



Comment l'esprit guérit le corps !



Mental-Objectif-Perf.

News Letter N° 54

LES POUVOIRS THERAPEUTIQUES DU CERVEAU

AVRIL 2019

Comme chaque mois, Mental-Objectif-Perf tente de vous intéresser par la lecture d'un sujet différent ayant trait à la recherche de la performance.

Cette News Letter n'a d'autres prétentions que de vous faire partager et réfléchir à des thèmes et des sujets qui auront retenu mon attention dans le cadre d'une recherche perpétuelle d'améliorer notre comportement afin de mieux profiter de la vie, de mieux nous connaître et donc de mieux contrôler nos émotions.

Je vous propose ce mois-ci de partager un article de la revue « Psychologie Magazine »

Prendre son cerveau en main

Obtenir de lui, via la seule volonté, qu'il agisse exactement comme on le lui suggère. Non pas pour devenir quelqu'un d'autre... Quel intérêt ?

Mais pour lui commander de cesser de souffrir, s'agiter, s'angoisser. Depuis toujours, l'espèce humaine en rêve. Parvenir à connecter son corps et son esprit pour devenir son meilleur médecin, un peu partout sur la planète, de l'Inde védique à la Grèce antique. On s'y est même employé : le jeûne, la marche, le yoga, l'hypnose, la relaxation, le qi gong...

Avec toujours cette même visée : trouver le moyen de favoriser « les pensées qui soignent » pour traiter des troubles aussi divers que la dépression, le stress, la douleur, l'hyperactivité... Et, en dépit des accusations de charlatanisme dont ces méthodes ont parfois été l'objet, nombreux sont aussi les témoignages qui en ont relaté les bienfaits incontestables... Mais si longtemps restés improuvables.

Vive le XXI^e siècle ! Car, depuis vingt ans, la révolution qu'entraînent les progrès de l'imagerie médicale change radicalement la donne. Enfin, c'est bel et bien prouvé : même s'il reste encore assez obscure, oui, un lien fascinant entre notre corps et notre esprit existe !

Et parce que notre cerveau est justement doté de cette étonnante faculté qu'est la pensée, il apparaît aussi que celui-ci possède un vrai pouvoir guérisseur.

Autre bonne nouvelle ? En 2019, les neurosciences sont même en mesure de démontrer que de « nouvelles » médecines exercent de vrais bénéfices sur notre bien-être, d'où le fait que plusieurs hôpitaux les incluent dorénavant à leurs protocoles de soins.

C'est ainsi que la méditation, l'effet placebo ou le neurofeedback ont récemment fait leur entrée dans le cercle fermé des méthodes complémentaires reconnues par la science. De quelle manière opèrent-elles ? À qui s'adressent elles ? Quelles sont leurs limites ?

La méditation de pleine conscience : Un booster du système immunitaire.

« Dos bien droit, mâchoire détendue, suivez le flux d'air qui va et vient par les narines... » Qui n'a pas essayé de méditer, au moins une fois, durant ces dernières années ?

Pourtant vieille de 2 500 ans, la pratique de la « méditation de pleine conscience » est la médecine « corps-esprit » qui connaît le plus vif succès aujourd'hui. Désormais, même à l'école, on la conseille pour « agir positivement sur la santé ».

Raison : les conclusions très favorables des milliers d'études internationales qui, depuis vingt ans, ne cessent d'en démontrer les bienfaits sur le métabolisme.

Résultat : longtemps confinée au domaine du développement personnel, la méditation est désormais un « nouvel » outil médical.

De l'hôpital parisien Sainte-Anne au CHU de Lille, on explique ainsi que, en permettant le contrôle des émotions, la méditation provoque des changements morphologiques et fonctionnels sur le cerveau. Modifications qui aident le corps à se réparer, en produisant ses propres antidotes.

Le procédé. On le sait, la pleine conscience vise « à porter son attention sur ce qui advient, au moment présent, dans son corps et son esprit » D'accord, mais dans quel but ? Se relaxer ? Pas uniquement.

