu'il nous fait jouir ou souffrir.

L'intérêt pour le client est multiple comme nous l'avons vu dans les chapitres précédents. Mais intéressons-nous à l'intérêt pour le naturopathe dans sa relation au ressenti du client.

Un naturopathe pratiquant la pleine conscience va développer une écoute toute particulière de son corps. Et cette écoute subtile, va lui être extrêmement utile dans sa relation thérapeutique au client.

En effet, et nous parlons d'expérience, lors de l'anamnèse ou du bilan de vitalité faits avec le client, si le naturopathe le fait en conscience et en écoute de sa propre respiration et de ses sensations corporelles, il peut être amené à ressentir des sensations dans son propre corps mais qui viennent d' « ailleurs ».

Et si ces sensations viennent d'ailleurs, c'est qu'elles peuvent venir du client.

Il est intéressant alors de questionner le client. Sans le dire, bien sûr, mais le naturopathe peut « valider ou pas » un ressenti corporel qui lui est propre, en décidant d'approfondir et de questionner le client sur le sujet abordé.

Prenons deux exemples pour illustrer ces propos :

- 1. Lorsque le client parle de ses relations conflictuelles avec ses enfants, notamment lors des repas, et que le naturopathe ressent une tensions dans ses propres épaules (et qu'il en est conscient), il est alors utile et probablement plein d'enseignements de creuser ce sujet et demander au client d'approfondir le sujet
- 2. Lorsque le client parle de ses difficultés d'endormissement et que le naturopathe ressent une sensation particulière dans la région ombilicale, il est alors intéressant de s'arrêter sur cette problématique d'endormissement et de questionner plus en profondeur le client

La capacité du naturopathe à aller au-delà des mots, par le biais de ses sensations corporelles se travaille, se développe. Elle est accessible à tous, à force de pratique régulière.

D'expérience, je questionne systématiquement le client, lorsque je ressens corporellement quelque-chose, qui apparemment ne m' « appartient » pas, et souvent, le client réagit et confirme mon ressenti et quand le client ne réagit pas ou ne rebondit pas, rien de grave...cela fait partie de l'apprentissage !

Cette pratique demande une certaine confiance en soi et dans ses ressentis, notamment pour distinguer les sensations qui viennent de soi et les sensations qui viennent d'ailleurs.

Et, c'est par la pratique que nous développons cette confiance et ce ressenti. A force d'écouter son corps et ses ressentis corporels, nous affinons notre « intuition corporelle ».

Citation :

« Qu'est-ce que le bonheur, sinon le simple accord entre un être et l'existence qu'il mène »

Albert Camus

b. Contact avec le client

Le naturopathe holistique est amené à rentrer en contact avec le corps du client, via le bilan de vitalité (touché des mains, des bras, des lombaires, du crâne, des poignets ...), ou via les soins (massage, sympathicothérapie, réflexologie...).

Ces contacts avec le client doivent se faire, bien évidemment dans le respect de l'autre et de son corps, mais aussi avec une vraie conscience thérapeutique, dans la volonté d'aider et de renforcer la vitalité du client.

Nous allons voir, au travers de deux exemples : la prise de pouls et le massage ; comment la pratique de méditation de pleine conscience peut agir et améliorer d'une part la présence du naturopathe et d'autre part, la qualité de la technique naturopathique.

i. La prise de pouls

La prise des pouls chinois fait partie intégrante de la mesure de la vitalité diathésique du client.

Cette pratique nécessite de longues années de pratique pour être maîtrisée. Il s'agit de ressentir les pouls sur trois niveaux sur l'artère radiale (au poignet), à droite et à gauche.

Le naturopathe place son index au niveau de l'artère radiale et écoute, mesure, ressent les battements des pouls du client.

Selon Marguerite Kardozy (naturopathe-acupuncture), prendre les pouls, c'est « entrer dans l'intimité de l'être, c'est oser l'accès à autre chose ».

Chaque pouls doit être qualifié en fonction des nuances suivantes : vaste, puissant, violent, sec, bondissant, frappé, ou bien : déprimé, glissant, frêle, petit, mou, filant, irrégulier, affaibli...

