Yoga thérapie

Soigner la dépression

Dr Lionel Coudron
Corinne Miéville

Odile Jacob

Yoga thérapie

Soigner la dépression

Dr Lionel Coudron

Corinne Miéville

Odile Jacob

Dr Lionel Coudron

Corinne Miéville

YOGA-THÉRAPIE

Soigner la dépression

Odile Jacob

Photographies : Roland Ménegon

© Odile Jacob, janvier 2018
15, rue Soufflot, 75005 Paris

ISBN 978-2-7381-3927-6

www.odilejacob.fr

Le code de la propriété intellectuelle n'autorisant, aux termes de l'article L. 122-5 et 3 a, d'une part, que les « copies ou reproductions strictement réservées à l'usage du copiste et non destinées à une utilisation collective » et, d'autre part, que les analyses et les courtes citations dans un but d'exemple et d'illustration, « toute représentation ou réproduction intégrale ou partielle faite sans le consentement de l'auteur ou de ses ayants droit ou ayants cause est illicite » (art. L. 122-4). Cette représentation ou reproduction donc une contrefaçon sanctionnée par les articles L. 335-2 et suivants du Code de la propriété intellectuelle.

Ce document numérique a été réalisé par Nord Compo.

Sommaire

Titre

Copyright

Avant-propos

1 - Le yoga : Comprendre et agir

Quand le manque d’envie de vivre est là

Profil d’une dépression

Sans cause apparente

De multiples visages

Test de détection

Épuisement

Une épidémie ?

Des réponses médicamenteuses

Les médicaments ne sont peut-être pas le miracle attendu !

Les méfaits de la dépression

La dépression, une maladie « à part »

Les manifestations

La dépression maladie

Les cinq types de signes cliniques

Les signes physiques

Soigner par le corps

Les sept actions du yoga pour traiter la dépression

1. Mobiliser les blocages

2. Se libérer de la fatigue et renforcer l'énergie

3. Savoir récupérer et ne plus forcer inutilement

4. Se libérer des pensées noires ou des ruminations

5. Se libérer de la culpabilité

6. Se libérer de l'isolement

7. Développer la joie de vivre

La constellation des dépressions

Les différentes formes de dépression

Et les causes ?

Le yoga, ça marche !

2 - Le yoga : Le pouvoir du yoga un art de vivre

Un patchwork de mesures

Activité physique contre sédentarité

Améliorer la respiration

Prendre soin de son alimentation

Alimentation et santé psychique

Avoir suffisamment de neuromédiateurs

Le déséquilibre oméga-3/oméga-6 : acte I

Les antioxydants

Les psychobiotiques contre la dépression

Trois repas par jour, pas plus

Pour une membrane cellulaire bien souple

Carence en fer

Équilibrez votre alimentation

Rythmes de sommeil et de veille

Se sentir appartenir à un ensemble

Recevoir de l’affection dès la naissance

L’importance de l’amour reçu

Le sentiment de ne pas être seul prévaut sur la réalité

Le bonheur des uns fait le bonheur des autres

Donner du sens à sa vie

La spiritualité, du souffle à la vie

Avoir des raisons de vivre

Faire des choses qui vous plaisent

Sentiment de cohérence

Passons à l’action

La consultation de yoga-thérapie

Le bilan : alimentation et activités

Passer à la pratique : les postures

Pratiquer des respirations

Pratiquer des méditations et des relaxations

Stop aux pensées irrationnelles

Yoga-thérapie : en individuel ou en groupe ?

Les traitements conventionnels

Les prescriptions en micronutrition

Nous voilà arrivés au terme de notre voyage

Ma séance de yoga

Du même auteur chez Odile Jacob

La collection Yoga-thérapie

Avant-propos

Le yoga s'est avéré bénéfique pour la santé depuis des siècles. La yoga-thérapie est une application spécifique aux problèmes de santé.
Si la yoga-thérapie est du yoga à 100 % dans son esprit et dans sa modalité, elle est évolutive et s'est enrichie de toutes les avancées et découvertes de la science et de la psychologie les plus récentes. Si bien que vous trouverez dans nos ouvrages de yoga-thérapie de nombreux protocoles reposant sur notre expérience et inspirés des différentes méthodes de psychothérapies adaptées au yoga pour vous aider à réaliser des séances individuelles.
La yoga-thérapie considère que le yoga ne peut pas être dissocié d'une éthique et d'une hygiène de vie, c'est pourquoi de nombreux conseils nutritionnels ou de gestion de ses rythmes sont donnés dans la dernière partie de l'ouvrage.
Tous les protocoles sont expliqués pour que vous puissiez les utiliser par vous-même. Cependant, certains demandent une relative maîtrise et nous ne pouvons que vous conseiller de vous adresser à un spécialiste appliquant la méthode qui pourra vous guider.

1
Le yoga : Comprendre et agir

Quand le manque d'envie de vivre est là

Profil d'une dépression

Johanna arrive des États-Unis et doit s'installer à Paris pour son travail. Lors d'une consultation, elle m'a expliqué qu'elle souhaitait continuer le yoga car elle souffre d'une dépression majeure depuis plusieurs années et que la pratique régulière du yoga l'a remise en selle, alors qu'elle n'y croyait plus. Je l'ai donc adressée dans une salle particulière, car je sais que Sarah donne au moins un cours par semaine en anglais. Je lui ai expliqué le cas de Johanna.

Johanna n'a pas 30 ans. Depuis son adolescence, elle présente des hauts et des bas. Parfois dramatiques. Cela lui a valu des difficultés au sein de sa famille et au cours de sa scolarité. Elle s'est renfermée et vers 17 ans a fait une fugue. Elle est partie traverser les États-Unis d'est en ouest avant de trouver du travail et de revenir plusieurs mois plus tard auprès de ses parents. Elle a suivi un premier traitement, puis un deuxième avec des résultats inégaux. Vers l'âge de 20 ans, après avoir vu un film avec Madonna dans le rôle d'un professeur de yoga, elle s'est dit : « Et pourquoi pas moi ? » Dès la première séance, elle a ressenti quelque chose et ce fut une révélation. Depuis, sa vie a basculé, elle pratique plusieurs fois par semaine et, conquise, part quelques mois en Inde pour pratiquer de manière assidue. À son retour, elle reprend ses études pour gravir progressivement les échelons et occuper aujourd'hui un poste très important. Johanna est devenue une fervente adepte du yoga et pour rien au monde ne souhaiterait arrêter.

Sentir revivre son corps

Lorsqu'elle se présente à Sarah, Johanna se sent tout de suite bien accueillie. Elle se joint au petit groupe. La séance débute.
« Inspirez, observez votre souffle. Prenez conscience de l'air qui entre et sort par vos narines. Puis maintenant, levez les bras sur l'inspiration. Expirez en ramenant vos bras. Pensez à bien synchroniser votre souffle et votre mouvement. Très bien. »
Pendant une heure ou une heure trente, Johanna se reconnecte avec son corps, son souffle, ses pensées. Elle se relie à elle-même. Elle étire son corps, tire les épaules en arrière, ouvre sa cage thoracique, abaisse son diaphragme. Elle sent son corps qui revit et dans lequel souffle la vie.
Quel plaisir ! Quel bonheur ! Lorsqu'elle étire l'avant du corps, elle sent que ça fait du bien ! (voir pandiculation). Lorsqu'elle reste quelques respirations dans une flexion, elle se sent plus apaisée (yoga mudra immobile). Rien d'extraordinaire. Johanna ne fait pas d'acrobatie ou de postures compliquées. Non ! Rien que des exercices abordables !
Après la séance, Johanna repart allégée. Elle ne sent plus son corps lourd, elle se sent libérée. Elle ressent l'énergie circuler dans tout son être et l'envie de faire des choses, voire aller dormir tranquillement. Ce qui pourrait paraître banal est pour elle l'un des biens le plus précieux, tellement elle en a été privée durant tant d'années !

Une pratique variée mais efficace

Quelques jours plus tard, Johanna me raconte tout cela. Bien sûr, ce n'est pas exactement la manière dont elle pratique elle-même. Mais se laisser guider par une voix est formidable, et puis elle est dans un groupe de pratiquants de yoga, et cela aussi lui fait du bien. Elle sait qu'il existe différentes formes de pédagogies et, peu importe, ce qui est important c'est que l'on associe mouvement et souffle, attention et présence.
Et c'est bien cela qui compte car la pratique du yoga en ce début de millénaire reconnaît différentes formes et a bien évolué depuis deux mille ans. Son évolution s'est encore accentuée depuis un siècle. Depuis le début des années 1900, le hatha-yoga n'a cessé de s'enrichir de nombreuses

pédagogies. Mais, ces dix dernières années, il a encore plus évolué qu'en cent ans. Or peu importe, que la pratique soit rapide, lente, plutôt mentale, plutôt physique, plutôt orientée sur la respiration, plutôt orientée sur la méditation, elle est efficace.

Sans cause apparente

Marianne n'arrive plus à se lever le matin, elle sent son corps lourd. Ce phénomène n'est pas récent, il se produit déjà depuis plusieurs semaines. Cela lui rappelle de très mauvais souvenirs. En effet, il y a quatre ans, Marianne a connu ces signes et se sent très mal à l'aise de les voir revenir. Pourtant, Marianne m'explique qu'il n'y a rien de particulier en ce moment dans sa vie qui pourrait l'expliquer. Elle est mère de deux enfants, travaille à la Sécurité sociale et habite un pavillon en grande banlieue. Cela l'oblige à prendre le train pour se rendre à son travail qui se trouve juste à la gare de Lyon à Paris. Mais, me dit-elle en contrepartie, le week-end, elle peut vraiment décompresser et faire son jardin. Elle n'a aucun souci familial, ses deux enfants sont deux adolescents qui « poussent tout seuls ». Seule ombre au tableau, son père est décédé il y a quatre ans, cela a probablement été un facteur de déprime à l'époque. Elle pense souvent à son père qui lui manque. Sa mère ne pose pas de difficulté, elle reste jeune et active. Elle vit à Paris et peut tout à fait s'occuper avec de nombreuses amies. Son mari travaille à la gendarmerie et leur couple « fonctionne très bien », le remboursement de leur maison fait qu'ils n'ont pas toutes les coudées franches, mais cela n'est pas préoccupant.

