

ATELIER. Les bases de la sophrologie / prévention primaire et résilience

Article en cours de rédaction

ATELIER. Comment (re)parler tranquillement de religions aujourd'hui ? Dans une société laïque ?

Article en cours, à venir...

Que peut la sophrologie pour apaiser les relations sociales ?

Le mot Sophrologie vient du grec :

Sos signifie tranquille, serein.

Phren signifie cerveau, conscience.

Logos signifie étude, science.

La Sophrologie est l'étude de pratiques permettant d'acquérir une sérénité de l'esprit.

Ces pratiques sont accessibles et bénéfiques pour tous, quel que soit l'âge, chacun dans ses besoins.

Corps, affectif et mental sont liés

Corps, systèmes nerveux, émotions, affects, organes, intellect, tendances relationnelles, représentations, imaginaires, croyances, idéologies... sont en relation. Cette imbrication peut laisser perplexe lorsque nous cherchons les causes d'un problème (qui de la poule ou de l'oeuf... ?). Elle peut également offrir des pistes pour désamorcer par exemple une idéologie violente en passant par l'acquisition d'une nouvelle conscience corporelle. Explications :

Les **traumatismes et conflictualités intimes**, souvent héritées de l'enfance ou de mémoires familiales non élaborées, ont des conséquences relationnelles, sociales et politiques souvent dommageables :

- pour les personnes elles-mêmes (réactivité permanente, angoisses, paralysies, addictions, sentiment de toute puissance, fantasmes envahissant, problèmes d'apprentissages, difficultés dans la symbolisation...)
- pour leur entourage proche (crises de nerfs, incapacité de communiquer, rejets, manipulations affectives, besoin d'avoir une emprise sur les autres...)
- pour leur environnement professionnel et social (tensions dans les groupes et équipes, autoritarisme, relations dominant / dominé, harcèlement, persécution...)
- pour leurs tendances idéologiques et politiques (paranoïa et recherche d'un « bon ennemi », projection de la haine sur d'autres groupes humains, fanatisme...)
- et parfois pour des inconnus (agressions, insultes, attentats...).

Faire « un travail sur soi », en thérapie, en psychanalyse... peut résoudre certains problèmes ou du moins réduire les effets négatifs de certains traumas. Mais ce travail est souvent long, il demande un engagement et une assiduité que de nombreuses personnes ne peuvent pas ou ne veulent pas faire, par manque de moyens financiers, de temps, parce que ce n'est pas dans leur culture - ou parce qu'elles ne réalisent pas qu'elles ont un grave problème, une faille qui les abîme et abîme leurs relations.

Qui plus est, **les plus graves traumatismes sont souvent logés dans le pré-verbal**, les personnes n'ont pas conscience de ce qui les agite ni pourquoi, elles semblent parfois simplement « possédés » par une machine intérieure qui tourne en boucle, et les pousse à répéter sans arrêt les mêmes comportements et réactions. **Les traumas les plus destructeurs tournent autour de l'abandon, des insécurités primaires, de l'abus et de la maltraitance (physiques et psychiques)**, ayant eu lieu dans les premières années de vie. Les événements sidérants qui ont été vécu seuls, dans l'humiliation, la honte ou la culpabilité, sans possibilité de les élaborer par le récit et d'être entendu dans leurs multiples conséquences, laissent également des marques profondes.

Les parents et la famille peuvent en être responsables, par leur immaturité et leurs propres comportements, mais pas toujours. D'autres personnes sont en lien avec les enfants et les jeunes, et certains événements de vie tels que la maladie, l'absence pour des raisons professionnelles ou autres, la précarité et une insécurité permanente... peuvent provoquer ces contextes traumatisants.

La manière de se construire jusqu'à l'adolescence avec ces traumas peut se cristalliser dans une **structure psychique de tendance narcissique, perverse, paranoïaque ou mélancolique...** qui pourra résister à tous les éclairages et remaniements proposés par des proches, des thérapeutes ou éducateurs. **Parler alors ne sert à rien, malheureusement. Le noeud des problèmes reste inaccessible à la conscience de soi, au langage, à l'élaboration dans le symbolique et à la relation.**

Repartir de la base : le corps, la respiration, la conscience de soi

Ce constat invite à s'occuper du pré-verbal et à « redescendre » dans les bases : le corps.

La psychanalyse et les neurosciences sont deux connaissances qui permettent de réaliser à quel point depuis notre conception, dès notre vie foetale et naissance à l'air libre, le corps enregistre nos vécus bénéfiques et maléfiques — et à quel point, à partir de ces enregistrements dans notre psychisme et notre biologie même (plasticité cérébrale, systèmes et organes), nous re-produisons, nous répétons...

L'ancrage, la détente musculaire, la respiration et la conscience corporelle sont à la base de la pratique de la sophrologie et d'un travail de résilience.

Effets sur les systèmes nerveux : rééquilibrer et détendre

Un des premiers effets de la pratique de la sophrologie concerne le système nerveux végétatif (SNV), et plus particulièrement l'équilibre entre l'orthosympathique et le parasympathique.

En générant un **effet global**, cette approche pluridisciplinaire développe un imaginaire de vie plus riche, **améliore les compétences relationnelles et sociales**, fortifie notre intuition, notre clarté d'esprit et nos capacités d'analyse clairvoyante des situations. Elle permet d'acquérir des compétences et des connaissances, de développer une **confiance sereine**, de (re)prendre des initiatives et de mieux répondre (et non de ré-agir) aux événements en développant notre créativité, nos dons et ressources. Elle permet de trouver de meilleurs **équilibres** dans les relationnels intimes et sociaux en soutenant à la fois notre **processus d'individuation** et nos choix de vie – et nos capacités d'empathie, de respect et de manières d'être en lien avec les autres qui soient bénéfiques à tous.

Cet état d'esprit convoque également des connaissances qui permettent de développer une sérénité, du recul, des ressources personnelles et collectives. En tant que domaine de recherche sur l'être humain de la naissance au départ, sur les relations familiales et sociales, sur ce qui nous anime et nous habite, sur nos représentations et nos croyances, sur nos difficultés, nos traumatismes et nos ressources... cette recherche sur les processus de paix se nourrit d'autres « logos » : **la sociologie, l'anthropologie, les sciences politiques, l'étude des religions et des manières de croire, l'éducation, l'économie, l'histoire, les recherches médicales, les neurosciences...**

BIBLIO. Psychanalyse

La psychanalyse est une connaissance qui oblige à faire des efforts. Étudiant le fonctionnement de l'inconscient, elle nous renvoie justement à ce nous est in-conscient, à ce que nous avons du mal à Voir de nous-mêmes et de l'être (devenant) humain.

