

SE RECONNECTER POUR ÊTRE MIEUX



EN BREF

- L'anxiété et la dépression se développent souvent quand on est trop centré sur ses routines quotidiennes, et pas assez sur ses sensations corporelles.
- Prêter davantage attention à ces ressentis, par exemple au mouvement de l'air dans ses poumons, se traduit par une amélioration du bien-être.
- Dans notre cerveau, l'activité des réseaux sensoriels viendrait contrer les réseaux associés aux ruminations et aux automatismes.

À SON CORPS DANS SA TÊTE

- En réapprenant à diriger son attention vers ses sensations corporelles, on diminuerait par là même les risques de dépression et d'anxiété.

Par Norman Farb, professeur associé de psychologie à l'université de Toronto Mississauga, et Zindel Segal, professeur émérite de psychologie et des troubles de l'humeur à l'université de Toronto Scarborough.

P

our René Redzepi, aujourd'hui chef cuisinier de renommée mondiale à Copenhague, la passion des saveurs remonte aux étés de son enfance, passés en Macédoine. Une vie à la ferme, occupée à des cueillettes dans les bois environnants. Là-bas, pas de technologie, mais «la vie était vraiment riche et épanouissante. Nous étions heureux», se rappelle-t-il dans le média en ligne *Haut de Gamme*.

Bien des années plus tard, il ouvrira son propre restaurant à Copenhague. Le Noma. Là, il explore les côtes et les forêts nordiques, en quête de fleurs comestibles, d'argousier, d'algues, de coquillages et de baies de rosier qu'il ajoute à ses créations et qui viennent embellir le menu de sa table.

Certes, il rencontre quelques critiques, mais son pudding à l'oxalis (une petite plante herbacée aux feuilles ressemblant à celles du trèfle) finit par faire l'unanimité. Le Noma sera classé en tête des cinquante meilleurs restaurants du monde cinq fois en douze ans. Un succès qui a contribué à un regain d'intérêt pour la cueillette.

SE RELIER À SA PROPRE «NATURE»

Cueillir représente en effet un retour agréable à la nature. Une autre façon de s'alimenter. De rompre avec le quotidien des courses au supermarché. Dans un monde de plus en plus industrialisé, c'est une relation différente à l'environnement, et une chance de se reconnecter aux rythmes des plantes et des saisons.

Et ce changement peut séduire pour diverses raisons. Depuis la pandémie de Covid-19, le nombre de personnes atteintes d'anxiété ou de dépression dans le monde n'a jamais été aussi

SE RECONNECTER À SON CORPS POUR ÊTRE MIEUX DANS SA TÊTE

●● élevé. Comme si l'on était coincé dans une routine quotidienne sans grand intérêt. Alors, oui : partir en forêt fait du bien. Mais il y a une solution plus simple encore pour se sentir bien. Cueillir nos propres sensations. Glaner les ressentis corporels, internes, et rediriger notre attention vers eux. Un moyen, pour les spécialistes de la science des sensations, d'appuyer sur le bouton « pause » de nos activités mentales. De ces préoccupations qui tournent en boucle, de ces ruminations qui nous gâchent la vie. D'une cueillette d'herbes ou de baies, passer à celle de nos sensations physiques. Pour explorer sa nature intérieure.

Et pour comprendre les bénéfiques qui en découlent, il faut se pencher un instant sur le fonctionnement de notre cerveau. Un organe bien plus doué pour se forger des habitudes que pour les remettre en question. En effet, une grande partie de l'énergie de notre cerveau est consacrée à la création d'un ensemble d'habitudes qui nous permettent d'aborder les situations du quotidien en les classant par « modèles » familiers. Attendre à un carrefour, rencontrer un ami, avoir un besoin pressant : autant de scénarios bien rodés, de routines qui économisent de l'énergie et évitent de trop réfléchir. À partir de ces modèles, nos actions possibles semblent émerger automatiquement, nous offrant ainsi un sentiment de contrôle dans la vie quotidienne. De plus, s'appuyer sur ces schémas de comportement automatique libère notre esprit pour apprendre de nouvelles choses et résoudre de nouveaux problèmes.

« L'INHIBITION SENSORIELLE »

AUGMENTERAIT LE RISQUE DE DÉPRESSION

Mais ces modèles peuvent dans certains cas se révéler inadaptés. Par exemple, consulter les réseaux sociaux pour se tenir au courant des actualités est peut-être utile, mais faire défiler les pages sur son smartphone sans s'arrêter jusque tard dans la nuit (on dit *doomscrioller*) peut être désastreux pour la journée de travail suivante. Alors, à moins de mettre à jour ses habitudes par défaut au fil du temps ou d'en créer de nouvelles, les choix qui ont pu être stimulants par le passé peuvent commencer à nous peser.

Comment sortir de ce mode en « pilote automatique » ? Comme le révèlent plusieurs études scientifiques récentes, le réseau sensoriel du cerveau est capable d'injecter des perspectives inédites pour contrer le réseau cérébral qui soutient nos habitudes. De plus, ces deux réseaux sont connectés de telle façon qu'une attention accrue portée à l'un diminue l'activité de l'autre.

Dans l'une des plus vastes études sur le sujet, publiée en 2022, nous avons suivi l'activité



cérébrale de 85 personnes qui prenaient un traitement contre la dépression, pendant qu'elles visionnaient des extraits de films tristes ou neutres. Comme attendu, les scènes négatives ont rendu les gens plus malheureux que les extraits neutres. En comparant leurs activités neuronales lors du visionnage des deux types de films, nous avons alors pu modéliser comment les émotions négatives se déployaient dans leur cerveau. Puis nous avons proposé aux patients, durant huit semaines, deux interventions psychothérapeutiques classiques connues pour améliorer la santé mentale et les avons suivis durant deux ans.