Marianne, que je connais depuis trois ans, m'explique les différentes manifestations qui la préoccupent : lourdeur et fatigue du corps. « Êtes-vous toujours passionnée par le jardinage ? » Marianne hésite, son visage semble triste, tiré vers le bas, ses épaules également comme si elle portait tout le poids de la misère du monde sur son dos. « Je n'ai plus envie de rien, et même faire du jardinage me coûte, me lever le matin me pèse. Je n'ai même plus envie de regarder mes feuilletons, sortir me semble compliqué. » Soudain, Marianne fond en larmes et n'arrive pas à s'arrêter de pleurer. Elle se sent triste. « Je n'ai plus de plaisir à faire les choses, je suis une charge pour tout le monde, je ne suis plus du tout amusante à la maison, je n'arrive

plus à assurer l'ambiance. Je crois que je suis de trop. » Elle enchaîne : « Je suis émotive, un rien me fait pleurer, même regarder une image à la télévision me fait fondre en larme. »
Marianne présente indéniablement les signes d'une rechute dépressive. Premièrement elle n'a plus d'envie, ou du moins, ses envies ont dramatiquement chuté. Deuxièmement, elle n'a plus de plaisir dans ce qu'elle aimait faire, tout lui coûte, son corps est douloureux, lourd, pesant. Troisièmement elle est très sensible. Baisse de désir, baisse de plaisir, émotivité : trois éléments en faveur d'une dépression qui s'installe. Il me reste à lui demander si elle présente des troubles de la concentration (quatrième point), des troubles du sommeil (cinquième point) et si la compagnie des autres (sixième point) lui devient difficile.
À la première question, Marianne confirme qu'elle a du mal à lire plus d'une demi-page, que les émissions de télévision lui « coûtent » et qu'à son travail cela relève du prodige de ne rien laisser paraître. Elle doit parfois s'y reprendre en plusieurs fois pour comprendre une lettre ou un e-mail. Quant au sommeil, un jour sur deux, Marianne se réveille à 5 heures du matin sans pouvoir se rendormir ce qui l'épuise encore plus. Du coup, elle reprend son traitement qui lui avait rendu le sommeil il y a quelques années. « Mais, pour ce qui est de sortir, je n'en ai plus envie. Je n'ai plus envie de voir qui que ce soit, cela me fatigue. Même les gens que j'apprécie. Je n'ai plus qu'une envie, me réfugier chez moi. »
Les six points qui signent une dépression sont présents : perte de l'envie, perte du plaisir et de la joie, émotivité, perte de la concentration, retrait social et désynchronisation avec insomnies.
Marianne souffre d'une rechute de sa dépression. Après trois années normales, elle replonge lentement. Tous les indicateurs sont au rouge. Il faut agir !

Les six points qui signent une dépression
• perte de l'envie,
• perte du plaisir et de la joie,
• émotivité,
• perte de la concentration,
• retrait social
• désynchronisation avec insomnies.

De multiples visages

La dépression n'est pas univoque, c'est une nébuleuse constituée de nombreuses galaxies. Il existe autant de définitions que de personnes qui en souffrent.

Selon les siècles, les cultures, la forme et la perception de la dépression diffèrent. « Se faire de la bile », être neurasthénique, être mélancolique, ressentir un mal-être, être angoissé, avoir une angoisse existentielle, être de mauvaise humeur, faire un burn-out, avoir une déprime, être mélancolique, avoir une dépression sont autant d'expressions qui, selon les moments et l'intensité, nomment ce mal-être.

Test de détection

La dépression n'est pas indépendante des autres troubles psychologiques. L'anxiété sous toutes ses formes y est souvent associée. Les médecins disent qu'il y a une forte comorbidité.
Le test le plus connu utilisé pour diagnostiquer une dépression est le test de Hamilton. Il est basé sur dix-sept questions qui sont notées chacune selon l'intensité de 0 à 2 ou à 4. Lorsque la note dépasse 15, on considère qu'il existe une dépression.

Ces questions évaluent non seulement le sentiment de déprime, mais aussi les troubles du poids, les troubles somatiques, gynécologiques, urologiques, digestifs, l'anxiété, l'agitation, les troubles fonctionnels, le sentiment de culpabilité, les idées suicidaires. Il n'est pas toujours facile de poser le diagnostic. D'ailleurs, cette échelle qui a été créée par Max Hamilton en 1960 a été révisée plusieurs fois, mais, bien que très utilisée, sa pertinence est parfois contestée et Max Hamilton lui-même ne la considérait pas comme le meilleur moyen de poser un diagnostic. Pour notre part, nous nous référons à notre propre test en yoga-thérapie (voir « Questionnaire : identifiez vos troubles et leur intensité »).

Épuisement

Jean-Pierre est fort. Très fort. Il fait partie de ces personnes qui sont capables d'entraîner les autres. Il a tout fait dans sa vie, rugby, moto, et a dirigé des services importants. Il a gravi les échelons à la force de sa volonté, comme il le dit fièrement et à juste titre. Certes, il est issu d'une famille sans problème, qui a pu lui payer ses études, mais il n'est pas né avec une cuillère en argent dans la bouche. « Je travaille sans compter, ma semaine, c'est deux fois 35 heures ! J'en suis fier. » Mais le temps a passé et, la cinquantaine dépassée, les affaires ne se déroulent plus aussi bien qu'il le voudrait.

Sous pression

Des déboires, un contexte économique compliqué, des contraintes inattendues lui ont demandé un sursaut de travail depuis deux ans. Les dimanches n'existent plus. Le sommeil, dont il se vantait avant comme étant son allié le plus précieux est devenu un ennemi qu'il craint. « J'ai peur maintenant de ne plus m'endormir comme avant. Je tourne avec mes pensées sans pouvoir m'endormir et, si c'est le cas, je me réveille après une heure trente et je n'arrive plus à me rendormir. Non, ça ne va pas. Les choses m'échappent et je me sens de plus en plus fatigué. J'ai mal au ventre, j'ai mal au dos, je me retrouve avec une sinusite alors que ça ne m'est jamais arrivé. J'ai l'impression que mon corps craque depuis

quelques mois. Mais là, ça dépasse tout. Je ne peux plus me lever le matin depuis une semaine. Je reste au lit. Me doucher, m'habiller, représentent une chose impossible. Tout me coûte. Je n'imagine plus aller travailler. Alors que j'ai toujours aimé y aller, là je ne peux plus. Je n'ai plus aucune énergie, je n'en peux plus. Je ne sais plus comment faire ! »

Burn-out

« La première solution, dont on ne peut pas se dispenser, avant que je ne propose un traitement adapté est l'arrêt de travail. » Je lui dis cela avec précaution et pourtant il me répond : « Mais vous n'y pensez pas ! C'est impossible… » Oui, mais est-ce possible d'aller travailler ?
Jean-Pierre souffre d'un burn-out, une dépression liée à un surmenage, aggravée par les frustrations liées à son travail qui ne le satisfait plus.
Lorsqu'on agit et réussit ce que l'on entreprend, on reçoit en récompense un flot d'énergie sous forme de noradrénaline, un neuromédiateur qui donne du plaisir. Cette énergie devient notre essence. Mais, là, il n'y a plus d'essence. Le burn-out est l'absence de toute énergie, c'est l'épuisement de toutes les ressources. Souvent, il faut du temps pour redémarrer. Après que la terre a été brûlée, il faut donner du temps au temps pour que ça repousse.
Tristesse, vide, découragement, sentiment d'impuissance, autant de sentiments qui poussés à leur paroxysme définissent le burn-out.

Une épidémie ?

La dépression en ce début de siècle est un véritable problème de santé publique. C'est, sous nos latitudes, un véritable fléau. L'INPES, l'Institut national de la prévention et d'éducation pour la santé nous dit que les chiffres sont alarmants. Une femme sur cinq fera une vraie dépression dans sa vie.

Les chiffres
6 à 10 % des hommes feront une dépression.
10 à 20 % des femmes feront une dépression.
Un homme pour deux femmes.
80 millions de boîtes de tranquillisants utilisées chaque année.

Les hommes et les femmes ne sont pas égaux devant la dépression pour de multiples raisons, tant sociales, culturelles que biologiques. Deux femmes font une dépression pour un homme. C'est pourquoi, il est essentiel d'être encore plus attentif en prévention primaire chez les femmes.
Presque une femme sur dix prend un antidépresseur, et une femme sur trois qui ressort d'une consultation médicale repart avec un antidépresseur inscrit sur son ordonnance ! Cela fait donc plus de 5 millions de personnes qui consomment des antidépresseurs et des psychotropes en France, dont plus de 120 000 enfants et adolescents.
Cette maladie semble se propager comme un feu de forêt. Elle flambe. Les prévisions pour les années à venir sont alarmantes, ce sera bientôt la première des maladies à affecter l'ensemble de la population.

Des réponses médicamenteuses

Pour traiter ces 5 millions de personnes en France, 80 millions de boîtes de tranquillisants sont consommées chaque année. Malheureusement, ces traitements ne sont pas anodins.
Bien que l'on ne puisse pas à proprement parler de « dépendance » comme pour les hypnotiques, ni d'« accoutumance », il existe des effets secondaires à leur prise régulière. Le cortège le plus fréquent associe une sécheresse de la bouche, parfois des perturbations du système neurovégétatif, des prises de poids ou à l'inverse une perte de poids, des troubles de la libido, voire parfois des comportements agressifs. Mais il y a d'autres inconvénients fréquents au début et à l'arrêt du traitement : fatigue, vertiges, somnolence, nausées. Certes, nous ne sommes pas contre ces traitements et sommes convaincus de leur intérêt et du fait qu'ils peuvent redonner le goût de vivre

et sauver des dizaines de milliers de personnes du suicide. Ils peuvent être très utiles. Néanmoins, ils ne sont pas la panacée et leurs inconvénients entraînent fréquemment leur rejet ou leur abandon par les patients. Presque une personne sur deux ne prend pas son traitement correctement et finira par l'abandonner, soit 40 %. De plus, il existe de véritables contre-indications, comme la grossesse. Compte tenu de cette réalité, il faut trouver des solutions alternatives.

Les médicaments ne sont peut-être pas le miracle attendu !

Si ces médicaments pouvaient véritablement guérir toutes les dépressions, nous n'hésiterions pas longtemps. Nous les conseillerions systématiquement sans remords. Or, malheureusement pour les personnes souffrant de dépression, ils ne sont pas aussi efficaces que l'on pourrait le souhaiter. Les chiffres publiés par les laboratoires montrent les résultats suivants : un antidépresseur permet d'obtenir environ 60 % d'amélioration, ce qui est bien, mais seulement 30 % de véritable guérison, c'est-à-dire disparition des signes de la dépression. Or que diriez-vous, par exemple, d'un antibiotique qui ne marcherait bien qu'une fois sur trois et qui une fois sur trois n'aurait aucune action et enfin pour le dernier tiers améliorerait votre infection mais ne l'éradiquerait pas !