Elle peut *inviter* à la pratique, en tant qu'analysé, et pour certains un jour, en tant qu'analysant. Faire une analyse est une expérience décapante qui fait passer par de **profonds remaniements** de nos structures psychiques en développant une conscience plus aiguisée des conditionnements inconscients qui nous *agissent*.

La psychanalyse dérange les résistances narcissiques au changement, malmène les croyances dans le libre-arbitre et les illusions du libre-choix, elle nous met les mains dans le cambouis de nos justifications et de nos incantations, et met parfois face au mur : ça passe ou ça casse. Elle amène certains à racler le fond de la cave du narcissisme primaire, du masochisme primaire et de la culpabilité primaire. Elle peut nous faire éclater de rire ou d'effroi lorsque les parois de la caverne s'effondrent... en nous faisant accepter la condition humaine et la joie d'être *mieux* là, plus conscient, plus réceptif, plus responsable.

Les livres de psychanalyse demandent souvent un effort à faire, celui du temps nécessaire pour apprendre ce qui au début peut paraître du chinois et qui devient, au fil des années, de plus en plus familier et limpide. Certains livres sont cependant plus accessibles à tous, synthétisant des connaissances qui devraient faire partie de la culture générale de chacun, comme les systèmes de défense, les projections ou les pathologies narcissiques (semblant de plus en plus vives dans nos sociétés).

Cette recherche continue... au plus près des événements qui traversent l'humanité et des mutations qui oeuvrent dans le psychisme humain. Elle contribue, avec d'autres approches sur l'être humain, à trouver des marges de manoeuvre sociales plus créatives et à développer un pouvoir d'agir dans un intérêt souvent plus général.

Liste en cours de rédaction

Freud Sigmund

Green André

- Narcissisme de vie, narcissisme de mort.

Un livre incontournable sur les narcissismes (narcissisme primaire et secondaire / narcissisme du moi et narcissisme d'objet).

Lacan Jacques

- Encore. Séminaire.

Pommier Gérard

- Que veut-dire « faire l'amour » ?

Nasio Jean-Daniel

- Le livre de l'amour et de la douleur.
Un livre touchant sur les processus de deuil et la transformation des investissements qui permettent de passer des caps parfois très difficiles. Utile en cas de perte d'un être cher, ou de perte irréversible de quelque chose qui nous était affectivement précieux.
- L'inconscient, c'est la répétition ! Payot 2012

ARTICLE. Comment le cerveau refuse de changer d'opinion politique (et religieuse).

La rigidité mentale et le fait de s'accrocher à des certitudes qui nient une partie de la réalité et déshumanisent l'autre, n'ont rien à voir avec l'exercice d'une réflexion approfondie, d'une intelligence de situation ou d'une « liberté de penser ».

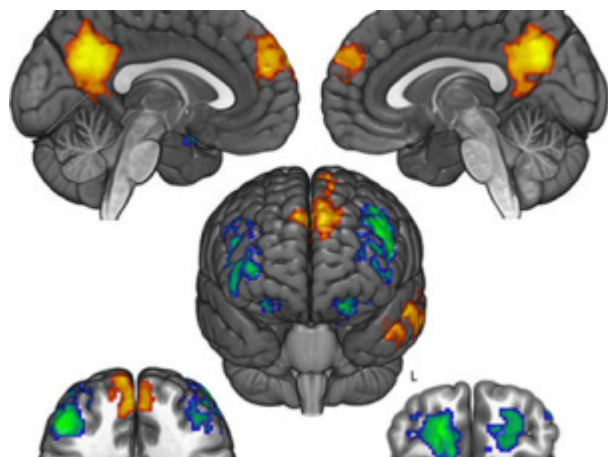
Les croyances rigides ont en sous-texte une construction qui relie notre plasticité cérébrale à la manière dont nous ressentons notre identité (et inversement). Les résistances aux changements sont donc profondes car les remaniements du « Moi » nécessitent de descendre dans les profondeurs de sa propre construction narcissique (narcissisme primaire et narcissisme du moi) et peuvent représenter une véritable menace, un « danger de mort ».

Ces remaniements ne vont pas de Soi et certaines pratiques, comme la [sophrologie](#), peuvent favoriser cette plasticité émotionnelle, mentale, relationnelle...

Cet article est paru sur le site de Sciences et Avenir, [ICI](#), le 29 décembre 2016.

Cerveau politique

« A lire avant les ultimes discussions précédant l'élection présidentielle du week-end prochain : une étude californienne montre que lorsque ses opinions politiques sont remises en question, le cerveau déclenche une réaction de résistance.



(En jaune / rouge, les zones cérébrales activées lorsque l'on défend ses opinions politiques)

« Tu n'écoutes rien, tu restes campé sur tes positions ! » Samedi prochain, à la veille du premier tour de l'élection présidentielle, peut-être votre beau-frère vous claironnera-t-il cela lors d'une discussion politique dans un repas de famille ?

Répondez : « Ce n'est pas ma faute, c'est mon cerveau », et vous aurez raison ! En effet, une étude de l'Institut du cerveau et créativité de l'université de Californie du Sud (Los Angeles) publiée en décembre 2016 dans Nature, l'affirme : **le cerveau s'accroche à ses croyances** politiques contre vents et marées ! Pour démontrer cela, 40 participants américains entre 18 et 39 ans, se décrivant eux-mêmes comme « libéraux » ayant « des opinions politiques solides », ont été soumis à un questionnaire où ils devaient évaluer la force de leurs opinions politiques telles que « l'avortement devrait être légal » ou « les impôts pour les riches devraient être augmentés » sur une échelle de 1 (faible) à 7 points (fort).

Puis les volontaires sont installés dans un appareil d'imagerie de résonance magnétique (IRM) qui va prendre des clichés de leur cerveau en fonctionnement alors qu'on les soumet à un petit jeu sournois. On leur projette, pendant 10 secondes, une des opinions politiques à laquelle ils ont adhéré totalement (entre 6 et 7 points). Puis s'affichent successivement, pendant 10 secondes également, cinq arguments provocants qui contrent l'opinion de départ, quitte à être mensongers. Par exemple, après l'opinion « Les Etats Unis devraient réduire leurs dépenses militaires » s'affiche l'argument « La Russie possède près de deux fois plus d'armes nucléaires actives que les Etats-Unis » (ce qui est faux, Ndlr). A la fin de la session, l'opinion politique initiale réapparaît et le participant doit de nouveau l'évaluer en faisant varier le curseur de 1 à 7. L'opération est répétée avec huit

opinions politiques différentes. Mais aussi avec des allégations n'ayant rien à voir avec le champ politique telles que « Les multivitamines quotidiennes sont bonnes pour la santé » ou « Thomas Edison a inventé l'ampoule ». Soumises elles aussi à des arguments contraires.