Selon les pratiquants réguliers et les neuroscientifiques, la méditation engendre, en effet, davantage : elle transforme littéralement notre cerveau. Ou plutôt, le reconfigure en intervenant sur nos mécanismes cognitifs et neuronaux.

Une étude menée en 2011, au Massachusetts General Hospital (MGH), a même déterminé que méditer permet de reconstruire notre matière grise en seulement huit semaines.

Et l'imagerie par résonance magnétique fonctionnelle (IRMf) le prouve : en agissant directement sur l'amygdale (noyau des émotions), la *mindfulness* booste la création de nouvelles connexions neuronales, améliore le fonctionnement du cortex préfrontal et, par là même, le système vasculaire, musculaire et hormonal.

D'où cette constatation : en méditant régulièrement, les adeptes de la pratique stimulent leur système immunitaire et améliorent leur flexibilité psychologique.

Or, au quotidien, parvenir à maintenir une harmonie entre corps et esprit est évidemment un atout essentiel.

Les indications. « J'ai commencé à méditer après la découverte d'un cancer, explique Corine, 49 ans. Cela m'a permis de retrouver le sommeil, mais aussi de découvrir la meilleure façon de profiter de la vie. »

Sur le Net, les témoignages abondent : diminution du stress, de l'anxiété, atténuation des douleurs chroniques,

traitement des addictions... En mobilisant le système autonome parasympathique, source du calme, la méditation s'avère favorable au cœur, à la tension artérielle, à la digestion, à la concentration... Et l'harmonisation de l'humeur permet de nettes améliorations en cas de dépression ou de maladies de peau, par exemple.

Les limites. La sensation de vacuité qu'engendre parfois la méditation peut exposer à des émotions douloureuses. Elle peut être contre-indiquée à certains stades de dépression.

Chez les personnalités fragiles, il arrive aussi qu'elle suscite des bouffées d'anxiété. La vigilance est donc de rigueur. Mais aussi la patience : s'il faut pratiquer dix minutes par jour pour protéger sa santé, le pari est de tenir dans la durée.

Le placebo : Une puissante machine à endorphines !

Depuis quelques années, plus possible de le qualifier de « piège à gogo ».

En effet, désormais, les progrès de l'imagerie cérébrale le montrent : ce vieil outil thérapeutique qu'est le placebo se révèle bien plus puissant qu'imaginé.

Loin de se résumer à un traitement illusoire dépourvu de substance active, on s'est, en effet, aperçu que cet étonnant phénomène amenait le cerveau à produire des molécules très concrètes, qui mobilisent les mêmes zones cérébrales que celles activées par les médicaments correspondants.

Ainsi, selon une étude menée à l'université du Michigan, l'annonce d'un effet antalgique favorise bel et bien « une production plus importante d'endorphines, ces molécules antidouleur naturelles que sait générer l'organisme ». Comme par magie.

Le procédé. On a souvent dit que l'efficacité d'un placebo était en grande partie liée à son mode d'administration, à la parole qui l'entoure, à la couleur ou même au prix du produit qui, éventuellement, en renforce la crédibilité.

Mais aujourd'hui, on nuance : en réalité, « l'effet placebo est le résultat de multiples phénomènes psychologiques et physiologiques qui interfèrent entre eux ».

Mais où donc cette partie se joue-t-elle en nous ?

Il y a quelques années, grâce à l'IRM, des chercheurs américains ont enfin pu identifier la région cérébrale concernée. Son nom : le noyau accumbens, celui-là même qui sécrète la fameuse dopamine, neurotransmetteur impliqué dans le circuit de récompense...

Enfin, les raisons de l'efficacité du placebo se voyaient éclairées.

Les indications. Désormais, on le sait : s'il agit souvent sur les signes ressentis, un placebo peut également modifier des paramètres physiologiques aussi objectifs que l'activité gastrique, la pression sanguine, le taux de cholestérol...

Mais c'est d'abord son efficacité contre la douleur, les maladies fonctionnelles, l'asthme, l'eczéma ou la fatigue chronique qui est, aujourd'hui, exploitée.