À un an de l'arrêt du traitement, on n'obtient vraiment que 11 % de rémission complète. C'est donc loin d'être la panacée. Un grand nombre d'études montrent que les antidépresseurs sont à peine plus efficaces qu'un placebo. Sans entrer dans les batailles d'experts, il est possible d'affirmer qu'il faut une alternative dans la prise en charge de la dépression aux techniques médicamenteuses et le yoga se présente comme une des meilleures solutions. Il a fait ses preuves (voir ici). De plus, ce que nous prônons est conforté par l'avis du ministère de la Santé qui dans une directive de juillet 2011 conseille à tous les médecins de préférer et d'encourager les soins non médicamenteux comme la psychothérapie, la relaxation, la kinésithérapie (autant pour la dépression que pour les autres maladies) et le yoga.

Les méfaits de la dépression

Lorsque la dépression la terrasse, Sophia ressent une douleur physique insupportable. « C'est vraiment douloureux, tant que l'on n'a pas eu cela, on ne peut pas comprendre. » Sophia dit vrai. La dépression, ce n'est pas que dans la tête, ça se ressent douloureusement dans le corps.

Douleur physique

Tout le corps est fourbu, vide et crispé. Le premier des méfaits de la dépression est donc le sentiment douloureux qu'il impose à ses « victimes ». Ce n'est pas tout. La dépression se répercute sur la manière de vivre et va progressivement entraîner un retrait social. Sophia a dû s'arrêter de travailler. Elle ne fréquente plus d'amis, elle ne peut plus sortir. « Je n'en ai plus la force », dit-elle toujours dans un soupir d'épuisement. Sa dépression se transforme en véritable handicap.

Conséquences innombrables

Sophia depuis son adolescence vit au rythme de ses aggravations et améliorations. Elle enchaîne les petits amis qui rompent après quelques mois. Ses « crises de nerfs » ont déjà eu raison de plusieurs de ses employeurs. Ainsi, les conséquences de la dépression sur le plan social sont innombrables. Mais cela ne s'arrête pas là. Lorsque vous êtes atteint de dépression, vous avez beaucoup plus de risque d'avoir d'autres maladies ou bien elles prennent plus d'ampleur. Les consultations médicales et les traitements en dehors de la dépression sont ainsi plus nombreux que pour la moyenne des autres personnes.

Le champ d’action de la dépression
L’activité professionnelle peut s’en ressentir, la vie familiale autant que sentimentale souffre également du manque d’envie, de force, du sentiment de tristesse, de la difficulté à se concentrer, de l’émotivité et des troubles du sommeil.

La dépression, une maladie « à part »

Sophia ajoute : « Vous savez, je préférerais cent fois avoir un cancer que cette foutue dépression. Si j'avais un cancer, au moins j'aurais vraiment quelque chose, je saurais pourquoi je souffre et les autres me comprendraient, mais là, j'ai l'impression que les autres ne me comprennent pas, ils me disent tous : "Si tu bougeais un peu, ça irait mieux ! Remue-toi !" Ils ne se rendent pas compte combien je suis obligée tous les jours de faire semblant, de faire comme si j'allais bien. Je suis passée maître en la matière pour masquer les moments où ça ne va pas. Vous comprenez ? C'est vraiment injuste. Non seulement on souffre, mais en plus, on n'est absolument pas compris. »

La dépression est une maladie à part. Elle concerne le domaine des émotions et de la psychologie et, à ce titre, si la dépression influence vos pensées et vos attitudes, en retour, vos pensées et vos attitudes influencent votre état. Il existe une interaction entre votre état, vos pensées et vos comportements. De plus, l'environnement a un impact important sur votre état, mais votre caractère de départ aussi. Certaines personnes sont plus sensibles que d'autres. Il existe tellement de manières d'être dépressif qu'il n'est pas si simple de savoir quel est l'élément qui aggrave le cercle vicieux et comment le rompre. Le yoga nous aide justement à casser ce cercle vicieux.

Les manifestations

La dépression, ce n'est pas une déprime transitoire ni un coup de blues. Il existe des états de déprime passagère. Cela est normal. Vous êtes fatigué et n'avez plus envie de sortir, ni de voir du monde pendant quelque temps. Vous n'avez plus de plaisir à pratiquer votre hobby favori, puis cela revient. Vous êtes pessimiste et vous sentez que vous n'y arriverez pas. Vous avez le sentiment d'être nul et de ne plus être aimé. Tout cela, nous le vivons tous à des degrés divers.

La vie est faite de hauts et de bas, de phases de difficultés et de frustrations parfois, et de plaisirs et d'envie d'autres fois. Vous êtes perpétuellement confronté à des obstacles que vous surmontez et qui nécessitent un temps de

repos. Lorsqu'on n'est pas déprimé, on se repose entre deux phases. Lorsque vous rencontrez des échecs et pensez que vous êtes mauvais, la confiance finit par revenir, vous êtes prêt à recommencer à agir. Parfois vous vous sentez seul, vous avez l'impression que personne ne vous aime et puis vous revenez dans le cercle d'amis et vous vous sentez rassuré. Cela, c'est la vie. La succession de jours et de nuits, de réussites et d'échecs est normale. Dans la dépression, il en va autrement. Même les choses les plus intéressantes n'ont plus aucun intérêt. Les choses les plus faciles deviennent impossibles. Les superlatifs, les expressions définitives sont utilisés : « Je n'y arrive jamais. Je suis vraiment nul. Personne ne m'aime. C'est toujours à moi que ça arrive. La vie est moche et il ne m'arrive jamais rien de bon ! »

Les manifestations de la dépression sont caractérisées par leur intensité et leur durée.

Si vous avez le sentiment d'être mal dans votre peau, vous n'êtes pas dans la dépression maladie. Mais lorsque celui-ci persiste, devient handicapant, c'est la dépression maladie !

La dépression maladie

En médecine, on l'appelle de manière « pudique » la dépression majeure. Elle se caractérise par la persistance des signes et par leur répercussion sur la vie courante.
Parfois, cependant, elle peut-être masquée et vous pouvez « tenir » longtemps le coup pour faire face aux contraintes de la vie sociale sans rien laisser transparaître. Puis, après un certain temps, la courroie lâche et c'est la chute.

Les cinq types de signes cliniques

Une autre approche

La yoga-thérapie aborde les signes de la dépression, non pas comme on le fait en psychiatrie (test de Hamilton), mais à travers des aspects très concrets qui regroupent les différents signes de la dépression en cinq classes. Ces cinq groupes de signes correspondent à cinq fonctions du cerveau : l'envie, le plaisir, la concentration, le contrôle émotionnel et la capacité à se synchroniser dans l'espace-temps.

Les neuromédiateurs

Ces cinq fonctions sont sous-tendues par des réseaux de neurones qui ont besoin pour fonctionner de substances chimiques appelées neuromédiateurs. La dopamine est responsable du désir (ou envie), la noradrénaline du plaisir et de la joie, l'acétylcholine de la concentration et de la mémorisation avec le GABA, la sérotonine est responsable du contrôle émotionnel et enfin la mélatonine de l'endormissement et de la « sociabilité ». Il en existe d'autres

comme les endorphines qui sont également importantes dans la dépression ou des hormones comme le cortisol, l'adrénaline, la DHEA, l'ocytocine… Selon les neuromédiateurs concernés, les signes ne sont pas les mêmes et les soins en yoga-thérapie varieront.
Vous agirez soit par les postures, les respirations, les visualisations, mais aussi par l'alimentation, les compléments alimentaires, l'hygiène de vie. C'est pourquoi identifier les signes ressentis est très important.
Connaître les mécanismes d'action de ces neuromédiateurs permet aussi de comprendre pourquoi ils sont responsables des signes cliniques de la dépression et quels exercices de yoga pratiquer en réponse. Pour identifier vos troubles et leur intensité, aidez-vous du questionnaire ci-contre.

La dopamine

La dopamine est un neuromédiateur qui intervient dans ce que l'on appelle la « boucle de la dépendance et du plaisir ». Lorsqu'elle est produite de manière satisfaisante, vous vous réveillez le matin avec l'envie de vivre une belle journée. Ce peut être pour réaliser une action, mais aussi lorsqu'on est amoureux, ou que l'on a envie de quelque chose. Inversement, lorsqu'on ne produit pas assez de dopamine, on perd toute envie. On « décroche » et on se sent fatigué.
La dépression sur un plan clinique correspond au manque d'activité de la dopamine. L'envie, le désir, l'appétence pour faire les choses ont disparu, tout comme la capacité d'imagination. Vous avez beaucoup de difficulté à passer à l'action, à vous lever. Vous reportez tout au lendemain. Vous n'avez plus d'énergie pour quoi que ce soit. Vous restez inerte, épuisé. Ce type de dépression, liée à l'impossibilité d'entamer une action, sans les autres atteintes, a été décrite et baptisée par le psychiatre Patrick Lemoine la « DDD » ou dépression dopamino-dépendante.
Or il est possible de stimuler la fabrication de dopamine par la pratique du yoga, lorsqu'on met le corps en mouvement, le matin. Par exemple, avec la salutation au soleil, ou avec des exercices un peu rapides, voire toniques comme le guerrier, vous stimulez votre énergie et votre envie et renforcez la sécrétion de dopamine.

La noradrénaline

Dans la dépression majeure et avérée, à la dysfonction de la dopamine s'associe celle de la noradrénaline. Il n'y a pas que le « démarreur » qui ne fonctionne plus – la dopamine –, il n'y a également plus d'essence, ce qui vous empêche d'avancer. Vous n'avez plus de plaisir dans ce que vous réalisez. Vous êtes fatigable. Si la dopamine fonctionne bien, vous avez toujours des envies, mais ne pouvez pas les réaliser. Vous n'avez plus de plaisir, donc plus de joie et un sentiment de vraie souffrance physique s'installe. Autodévalorisation, chute de l'estime de soi, vous doutez et vous vous critiquez en permanence. Vous avez le sentiment de ne pas mériter d'être apprécié et aimé des autres, vous vous sentez abandonné. La tristesse vous gagne.