« Nous pensons que les croyances politiques sont liées à l'identité »

Après analyses des résultats, le bilan est sans appel : le cerveau défend ses opinions politiques bec et ongles ! Après la lecture des contre-arguments, les opinions politiques perdent en moyenne 0,31 point de confiance, alors que les opinions non politiques perdent quatre fois plus. Pourquoi ? « Nous pensons que les croyances politiques sont liées à l'identité », commente Jonas Kaplan, auteur principale de l'étude, professeur adjoint de recherche de psychologie à l'Institut de cerveau et de créativité. Cette explication, ils l'ont trouvée dans les images cérébrales.

Lorsque le volontaire lit un argument politique contraire à son opinion, cela génère chez lui l'activation de ce qu'on appelle le « réseau cérébral du mode par défaut » – qui comprend entre autres le précunéus, le cortex cingulaire postérieur et le cortex médium préfrontal – un réseau impliqué dans l'introspection, l'identité et le soi.

Un réseau qui s'active dans une autre situation. « Sam Harris et moi avons précédemment fait une étude sur la base neurale de la croyance religieuse, poursuit Jonas Kaplan. Dans cette étude, nous avons constaté que lorsque les gens évaluaient les déclarations religieuses par rapport aux déclarations non religieuses, il y avait une activité accrue de deux zones du réseau cérébral, mode par défaut, activé lors de l'étude sur les opinions politiques. »

Un véritable système de riposte cérébral

Ce n'est pas tout. **Lorsqu'on entend un argument qui va à l'encontre de ses croyances politiques, un véritable système de riposte cérébral se met en place.** Les chercheurs ont, en effet, révélé l'activation de structures comme l'amygdale cérébrale (impliqué dans la peur face à la menace), le cortex insulaire et d'autres structures liées à la régulation des émotions. La mémoire aussi est activée, à la recherche de la contre-attaque.

Au final, « les croyances politiques sont comme les croyances religieuses, dans le sens où elles font toutes deux parties de qui vous êtes et importantes pour le cercle social auquel vous appartenez », souligne Jonas Kaplan. « Pour envisager un autre point de vue, vous devriez envisager une autre version de vous-même. » Très difficile donc.

De quoi expliquer peut-être pourquoi les militants pour un parti demeurent souvent aveugles et sourds aux arguments des autres bords. Est-ce à dire que les débats politiques sont inutiles puisque chacun campe sur ses positions ? « Notre étude a en effet été motivée par le fait qu'il semblait rare de voir quelqu'un changer son opinion sur un sujet important dans le débat public », admet Jonas Kaplan. « Mais notre espoir est que si nous comprenons ce qui nous rend si résistants, nous pourrions utiliser cette information pour trouver des moyens de **garder une flexibilité cognitive.** » Un vœu pieu pour 2017 ?

En attendant, la prochaine étape pour l'équipe californienne est de faire passer le même test à des personnes ayant d'autres opinions politiques, notamment bien sûr, des Républicains. »

ARTICLE. Méditation et sophrologie à l'école

Les pratiques se développent, et les résultats sont probants.

Quelques liens :

De la méditation pour remplacer les heures de colle au collège.

Par Rafaëla Biry-Vicente, France Bleu Nord et France BleuLundi 14 novembre 2016 à 10:25

Au collège de Gaulle de Jeumont dans le Nord, depuis la Toussaint, les élèves punis font de la méditation pendant les heures de retenue, un moyen de calmer les élèves les plus violents et turbulents.

Sur la porte de la salle de cours un panneau très coloré peu conventionnel prévient « **Ne pas déranger, méditation en cours, bonheur et bien-être en téléchargement** », c'est ici que depuis le début du mois de novembre, les élèves punis normalement pour une heure de retenue viennent faire de la méditation ! Un défi proposé par Marie-Aude Lanniaux, prof de français au collège de Gaulle de Jeumont près de Maubeuge (classé en réseau d'éducation prioritaire). » L'article complet est [ICI](#).

CONFÉRENCE. « Les neurosciences mettent en évidence l'influence réciproque entre vécu psychique et expérience corporelle »

« La pensée occidentale a longtemps dissocié la matière et l'esprit, le mental et le corps. Aujourd'hui, les neurosciences mettent en évidence l'influence réciproque entre vécu psychique et expérience corporelle. Méditer améliore certaines fonctions cérébrales. »

Une conférence enregistrée en juin 2013.

Antoine Lutz , chercheur au Centre de Recherche en Neurosciences de Lyon.

CD01. Le médecin intérieur / Ressources favorisant une bonne récupération

CD01 – Favoriser la récupération et les processus d'auto-guérison du corps.

Cette séance peut être réalisée en prévention, pour favoriser les fonctions régulatrices naturelles de notre corps, et en situation de maladies déclarées, chroniques ou ponctuelles. Elle accompagne alors de manière très positive les traitements médicaux, sur un plan psychologique et physiologique.

Achat du fichier son : 15€ (par PayPal ou CB)



Le fichier son vous sera envoyé après paiement, dans les 24h (heures de bureau). N'hésitez pas à nous envoyer [un mail](#) si vous rencontrez une difficulté.

Le déroulement de cette séance

La lecture du corps (LDC) invite à se recentrer et à prendre conscience de son corps (respiration / conscience / corps).

La sophronisation de base (SDB) est approfondie (27 minutes) car la détente consciente des muscles moteurs est un préalable nécessaire à l'accès au système nerveux végétatif (et au système para-sympathique qui régule toutes les fonctions vitales du corps).

La relaxation dynamique (RD) permet de travailler au niveau du cou, et du lien entre la tête et le reste du corps (de nombreuses personnes se sentent « coupées » de leurs corps, comme si la tête était ailleurs...). Cette « zone de passage », le cou, accumule souvent de nombreuses tensions.

La séance du médecin intérieur peut alors commencer. C'est une phase active, qui sollicite à la fois sensations et visualisations. Il s'agit de l'activation intro-sophronique (AIS). Le médecin intérieur symbolise notre sagesse spontanée et notre connaissance directe de ce que nous avons à faire pour aller mieux. C'est notre « ami » intime, bienveillant.

Une appréciation globale des effets de la séance permet d'accueillir et de mémoriser toutes les sensations et sentiments nouveaux.

