

formation régulation des émotions

Je pensais que la terre se souvenait de moi,
elle me reprenait si tendrement,
arrangeant ses jupes sombres,
les poches pleines de lichens et de graines.
J'ai dormi comme jamais auparavant, comme un galet sur le lit de la rivière, rien entre moi et le feu blanc des étoiles, rien que mes pensées, et elle flottaient, aussi légères que des papillons de nuit, dans les branches des arbres parfaits.
Toute la nuit, j'ai entendu respirer les petits royaumes tout autour de moi, les insectes, et les oiseaux qui besognent dans l'obscurité. Toute la nuit, je me relevais, je replongeais, comme dans l'eau, aux prises avec un lumineux halo. Au matin, j'avais disparu au moins une douzaine de fois dans quelque chose de meilleur.

Mary OLIVER: "Dormir dans la forêt »

QUELLE EST VOTRE EXPÉRIENCE,
VOTRE VÉCU AVEC LA NATURE, LA FORÊT ?

Quels sont vos souvenirs ?

Vos sensations ?

Présentation du Shinrin yoku : 森林浴 Forêt Soin ou "voie de la forêt"

« On pourrait dire que la vision de l'Humain comme unique créature supérieure au reste est à l'origine de la conception occidentale de la nature. L'humain occidental s'oppose à la nature, alors que l'Humain japonais en fait partie. »

H.Kobayashi et Y.Miyasaki

Le Shinrin Yoku est une médecine **préventive officielle au Japon depuis 1982.**

Ces immersions sont établies sur un protocole mis en place par des médecins japonais et chinois et présentent les ressources telles que la méditation, la respiration, la pleine conscience, la contemplation, le jeu, la créativité, et beaucoup d'autres outils qui participent à notre régulation du stress, de nos émotions, un apaisement corporel et psychique.
Parmi les éléments fondamentaux naturels bénéfiques pour l'être humain on compte :
les phytoncides, les ions négatifs, la présence de la couleur verte, ses qualités sensorielles, la lenteur, le mycelium...


Permanent
Daydreamer

un art de vivre ... la beauté, l’art sont salvateurs...

la présence du beau est aussi un élément fondamental.

Une séance de Shinrin Yoku nous guide vers une harmonie de l'esprit et du corps au travers d'une marche lente et en partie silencieuse. Cette "voie de la forêt" en japonais se pratique aussi bien dans nos parcs urbains qu'en forêt.

Le ou la guide invite les marcheurs à se relier à soi et à l'ensemble par différentes propositions tout au long de la marche.
Selon la tradition japonnaise, la nature a la capacité de nous relier au sacré et aux profondeurs de notre être.
Diverses formes permettent cette reliance elle même fondatrice de joie de vivre et de sens :

Une cérémonie du thé, un bouquet d'ikebana, la calligraphie, les aiku, l'Ikigaï ... qui nous invitent à refonder une harmonie de l'esprit dans le respect de la nature. Le ou la guide de Shinrin Yoku propose au delà de cela des invitations qui viennent stimuler la créativité, le jeu, la contemplation, la méditation... Des temps qui ne sont jamais obligatoires et qui célèbrent Ichi-go ichi-e , l'impermanence, "ce moment unique et qui ne se reproduira pas"...



Définition scientifique de la Sylvothérapie
(posée par 120 experts internationaux en 2007) :

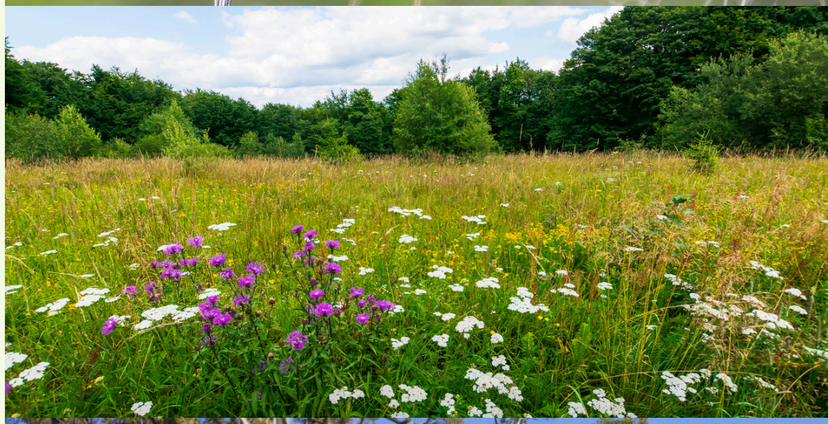
« Une pratique de santé publique fondée sur des preuves.
Les marches guidées de thérapie de forêt combinent des enchaînements spécifiques et complémentaires d'exercices psychiques et physiques dans un environnement forestier approprié qui conduit à réduire la fréquence cardiaque, la tension artérielle et le niveau de stress et en même temps, à renforcer le système immunitaire et respiratoire ainsi que l'ensemble de la condition physique et les capacités cognitives.»