Questionnaire : identifiez vos troubles et leur intensité

Notez de 0 à 3 selon votre réponse :
Jamais = 0 Parfois = 1 Souvent = 2 Toujours = 3

	Jour 1		Jour contrôle
Dopamine			
Vous ressentez des difficultés à vous lever le matin	……		……
Vous avez des difficultés à débuter une action	……		……
Vous ressentez de la fatigue avant même de débuter une action	……		……
Votre sommeil est agité	……		……
Vous avez du mal à vous adapter dans une nouvelle situation	……		……
Noradrénaline			
Vous êtes fatigable rapidement après avoir débuté une action	……		……
Vous avez le sentiment de ne pas être digne d'être aimé	……		……
Vous manquez de confiance en vous	……		……
Vous avez besoin de sentir l'approbation des autres	……		……
Vous vous sentez moralement fatigué	……		……
Acétylcholine/GABA			
Chez vous, vous cherchez régulièrement vos affaires	……		……
Vous laissez en plan des actions commencées	……		……
Vous êtes distrait	……		……
Vous n'aimez pas le perfectionnisme	……		……
Vous manquez de concentration dans vos actions	……		……
Sérotonine			
Vous êtes irritable	……		……
Vous êtes impatient	……		……
Vous n'êtes pas écouté et vous êtes incompris des autres	……		……
Vous vous sentez dépendant au moins à une substance (cigarettes, chocolat…)	……		……
Vous avez des difficultés à vous endormir	……		……

Mélatonine			
Vous avez du mal à trouver votre place dans un groupe	.....		.....
Vous êtes réservé ou en retrait dans un groupe	.....		.....
Vous avez un sommeil fragile	.....		.....
Vous avez le sentiment que les autres vous paralysent	.....		.....
Vos rythmes de vie sont souvent irréguliers	.....		.....
Total	.....		.....

Voici comment interpréter les résultats. Si vous avez :
– de 0 à 4 : fonctionnement du neuromédiateur optimal.
– de 5 à 7 : fonctionnement du neuromédiateur correct, suffisant.
– de 8 à 11 : fonctionnement du neuromédiateur faible.
– de 12 à 15 : fonctionnement du neuromédiateur très faible.

Dopamine et noradrénaline donnent l'énergie pour agir et vous ouvrir à la vie et aux autres. Sans ces neuromédiateurs, vous êtes en proie au vide, à l'épuisement, à l'atonie, traits caractéristiques de la dépression. Sa forme la plus grave est la mélancolie. La personne ne peut plus se lever de son lit, ni se laver, ni même se nourrir. Ces gestes demandent un effort surhumain, une sensation physique de douleur intense est également présente. Le corps est meurtri par une angoisse, un figement indescriptible.
Lorsqu'elle frappe, la dépression n'épargne pas les autres neuromédiateurs.

Acétylcholine et GABA

On retrouve l'acétylcholine dans les fonctions liées à la mémorisation et à la concentration. L'acétylcholine travaille de concert avec le GABA (ou acide gamma-aminobutyrique) qui a une fonction d'apaisement et de mémorisation. Sans GABA, impossible de revenir au calme nécessaire à la mémorisation et à l'analyse d'une situation. Rien n'imprime.
Lorsque cette fonction ne se fait pas correctement, cela entraîne un excès à « analyser » ou à ruminer. Des pensées précipitées se mettent à tourner en boucle. En médecine, on appelle cela de l'anxiété, voire de l'anxiété de type obsessionnelle et compulsive. Elle se traduit par des troubles attentionnels : distraction, difficulté à se souvenir. Vous n'arrivez même plus à lire une ligne dans les cas les plus graves, à regarder la télévision, à vous intéresser à quoi que ce soit. Ces pensées qui ne cessent de tourner vont d'autant plus

vous épuiser qu'elles sont de grandes consommatrices d'énergie. Le cerveau, ne l'oublions pas, est le premier consommateur d'énergie du corps.

Les signes cliniques de la dépression
Absence d'envie : léthargie, angoisses.
Anhédonie (absence de plaisir) : avec perte de la confiance en soi et dévalorisation, mal-être physique.
Absence de concentration et mémorisation : ruminations.
Émotivité et compulsions alimentaires.
Désynchronisation : dans le temps, troubles du sommeil ; et avec les autres : rupture sociale.

La sérotonine

La quatrième fonction mentale impliquée dans la dépression est en rapport avec le neuromédiateur sérotonine. Elle gère notamment tous les mécanismes frénateurs et assure entre autres le contrôle émotionnel, la satiété. Elle permet d'apaiser et de calmer. Quand elle ne fonctionne pas bien, on ne contrôle plus aucune émotion. Vous êtes à « fleur de peau ». Vous pouvez pleurer pour un rien, vous énerver, vous sentir incompris.

La mélatonine

Après le démarreur (dopamine), l'accélérateur (noradrénaline), l'embrayage (acétylcholine et GABA) et le frein (sérotonine), le dernier neuromédiateur est en rapport avec la capacité à « couper le moteur », c'est-à-dire à s'endormir. C'est la mélatonine qui assure cette fonction. Lorsqu'elle n'est plus assurée, c'est la désynchronisation par rapport aux rythmes des vingt-quatre heures, associée au repli sur soi. Ce neuromédiateur facilite aussi les relations avec les autres en améliorant notre compliance sociale. À l'extrême, vous ne voulez plus voir personne et vous ne dormez plus la nuit, mais le jour.

Les signes physiques

L'ensemble de ces éléments perturbent les capacités de régulation de l'organisme, c'est-à-dire l'homéostasie, en créant des troubles fonctionnels à foison : troubles digestifs, douleurs multiples (ostéo-articulaires ou des maux de tête ou de tout autre organe), infections à répétition, perturbations des cycles hormonaux, mais aussi aggravation de la prévalence des troubles métaboliques comme le diabète, les troubles des graisses du sang.

La réponse de la yoga-thérapie

La compréhension de la dépression à partir des neuromédiateurs permet de mettre en place une approche très concrète. La yoga-thérapie peut, point par point, s'opposer à ces manifestations terribles de la dépression.
C'est ainsi que les postures et les respirations pourront agir sur les différents neuromédiateurs selon le choix et la manière de les pratiquer.

Les postures qui redressent

Avec les postures dynamiques et en adoptant celles qui vont vous « redresser » et mieux vous « ancrer » dans le sol, vous allez pouvoir agir sur les sécrétions de dopamine et noradrénaline. Ainsi vous ressentirez immédiatement une énergie nouvelle qui va circuler dans tout votre corps. Vous sentirez à nouveau l'envie de faire. Les postures d'ouverture renforcent quant à elles la sensation de plaisir de manière plus spécifique. Dans le même temps, vous renforcerez l'« estime de soi », qui est mise à mal dans la dépression, par des méditations et des relaxations plus spécifiques liées à la capacité de ressentir ce plaisir en soi.
La relaxation et la méditation ou les moments de pause vont agir sur les ruminations. Vous pourrez plus facilement prendre du recul et guider vos pensées anxieuses par une libération plus grande de GABA.

Gérer l’émotivité

Les méditations et les postures en fermeture et de lâcher prise vous aident à gérer l’émotivité et à vous apaiser. Elles renforcent la sécrétion de sérotonine et de mélatonine. Il est bien établi maintenant que les exercices qui se font avec une cadence régulière comme la respiration douce et régulière ou l’enchaînement de postures douces sur un rythme régulier agissent directement sur la sécrétion de sérotonine et apportent donc un meilleur contrôle émotionnel et un apaisement. Enfin la pratique de méditation contribuera à vous resynchroniser, à la fois à vous « resociabiliser » et à développer votre lien avec les autres, en vous sentant dans une relation d’appartenance. Vous vous sentirez exister. Ce point est en rapport avec la mélatonine.
Mais la yoga-thérapie ne se limite pas aux outils du yoga, elle prend en compte la totalité de votre être et vous offre une complémentarité de moyens pour agir sur chacun de ces axes en particulier par une alimentation adaptée (voir ici).

Soigner par le corps

Si le yoga répond particulièrement bien aux problématiques de cette maladie, c’est parce que la dépression touche non seulement la tête, mais aussi le corps. Elle se traduit par des pensées, certes, mais aussi et avant tout par des sensations corporelles douloureuses bien précises.
La yoga-thérapie permet d’agir autant sur le corps en ramenant des sensations positives et agréables que sur les pensées irrationnelles pessimistes.
Lorsque vous « ressentez » de la fatigue, elle n’est pas que dans votre tête. Lorsque vous êtes angoissé, vous le ressentez dans votre corps et c’est ce qui fait que vous êtes mal. Lorsque vous ne dormez pas, cela se traduit par une tension, une crispation.
Lorsque vous ne vous « sentez » pas bien, commencez par observer ce qui se passe dans votre corps.

Évaluation des sensations corporelles (ESC)

• En cet instant, portez votre attention sur ce qui se passe maintenant dans votre corps. Vous pouvez fermer ou non les yeux.

• Passez en revue votre corps de la tête aux pieds. Que ressentez-vous au niveau de votre front, puis de vos mâchoires, de la langue, de la bouche. Comment est votre menton, est-il crispé ou non ? Vos yeux vous piquent-ils, vous brûlent-ils ? Avez-vous le visage qui tire ? Autant de signes d'épuisement.

• Que ressentez-vous dans votre nuque ? Avez-vous une boule à la gorge ? Avez-vous un poids sur les épaules ? Avez-vous un poids sur la poitrine, une angoisse, un serrement, un plexus solaire noué, mal au ventre, mal à la poitrine, un sentiment de vide dans votre poitrine ?

- Descendez maintenant votre attention sur votre ventre et évaluez là encore ce qui s'y passe : vide, douleur, blocage, spasmes, bruits, picotements…
- Sur une échelle de 0 à 10, où 0 représente l'absence de sensation et 10 le maximum que vous puissiez imaginer maintenant, à combien ressentez-vous les différentes sensations suivantes :

– vide ?
– jambes coupées ?
– bras sans force ?
– front crispé ?
– poids sur les épaules ?
– yeux qui brûlent ?
– mâchoires crispées ?
– tensions à la gorge, à la poitrine, au ventre ?
– nœud au plexus solaire ?
– crampes dans le ventre ?
– mal-être ?
– corps meurtri douloureux ?

Continuez de la même manière le long de votre dos, le bas du dos, les fessiers, le bassin, le pelvis. Avez-vous une lourdeur, des picotements, de la chaleur, du froid… ? Et que se passe-t-il dans vos cuisses, vos genoux, vos jambes ?

Définir la sensation

Il s'agit maintenant de définir l'intensité de la sensation.

- Posez-vous la question suivante : « Sur une échelle de 0 à 10, ou 0 est l'absence de sensation et 10 le maximum de sensations qu'il est possible de ressentir, à combien je me situe ? »
- À ce catalogue des sensations, vous pouvez ajouter quelques observations relatives à la vie courante : ressentez-vous de la faim ? l'envie d'aller aux toilettes ? de la fatigue ? Notez-les également sur

l'échelle de 0 à 10. Avec ces questions vous évaluez votre état physiologique de base.

