

## Mieux vivre avec le stress et l'anxiété

### Séance 6 : Méditer sur mon corps 1.



#### Point sur les exercices à réaliser :

Est-ce que j'ai bien identifié le bavardage de mon esprit en méditant sur ma respiration ?

.....

#### Richesses et enseignements du Body Scan :

J'ai déjà expérimenté la méditation en me centrant sur l'expérience de respirer. Aujourd'hui, l'exercice de méditation consiste à me focaliser sur les sensations de mon corps. Cet exercice est celui du Body Scan. Je peux également dire : « Scanner ou balayage corporel » en français.

Il s'agit ici de me connecter à mon corps dans le moment présent, de ressentir mes membres, leur poids, leurs positions, leur chaleur, les contacts. Si j'ai envie de bouger ou de me gratter, j'attends un peu avant de réagir et j'observe ces envies. Il n'y a pas d'autre but à atteindre que d'amener la conscience à se centrer sur ce que l'on peut ressentir dans chaque partie de son corps.

**Atteindre un état particulier de relaxation n'est pas un but de l'exercice.**

La pratique de la méditation peut parfois être ennuyeuse ou désagréable. C'est un moment de face-à-face avec soi-même où il est possible d'être confronté à des pensées angoissantes, des sensations ou émotions désagréables.

Le Body Scan met encore plus clairement en évidence la façon dont le bavardage de mon esprit m'influence, car ce bavardage induit des émotions qui s'expriment dans mon corps. Mon cœur s'accélère ? Ma poitrine se serre ? Mon ventre est tendu ? Mes muscles sont raides ? Mon dos est douloureux ? Pour qui sait l'écouter, le corps a beaucoup à nous apprendre. Il m'en dit beaucoup, dans un langage bien à lui. Et surtout, il ne sait pas mentir. Ce n'est pas comme l'esprit qui peut facilement « faire l'autruche ».

Voici pourquoi : le corps a pour fonction de m'inciter à répondre à mes besoins :

**-La fonction d'entretien du corps** (nutrition et protection de l'organisme par le système immunitaire). Celle-ci génère des sensations de besoins fondamentaux (faim, soif, repos).

**-Le besoin de relation** (échange avec l'extérieur afin d'assurer mon intégration dans un groupe). J'éprouve pour cela des sensations de besoins sociaux (sortir, rencontrer d'autres personnes afin de ressentir une reconnaissance affective et sociale) et des sensations de désir (envie d'être en relation).

Quand j'arrive à percevoir et à répondre à mes besoins quand ils se manifestent, je suis « récompensé(e) » en retour par des émotions de type satisfaction, sérénité, calme et **joie**. Mon organisme est en **équilibre** entre ses ressources et ses dépenses énergétiques. Il a même de l'énergie « à revendre » pour créer et se soucier des autres.

Par contre, si je ne perçois, ni ne réponds pas à mes besoins, une perturbation de l'équilibre de mon organisme se manifeste. Cela peut être le cas lorsque je mange sans avoir faim, ou que je ne mange pas quand j'ai faim, ou que je ne dors pas quand je suis fatigué, ou que je redouble d'efforts quand je ressens le besoin de faire une pause, ou que je reste chez moi quand je me sens seul...

Répondre à mes besoins est d'autant plus vital quand je suis confronté(e) à des stressseurs ou à une anxiété. En effet dans ce cas, la réaction de mon organisme est très coûteuse en énergie. Je suis en surrégime.

Ne pas répondre à mes besoins, amène mon organisme à devoir assurer ses fonctions sans se ressourcer. Autrement dit, il existe trop de dépenses par rapport aux réserves. L'organisme dysfonctionne et tente de s'adapter en récupérant de l'énergie. Les signaux émis par notre corps peuvent être contradictoires.

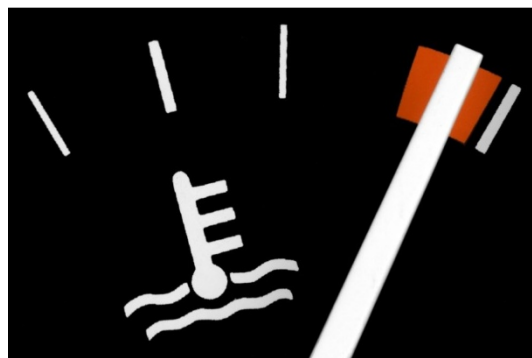
**-Concernant la fonction de relation**, il est possible de ressentir l'effet « boostant » des stressseurs avec envie de rencontrer les autres, une hyperactivité et une augmentation de la libido au départ. Mais si la réaction se prolonge, l'augmentation de la dépense d'énergie par la réaction au stress peut se manifester par une tendance au repli (ne pas avoir envie de voir les autres), une dépendance à l'autre (ne pas supporter la solitude), et la libido peut chuter.

**-Concernant la fonction d'entretien**, l'effet boostant des stressseurs peut se ressentir à travers une augmentation de l'appétit (grignotage ou hyperphagie), un surcroît d'énergie qui pousse à réduire le temps de sommeil et à l'hyperactivité.

Mais si la réaction se prolonge, il existe une perte d'appétit, une hypersomnie et une grande fatigue.

C'est la réaction d'adaptation au **stress**, c'est-à-dire que toutes les réserves de l'organisme sont mises à contribution pour lui permettre de faire face aux stressseurs. Cela aide dans un premier temps. Mais si les stressseurs s'accumulent et que la réaction dure, l'épuisement guette.