Détail du fichier son

Durée de la séance : 1 heure

- 1 - LDC. Lecture du corps. Préparation de la séance.
- 2 - SDB. Sophronisation de base. Détente musculaire, émotionnelle, mentale. Respiration, conscience du schéma corporel.
- 3 - RD. Relaxation dynamique. Le cou, détente, respiration, rotation.
- 4 - Écoute globale des effets de l'exercice.
- 5 - AIS. **Le médecin intérieur. Développer une conscience de plus en plus fine de son corps, de sa biologie. Stimulation de l'auto-guérison et des processus régénérateurs du corps par les ressentis et la visualisation.**
- 6 - Retour à l'état de veille. Conscience intérieure et extérieure.

CD02. Automassage et schéma corporel / Le médecin intérieur

CD02 – Favoriser une conscience du schéma corporel et les processus d'auto-guérison du corps

Cette séance associe un automassage, permettant d'élaborer une conscience globale et unifiée du corps et la séance du Médecin intérieur. En prévention, elle favorise les fonctions régulatrices naturelles de notre corps, et une conscience unifiée de soi-même. En cas de maladies, elle accompagne positivement, sur un plan psychologique et physiologique, l'action des traitements médicaux.

Achat du fichier son : 15€ (par PayPal ou CB)



Le fichier son vous sera envoyé après paiement, dans les 24h (heures de bureau). N'hésitez pas à nous envoyer [un mail](#) si vous rencontrez une difficulté.

Le déroulement de cette séance

La lecture du corps (LDC) invite à se recentrer et à prendre conscience de son corps au présent (respiration / conscience / corps).

La sophronisation de base (SDB) prépare la conscience du schéma corporel avec une détente consciente des muscles moteurs et lisses (système nerveux neurovégétatif).

La séance d'automassage a de nombreux bénéfices. Tout en permettant de dénouer des tensions et d'évacuer des stress au niveau physique (muscles et organes), elle permet de redéfinir les limites de son « territoire » physique et psychique, les limites du « Moi-corps ». Elle permet de renforcer une conscience du schéma corporel (très utile pour les personnes qui ont tendance à « partir dans tous les sens », ou dans des périodes où le corps traverse des modifications, comme l'adolescence, durant ou après une grossesse, après un accident, à l'âge dit « mûr »...).

La séance du médecin intérieur sollicite à la fois sensations et visualisations. Il s'agit de l'activation intro-sophronique (AIS). Le médecin intérieur symbolise notre sagesse spontanée et une connaissance directe de ce que nous avons à faire pour aller mieux. Cette séance favorise tous les processus d'autoguérison du corps, de récupération, de réparation. Le médecin intérieur développe une intuition vis à vis de notre corps, il est notre « ami » intime, bienveillant.

Une appréciation globale des effets de la séance permet d'accueillir et de mémoriser toutes les sensations et sentiments nouveaux.

Détail du fichier son

Durée de la séance : 54 minutes

- 1 - LDC. Lecture du corps. Préparation de la séance (5 min)
- 2 - SDB. Sophronisation de base. (10 min)
- 3 - **Automassage**, conscience du schéma corporel (15 min)
- 4 - Écoute globale des effets de l'exercice.
- 5 - AIS. **Le médecin intérieur**. (15 min)
- 6 - Retour à l'état de veille. Conscience intérieure et extérieure.

CD03. La cascade énergétique et la synchronisation des deux hémisphères

CD03 - Favoriser notre équilibre « entre » (droite/gauche, devant/derrière, dedans/dehors...) et une régénération énergétique

Cette séance est très utile pour relier les deux hémisphères cérébraux à travers une conscience équilibrée de l'ensemble du corps. La séance de la Cascade permet un nettoyage psychique et une régénération énergétique (prana).

Achat du fichier son : 15€ (par PayPal ou CB)



Le fichier son vous sera envoyé après paiement, dans les 24h (heures de bureau). N'hésitez pas à nous envoyer [un mail](#) si vous rencontrez une difficulté.

Le déroulement de cette séance

La lecture du corps (LDC) invite à se recentrer et à prendre conscience de son corps au présent (respiration / conscience / corps).

La sophronisation de base (SDB) prépare la conscience du schéma corporel avec une détente consciente des muscles moteurs et lisses (système nerveux neurovégétatif).

La séance du tapotement alterné a de nombreux bénéfices. Le tapotement se fait avec le bout des doigts des mains en alternance droite / gauche sur tout le corps (de la tête aux pieds). Elle développe une acuité sensorielle des deux côtés droite et gauche du corps en stimulant le système nerveux et les hémisphères cérébraux. Très utile en cas de fatigue, de perte de tonus, ou des effets néfastes d'un stress. Elle favorise également un meilleur apprentissage (pour des jeunes et adultes) ou une meilleure intégration de changements de vie.

La séance de la cascade sollicite à la fois sensations et visualisations. Il s'agit de l'activation intro-sophronique (AIS). Cette séance est une véritable « douche énergétique », elle améliore notre réceptivité envers les « bonnes énergies » qui viennent de l'extérieur. Elle revitalise le corps éthérique et l'ensemble de l'organisme.

Une appréciation globale des effets de la séance permet d'accueillir et de mémoriser toutes les sensations et sentiments nouveaux.

Détail du fichier son

Durée de la séance : 54 minutes

- 1 - LDC. Lecture du corps. Préparation de la séance (8 min)
 - 2 - SDB. Sophronisation de base. Détente musculaire, émotionnelle, mentale. (5 min)
 - 3 - **Tapotement alterné** de l'ensemble du corps (de la tête aux pieds). Cet exercice améliore notre perception de la relation entre les deux hémisphères cérébraux et une bonne spatialisation (droite / gauche, devant / derrière). (12 min)
 - 4 - Écoute globale des effets de l'exercice.
 - 5 - AIS. **La cascade**. Faisant appel à la visualisation d'une cascade d'énergie et de lumière, cette séance améliore notre réceptivité énergétique (prana, chi...) et favorise une régénération. (24 min)
 - 6 - Écoute globale des effets de la séance.
 - 7 - Retour à l'état de veille. Conscience intérieure et extérieure (3 min)
-

CD04. Évacuer les stress négatifs et récupérer de nouvelles compétences

CD04 - Une séance permettant d'éliminer des stress et pensées en boucle et de récupérer des ressources dont nous avons besoin

Cette séance est très utile pour sortir d'un schéma « en boucle », lié à des émotions, pensées, stress... parfois obsessionnels. Cet état peut concerner soit des chocs (traumatismes, accidents...) soit des situations chroniques liées à notre environnement relationnel, professionnel ou social où nous avons la sensation d'être impuissants à changer quoi que ce soit. Cette séance peut également aider à changer de regard et à trouver de nouvelles issues.