Avec toutes ces nuances, nous comprenons que le naturopathe développe au cours de la pratique son écoute, sa présence et affine ses sensations.

La méditation de pleine conscience, notamment avec la pratique d'écoute de ses propres sensations corporelles, développe une vraie écoute de l'autre, une vraie écoute de ce que l'on peut ressentir au bout de ses propres doigts, posés sur l'artère radiale du client.

Je suis persuadé, que lorsque l'on développe sa propre écoute de soi-même, on apprend bien entendu à se connaître, on apprend à mieux écouter l'autre, et donc à mieux le comprendre.

La pratique de la pleine conscience développe tout au long des années une subtile connaissance de soi, une subtile capacité à écouter les bruits de son corps, les sensations internes, les fourmillements, les flux, et les douleurs. Tout ce qu'on développe comme écoute de soi, développe alors la qualité de notre relation à l'autre.

La prise de pouls demande aussi une rapide capacité à se concentrer et à se focaliser sur le ressenti corporel.

Elle nécessite une qualité présence immédiate, sans pensée parasite, et même avec une capacité d'écoute au-delà de la sensation, en laissant venir les sons, les images, les énergies, que l'on peut capter au moment présent de la prise de pouls.

Cette exigence de pratique n'est pas enseignée, c'est au naturopathe de développer cette capacité.

La pratique de la pleine conscience qui consiste, entre autres, à laisser ses pensées partir pour rester concentré, focalisé sur le moment présent, permet au naturopathe d'acquérir une capacité de concentration et de focalisation plus importante, et plus « activable » lorsque l'on en a besoin.

Citation :

« Maintiens ton corps immobile, garde le silence, ne bride pas les pensées, laisse les venir et laisse ta conscience se relâcher..., parvenu à ce point, l'esprit, libre de toute construction mentale, n'est plus que conscience claire, vaste et transparente »

Shabkar, Yogi tibétain

ii. Le massage

Définition du massage :

Le massage, est l'application d'un ensemble de techniques manuelles qui visent le mieux-être des personnes grâce à l'exécution de mouvements des mains sur les différents tissus vivants.

Cette thérapie agit notamment sur la peau, les muscles, les tendons et les ligaments et vise à améliorer la santé. Le terme massage englobe un ensemble de techniques qui, malgré leurs différences philosophiques et d'applications, partagent un certain nombre de principes et de méthodes ayant pour objectif de favoriser la détente (musculaire et nerveuse), la circulation sanguine et lymphatique, l'assimilation et la digestion des aliments, l'élimination des toxines, le fonctionnement des organes vitaux et l'éveil psycho-corporel.

Le massage provoque notamment un échauffement du muscle et une activation de la circulation sanguine. Il peut être utilisé pour favoriser l'élimination de l'acide lactique produit par la fermentation anaérobie au cours des efforts prolongés (sport, travail). Il peut stimuler la circulation de la lymphe, et donc favoriser un meilleur système immunitaire.

Au-delà de cette définition détaillée, le naturopathe entre en relation avec le corps du client lors du massage par le biais de ses mains.

Un massage effectué en conscience sera ressenti différemment, à la fois par le massé mais aussi par le masseur.

Le massage effectué en conscience passera par plusieurs étapes : le début du massage, le massage en lui-même et la fin du massage.

Au début du massage, le masseur prend contact avec le sol, se centre, pratique une respiration ventrale et consciente, puis prend contact avec le massé. Cette prise de contact est fondamentale pour les deux intervenants ; comme lors d'une rencontre, les premières secondes sont essentielles. Il est donc important d'effectuer ce premier contact dans le souffle et la conscience.

Puis, pendant le massage, le masseur va être à l'écoute du ressenti de ses mains au contact de l'autre, il reste dans la conscience du geste et du ressenti. Quelque part, il écoute l'autre par le biais de ses mains. Le masseur est donc à l'écoute de ses mains, des réactions corporelles du massé, et même de ses propres réactions corporelles. C'est une véritable communion entre les deux êtres.