les bienfaits

Réduction du stress et amélioration du sommeil

Après un court temps passé en forêt, dès les 40 premières minutes, il a été identifié que le taux de cortisol dans le sang, la principale hormone du stress qui est le plus couramment identifiée comme "marqueur du stress", diminue sensiblement. Et cette diminution se prolonge encore si l'exposition en forêt est prolongée jusqu'à au moins deux jours de suite. Les effets se ressentent ensuite pendant plusieurs semaines après l'exposition.
Le sommeil, quant à lui, gagne en qualité et en quantité. Après plusieurs jours passés en forêt, les personnes observées ont gagné significativement en durée de sommeil (plus d'une demie heure par nuit) et avec moins de micro-mouvements constatés. Cet effet durait ensuite dans le temps jusqu'à un mois.







Renforcement du système immunitaire

Le système immunitaure est boosté par les sons de la nature, comme les chants d'oiseau ou le bruit de l'eau, un bon ancrage, un sommeil de qualité, la bactérie Mycobacterium vaccae. La réduction du stress évoquée précédemment a également un effet bénéfique.

Au bout de trois jours et deux nuits passées en forêt, le nombre de cellules tueuses NK et leur activité ont pu être mesurés : les augmentations sont significatives : activité passant de 17,3% à 26,5 % et nombre passant de 440 à 661. A noter aussi les taux de la protéïne anticancer granulysine et des azymes granzyme A et granzyme B qui ont eux aussi sensiblement augmenté.
Ceci peut aussi expliquer pourquoi les patients des hôpitaux dont la chambre donne sur un arbre guérissent sensiblement plus vite et ont moins de douleurs que les patients dont la fenêtre donne sur un mur de brique (observé régulièrement dans les hôpitaux).

Des bains de forêt une fois par mois suffisent à maintenir une grande activité de ces cellules vitales du système immunitaire.



Autres constats importants

• Réduction du stress (baisse du taux de cortisol et d'adrénaline)

• Régulation de la pression sanguine et du rythme cardiaque dès les 20 premières minutes de Shinrin yoku

•Amélioration de la qualité du sommeil

• Renforcement du système immunitaire par l'augmentation de l'activité des cellules NK .

• Sentiment de bien-être général.