Achat du fichier son : 15€ (par PayPal ou CB)



Le fichier son vous sera envoyé après paiement, dans les 24h (heures de bureau). N'hésitez pas à nous envoyer [un mail](#) si vous rencontrez une difficulté.

Le déroulement de cette séance

La lecture du corps (LDC) invite à se recentrer et à prendre conscience de son corps au présent (respiration / conscience / corps).

La sophronisation de base (SDB) prépare la conscience du schéma corporel avec une détente consciente des muscles moteurs et lisses (système nerveux neurovégétatif).

La séance du déplacement du négatif permet d'évacuer les sensations, émotions et pensées négatives qui nous envahissent ou nous embarrassent (les trois étant liés).

Le tapotement alterné permet ensuite à notre système nerveux d'assimiler les changements et de renforcer les sensations plus agréables en faisant passer l'influx nerveux et les informations dans les deux hémisphères et dans les strates plus profondes de la mémoire.

La séance de Sophro respiration Synchronique (SRS) permet ensuite de recréer un nouveau lien entre le cortex (grâce à un mot) et les zones émotionnelles (grâce à de nouvelles sensations).

Une appréciation globale des effets de la séance permet d'accueillir et de mémoriser toutes les sensations et sentiments nouveaux.

Détail du fichier son

Durée de la séance : 52 minutes

- 1 - LDC. Lecture du corps (8 min)
 - 2 - SDB. Sophronisation de base (5 min)
 - 3 - **Déplacement du négatif** (7 min)
 - 4 - **Tapotement alterné** (12 min)
 - 5 - AIS. **La Sophro Respiration Synchronique** (13 min)
 - 6 - Posture de l'arc et écoute globale des effets de la séance.
 - 7 - Retour à l'état de veille. (3 min)
-

CD05. Apaiser les traces de traumatismes profonds ou anciens, et alléger le présent

CD05. Éliminer les conséquences de chocs et de stress en développant une conscience et un pouvoir d'action au niveau de notre mémoire corporelle

Indications : cette séance est très utile pour évacuer les traces dans les systèmes nerveux, soit de chocs récents et violents (traumas, accidents...), soit d'événements anciens et d'ambiances qui nous envahissent, conditionnent nos réactions actuelles ou génèrent des scénarios négatifs et

répétitifs dans notre présent. Elle est également excellente en cas d'insomnies et d'angoisses incompréhensibles.

Achat du fichier son : 15€ (par PayPal ou CB)



Le fichier son vous sera envoyé après paiement, dans les 24h (heures de bureau). N'hésitez pas à nous envoyer [un mail](#) si vous rencontrez une difficulté.

Le déroulement de cette séance

La lecture du corps (LDC) invite à se recentrer et à prendre conscience de son corps au présent (respiration / conscience / corps).

La sophronisation de base (SDB) de 27 minutes permet d'abaisser le tonus musculaire (système nerveux moteur) et d'avoir accès à une perception et à une action au niveau du système nerveux neurovégétatif, là où se mémorisent les stress les plus enkystés.

La relaxation dynamique (RD) nous permet de nous concentrer sur la zone du cou et de la gorge (lieu symbolique du Verbe, de l'expression) en permettant d'y dénouer certaines tensions et « noeuds » et en améliorant une bonne circulation des sensations et de l'énergie entre la tête, le cou et le buste / bas de corps. Cette zone représente également le **lien entre volonté (tête) et action** (corps, membres, jusqu'aux mains et pieds).

Le déplacement du négatif (RD) permet ensuite d'éliminer les traces des stress que nous voulions évacuer (sensations, émotions, pensées...) et de mémoriser ce « chemin d'émancipation » afin de pouvoir le convoquer à n'importe quel moment de la journée, au besoin.

Une appréciation globale des effets de la séance permet d'accueillir et de mémoriser toutes les sensations et sentiments nouveaux.

Détail du fichier son

Durée de la séance : 59 minutes

- 1 - LDC. Lecture du corps. Préparation de la séance (4 min)
- 2 - SDB. **Sophronisation approfondie**. Détente musculaire, nerveuse, émotionnelle, mentale (26 min)
- 3 - RD. **Êtrement de la zone du cou** et lien entre la tête, le cou et le reste du corps (17 min)
- 4 - RD. **Le déplacement du négatif** (7 min)
- 5 - Écoute globale des effets de la séance.
- 6 - Retour à l'état de veille. Conscience intérieure et extérieure (3 min)

CONFÉRENCE sur la méditation à la faculté de médecine de Strasbourg

L'Université de Strasbourg s'intéresse de très près aux effets bénéfiques de la méditation sur la santé.

Jon Kabat-Zinn, fondateur de la célèbre clinique de réduction du stress, Center for mindfulness in medicine, health care, and society (University of Massachusetts medical school), a animé une conférence exceptionnelle intitulée « Méditation et médecine du corps-esprit : quels effets en santé publique et dans la société », mercredi 9 novembre 2016, à 20 h, à la Faculté de médecine.

Cette conférence se situe dans la suite des conversations scientifiques avec le Dalai Lama qui se sont tenues à l'Université de Strasbourg, le 16 septembre dernier.

Echanges en anglais, traduits en français en direct

DOCU. Le stress, portrait d'un tueur

Certains pensent que le « stress » est un phénomène anecdotique, sans doute parce que ce terme s'est banalisé.

Les études pourtant révèlent le profonds dégâts du stress au niveau physiologique, émotionnel, mental, et par conséquent relationnel, social, politique... en ayant des conséquences sur nos ressentis, notre vision de l'existence, nos représentations...

Dégâts au niveau des neurones, des cellules, du système hormonal, cardio-vasculaire... et également au niveau de la perception, des réactions aux événements extérieurs, des compétences relationnelles...

Dégâts holistiques donc, que la pratique de la sophrologie permet justement de réduire et de soigner.

Réalisateur(s) : John Heminway

Durée : 51 minutes. Date de sortie : 24 Septembre 2008

Robert Sapolsky, chercheur.

Stress et organisations sociales

Ce documentaire observe également la répartition du stress en fonction de la place occupée par une personne dans la société, notamment l'effet pouvant être très nocif des systèmes hiérarchiques autoritaristes ou des conflits avec l'autorité.