Enfin à la fin du massage, quitter le corps de l'autre se fait aussi en conscience; je viens de prendre soin du corps de l'autre, et je quitte avec de la présence, avec mon souffle et avec de la compassion.

À la fin du massage, le masseur reste présent et connecté au massé pour prolonger la présence à l'autre et pour écouter éventuellement ce que le massé souhaite échanger.

Comme dit Diderot dans la citation ci-dessous, un masseur heureux pendant le massage, rendra le massé heureux !

Citation :

« L'homme le plus heureux est celui qui fait le bonheur d'un plus grand nombre d'autres »

Diderot

c. Un « coaching » assoupli

i. Les aires préfrontales

Dans la pratique de la naturopathie holistique, le naturopathe regarde le client dans son ensemble, et doit développer sa capacité de synthèse.

Faire la synthèse de toutes les observations naturopathiques , et établir des liens pertinents entre elles, relèvent du challenge :

- Les constitutions
- Les tempéraments
- Les diathèses
- Les indices de vitalité
- La pulsologie

- L'iridologie
- Les nombreux éléments de l'anamnèse
- l'observation
- le ressenti
- ...

La pratique de la méditation de pleine conscience développe les aires préfrontales pour les pratiquants réguliers.

Cette zone du cerveau située à l'arrière du front facilite la capacité à faire des ponts entre la pratique, l'observation, la théorie, l'expérience et facilite donc la synthèse.

Il est désormais reconnu, que développer ses aires préfrontales facilite la synthèse. Dans une approche holistique, la capacité à faire des ponts entre les différents niveaux d'information est une belle clé de réussite de l'approche naturopathique.

Un coaching en hygiène de vie passe donc par la capacité à faire des synthèses, à faire preuve de pédagogie et à convaincre le client de faire évoluer son hygiène de vie au quotidien. Et, pour pouvoir convaincre et donc créer une relation de confiance, cela passe par l'attitude empathique. Toutes ces capacités se développent au cours de la méditation de pleine conscience.

De plus, Daniel Kieffer, Président de la fédération française de naturopathie, incite les naturopathes à animer des conférences pour faire découvrir le milieu passionnant de la naturopathie.

Et d'expérience, je confirme qu'avoir de bonnes capacités de synthèse permet de préparer des conférences naturopathiques de qualité et qui peuvent passionner les auditeurs. Car dans la prévention et dans la pédagogie, le naturopathe a beaucoup à apporter au système médical français, et c'est par le biais de conférences que le message peut être apporté au plus grand nombre.

d. Peine conscience et spiritualité : ne rien attendre et accepter le mystère

La pratique régulière de la pleine conscience nous fait évoluer dans notre posture de thérapeute naturopathique.

Ces évolutions sont longues et difficiles, parfois périlleuses, mais elles vont dans la direction d'une voie spirituelle propre à chacun.

Une attitude par exemple consiste à renoncer à attendre quelque chose, quelque part le naturopathe se dépouille de toute attente par rapport à son patient.

Ne rien attendre, ne pas espérer que la consultation naturopathie apporte du bien-être ou de l'apaisement ou de la santé.

Ne pas attendre un résultat permet d'accueillir tout échec, notamment quand le client n'arrive pas à intégrer les modifications de l'hygiène de vie préconisées.

Au début cette position est extrêmement difficile et amène même des réticences. Mais en pleine conscience, on ne cherche pas à aller quelque part, on est déjà arrivé. Ce concept est évidemment compliqué à appliquer à la relation avec le client. Il s'agit en fait juste d'être là.

Abordons aussi ici, la notion du mystère. La pleine conscience nous invite à tolérer le mystère, à tolérer quelque chose d'incompréhensible, qui nous dépasse. Beaucoup essaient de tout comprendre, de tout rationaliser, de tout expliquer, ou bien de chercher systématiquement une raison à tout, notamment à la maladie.

Parfois, il n'y a pas de réponse, et peut-être que cela vaut mieux. Et sans doute, il vaudrait mieux juste respirer et ouvrir son esprit au moment présent.