• Aide contre les états d'angoisse, d'anxiété, de dépression

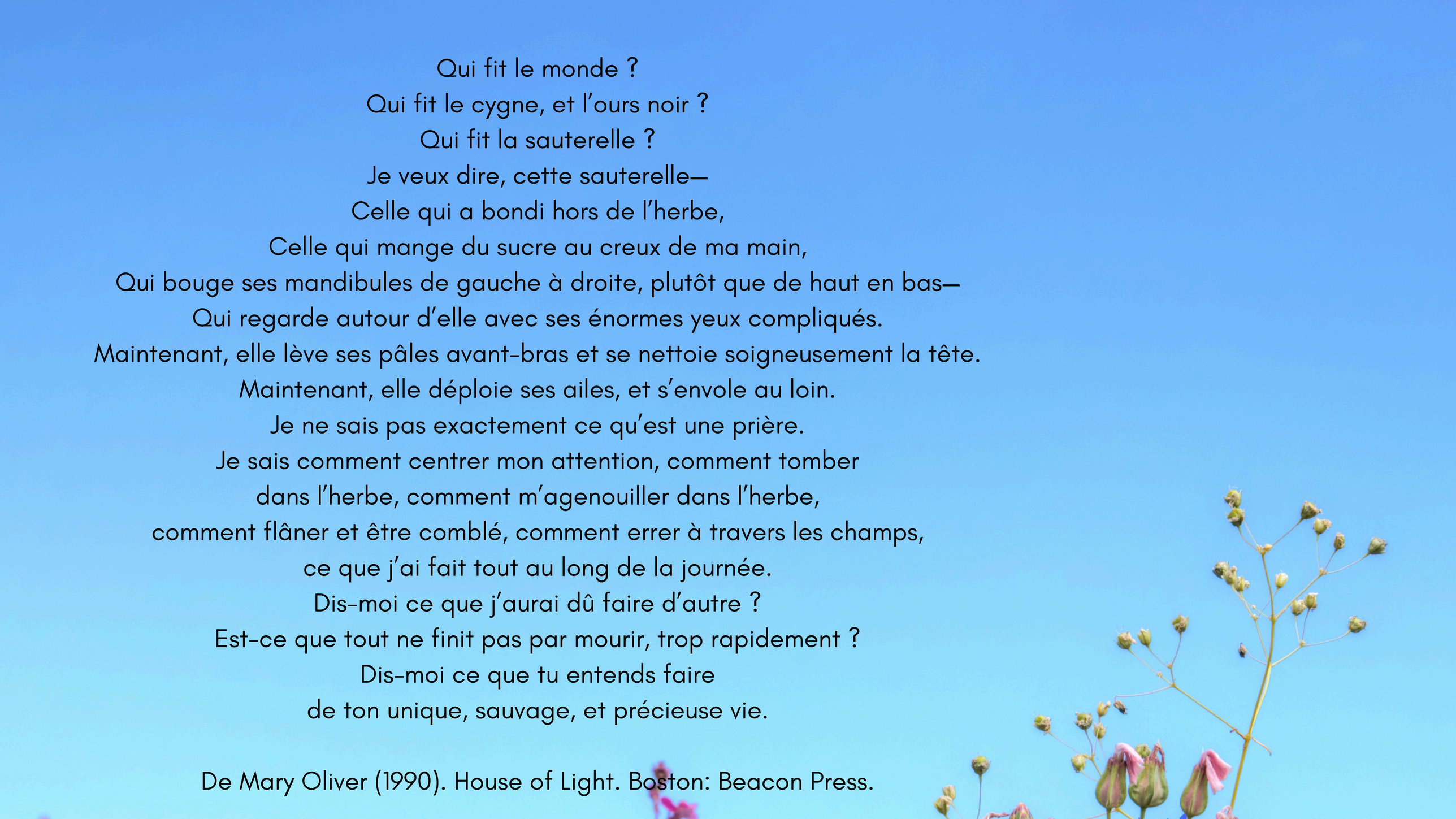
• Diminution du stress (mise en veille du système nerveux sympathique).

• Décompression et relaxation (activation du système nerveux parasympathique)

• Amélioration des fonctions cognitives, de la concentration et de la créativité

Qui fit le monde ?
Qui fit le cygne, et l'ours noir ?
Qui fit la sauterelle ?
Je veux dire, cette sauterelle—
Celle qui a bondi hors de l'herbe,
Celle qui mange du sucre au creux de ma main,
Qui bouge ses mandibules de gauche à droite, plutôt que de haut en bas—
Qui regarde autour d'elle avec ses énormes yeux compliqués.
Maintenant, elle lève ses pâles avant-bras et se nettoie soigneusement la tête.
Maintenant, elle déploie ses ailes, et s'envole au loin.
Je ne sais pas exactement ce qu'est une prière.
Je sais comment centrer mon attention, comment tomber
dans l'herbe, comment m'agenouiller dans l'herbe,
comment flâner et être comblé, comment errer à travers les champs,
ce que j'ai fait tout au long de la journée.
Dis-moi ce que j'aurai dû faire d'autre ?
Est-ce que tout ne finit pas par mourir, trop rapidement ?
Dis-moi ce que tu entends faire
de ton unique, sauvage, et précieuse vie.

De Mary Oliver (1990). House of Light. Boston: Beacon Press.



LA PLEINE CONSCIENCE

"Etre conscient est différent de penser.
C'est une forme complémentaire d'intelligence,
une façon de savoir qui est en soi merveilleuse et aussi puissante,
si pas plus, que la pensée ».
K Zinn (2016)

la Pleine conscience (mindfulness) signifie diriger son attention d'une certaine manière,
c'est-à-dire:
délibérément,
au moment voulu,
sans jugement de valeur.

Etat de conscience qui résulte du fait de porter son attention, intentionnellement, au moment présent, sans juger, sur l'expérience qui se déploie moment après moment.
En utilisant au maximum les capacités de l'esprit et du corps.

Jon Kabat-Zinn (2003)

3 ETAPES DE LA PLEINE COSNCIENCE

S'arrêter :
diriger consciemment son attention dans l'Ici et Maintenant.

Regarder :
observer ce qui se présente à soi : intérieur et/ou extérieur à soi; positif, négatif ou neutre.

Agir :
l'action suit l'observation. La pleine conscience permet de répondre aux situations et non plus d'y réagir.