- Posez-vous les questions suivantes :

Qu'est-ce que je ressens maintenant ?
– de la fatigue ?
– des douleurs ?
– quel est mon état physiologique (faim, soif, envie d'aller aux toilettes, froid…) ?
– quel est mon état émotionnel (colère, joie, dégoût, tristesse, peur, stupeur) ? Et à quelle intensité sur une échelle de 0 à 10 ?

Vous appliquerez cette évaluation à votre état émotionnel en vous demandant encore : « Est-ce que je me sens énervé, en colère, triste, morose, inquiet, affolé, un peu écœuré ou dégoûté, voire heureux, léger, joyeux ? » Vous évaluez ainsi les cinq émotions de base : colère, joie, dégoût, tristesse et peur. Demandez-vous enfin si vous êtes dans un état de fébrilité, de stupeur ou de figement. Ce sont des états très fréquents en cas d'anxio-dépression.

Travailler le corps, c'est travailler votre être

En définissant l'un de ces états, vous appréciez exactement les sensations de votre corps. Les yogis l'appellent le « corps de l'énergie » ou « pranamayakosha ». C'est cet état qui donne l'impulsion à votre façon d'être et de vivre.

Très tôt les yogis ont remarqué que c'était sur ce « corps » ou cette « enveloppe » qu'il fallait agir. Les postures, les respirations, les visualisations, relaxations ou méditations vont agir sur ce niveau et en le transformant vont vous transformer en profondeur. C'est sur vous-même que vous allez modeler la pâte dont vous êtes constitué et agir sur vos pensées.
Vous allez la transformer et la faire passer d'un état de douleur et de souffrance tant physique que morale (que vous venez d'identifier et qui révèle votre état dépressif) à un état de paix, de joie et de conscience.

Cet état se caractérise par un apaisement, un sentiment de sécurité, de confiance. Les yogis l'appellent « sat chit ananda », c'est-à-dire mot pour mot un « état de paix, de conscience et de joie profonde ». Il se traduit concrètement dans votre corps par un sentiment de fluidité et d'ouverture. Le corps semble léger. Et, dès que les sensations de lourdeur, de vide et d'épuisement disparaissent, les pensées : « Je n'ai plus d'énergie, je n'y arriverai pas, je ne suis pas capable… » se transforment en : « J'ai vraiment envie de faire les choses, je me sens bien et je me sens capable… ».

- Pour commencer, posez-vous une question toute simple : « Qu'est-ce qui m'empêche de ressentir ce sentiment de bien-être là, maintenant, dans mon corps ? » Vous y avez répondu en faisant la liste des manifestations physiques qui bloquent l'accès à cette sensation de bien-être.
- Il vous reste un deuxième point à lister : les pensées. Vous allez observer les pensées qui vous empêchent d'être bien : la culpabilité, le sentiment d'être seul, abandonné ou l'absence de but et d'intérêt. Des pensées pessimistes qui reviennent à la charge régulièrement et vous donnent une vision négative du monde et de vous-même. En réalité, elles sont fausses, on dit qu'elles sont irrationnelles. En général, elles prennent naissance dans une expérience de vie ou dans un mal-être qui s'est généralisé et amplifié. Lorsque vous êtes dépressif bien que ces pensées soient irrationnelles, vous y adhérez et elles aggravent votre état.

Identifiez les pensées négatives qui vous bloquent

Relevez les différentes pensées qui peuvent accompagner votre dépression :

– Je suis nul.
– À quoi bon ?
– Je ne vaux rien.
– C'est ma faute.
– Personne ne m'aime.
– Je n'y arriverai jamais.
– Ça ne marchera pas.

– Tout ça ne sert à rien.
– C'est injuste.
– Je n'y suis jamais arrivé.
– Il ne m'arrive que des malheurs.
– Je ne suis pas capable.
– Je n'ai jamais eu de chance…

Contrez vos pensées négatives

L'objectif de la pratique du yoga est de nous détacher de nos croyances négatives sur nous-même et sur notre manière de voir le monde. En travaillant sur le corps, la respiration, mais aussi sur les pensées (images et discours intérieurs), celles-ci redeviennent positives et plus optimistes. Nous ferons mieux face à la réalité telle qu'elle est.
Contre les pensées négatives, on emploie des phrases « antidotes » comme : « Je suis en paix, je suis confiant en moi, en les autres et dans la vie, je m'accepte tel que je me sens apprécié et aimé », qui caractérisent l'état de bien-être que vise la yoga-thérapie.
En évaluant de manière méthodique ces formulations positives, vous allez savoir exactement où vous en êtes de vos croyances.
l Pensées positives à évaluer sur une échelle de 1 à 7 :
– Pour l'insécurité : Je suis en sécurité, je suis en paix.
– Pour l'impuissance : Je suis confiant en moi.
– Pour l'isolement : Je suis confiant dans les autres ; je suis confiant dans la vie.
– Pour la culpabilité et la mésestime : Je m'accepte, je m'apprécie et je suis apprécié (par les autres) tel que je suis.

- Puis listez ce qui vous empêche d'être à 6 ou à 7.

Posez-vous la question toute simple : « Quand je me dis : "Je suis en paix (ou confiant, ou je m'accepte, ou je m'apprécie, ou je me sens apprécié et aimé)", à combien j'y adhère sur une échelle de 1 à 7 sachant que le nombre 1 correspond au fait que je n'y crois pas du tout et 7 que j'y adhère parfaitement ? »

Faire ce test vous permettra d'y voir clair. Vous observerez que lorsque vous n'adhérez pas à ces formules positives, cela s'accompagne de

sensations pénibles dans le corps. Vous pourrez terminer par une liste des raisons qui vous empêchent d'y arriver : « Qu'est-ce qui m'empêche d'y adhérer à 6 ou 7 sur 7 ? »
Lorsque vous aurez observé et vos sensations et vos pensées, vous pourrez alors mieux appliquer le programme en sept points que nous vous proposons en yoga-thérapie.

Les sept actions du yoga pour traiter la dépression

1. Mobiliser les blocages

Il n'y a pas de meilleure façon de lever les sensations de blocages, de lutter contre les serrements, les tensions, les crispations responsables de notre mal-être que de commencer par une mobilisation douce du corps.
Ces mobilisations se font par des mouvements simples des bras ou des jambes synchronisés à la respiration.

Débloquer l'énergie

Cette action permet de « remettre » rapidement en route l'énergie bloquée. L'exercice que nous utilisons avec succès pour nous libérer ou réduire l'intensité des angoisses est pawan muktasana.
Si vous n'êtes pas épuisé ou dès que l'énergie revient vous pouvez ajouter la pratique de la salutation au soleil. Cependant, elle demande plus d'énergie, c'est pourquoi elle peut-être délicate au départ dans les dépressions intenses.
Vous ressentez rapidement une plus grande fluidité dans le corps et un regain d'énergie. En effet, les tensions sont de très grandes consommatrices d'énergie et, dès que vous en serez libéré, vous vous sentirez mieux.

Évaluer ses sensations

Avant de commencer l'exercice, pensez à bien situer les sensations de mal-être dans le corps et évaluez-en l'intensité sur une échelle de 0 à 10, sachant que 0 correspond à l'absence de sensation et 10 au maximum imaginable de

cette sensation pénible. Vous pourrez ainsi observer l'évolution de votre ressenti (ESC).

Les sept clés pour traiter la dépression en yoga-thérapie d'un coup d'œil

1. Mobiliser les blocages, les oppressions, les angoisses, les serrements du corps

⇨ Synchroniser mouvement et respiration

2. Renforcer l'énergie pour traiter le déconditionnement à l'effort

⇨ Faire des postures d'ouverture pour redonner de la confiance : postures du guerrier de l'arbre et sur le ventre

⇨ Alléger les sensations du corps pour traiter les sensations de lourdeur : sittali, sitkari/postures inversées

3. Apprendre à ne plus lutter pour récupérer et se reposer

⇨ Posture de lâcher-prise

4. Développer la prise de recul face aux pensées noires

⇨ Postures de verticalité

⇨ Méditation sur l'observation des pensées

5. Développer l'acceptation de son état pour se libérer de sa culpabilité

⇨ Développer l'acceptation de la réalité pour ne plus lutter sans arrêt inutilement

⇨ Méditation d'acceptation

⇨ Postures de lâcher-prise

6. Renforcer le sentiment d'appartenance et de lien pour traiter l'isolement

⇨ Prise de conscience du souffle

⇨ Méditation universelle

7. Développer la force et la joie

⇨ Méditation : prise de conscience de la vie et de la joie dans le corps

Pawan muktasana : synchronisation, mise en mouvement douce

Mise en mouvement par une synchronisation bras et jambes. Cet exercice est à privilégier le soir ou en cas de fatigue intense.

1 Allongez-vous sur le dos. Rapprochez les talons, les mains à plat sur le sol. Pliez les deux jambes.

2 Inspirez, portez les deux bras en arrière.

3 Expirez, amenez une cuisse sur le ventre.

4 Inspirez, portez à nouveau les bras en arrière, posez le pied au sol.

5 Expirez en amenant l’autre cuisse sur le ventre.

6 Inspirez et reposez le pied au sol et portez les bras en arrière.

7 Expirez en portant cette fois-ci les deux cuisses sur le ventre et en les attrapant avec les mains.

8 Continuez l'enchaînement en alternant une jambe puis l'autre puis les deux jambes.

9 Terminez l'exercice en restant allongé quelques instants. Refaites le point sur vos sensations et voyez le bénéfice que vous ressentez.

Suryanamaskara, salutation au soleil

Cet exercice est à privilégier le matin après le réveil et permet d'augmenter la température de votre corps et ainsi de recaler votre horloge interne.

1 Mettez-vous debout, les pieds rapprochés et les mains jointes.

2 Inspirez, levez les bras.

3 Expirez, penchez-vous en avant, pliez les genoux, posez les mains à plat sur le sol de chaque côté des pieds.

4 Inspirez, portez le pied gauche en arrière.

5 Expirez, portez le pied droit en arrière. Vous êtes en planche faciale.

6 Inspirez pliez les deux bras pour rapprocher la poitrine du sol.

7 Expirez en poussant sur les deux bras pour être en posture de la planche faciale.

8 Inspirez, mettez-vous à quatre pattes.

9 Expirez en portant les fessiers sur les talons.

10 Inspirez en rampant sur le sol, les talons bien rapprochés l'un de l'autre.

11 Inspirez, puis montez dans la posture du cobra, talons joints.

12 Expirez, placez-vous dans la posture de la montagne.

13 Inspirez, levez la jambe gauche en arrière.

14 Expirez, puis posez la jambe au sol.

15 Inspirez et levez la jambe droite.

16 Expirez et posez la jambe au sol.

17 Inspirez en ramenant le pied gauche en avant et en posant les mains de chaque côté de celui-ci.

18 Expirez et ramenez l'autre jambe pour être dans la position de la pince débout.

19 Inspirez en vous redressant à la verticale, les bras tendus.

20 Inspirez en attrapant vos chevilles. Expirez le front vers les genoux.

21 Expirez en portant les mains jointes à la poitrine.

2. Se libérer de la fatigue et renforcer l’énergie

Enchaînez l’autre côté. Refaites l’exercice deux fois.
Le deuxième point à traiter après les blocages est la sensation de vide. Dans la dépression, la fatigue va jusqu’à l’épuisement total du corps. Elle est un des facteurs favorisant les blocages.