Les limites. L'outil a largement fait ses preuves. Reste qu'il n'est pas évident à manier, tout le monde ne réagissant pas de la même manière à la potion neutre.

D'où la vigilance des médecins qui n'oublient jamais que le phénomène peut générer des complications.

Parmi celles-ci : l'effet nocebo, qui conduit certains patients à constater l'apparition d'effets indésirables... Alors même qu'ils ont pris une substance totalement inoffensive.

Le Neurofeedback

On a longtemps cru qu'être capable de modifier son activité cérébrale par l'autosuggestion était réservé aux héros de science-fiction... Faux !

Aujourd'hui que notre cerveau n'est plus tout à fait une « boîte noire », ce fantasme de « sentir » notre cerveau est devenu possible. L'utilisation de l'encéphalographie avait déjà permis de

mesurer l'activité électrique de nos neurones.

Les dernières technologies d'imagerie cérébrale ont, elles, favorisé l'invention d'un dispositif appelé « neurofeedback ».

Son postulat : dès qu'il est informé de ce qui se passe dans son cerveau, chacun peut décider d'agir dessus. D'où la nécessité de proposer un « miroir numérique » fiable permettant de corriger, muscler, (re)modeller sa matière grise.

Le procédé. Dans le tunnel de l'IRM, le patient est invité à se concentrer sur son activité cérébrale, représentée sur un écran qui lui fait face, et à en corriger les déséquilibres.

En se concentrant sur des pensées reposantes, l'idée est d'agir sur la zone cérébrale visée en la faisant passer du bleu au jaune, puis au rouge. À force d'autocontrôle volontaire, le patient réalise qu'il est capable de modifier son activité cérébrale pour améliorer sa santé et son bien-être !

Les indications. Un certain nombre de médecins semblent valider son efficacité comme thérapeutique complémentaire dans le trouble du déficit de l'attention avec hyperactivité (TDAH).

Et l'on cherche désormais à évaluer l'intérêt de la méthode dans le traitement de l'épilepsie, du stress post-traumatique, de l'insomnie, des douleurs chroniques... Mais la technologie high-tech nécessaire est encore souvent trop chère pour être courante à l'hôpital.

Les limites. Cette méthode reste, en France, une discipline de recherche, mais pas encore une réelle pratique thérapeutique.

À ce titre, et même si elle est parfois proposée à l'hôpital, aucun protocole de soins n'a été validé par la Haute Autorité de santé (HAS).

Mais le plus ennuyeux reste que l'appellation neurofeedback est devenue un terme générique qui recouvre des pratiques très différentes... Et parfois aléatoires. Méfions-nous donc des contrefaçons.

Les pouvoirs du cerveau et le Tir !

Le tir pratiqué en compétition est avant tout un exercice mental car on ne compte plus les champions du monde de l'entraînement.

Comme je le répète au cours de mes stages, il y a deux mondes dans le tir :

Le monde de l'entraînement et le monde de la compétition.

L'un se déroule sur la planète Terre : Tout va bien, j'y ai mes habitudes, mes repères, mon environnement connu et je suis stable.

L'autre se déroule sur la planète Lune : Tout est pour moi inconnu, l'apesanteur n'est pas la même, mes réflexes changent et ma stabilité est difficile à trouver ... dans cet environnement à fort enjeu, mon cerveau refuse d'aller au bout de l'action du lâcher car les images et sensations habituelles sont absentes !

Face à cette constatation, force est de constater que renforcer sa technique à l'entraînement n'est pas la seule voie à travailler pour progresser. Travailler sur la gestion de son cerveau est indispensable au fur et à mesure que l'on évolue vers le haut niveau.

La méditation de pleine conscience, le placebo et le neurofeedback dont il est question sur le plan médical dans l'article que je vous ai fait découvrir sont des axes à creuser.

L'hypnose, l'autohypnose, la visualisation sont également des axes de travail auxquels nous nous attacherons prochainement car ils sont également utilisés dans le domaine médical.