Piliers de la pratique de la pleine conscience (Kabat-Zinn, 2009)

1. Le non-jugement
2. La patience
3. L'esprit du débutant
4. La confiance
5. Le non-effort
6. L'acceptation
7. Le lâcher-prise

Ca vous raconte quoi tout ça ?

Non jugement

non agir

l'Esprit du débutant

etre

?

Ca vous dit quelque chose
l'enfant qui apprend à marcher...
Tombe et se relève...
?


« On ne peut pas arrêter le flot des vagues,
mais on peut apprendre à surfer. » - John Kabat-Zinn

MEDITATION

La méditation n'est pas de faire le vide dans son esprit.
La méditation n'est pas de la relaxation.
La méditation n'est pas de contrôler ses pensées.
La méditation n'est pas de réfléchir sans fin pour analyser le passé
ou anticiper l'avenir.



LES EMOTIONS

Une émotion est une **réaction physiologique spontanée**, comme une charge d'énergie, qui a besoin d'être relâchée. Une émotion est **ponctuelle** et son intensité peut être variable. Lorsque des émotions nous submergent, il est naturel d'avoir envie de s'en débarrasser ou de les ignorer. Les émotions ne sont ni négatives ni positives, mais elles sont plutôt neutres. Les émotions peuvent être agréables à ressentir ou bien désagréables, voire douloureuses. Mais désagréable ne signifie pas négatif.

Les émotions sont tout à fait naturelles, elles font partie de l'expérience humaine. Elles nous sont très utiles :

• Les émotions nous informent sur soi, sur nos besoins psychologiques elles nous aident à nous connaître.
• Les émotions mobilisent vers l'action, vers la satisfaction de nos besoins. Elles nous stimulent pour réaliser des projets, des activités, des démarches.
• Les émotions sont un moyen de communication et d'influence vis-à-vis des autres, qui permet de s'orienter vers la satisfaction de nos besoins.
• Elles sont indispensables à la vie, **un atout et non pas des ennemies** !

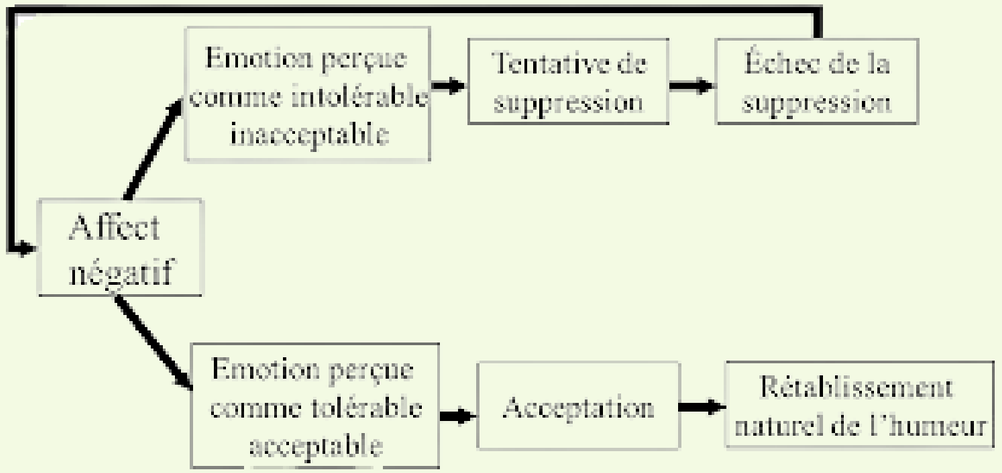
Elles constituent des expériences psychologiques en réponse à ce qui se passe en nous (vie intérieure) et autour de nous (environnement).

