

# Mieux vivre avec le stress et l'anxiété

## Module 6 : Méditer sur mon corps.



### Richesses et enseignements du Body Scan :

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.

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 sensible ? Mes muscles sont raides ? Mon dos est douloureux ?

Si j'apprends à l'écouter, mon corps a beaucoup à me dire puisqu'il a **pour fonction de m'inciter à répondre à mes besoins.**

### Quels sont nos besoins, comment s'expriment-ils ?

-il y a d'abord les **besoins fondamentaux** (faim, soif, repos, sommeil). Mon corps sait me dire quand j'ai soif, faim ou besoin de dormir. Dans le module 7, je vais apprendre avec la méditation comment je peux améliorer mon rapport à l'alimentation (observer comment se manifeste la faim dans mon corps avec le Body Scan et mieux répondre à mes besoins en mangeant en pleine conscience).

-**Mais il y a aussi les besoins plus complexes** : besoin de sécurité, d'affection, d'identité, d'estime, de ressourcement...

Pour répondre à ces besoins plus complexes, mon corps a une arme puissante : **les émotions**. Quand une situation fait naître un besoin, l'émotion nous amène à répondre à ce besoin.

Par exemple, si je suis en danger, la peur m'amène à fuir et à rechercher une protection.

Si je me sens blessé, la colère m'amène à me défendre et à obtenir réparation.

Si j'ai un deuil à faire, la tristesse m'amène au repli et à rechercher du réconfort.

Quand ma réaction au stress se prolonge, mon ressenti corporel m'incite à faire une pause et souffler.

Si je trouve une chose qui va dans le sens de la vie, la joie m'amène à me relier aux autres et à la partager.

**Les émotions sont des boussoles pour nous aider à répondre à nos besoins.**

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 et plénitude. Mon organisme est en **équilibre** entre ses ressources et ses dépenses énergétiques. J'ai même de l'énergie « à revendre » pour créer et me 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. Répondre à mes besoins est d'autant plus vital quand je suis confronté(e) à des stressseurs ou à une anxiété. En effet dans ces cas, la réaction de mon organisme est très coûteuse en énergie. Je suis en surrégime. Je dois donc répondre à mon besoin de ressourcement (calme, détente, repos, éviter d'autres stressseurs...). Je vais apprendre comment me ressourcer dans le module 8.

Malheureusement dans notre société, plutôt que d'écouter notre corps et de nous ressourcer, 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. Alors à un moment, tôt ou tard, l'organisme n'a plus d'énergie et s'effondre.



### **Alors comment percevoir et répondre à mes besoins ?**

L'endroit où les émotions s'expriment le plus, c'est dans le corps. En effet en y étant attentif, il est possible de dire ce que nous ressentons dans notre corps lorsque nous sommes stressés, tristes, anxieux, en colère ou joyeux.

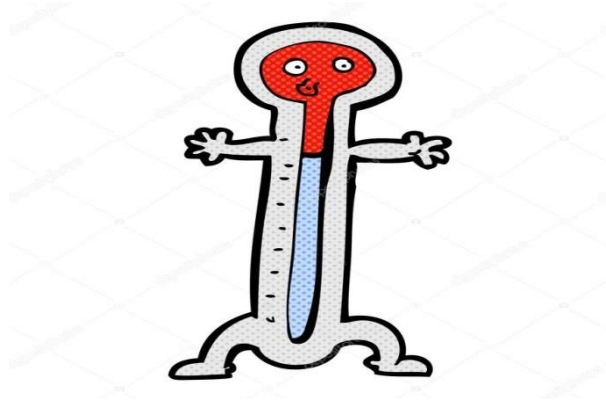
C'est ici que la pratique du **Body Scan a toute son utilité.**

En pratiquant le body scan régulièrement, j'en apprend beaucoup sur moi. Le Body Scan peut me faire prendre conscience d'une manière plus rapide que je suis dans un état de stress. Je peux plus facilement identifier dans quel état émotionnel je suis. Le body scan, en m'informant de façon plus précise que mon mental sur mon état, permet de réagir avant que la souffrance ne m'envahisse davantage. En effet, contrairement au mental qui ment pour défendre son ego « Je vais bien, tout va bien Madame la marquise ! », le corps n'a aucun intérêt à mentir. Lorsque je suis à l'écoute de mon corps, je suis davantage dans stratégie de prévention des crises que de gestion.

Si le stress pointe, comment me ressourcer avant de craquer ? Si une émotion pointe, comment l'apaiser avant de perdre le contrôle ?

Le **Body Scan** est donc l'outil qui permet d'évaluer régulièrement ma réaction au stress et mon état émotionnel. Rappelons que ce ne sont pas les réactions aiguës qui posent trop de difficultés, mais les réactions chroniques (stress ou émotions) qui usent l'organisme.

Comme pour le thermomètre qui mesure la température corporelle, par analogie, nous pouvons dire que la pratique du Body Scan est un bon « **stressomètre** ».



**Le Body Scan permet de remonter la chaîne** : si je ressens tels signes dans mon corps, c'est que je suis stressé ou que je ressens telle émotion. 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 ? 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 prêter à mon corps 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.

**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) ! »

Mon attention 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 d'y maintenir mon attention.

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 moi-même où il est possible d'être confronté à des pensées angoissantes, des sensations ou émotions désagréables.

Écoute de l'enregistrement : « Méditation par la technique du Body Scan ». (Avec la participation du Dr Christophe Versaevel).

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

### A réaliser avant le module 7 :

J'écoute « *Méditation pour explorer mes émotions* ». (Avec la participation du Dr Christophe Versaevel).

Je peux attendre de me sentir ému, stressé ou bouleversé pour mieux bénéficier de cet enregistrement.

Comment me focaliser sur mon ressenti corporel m'aide-t-il à mieux me comprendre ?  
.....

Je continue l'activité physique.