La fatigue est caractérisée par :
• un poids sur les épaules,
• un vide dans le ventre,
• des bras qui tombent,
• des jambes coupées,
• un souffle court,
• un visage crispé,
• des yeux qui piquent,
• le fait de ne même pas pouvoir se lever.

Pour lutter contre cette absence d'énergie ou de « prana », on a recours à des postures d'ouverture qui redonnent de la force et de la confiance.
Les exercices concernés s'appuient sur l'inspiration et la suspension du souffle ainsi que sur des postures de redressement. Ils contribuent à « redresser » le corps et à ouvrir la cage thoracique.
Très souvent, dans la dépression, les épaules sont ramenées vers l'avant, la cage thoracique ne peut pas se déployer, elle est presque « enfoncée ». Tout se fait au ralenti. Il s'y associe une insuffisance de ventilation. La respiration est limitée. Inspirer profondément n'est plus possible. Les exercices préconisés vont redresser la cage thoracique et permettre une ouverture costale, pour une meilleure ventilation. Le sentiment de retour de l'énergie sera immédiat.

Préparation : redresser son corps

Il s'agit ici de ressentir la sensation de force et de contrôle en se redressant. En effet, la manière dont on se tient agit incontestablement sur notre état d'esprit et sur nos pensées.

- Commencez, en position assise, par observer ce que vous ressentez dans votre corps : passez en revue les sensations du front, des mâchoires, des épaules, du plexus solaire, etc., puis précisez comment vous vous sentez dans votre corps et quel est votre état d'esprit.
- Redressez-vous, asseyez-vous « bien droit », poussez sur vos ischions, creusez le bas du dos, ouvrez votre plexus solaire…
- Restez dans la posture quelques secondes et observez l'évolution de votre état. Habitez votre corps et occupez l'espace. Qu'est-ce qui s'est modifié ? Comment, vous sentez-vous ?

Comme la majorité des personnes, vous allez observer une plus grande sensation de force, de plénitude et de confiance. Les mots « maîtrise » et « contrôle » vous viendront peut-être en tête. Et cela sans avoir voulu modifier autre chose que la posture. Vous allez avoir un autre regard sur vous-même, vous aurez plus de confiance en vous. Non seulement vous vous sentirez plus fort, mais vous aurez également une plus grande confiance dans la vie et sur votre pouvoir d'intervenir face aux autres. Vous retrouverez le sentiment de pouvoir interagir et ne plus être ballotté. Enfin, les autres vous verront différemment. Ils porteront un regard différent sur vous si vous êtes redressé et que vous habitez votre corps.

Les exercices suivants vont concourir à ouvrir votre corps. C'est par une pratique régulière et systématique que vous libérerez ces rétractions

musculaires et tendineuses qui vous limitent dans ce ressenti d'ouverture et redressement.

Pratique de l'ouverture des bras en s'étirant : pandiculation

1 Debout, placez les mains au niveau de la poitrine. (Vous pouvez aussi pratiquer assis.)

2 Inspirez en portant les bras en V. Retenez le souffle, le plus longtemps possible en étant bien. Étirez-vous au maximum tant que vous êtes bien. Creusez légèrement le bas du dos, ouvrez la poitrine, pincez les omoplates, levez légèrement le menton.

3 Expirez tranquillement en lâchant les bras et les épaules. Si possible en bâillant.

Recommencez deux ou trois fois. Observez l'état dans lequel vous êtes.

Bhujangasana, posture du cobra

1 Allongez-vous sur le sol à plat ventre. Installez-vous dans une position de détente. Les bras le long du corps, les gros orteils se touchent, les talons retombent de chaque côté. Une oreille tournée sur le sol.

2 Portez les mains de chaque côté de la poitrine. Rapprochez les talons.

3 Inspirez, les mains se lèvent, la tête se soulève ainsi que la poitrine.

4 Expirez en revenant au sol.

5 Inspirez, levez à nouveau le haut du corps.

6 Expirez, restez dans la posture en respirant calmement. Gardez bien les talons rapprochés. Imaginez que votre poitrine est comme une voile, gonflée par le vent. Faites en sorte de bien projeter et d'ouvrir l'avant de votre corps.

7 Inspirez. Expirez en ramenant votre menton au sol.

Refaites l’exercice deux fois.

Variantes de la posture du cobra

1 Lorsque vous vous installez dans la posture du cobra, à partir de la phase 3, portez les mains sur le sol et gardez-les sans bouger ni pousser dans le sol. Vous pouvez pousser légèrement pour tendre les bras en tendant toujours bien la poitrine vers l’avant dans une sensation d’ouverture.

2 Vous pouvez porter les bras en arrière en ailes qui s’ouvrent.

Dhanurasana, posture de l’arc

1 Allongez-vous sur le sol à plat ventre. Installez-vous dans une position de détente. Les bras le long du corps, les gros orteils se touchent, les talons retombent de chaque côté. Une oreille tournée sur le sol.

2 Rapprochez les talons l’un contre l’autre. Posez le menton sur le sol. Fléchissez les deux jambes et attrapez vos chevilles. (Si nécessaire, utilisez une sangle ou un lien pour maintenir vos chevilles).

3 Inspirez, levez la tête puis tirez les épaules en arrière.

4 Expirez en ramenant le menton au sol. Installez-vous en détente, portez l'autre oreille au sol. Vous alternerez la rotation de la tête à chaque récupération en détente.

5 Reprenez l'enchaînement jusqu'à la phase 3.

6 Inspirez en levant les genoux dans la mesure où vous vous sentez bien. Les genoux peuvent être écartés de la largeur qui vous convient le

mieux. Le menton est levé, la poitrine est levée, les genoux sont levés, vous prenez appui sur le ventre.

7 Expirez en revenant au sol.

Refaites l'exercice deux autres fois en mouvement pour la préparation.

Dhanurasana, posture de l'arc immobile en respirant

1 Inspirez en prenant la posture.

2 Restez dans la posture tout le temps durant lequel vous vous sentez bien. Profitez bien de la sensation agréable d'étirement des épaules, des quadriceps, du massage du ventre que vous sentez se faire au rythme de votre respiration. À chaque inspiration, votre ventre se gonfle et pousse sur le sol. À chaque expiration, le ventre se vide et l'appui sur le sol masse celui-ci.

3 Pour quitter, vous inspirez et vous expirez en revenant tranquillement.

4 Suivez la posture par une flexion à genoux pour compenser.

Vriksasana, posture de l’arbre

1 Placez-vous debout. Fermez les yeux quelques instants et prenez conscience du contact de vos pieds nus sur le sol et de l’équilibre sur vos deux pieds. Redressez-vous tout naturellement, poussez les pieds dans le sol, poussez la tête vers le ciel ou plafond.

2 Les yeux ouverts, posez votre pied gauche sur la cuisse droite. Calez bien votre pied qui ne doit pas glisser. Les mains sont jointes au niveau de la poitrine. Restez en regardant droit devant vous sur la ligne d'horizon ou à un ou deux mètres sur le sol. Restez au minimum 30 secondes.

3 Redressez-vous bien, ouvrez bien le genou droit. Alignez la hanche, ne vous déhanchez pas. La tête est bien redressée. Sentez l'équilibre et la force de l'arbre. Vous êtes en équilibre bien présent et vous développez cette confiance en vous. Vos épaules sont ouvertes et abaissées. Vous êtes stable. Appréciez bien cette sensation agréable de force et d'énergie.

4 Changez de côté.

Virabhadrasana, posture du guerrier

La posture du guerrier est une posture très tonique et qui permet de renforcer l'énergie. Elle requiert une pratique régulière.

L'entraînement est nécessaire pour y parvenir, ne vous découragez pas. Si au début, vous avez quelques difficultés, pratiquez la posture de l'arbre qui aura le même effet d'ancrage et de renforcement.
1 Écartez largement les pieds l'un de l'autre en prenant garde qu'ils restent bien parallèles.

2 Joignez les mains au niveau de la poitrine, puis inspirez et portez les bras à l’horizontale.

3 Ouvrez le pied gauche à 90 °. Tournez la tête vers la main gauche et fléchissez la jambe gauche pour descendre. Veillez à ce que le genou ne dépasse pas l'aplomb de la cheville. Tournez les paumes de main vers le sol.

4 Inspirez dans la posture et, en expirant, remontez, la jambe se tend, les paumes des mains se tournent vers le ciel, les pieds sont parallèles entre eux à nouveau.

Répétez la posture et le mouvement de l'autre côté en dynamique, sans rester dans la posture. Puis refaites le même exercice en statique, c'est-à-dire en restant plusieurs respirations dans la posture. Lorsque vous êtes installé en statique dans la posture :

- prenez conscience de l'ancrage de vos pieds dans le sol, autant la jambe en arrière que la jambe en avant ;
- prenez conscience de la force déployée par votre corps. Observez la sensation d'énergie présente dans vos jambes, votre tronc, dans votre ventre, dans vos épaules ;
- prenez conscience de votre détermination, regardez l'horizon, qui est votre but. Soyez à la fois présent, bien ancré, mais avec un regard confiant sur l'avenir.

Faites attention de ne pas vous fatiguer.

Sittali, sitkari, respiration

- Installez-vous confortablement, jambes croisées. Les yeux peuvent rester ouverts.

- Prenez conscience de votre souffle. Inspirez tranquillement en levant le menton, étirez bien la gorge en avant. Relâchez la langue, expirez le menton rentré.
- Recourbez la langue vers arrière du palais et inspirez par la bouche en levant le menton vers le ciel. Ressentez la fraîcheur de l'air. L'extrémité de la langue touche le fond du palais.
- Retenez le souffle, revenez en plaçant le menton contre le sternum. Retenez le souffle tant que vous êtes bien.
- Expirez lentement par le nez. Relâchez la langue, le menton.
- À nouveau la langue recourbée en arrière, inspirez par la bouche, le menton se lève.
- Ramenez le menton vers le sternum. Retenez le souffle. Sentez la fraîcheur et la légèreté et, lorsque vous en éprouvez le besoin, expirez lentement par le nez en relâchant la langue.