« Le stress, indispensable à la survie, devient pathogène dès lors qu'il envahit la vie quotidienne. Depuis plus de trente ans, **Robert Sapolsky** étudie les conséquences du stress sur les primates dans une colonie de babouins du Masaï-Mara, au Kenya. Ainsi les babouins, peu menacés par les prédateurs et qui ont facilement accès à la nourriture, ont beaucoup de temps libre pour se harceler les uns les autres. Les subalternes, soumis à un stress permanent, souffrent d'une tension artérielle et d'un rythme cardiaque élevés. Michael Marmot, universitaire londonien, a mené une étude semblable sur 28 000 agents de la fonction publique. Il est arrivé au même constat : plus l'individu est bas dans la hiérarchie, plus son risque de développer des pathologies mortelles en raison du stress est élevé. »

EXERCICE. S'asseoir, fermer les yeux, respirer consciemment

Les personnes qui pratiquent la méditation disent « cela fait du bien », constat d'une sensation, d'un effet qui mérite quelques développements. Ce « bien » s'ancre dans un ressenti corporel, souvent d'apaisement et de quiétude, qui peut également provoquer une joie, une sensation de liberté.

Ce « bien » n'est pas magique, la méditation agit sur notre système nerveux végétatif (SNV) qui régule de nombreuses fonctions de notre corps (tout ce qui se fait sans que nous ayons besoin d'y penser ou de le vouloir : « le corps » respire, digère, produit des hormones, ovule... la vue s'adapte, le sang circule...). Qui plus est, ce système nerveux réagit aux stress, aux chocs, aux peurs... avec la production d'adrénaline et de nombreuses modifications physiologiques (accélération cardiaque, afflux de sang...) qui peuvent entraîner un épuisement, de l'insomnie, des troubles psychiques... lorsque le retour à la normale n'a pas lieu.

COMMENT MÉDITER

La base de la méditation est de s'arrêter... s'arrêter de courir, de penser, d'être dans le passé ou le futur, ailleurs ou autrement, et de se poser dans le présent.

S'asseoir, sur une chaise ou en tailleur au sol. Étirer le corps en préalable, et s'installer le plus confortablement possible (le dos, l'écartement des jambes, la position du bassin, de la tête...).

La suite est de **RESPIRER**, simplement, naturellement, et de sentir tout ce qu'il se passe dans le corps.

À l'expiration, relâcher les tensions musculaires, le visage, les épaules...

À l'inspiration, mettre de l'espace dans son corps et sentir le contact avec le sol, la chaise...

RESSENTIR, ne pas réagir à ce que l'on ressent, ne pas juger, simplement constater, accueillir toutes les sensations. S'il apparaît des zones douloureuses dans le corps, respirer dans ces zones, détendre.

Si des pensées surgissent, nous entraînent ailleurs... (ce qui arrive souvent, surtout au début de la pratique ou lorsque notre quotidien ou nos relations sont stressantes) ramener simplement la conscience **dans** la respiration et **dans** le corps.

Cinq ou dix minutes par jour peuvent avoir un effet très bénéfique. Ce n'est pas la peine de « vouloir » faire une heure de méditation par jour si vous savez d'avance que vous n'aurez pas le temps, et que vous allez culpabiliser ou laisser tomber. Faire peu, faire simplement, faire tranquillement... est déjà le début d'un retour à soi plus paisible.

Les liens affectifs entre un vieux singe et celui qui s'est occupé d'elle

À propos de l'attachement, de la mémoire et des liens bénéfiques.

LIENS. La sophrologie étudiée et conseillée par le docteur Marcel Rufo

Un interview du professeur Marcel Rufo, pédopsychiatre, réalisé par Sofrocay en février 2016. Marcel Rufo est médecin, neuropsychiatre et pédiatre.

« Je suis un prescripteur de la sophrologie, avant une psychothérapie, une évaluation, une hospitalisation ».

« **Le retour au corps est fondamental pour créer une alliance et se réapproprier son corps.** Le socle du mieux-être c'est souvent pour moi la sophrologie. L'adhésion des enfants et des parents est quasi totale.

L'avenir de la sophrologie ? Je vois un avenir extraordinaire de prescription. Il y a le socle du vécu en sophrologie, du vécu corporel mais aussi du vécu-soi, de **la conscience qui interroge sa conscience et qui ouvre des perspectives anticipatrices.** Sophro un jour sophro toujours. [Pour les enfants, cela sera utile dans toute leur vie.](#)

La sophrologie peut être **un outil dans la pédagogie.** Un temps de sophrologie offert par la municipalité pour tous serait un enrichissement extraordinaire pour la population. Il faudrait considérer ça comme une discipline fondamentale d'éducation de soi, d'éducation et de parcours de sa propre vie.

Pour le politique, il faudrait aussi mettre les maires et le personnel politique en sophrologie !

Je plaiderai pour que cela soit une notion fondamentale associée à toutes les autres connaissances, santé, connaissances des mécanismes psychiques de l'enfant et du développement et la sophrologie comme une pratique corporelle et comme initiation d'investissement et d'appropriation de soi. Je dis cela sans aucune réserve et avec beaucoup de militantisme pour cette discipline. »

Marcel Rufo

Une autre conférence

Liens

Marcel Rufo sur [wikipedia](#)

Médecin, neuropsychiatre et pédiatre.

Titres hospitaliers

- Médecin Chef en psychiatrie infanto-juvénile des Bouches-du-Rhône.
- Chef de Service de pédopsychiatrie du CHU Sainte-Marguerite, Assistance publique de Marseille.
- Chef de Service de l'Unité d'adolescents, « Espace Arthur », au CHU Timone, Assistance publique de Marseille.
- Chef de Service de la Maison de Solenn, Maison des Adolescents, Hôpital Cochin, Assistante Publique de Paris.
- Chef de Service de l'unité d'adolescents, Espace Arthur, CHU Hôpitaux Sud.
- Directeur médical de l'Espace Méditerranéen de l'adolescence, Hôpital Salvator, Marseille, depuis 2010

Quelques ouvrages :

- Comprendre l'ado avec Christine Schilte, Hachette Pratique, 01/2000.
- Madame Dolto avec Frédérique Authier-Roux, Eres, 2000
- Frères et sœurs, une maladie d'amour avec Christine Schilte, Fayard, 04/2002, réédition Lgf, 10/2003.
- Langage avec Christine Schilte, Hachette Pratique, 09/2004.
- Bébé parle avec Christine Schilte, Hachette, 09/2004
- Le Mystère de la vie : de la conception à la naissance avec Barry Werth, Alexander Tsias, préface de Marcel Rufo, Filipacchi, 10/2005.
- Élever bébé : de la naissance à six ans avec Christine Schilte, Hachette Pratique, 08/2006.
- Les nouveaux ados : comment vivre avec ? avec Serge Hefez, Patrice Huerre, Philippe Jeammet, Daniel Marcelli et Marc Valeur, Bayard, 08/2006.
- Le passage : les conduites à risque à l'adolescence, avec Armelle Barnier, et Aurélie Souchard, Anne Carrière, 11/2006.
- Regards croisés sur l'adolescence, son évolution, sa diversité avec Marie Choquet, Anne Carrière, 03/2007, réédition Lgf, 10/2008.
- Détache-moi ! : se séparer pour grandir, Lgf, 10/2007
- La vie en désordre, voyage en adolescence, 2007, réédition Poche, 09/2009.
- Pourquoi bébé pleure avec Christine Schilte, Hachette Pratique, 03/2008.
- Œdipe toi-même ! : consultations d'un pédopsychiatre, Succes du Livre, 02/2009.
- Élever votre enfant de 6 à 12 ans avec Christine Schilte, Philippe Meirieu, Pascale Leroy, Hachette Pratique, 09/2009.
- Chacun cherche un père, Anne Carrière, 10/2009
- L'Abécédaire de Marcel Rufo, Anne Carrière, 11/2010 (livre + DVD)