Citation :

« Le seul fait d'exister est un véritable bonheur »

Blaise Cendrars

CONCLUSION

En guise de conclusion, je souhaite poser cette question : peut-on être aujourd'hui naturopathe sans pratiquer la méditation de pleine conscience ?

Cette question pourrait paraître surprenante ou même choquante pour certains.

Cette question n'aurait jamais été posée il y a encore 15 ans.

Mais aujourd'hui, dans cette société où tout va trop vite, où le stress est omniprésent, où le temps de la relation à soi a disparu, il me paraît essentiel pour un thérapeute tel que le naturopathe, de se former à la pleine conscience et d'inviter le client à pratiquer.

Beaucoup de médecins, eux aussi, en sont convaincus. Je pense notamment au site Internet du docteur Rodolphe, qui n'hésite pas à lister les « 100 » effets bénéfiques sur l'individu que procure la méditation en pleine conscience. Je n'ai pas étayé dans ce mémoire les « 100 » effets bénéfiques, je me suis concentré sur ceux qui me paraissaient les plus importants pour le client et pour le naturopathe.

Donc, je vais militer pour une nouvelle technique en naturopathie : la méditation de pleine conscience pour le client ET pour le naturopathe.

Je finis ce mémoire, en partageant ce que m'inspirent les pensées de Karlfried Graf Dürckheim. C'est en méditant, que l'on arrive à se connecter à notre être essentiel. Et une fois que nous sommes sur le chemin de l'alignement, de la congruence entre notre vie et la nature même de notre être essentiel, alors nous pouvons réaliser de grandes choses.

« Le bonheur est un fruit mûr, qui ne demande qu'à être cueilli »

Proverbe chinois

Bibliographie et sources

« Au cœur de la tourmente, la pleine conscience » de Jon Kabat-Zinn

« Ou tu vas, tu es » de Jon Kabat-Zinn

« L'éveil des sens : vivre l'instant présent » de Jon Kabat-Zinn

« Méditer pour ne plus déprimer : la pleine conscience, une méthode pour vivre mieux de Mark Williams, John Teasdale, Zindel Segal et Jon Kabat-Zinn

« La thérapie cognitive basée sur la pleine conscience pour la dépression : Une nouvelle approche... » de Zindel Segal, J-Mark-G Williams, John Teasdale

« Se changer, changer le monde » de Christophe André, Jon Kabat-Zinn, Pierre Rabhi et Matthieu Ricard

« Méditer, s'est se soigner » du Dr Frédéric Rosenfeld

« L'Estime de soi : S'aimer pour mieux vivre avec les autres » de Christophe André

« Méditer jour après jour » de Christophe André

« Plaidoyer pour le bonheur » de Matthieu Ricard

« L'art de la méditation » de Matthieu Ricard

« Apprivoiser l'esprit, guérir le corps » de Nathalie Rapoport

« Le Cerveau de Bouddha » de Rick Hanson

« Learned Optimism : how to change your mind and your life » de M. Seligman

« Teachings of the Buddha » de J. Kornfield

“Bouddha et Jésus sont des frères” de Tich Nhat Hanh

“Le miracle de la pleine conscience” de Thich Nhat Hanh

“La plénitude de l'instant : Vivre en pleine conscience” de Nhat-Hanh Thich

“Transformez votre stress en vitalité” de Mantak Chia

“Le centre de l'être” Karlfried Graf Dürckheim

“La Tendresse du monde : L'art d'être vulnérable” de Fabrice Midal

“Frappe le ciel, écoute le bruit : Ce que vingt-cinq ans de méditation m'ont appris” de Fabrice Midal

“Stress au travail” de Claude Berghmans

“Le zen dans l'art chevaleresque du tir à l'arc” de Eugen Herrigel

“Chi-kung de Méditation : La respiration embryonnaire” de Jwing-Ming Yang.

Et finissons ce mémoire, par une méditation !



« Alors l'esprit ne regarde ni en avant, ni en arrière, le présent seul est notre bonheur »

Goethe

martial.vidaud@gmail.com