Résultat : les personnes les plus à risque de rechute pendant cette période étaient celles dont les régions sensorielles du cerveau – impliquées dans le traitement des sensations – étaient les moins actives durant le visionnage des films tristes. Et, de façon étonnante, les participants semblaient ne pas être conscients de ce phénomène.

Selon nos données, la « suppression sensorielle » multiplie par huit le risque de nouvel épisode dépressif. Des résultats qui viennent corroborer des recherches antérieures que nous avons menées sur un groupe d'individus non dépressifs. Soumis à un stress émotionnel, ceux qui présentaient une activité atténuée dans les zones sensorielles du cerveau faisaient état de plus de sentiments anxiodépressifs que ceux ayant une inhibition sensorielle moindre.

Les pieds qui reposent sur le sol, la chaleur du soleil sur notre peau... Quand on est stressé, prendre un moment pour ressentir le monde qui nous entoure aide à stimuler la résilience, le bien-être, la santé et la créativité.

Par ailleurs, nos conclusions semblent indiquer que toutes les sensations ne se valent pas : les diverses régions du cerveau sont associées à différents types de traitement sensoriel. Plus précisément, une diminution d'activité dans les aires sous-tendant la conscience corporelle – par opposition, par exemple, aux zones du cerveau liées aux sens externes, comme l'ouïe et la vue – apparaît comme le meilleur indicateur d'un risque de souffrir de symptômes anxiodépressifs.

LA CLÉ : DÉVELOPPER SON INTÉROCEPTION

La capacité de percevoir ce qui se passe dans notre corps – une compétence nommée « intéroception » – varie d'une personne à l'autre. Mais la bonne nouvelle pour celles et ceux d'entre nous qui chercheraient à diminuer leurs ruminations et d'autres comportements problématiques, c'est qu'il existe de nombreuses preuves que l'intéroception peut être entraînée, avec des bénéfices pour notre santé mentale. Ainsi, en 2022, lors d'une autre étude, nous avons révélé que le fait de suivre plusieurs mois de cours de yoga axés sur la conscience intéroceptive améliorerait l'attention de façon plus importante que des cours de yoga traditionnels. De plus, les participants qui avaient boosté leur attention étaient devenus des observateurs plus confiants de leur « nature intérieure ».

Bien que différents types d'exercices soient susceptibles de modifier notre humeur, la faculté

de maintenir une conscience sensorielle pourrait être la clé pour atténuer l'emprise des habitudes. En 2023, nous avons suivi l'activité cérébrale de 22 personnes en bonne santé qui devaient se concentrer sur leur respiration. Plus précisément, elles étaient attentives soit à leur respiration (inspirations et expirations), soit aux « pulsations » d'un cercle sur un écran qui s'étendait et se contractait. Durant cette tâche, plusieurs changements notables se sont produits dans le cerveau, dont l'un fut une véritable surprise : se concentrer sur sa respiration – et non sur le cercle – semblait désactiver les fonctions corticales supérieures que les chercheurs associent aux actions, à la prise de décision, à la planification et à la résolution de problèmes. Devenir plus conscient de son corps diminuerait donc l'attention du cerveau pour d'autres stimuli.

LA « CUEILLETTE SENSORIELLE » : VERS DE NOUVELLES THÉRAPIES...

Face au stress, nous avons tendance à diriger notre attention sur les causes de notre mal-être, développant ainsi l'habitude de « gérer la négativité » sans laisser de place à l'intuition ou à la nouveauté à chaque moment qui passe. Il serait préférable de nous engager dans une « cueillette sensorielle » : prendre le temps de prêter attention à nos diverses sensations physiques, y compris à quelque chose d'aussi simple que l'air qui afflue et reflue dans les poumons.

Rester concentré sur nos sensations malgré l'appel envoutant des ruminations permet à la curiosité, à la nouveauté et à l'apprentissage de perturber nos routines préétablies. Cette capacité retrouvée de faire confiance à ses sens serait l'une des raisons pour lesquelles les interventions cliniques qui visent notamment à rendre les patients plus attentifs à leurs sensations, telles que les thérapies reposant sur la pleine conscience, sont souvent efficaces pour lutter contre les symptômes dépressifs.

Comment y parvenir ? Pour récolter les bénéfices de la cueillette sensorielle, il suffit d'accorder plus de temps à nos sensations ! Nos pieds qui reposent sur le sol, la chaleur du soleil sur notre peau, notre pouls qui accélère en haut d'un toboggan aquatique... Lorsque nous sommes stressés, le fait de prendre un moment pour remarquer et ressentir le monde dynamique et vibrant qui nous entoure peut véritablement stimuler notre résilience, notre bien-être, notre santé et notre créativité. Ensuite, à chacun de progresser selon ses moyens, ses envies et sa motivation ! ●

Bibliographie

N. Farb et al., Interoceptive awareness of the breath preserves attention and language networks amidst widespread cortical deactivation: A within-participant neuroimaging study, *eNeuro*, 2023.

N. Farb et al., Static and treatment-responsive brain biomarkers of depression relapse vulnerability following prophylactic psychotherapy: Evidence from a randomized control trial, *Neuroimage Clin.*, 2022.

C. L. Nord et S. N. Garfinkel, Interoceptive pathways to understand and treat mental health conditions, *Trends Cogn. Sci.*, 2022.