OUTIL. La cohérence cardiaque, une méthode pour abaisser l'hormone du stress

L'article complet est ici : [RTBF](#)

« Si mieux gérer votre stress est l'un de vos objectifs (...) optez pour la cohérence cardiaque, une méthode rythmée de respiration précieuse pour abaisser le cortisol, l'hormone du stress.

Sous ce terme un peu technique se cache un exercice de respiration en réalité très simple qui peut être « *dégainé* » à tout moment pour **calmer les tempêtes émotionnelles et chasser le stress.** L'efficacité de l'outil s'appuie sur un **rythme respiratoire régulier** qui va réguler les battements du cœur et le système nerveux autonome (notre pilote automatique), réduire l'intensité des effets du stress sur notre organisme tout en augmentant nos défenses immunitaires.

Au-delà de la détente, qui n'est pas l'objectif premier, la cohérence cardiaque aboutit à un **état mental calme** en agissant sur le nerf vague (système parasympathique) qui influence le rythme cardiaque et la pression artérielle.

La technique peut s'acquérir guidé par un relaxologue ou un sophrologue et consiste à inspirer en comptant jusqu'à 5 et expirer en comptant jusqu'à 5 en restant bien concentré sur le trajet du souffle.

Pour obtenir un effet puissant, l'idéal est de pratiquer l'exercice pendant 5 minutes, soit six cycles d'inspiration/ expiration par minute, trois fois par jour pour bénéficier tout au long de la journée de la baisse du cortisol, l'hormone du stress.

La méthode peut se découvrir de manière autonome grâce à des applications comme RespiRelax sur [iPhone](#), lancée en juin 2017 par les Thermes d'Allevard spécialisés dans la prise en charge des troubles de l'anxiété, ou CardioZen sur [Android](#) ou iPhone, développée en partenariat avec le CHRU de Lille. »

PRESSE. La méditation à l'école, observations.

Les nouvelles générations pourraient être formées à développer ces compétences qui améliorent savoir être et savoir faire.

Lien avec [l'article](#).



La plupart des demandes émanent de professeurs désireux d'améliorer les capacités attentionnelles des enfants - © Wavebreakmedia - Getty Images/iStockphoto

Les établissements scolaires français s'intéressent de plus en plus à la « mindfulness », méditation de pleine conscience laïque, développée aux Etats-Unis dans les années 70. L'AME (Association pour la méditation à l'école), créée en 2014 pour développer cette pratique en milieu scolaire, enregistre 45 à 50 demandes de formation par jour.

Effet de mode ou réel outil pédagogique, un nombre croissant d'enseignants s'engage dans des formations pour apaiser les classes et améliorer l'attention des élèves.

70% constatent avoir développé leur attention

Après 10 ans passés à Londres, où le concept est plus implanté, Candice Marro, fondatrice de l'AME, fait le constat suivant : « **En France, nous sommes dans une culture qui ne nous apprend pas à prendre conscience de notre corps, de notre ressenti, et à autoréguler nos émotions** ». Elle affirme que cet outil modifie le climat des classes et améliore la concentration des enfants.

Jusqu'à présent des études scientifiques ont validé la pratique de la « mindfulness » pour ses effets bénéfiques sur les troubles dépressifs, la douleur et les maladies chroniques.

D'après les premiers résultats, publiés sur le site de l'association, 52% des enfants se sentent mieux qu'avant et 70% constatent avoir développé leur attention et leur concentration grâce à la méditation. Plus de 55 % parviennent à mieux vivre et exprimer leurs émotions.

45 à 50 demandes de formations par jour

Aujourd'hui, l'association enregistre 45 à 50 demandes de formations par jour. « Je ne pensais pas que ça allait prendre aussi bien, nous devons mettre des établissements sur liste d'attente faute d'un nombre assez important d'intervenants formés », s'étonne Candice Marro.

La plupart des demandes émanent de professeurs désireux d'améliorer les capacités attentionnelles des enfants pour faciliter les apprentissages et passer moins de temps à faire de la discipline. Autre motivation, lutter contre les tensions, les violences et le harcèlement scolaire. Outre l'observation sur le terrain de classes plus unifiées, **69% des enfants reconnaissent être davantage bienveillants envers eux-mêmes et 73% envers les autres.**

Deux fois par semaine, « les enfants sont invités à se concentrer sur leur corps, leur souffle, s'entraînent à produire des mouvements dynamiques

simples en conscience, explique Candice Marro. Au fil des séances, les enfants sont amenés à travailler l'équilibre, l'ancrage, la concentration, l'écoute des émotions et à pratiquer des auto-massages ».

Néanmoins, il y a encore du chemin à parcourir avant que la méditation ne soit inscrite au programme de l'Education nationale française. Quid de la Belgique?

PRESSE. La méditation améliore le cerveau, par Antoine Lutz, chercheur à l'Inserm

Article paru sur [Le Point](#) le 05/07/2014

Rencontre avec Antoine Lutz, chercheur à l'Inserm, qui explique au « Point » pourquoi les neuroscientifiques s'intéressent à la méditation. Propos recueillis par JÉRÉMY ANDRÉ

Peut-on prouver scientifiquement que les exercices de méditation améliorent le fonctionnement du cerveau ? Antoine Lutz, chercheur à l'Inserm (Institut national de la santé et de la recherche médicale), a participé à beaucoup d'expériences menées en France et aux États-Unis.

Le Point.fr : Pourquoi les neurosciences s'intéressent-elles à la méditation ?

Antoine Lutz : Certains neuroscientifiques y voient un modèle prometteur pour explorer **la neuroplasticité du cerveau**, mieux comprendre les **bases physiologiques** qui sous-tendent le caractère subjectif de l'expérience méditative. Les électroencéphalogrammes et les scanners nous ont ainsi permis de scruter la dynamique et le recrutement spécifique de zones du cerveau pendant la méditation.