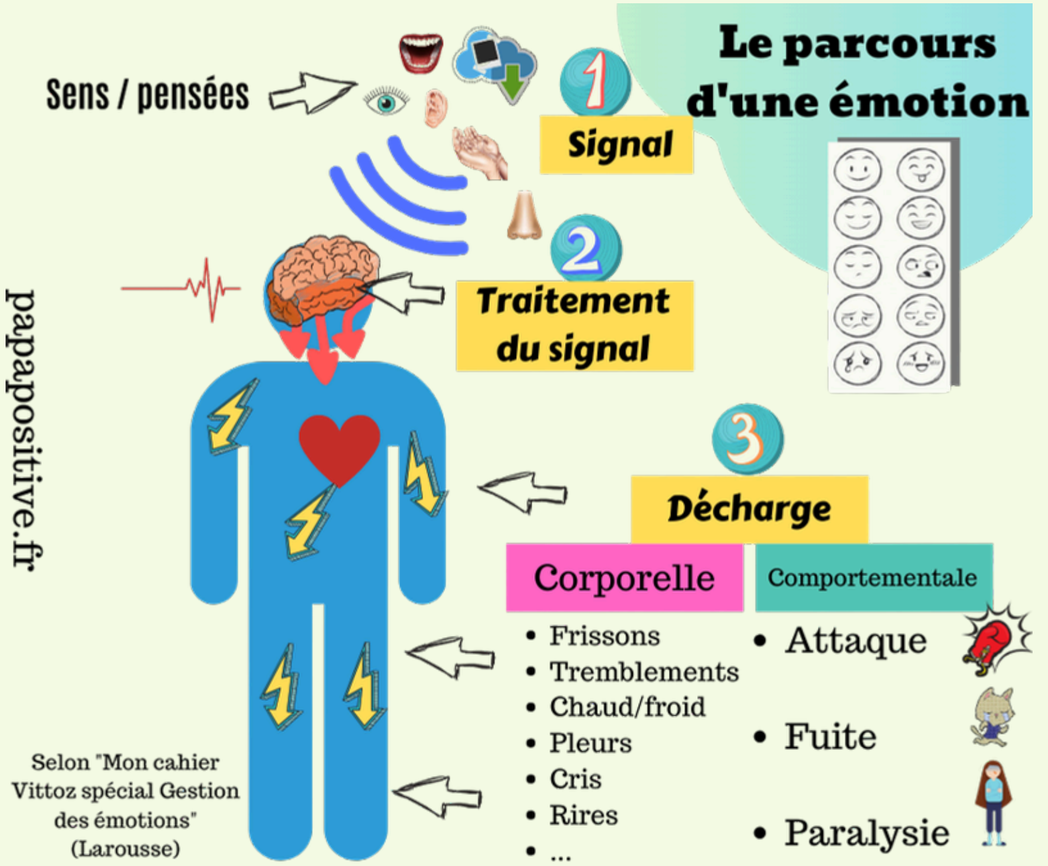


En fait, une émotion est un signal témoignant d'un besoin que nous avons! Elle signale qu'une part de nous estime qu'une réaction est nécessaire. Elle vise à attirer notre attention sur un problème perçu par notre cerveau.
Si on ignore l'émotion, on ignore ultimement le besoin derrière et on se prive d'y répondre d'une manière satisfaisante pour nous.
La clé réside donc dans l'acceptation des émotions plus difficiles, c'est-à-dire notre capacité à augmenter notre tolérance à celles-ci, à composer avec leur présence et ultimement, à comprendre le signal qu'elles tentent de nous envoyer.

la pleine conscience et le shinrin yoku sont pratiques qui pouvent nous y aider.

Modèle de la persistance de la détresse émotionnelle : Barlow et Allen 2007





LA PLEINE CONSCIENCE ET LES ÉMOTIONS

Résultats des travaux en neuro-sciences (Prof Richard DAVIDSON)

Les émotions négatives allument des zones dans l'amygdale et le cortex pré-frontal droit ;
Les émotions positives / cortex pré-frontal gauche;

- Les méditants à long terme présentent un index d'activité cérébrale tendant vers le gauche.
- Les zones de l'hémisphère gauche fonctionnent même en-dehors de la méditation.
- Leur hémisphère gauche pulse même quand ils manifestent des émotions négatives.

PLEINE CONSCIENCE ET ACTIVITE CEREBRALE

Augmentation de l'activité des aires cérébrales suivantes :
- Cortex pré-frontal associé aux émotions positives
- Cortex cingulaire antérieur impliqué dans la perception des sensations corporelles, notamment la douleur
- Cortex frontal, Cortex pariétal et l'insula (perception des sensations internes)
- Diminution de l'activité des aires du langage.

PLEINE CONSCIENCE EN MILIEU PROFESSIONNEL

Impact de la MBSR sur la réduction du stress en milieu professionnel.

- Rapport Building the Case for Mindfulness in the Workplace (2016) : plus de 40 études ont déjà établi un **lien entre la pratique de la pleine conscience et l'amélioration des relations au travail ainsi que l'augmentation de la résilience face aux difficultés rencontrées.**

- **Réduction significative du stress** ressenti au travail et des 3 facteurs principaux du burn-out
(épuisement émotionnel, sentiment de dépersonnalisation et manque de sentiment d'accomplisssmerent personnel).

- **Augmentation de l'empathie** et de l'auto-compassion.

- **Meilleure sérénité** et diminution de la détresse psychologique ainsi que des ruminations.

- **Augmentation de la satisfaction de vie**.



exercice :

vivez une activité de votre quotidien en pleine conscience et on en reparle !