Malheureusement dans notre société, plutôt que d'écouter ces signes, de nous ressourcer et de répondre à nos besoins, nous tentons de remédier à ces perturbations et ressentis en utilisant les moyens suivants : prise d'excitants (café, cigarettes, vitamines, certaines drogues...) ou de calmants (alcool, médicaments, certaines drogues...). Bien sûr, cela masque quelques signes, mais aggrave le déséquilibre : trop de dépenses pour pas assez de ressources. Et nous continuons à avancer, « la tête dans le guidon ». Certaines personnes disent : « Ce sont les nerfs qui me tiennent ». Alors à un moment, tôt ou tard, l'organisme n'a plus d'énergie et s'effondre.



S'il existe un état passager de stress, l'organisme va ensuite retrouver son équilibre. Il aura plié, mais pas cédé. Par contre, si cet état est chronique, alors à un moment l'organisme s'effondre et s'abîme.

### L'intérêt du Body Scan : mesurer ma réaction au stress.

Je peux constater que mon corps s'exprime beaucoup. Il peut me dire que je suis dans un état de stress, bien avant d'en prendre conscience. Avant que la souffrance ne m'envahisse davantage, le body scan, en focalisant mon attention sur mon vécu corporel, me permet d'évaluer ma réaction au stress dans ses différentes composantes :

#### **-Les effets du stress sur mon corps**

-Par le biais de la **composante physique** (modification de ma respiration, des pulsations, tensions musculaires ou douleurs...)

-Par les **modifications de la fonction de relation** (envie de rester chez moi, manque de libido)

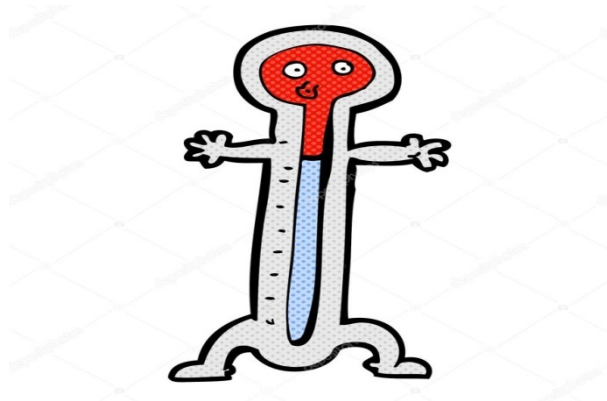
-Par les **modifications de la fonction d'entretien** (modification de

de l'appétit, fatigue).

**-Les effets du stress sur mon esprit** (le bavardage de mon esprit est envahissant ? focalisé sur quoi ?)

**-Les effets du stress sur mes tendances à l'action, mon comportement** (j'ai tendance à vouloir faire quoi ? partir, agresser ?)

Le **Body Scan** est donc l'outil qui permet de mesurer régulièrement mon niveau de réaction aux stressseurs. C'est en fonction de cet exercice que je peux savoir quand il convient de me protéger des stressseurs et de me ressourcer.



Le **Body Scan** permet de remonter la chaîne : si je ressens tels signes dans mon corps, c'est que je suis stressé. Le Body Scan permet de réaliser une enquête sur les racines de mes ressentis corporels. Quelle émotion est associée à ces ressentis corporels ? Ces émotions sont causées par quelles pensées ? Quelles pensées m'embarquent sans que je m'en rende compte ? Ces pensées sont en lien avec quel contexte, quelle situation ? Écouter mon corps, c'est pouvoir me fier à un « **stressomètre** » efficace. Je dois veiller à lui prêter une oreille attentive.

### Écoute de l'enregistrement.

Consignes : Je peux réaliser l'exercice dans la même position que celle de la méditation par la respiration. Mais je peux également pratiquer cette méditation, allongé(e) sur un lit ou un tapis.

-Écoute de l'enregistrement : « Méditation par la technique du Body Scan/version courte ».

Je décris mon expérience. Qu'est-ce qu'écouter mon corps m'a appris ?

.....  
.....

**Remarque très importante** : l'objectif n'est pas que mon esprit se taise : « C'est impossible ! » Alors je ne me dis pas : « Je n'y arrive pas ! Je ne sais pas le

faire ! Je n'arrive pas à rester concentré(e) ! »

L'esprit qui se disperse après quelques minutes de méditation, c'est aussi normal que d'être essoufflé(e) quand je cours. Réussir à maintenir mon attention ou je veux constamment n'est pas possible. Il est nécessaire d'accueillir le bavardage de mon esprit comme une bonne intention de ce dernier qui veut me protéger. C'est à moi de prendre de la distance avec ce bavardage.

Si le fait de décrocher constamment me perturbe au départ, je peux bouger légèrement et doucement la partie de mon corps sur laquelle je veux placer mon attention. Ce sera alors un peu plus facile de me concentrer.

### **Exercices à réaliser avant la séance 7 :**

..... : Je réécoute « *Méditer sur ma respiration / version longue* ».  
Consignes : je médite assis à une table avec une feuille et un crayon devant moi. Dès que je me rends compte que j'ai décroché, je note précisément par quoi mon attention a été attirée (une pensée, un souvenir, une anticipation du futur, une autre perception dans mon corps, un bruit ?...).

Je note le bavardage de mon esprit que j'ai identifié :  
.....

..... : Je réécoute « *Méditation Body Scan / version courte* ».  
Je note comment je ressens mon corps :  
.....  
Habituellement, qu'est-ce que je ressens dans mon corps quand le stress ou l'anxiété m'envahit :  
.....  
.....

: Je continue l'activité physique.