Peut-on déjà présenter des résultats ?

Oui. D'abord, nous avons constaté **l'amélioration de certaines fonctions cérébrales**. Plusieurs études, dont certaines menées par l'équipe de Richard Davidson, à Madison, dans le Wisconsin, dont j'ai aussi fait partie, ont montré qu'un entraînement soutenu à la méditation de « pleine conscience » accroît les capacités à maintenir son attention sur un objet sans être distrait. Une autre montre que la pratique de la **compassion** chez des méditants très avancés **augmente la synchronisation des ondes cérébrales entre des parties très éloignées du cerveau**. Or, **la synchronisation est l'un des phénomènes essentiels de la conscience**.

La méditation produirait-elle ainsi une conscience augmentée ?

Cela reste à démontrer. Ce type de méditation semble occasionner des changements dans la structure anatomique du cerveau, lorsqu'elle est pratiquée longtemps. Les chercheurs travaillent à tester des hypothèses prometteuses qui ne portent plus exclusivement sur le cerveau. L'une d'elles est que la capacité à **réguler le stress** par la méditation pourrait avoir un **impact bénéfique sur des processus moléculaires importants pour la santé physique**. Par exemple, un groupe de l'université de Davis en Californie a montré que trois mois intensifs de méditation affectaient l'activité des télomérases, enzymes essentiels dans la protection contre le vieillissement cellulaire. Nous avons montré aussi récemment avec le Dr Perla Kaliman de Barcelone qu'un jour de pleine conscience réduisait l'expression de gènes impliqués dans l'inflammation.

Quels sont les autres défis de cette recherche ?

Un défi méthodologique : faire la différence entre ce qui relève de la méditation en tant que telle et ce qui provient d'autres facteurs. Ainsi, quel est le principe actif ? La technique elle-même, le charisme de l'intervenant, la croyance des élèves, ou simplement l'effet de groupe ? J'ai étudié la question avec Donald MacCoon de l'université de Madison. Nous avons comparé les méditants à un groupe actif entraîné avec d'autres techniques affectant le stress ou le bien-être, comme la thérapie musicale, l'exercice physique et la diététique. Nous avons trouvé un effet d'entraînement comparable avec le groupe contrôle sur certaines mesures, même si **les effets de la méditation restaient spécifiques sur des mesures de la réponse inflammatoire lors d'un stress social**. C'est pour cela qu'il faut se montrer assez prudent vis-à-vis de résultats obtenus sans un groupe contrôle adéquat.

Vous semblez avoir peur de ne pas être pris au sérieux ?

C'est que **la rigueur scientifique est essentielle dans ce domaine**. Dans les années 1970, la qualité scientifique des recherches autour de la méditation transcendante était très faible. Résultat, ce fut un faux départ et il a fallu attendre une dizaine d'années pour voir les premières publications scientifiques sérieuses sur ce sujet. Qu'est-ce qui a déclenché ce nouvel intérêt ? Des programmes cliniques comme la méditation de pleine conscience de Jon Kabat-Zinn. En outre, depuis 1987, les dialogues organisés par le Mind & Life Institute entre des scientifiques et le dalaï-lama ont joué un rôle moteur.

La méfiance de la communauté scientifique s'est dissipée quand des chercheurs établis se sont investis dans cette recherche, d'abord pour trouver des recettes contre les douleurs chroniques, le stress, les troubles de l'humeur, la rechute dans la dépression... Puis **la recherche s'est élargie à la psychologie et aux sciences cognitives ainsi qu'à la biologie moléculaire, à la génétique, etc. On étudie aujourd'hui des applications sociétales de la méditation, dans l'éducation et dans le monde carcéral**.

C'est tout cela qu'on appelle les « sciences contemplatives » ?

Oui, toutes ces recherches qui portent sur les pratiques contemplatives comme la méditation bouddhique, le yoga, les pratiques contemplatives chrétiennes, etc. Le Canadien Mario Beauregard a étudié des soeurs carmélites en prière. Mais il reste encore de larges champs à défricher. Par exemple, pourquoi la pratique tantrique du Tummo a-t-elle pour effet de pouvoir contrôler la température corporelle ? On ne sait pas encore très bien comment ça marche. (...)

On parle de plus en plus d'amplifier nos capacités cognitives par la technologie. La méditation serait-elle une manière plus « naturelle » de le faire ?

Ce n'est pas son but premier, même si le parallèle est parfois fait. On la compare ainsi avec les techniques de neurofeedback pour interagir avec les

ondes cérébrales par l'image, le son et l'électricité, au moyen d'électroencéphalogrammes. Certains scientifiques se demandent aussi comment la neuro-ingénierie pourrait accélérer le développement de l'expérience contemplative.

Quel rôle joue le Mind & Life Institute ? Sa conférence annuelle est devenue le Davos de la méditation. Mais c'est un organisme d'inspiration bouddhique. Vous ne craignez pas le prosélytisme ?

C'est un catalyseur. Son rôle n'est pas de financer les recherches, mais de promouvoir une recherche d'excellence. Après, si ses responsables allaient trop loin dans le sociétal, surtout l'éducation, on pourrait s'inquiéter d'un possible prosélytisme. Il faut être là aussi très prudent. **Le rôle de la science, c'est la recherche fondamentale au sens pur. Il faut accepter de publier des résultats négatifs et reconnaître que la méditation ne marche pas toujours.** Willoughby Britton, chercheuse à la Brown University, a ainsi commencé de faire l'inventaire des problèmes posés par les retraites intensives. Elle a constaté quelques très rares cas de problèmes psychiatriques, des gens qui ont pratiqué intensivement et sans supervision, ou qui avaient des problèmes psychologiques à l'origine. Ce qui montre qu'il faut absolument se poser la question : la méditation est-elle faite pour tout le monde, et notamment pour les enfants ou pour les schizophrènes ?

Et l'utilisation des résultats scientifiques pour vendre les techniques méditatives comme outils de performance et de relaxation ?

C'est un autre écueil. Plus la méditation devient populaire, plus les gens en parlent sans vraiment savoir ce que c'est. Les scientifiques peuvent lutter contre cela, en montrant les différences entre les pratiques. **Il n'y a pas qu'une seule méditation, comme il n'y a pas qu'un seul sport.** Chaque sport fait travailler plus ou moins la cardio, les différents muscles, le contrôle moteur... De la même manière, il y a des familles de méditation. Dans la tradition bouddhique, certains manuels parlent, sans doute de manière métaphorique, de 84 000 formes de méditations. L'enseignant doit choisir celle appropriée à chaque individu.