• Recommencez plusieurs fois l'exercice. Que ressentez-vous ?

Sirsasana, posture sur la tête (variante 1)

Cette posture est assez délicate à pratiquer. Il faudra probablement que vous demandiez à un professeur de yoga de vous la montrer dans un premier temps. En cas de douleurs cervicales, de névralgies cervico-brachiales, elle est déconseillée.

Préparation 1

1 Partez depuis la posture à genoux, assis sur les talons.

2 Placez l'avant-bras devant vos genoux. Pliez les bras, les coudes séparés de la valeur d'un avant-bras, poing fermé.

3 Sans que les coudes changent de place, ouvrez les avant-bras et entrelacez vos doigts.

4 Placez votre tête dans les paumes des mains qui viennent coiffer votre crâne. De cette manière, votre tête est bien bloquée. Le front, à la racine des cheveux, repose sur le sol.

5 Dans la posture, rentrez les orteils.

6 Tendez les jambes en remontant le buste. Les coudes ne changent toujours pas de place. Votre poids se répartit sur les coudes, les épaules et votre tête également. Restez quelques instants dans la posture en respirant trois fois.

7 Pliez les genoux, les fesses sur les talons. Fermez les poings que vous posez l'un sur l'autre et le front sur les poings. Restez ainsi sur trois respirations.

8 Redressez-vous.

Préparation 2
Recommencez les phases 1 à 6 de l'exercice.

7 Lorsque les jambes sont tendues, rapprochez centimètre par centimètre les orteils de votre front. À un moment, vous ne pouvez pas aller plus loin. Restez dans la posture.

8 Enfin pliez à nouveau les jambes. Quittez la posture en plaçant comme tout à l'heure les poings l'un sur l'autre.

9 Redressez-vous.

Sirsasana (variante 2)

Pour cet exercice, placez-vous devant un mur. Attention, veillez absolument à ce qu'il n'y ait aucun meuble ou objet pointu dans votre entourage.

Reprenez l'exercice jusqu'au moment ou vos orteils ne peuvent pas aller plus loin. C'est-à-dire les phases de 1 à 7 de la préparation 2.

8 Inspirez en levant une jambe.

9 Expirez en la reposant au sol.

10 Inspirez en levant l’autre jambe.

11 Expirez en la reposant.

12 Puis inspirez en levant les deux jambes.

13 Expirez en équilibrant la posture. Restez quelques respirations (commencez par trois puis augmentez peu à peu).

14 Pliez les deux jambes pour quitter la posture. Déposez les orteils sur le sol.

15 Pliez les jambes. Posez les poings l'un sur l'autre.

16 Redressez-vous sur les talons.

Sarvangasana, posture sur les épaules

Cette posture doit toujours accompagner la posture sur la tête, mais elle peut tout à fait être pratiquée seule. Elle possède le même pouvoir défatigant et supprime également les tensions cervicales.

1 Allongez-vous sur le dos

2 Rapprochez les talons et placez les mains de chaque côté du corps les paumes à plat. Pliez les jambes.

3 Levez la tête.

4 Inspirez, levez les deux jambes à la verticale.

5 Expirez, montez sur les épaules, en poussant fort avec les mains dans le sol. Restez dans la posture. Calez bien vos mains sur le dos de manière à redresser votre dos. Respirez calmement (faites trois respirations). Relâchez les chevilles. Placez les pieds à la verticale des épaules. La respiration est calme et lente. Les yeux peuvent se fermer. À la quatrième respiration lente, inspirez.

6 Expirez, pliez les jambes, les genoux sur le front. Portez les mains à plat. Appuyez fortement sur les bras et les mains pour éviter de rouler brusquement. Revenez en restant bien groupé, la tête levée.

7 Posez les pieds au sol, en gardant la tête redressée.

8 Lorsque les pieds sont posés, posez la tête au sol.

9 Détendez-vous allongé tranquillement sur le dos, jambes légèrement écartées, bras le long du corps.

10 Reprenez la posture une seconde fois. Restez à nouveau trois respirations et vous la quittez à nouveau progressivement.

À la troisième fois, restez dans la posture plusieurs respirations. Calmement, vous allez rester entre dix et vingt respirations. Vous augmenterez progressivement de quelques respirations chaque semaine jusqu'à rester vingt respirations. (Soit 3 minutes, car la fréquence respiratoire dans la posture descend aux alentours de 6-7 par minute.)

3. Savoir récupérer et ne plus forcer inutilement

Lorsqu'on est dépressif, on a tendance à compenser son manque d'énergie par un redoublement des efforts, même s'ils ne sont pas toujours efficaces. Et on culpabilise de ne pas y arriver. Apprendre à se faire du bien et à se ressourcer sans culpabiliser est donc indispensable. En yoga-thérapie, c'est très souvent que l'on débute par ce point : récupérer. Sans quoi, on continue à se vider.

Vous allez donc apprendre à ne plus vous battre contre vous-même.

Lorsque tout va bien, se lever, se laver, prendre son petit déjeuner, ouvrir les volets, penser à sa journée, tout cela se fait sans aucun effort, au contraire, c'est avec joie que l'on se lève et agit. La joie est un état normal. Mais quand on se sent mal, c'est le contraire. Même les choses les plus simples deviennent épuisantes. Ce qui ne demande aucun effort demande là une énergie colossale et devient insurmontable lorsqu'on est déprimé. Mais on continue à avancer tous les jours, on continue à se lever, travailler, manger.

Les exercices que l'on dit « en fermeture » permettent de se recharger, car ils entraînent une flexion du corps qui se replie sur lui-même. Cela renforce le taux de sérotonine et donc le sentiment de sécurité. On se protège dans un petit nid douillet qui éloigne la sensation d'« efforts » inutiles. Appréciez ces postures comme yoga mudra, la demi-pince ou la charrue. Apprenez à rester dans ces postures en vous installant agréablement.

Pratiquer en développant un ressenti agréable

Pour bénéficier des exercices, il ne faut jamais être dans un effort inadapté. Vous devez vous sentir bien. Vous rechercherez la sensation la plus agréable possible, comme le ferait un animal dans un étirement ou en se mettant en boule.

Cela ne signifie pas qu'il n'y a jamais d'effort, mais ce doit être un effort « agréable ».

Yoga mudra immobile

1 Installez-vous le plus confortablement possible, à même le sol ou assis sur une chaise. Inspirez comme pour vous étirer en vous redressant. N'hésitez pas à mettre un coussin pour caler vos genoux ou sous les fesses.

2 Expirez en vous penchant en avant. Les bras sont au sol ou derrière le dos si vous êtes assis par terre. Les bras pendent entre les deux jambes ou les coudes reposent sur les genoux si vous êtes assis sur une chaise. Laissez bien votre tête pendre et accueillez la sensation de lâcher-prise, l'étirement de la nuque, l'afflux de sang dans le visage. Cherchez la position la plus confortable et agréable.

3 Restez quelques respirations, dans la posture, recherchez le plus possible la sensation de confort et n'hésitez pas à ajuster votre position (pieds, chevilles, ventre, dos, épaules, bras, coudes…). Recherchez la sensation de ressourcement, de protection. Vous êtes enroulé, rien ne peut vous atteindre, vous êtes parfaitement bien. Observez combien cette posture vous ressource.

4 Inspirez en vous redressant. Observez et appréciez l'effet produit.

Halasasana, posture de la charrue

Cet exercice est à éviter en cas de sciatique.

1 Allongez-vous sur le dos.

2 Pliez les deux jambes. Levez la tête.

3 Inspirez en levant les jambes.

4 Expirez en poussant sur vos bras en portant les pieds en arrière derrière la tête. Si vos pieds ne touchent pas le sol, n'hésitez pas à placer à l'arrière de votre tête un coussin, un banc ou une chaise avant d'exécuter la posture. Ainsi vous pourrez reposer vos pieds dessus et vous serez installé plus confortablement.

5 Restez dans la posture en installant votre respiration.

6 Revenez en redressant la tête et en contrôlant bien la posture.

7 Prenez la posture jambes croisées et bras croisés derrière la tête pour compenser.

> Appréciez la sensation très agréable qui en résulte. Un sentiment de libération des tensions de la nuque et du dos.

4. Se libérer des pensées noires ou des ruminations

Dans la dépression, les idées sont « noires ». C'est d'ailleurs l'un des symptômes les plus apparents. Ces pensées sont dites « irrationnelles », car elles ne sont pas la réalité. Souvent dévalorisantes, méprisantes pour soi-même, elles reflètent l'insécurité, l'absence de confiance, et sont terriblement exagérées. Parfois elles peuvent avoir un fond de vérité, mais, dans la dépression, on leur attribue une vérité absolue.

Paroles fréquemment entendues
« Je ne vaux rien, je suis nul, je n'y arriverai pas, j'en suis incapable, de toute manière, je n'ai jamais de chance, rien de bien ne peut m'arriver, c'est toujours à moi que les malheurs arrivent, je ne rencontrerai jamais l'âme sœur, je vais encore louper ou perdre, il va m'arriver un nouveau malheur, je ne suis jamais en sécurité, je n'en aurai pas la force, c'est de ma faute, je le mérite, j'ai un mauvais sort qui s'acharne contre moi, on m'a jeté un sort… »

Comment travailler sur les pensées

Nos pensées prennent racine à partir de l'état émotionnel dans lequel on se trouve, et cet état est lié à celui du corps. Il faut donc d'abord agir sur le corps physique et énergétique, lever ces blocages physiques sources des pensées irrationnelles, de culpabilité, négatives, avant de commencer à travailler directement sur les pensées.
C'est après que l'on peut faire ce travail de prise de distance vis- à-vis de ses pensées, qui consiste à devenir le témoin de ce que l'on se dit ou que l'on voit en soi, est un travail de méditation, dit d'acceptation ou de décentration. Il se déroule en deux temps.

La méditation dite de « décentration » permet de « prendre du recul » sur ses pensées en les observant. Cet exercice change ainsi le rapport qu'on entretient avec elles. On apprend à moins y adhérer. Observer ses pensées, en prendre conscience, conduit à s'en détacher. Elles n'ont ainsi plus le pouvoir de déclencher une sensation de mal-être dans le corps.
La méditation de force positive utilise le pouvoir de la suggestion et de la visualisation Cette deuxième étape contribue à modifier ses pensées en les remplaçant par des pensées positives. On utilise ainsi le pouvoir de la pensée positive, de manière rationnelle ; ce que la neuropsychologie a mis en évidence ces dernières décennies. Pour cela, on se laisse porter par son imagination en adhérant le plus possible aux images que l'on se crée dans sa tête, jusqu'à avoir le sentiment de voir, sentir, toucher tout ce que l'on imagine.

5. Se libérer de la culpabilité

Vous avez entamé le travail sur les pensés : mise à distance et entraînement aux pensées positives. Mais il existe des pensées très spécifiques dans la dépression, liées au sentiment de culpabilité et à celui d'être seul.
La culpabilité est reliée à cette impression d'être dans des efforts constants mais inefficaces. La dépression n'est pas une maladie comme une autre. Vous vous culpabilisez de votre état. Vous vous dites : « Ce n'est pas moi, je ne me reconnais pas. Je ne me supporte pas comme ça. Je ne comprends pas, alors que j'ai tout pour être heureux, je vois tout en noir. » Ces phrases résonnent en vous, mais vous avez l'impression que les autres le pensent aussi. Ils vous disent : « Allez, bouge-toi un peu… regarde, tu vois bien que le soleil brille aujourd'hui. Ce n'est pas en restant assis comme cela et en pleurant toute la journée que ça va aller mieux. » Ce qu'ils ne comprennent pas c'est que vous êtes déjà dans un effort permanent pour lutter contre vous-même, mais ils ne s'en rendent pas compte et vous non plus. Ce n'est pas une question de volonté ou de courage, le point crucial est un manque d'énergie et des états de figement qui paralysent. Il faut donc intervenir autrement.

L’acceptation

Pour vous aider, vous allez d’abord appliquer les exercices de ressourcement avec les postures en flexion (ici et là, point 3), puis vous apprendrez à ne plus vous culpabiliser. Les yogis appellent cela l’« acceptation ». Cela ne signifie pas que vous baissiez les bras en vous disant : « Il n’y a plus rien à faire, j’abandonne » ; il s’agit au contraire d’une acceptation de libérer vos forces de guérison. Ce travail a été commencé avec la mise à distance des pensées négatives. Ensuite, l’objectif est de reconnaître que l’on a un trouble, mais que l’on n’est pas responsable de la dépression. Tant qu’on lutte contre soi-même, on continue d’utiliser une somme considérable d’énergie qui manque au processus de guérison. Enfin il faudra apprendre à avoir de la bienveillance vis-à-vis de soi-même. La yoga-thérapie propose deux types d’exercices remarquables : les postures de verticalité qui ancrent dans l’instant présent (posture de l’arbre, ou la posture sur la tête) et les méditations basées sur la compassion.

6. Se libérer de l’isolement

La dépression est une maladie qui affecte aussi le lien social. Elle s’accompagne du sentiment d’être seul et isolé des autres.
Ce n’est pas tant le fait de pratiquer de multiples activités et d’avoir beaucoup d’amis qui compte que le sentiment d’avoir des amis et d’être en lien avec les autres, même s’il existe une relation entre les deux. Bien sûr, plus vous aurez d’activités sociales, plus vous développerez le sentiment d’être entouré et d’avoir de l’aide en cas de besoin. Plus vous aurez des projets qui vous portent, plus vous serez mobilisé, corps et esprit, pour développer votre force de guérison.
Ce qui est efficace, en fin de compte, c’est la certitude profonde d’être en lien et d’être soutenu, car c’est davantage la façon dont on perçoit les situations qui est déterminante que les faits eux-mêmes.
Il convient donc d’agir à deux niveaux : avoir des activités et renforcer ce sentiment d’appartenance. La pratique du yoga en groupe est déjà en soi une solution pour traiter la dépression. Quand on se sent appartenir à ce groupe

de « gens qui font du yoga », et si on se sent vraiment en faire partie, alors c'est un premier élément très positif.
L'autre manière est de pratiquer une méditation sur cette appartenance (ici). Elle nous permet de ressentir qu'au-delà de nos difficultés, de notre vie, il y a une continuité, un lien.

7. Développer la joie de vivre

La dépression s'associe à un sentiment de tristesse, de vide et de fatigue. Pour la compenser, il est très important de renforcer la faculté à être joyeux en développant les actions, les pensées, les rencontres qui la favorisent. Il faut développer cette faculté à ressentir une sensation de chaleur et d'ouverture dans son cœur et dans toute la poitrine.
Les postures d'ouverture comme le cobra et l'arc y contribuent en perméabilisant la région du corps avec des exercices. Mais il y a aussi des façons de s'organiser dans la vie de tous les jours qui permettent de renouer avec cette joie et de la faire prospérer.
Pour commencer, on peut pratiquer une méditation de visualisation de joie et d'ouverture (ici).

Méditation d'observation des pensées et d'acceptation : prendre du recul, développer le témoin

- Installez-vous confortablement : vous ferez de même pour toutes les méditations. Choisissez une position qui vous soit agréable. Ce peut être assis sur une chaise, bien calé, ce peut être sur votre lit, ou bien sûr assis jambes croisées sur un coussin ou à même le sol dans l'une des postures classiques de méditation.
- Vous ne devez pas être gêné par votre corps pour pouvoir vous concentrer sur les processus mentaux. Une fois l'immobilité obtenue, vous apportez du calme à votre respiration. Concentrez-vous sur le souffle, vous obtiendrez le calme en quelques respirations. Prenez votre temps pour porter votre attention sur votre souffle et respirez profondément calmement trois fois…
- Observation. Vous pouvez maintenant diriger votre attention sur vos pensées. Celles-ci se manifestent à travers deux processus distincts mais entremêlés. Le premier processus est la production d'images. Vous pensez au travers d'images qui s'imposent à vous spontanément. Le deuxième processus est la production d'un discours intérieur. Vous pensez au travers de phrases qui se déroulent en vous spontanément. Pour prendre conscience de vos pensées, il vous suffit de prendre conscience des images et des discours intérieurs qui se déroulent. Demandez-vous : quelles sont les images et les discours intérieurs qui se sont déroulés depuis que j'ai pris la posture assise ? Concentrez-vous sur les images et les phrases que vous avez prononcées… Laissez-vous flotter à la recherche de ces images et de ces discours intérieurs que vous aviez tout à l'heure… Laissez-vous du temps… Lorsqu'une image

revient, suivez-la, observez-la… Lorsque des phrases vous reviennent, suivez-les, observez-les…

- Maintenant, réalisez le fait que « ces pensées ne sont pas vous ». Répétez-vous : « Je fais un exercice de décentration et je m'entraîne à prendre du recul face à ces pensées qui sont la traduction d'une partie de moi, mais qui ne sont pas moi. Je les observe. J'apprends à les observer. À m'en dissocier. À m'en détacher. Comme un observateur extérieur. Comme si j'étais un journaliste et que je faisais une enquête pour savoir à quoi je pense. »
- Pour quitter. Portez votre attention sur l'entrée des narines et le souffle qui circule… Inspirez profondément, sentez l'air qui pénètre… Sentez votre poitrine qui se gonfle, votre dos qui se redresse et à l'expiration abaissez lentement la tête… juste la tête, en relaxant un peu les épaules. Puis inspirez, redressez un peu votre menton et expirez en vous penchant en avant, dans un esprit de remerciement et d'humilité. (Vous ferez de même pour toutes les méditations.)

Conseils après une méditation immobile prolongée

Bougez doucement les chevilles, les pieds, inspirez en tirant les orteils vers vous, expirez en pointant les orteils… Massez-vous un peu les mollets. Vous pouvez également prendre une posture inversée.

Soyez très prudent : lorsque vos pieds sont engourdis, ne vous redressez jamais brusquement, ne remarchez que lorsque toutes les sensations seront réapparues.

Progressivement, vous acquerrez de plus en plus de facilité. La maîtrise de cet exercice de méditation est extrêmement importante. Elle permet de garder le contrôle de ses pensées et souvent des émotions qui sont déclenchées par les pensées. Ne vous découragez pas, il faut souvent plusieurs heures d'entraînement avant de commencer à y parvenir.

Méditation de force positive : redynamiser sa confiance en soi, et dans la vie

Avec la méditation suivante, vous remplacez des pensées négatives par des pensées positives et agréables.

- Installez-vous confortablement : prenez conscience de votre base en contact avec la chaise ou le sol. Répétez-vous : « Ma base est solide, stable. »
- « Je prends conscience de mon assise, ma stabilité, ma solidité. Mes jambes, mon bassin sont comme du marbre, comme un bloc de granit. »
- « Je suis ici et maintenant dans cette stabilité. Je suis bien ancré dans mon assise, je suis immobile, stable et fort, comme un roc, solide et dense. J'ai le sentiment que je ne peux plus bouger tellement je suis solide, dense et présent. J'ai même l'impression que personne ne pourrait me déplacer maintenant. »
- « Mon corps est comme pétrifié, dense, comme du granit, je sens tout mon corps très dense et très solide. Immobile dans cette attitude… Je goûte cette sensation, je suis inébranlable, tel un roc qui ne craint aucune intempérie, qui ne craint ni la pluie, ni le vent, je laisse souffler sur ma peau, sur mon corps les tempêtes et les bourrasques, sans rien en ressentir, comme un rocher qui ne craint rien de ce qui se passe. »
- « Je sais qu'il y a des difficultés auxquelles je suis confronté, dans ma vie, mais elles glissent sur moi. Je me sens fort et solide, inébranlable, serein. Je maîtrise totalement les événements, les situations. Je ne crains plus rien ni personnes au-delà des difficultés pouvant se présenter. Quoi qu'il advienne, je peux prendre le dessus sur les situations et les événements. »
- « Au-delà de mes difficultés, je suis capable de contrôler, de maîtriser. Je me sens fort. Je suis confiant, je suis confiant. Je suis confiant. En

moi, en la vie. »

- « Je me sens ici et maintenant, au-dessus de toutes les difficultés, rien ne peut m'ébranler, rien ne me déstabilise, car je suis solide comme ce roc de granit, j'en ai les ressources, je m'approprie toutes ces ressources de stabilité. Je me sens calme et mon cœur bât calmement, profondément tout comme ma respiration. Mon état est stable, calme et serein. Je me sens bien. »
- Quittez la méditation en respirant profondément trois fois.

Sankalpas : phrases positives pour la vie courante

Les sankalpas sont des petites phrases positives pour vous encourager tout au long de la journée. Elles peuvent servir d'antidote aux pensées irrationnelles qui surgissent constamment.

- Vous pouvez les noter sur des petites feuilles ou des Post-It de manière à les lire et relire plusieurs fois par jour. Choisissez celles qui vous « parlent ».
- Vous pouvez aussi associer ces « pensées positives » à des respirations.

Exemples de sankalpas

« Je m'accueille dans toutes les dimensions de mon être tel que je suis. »
« Je suis lumière. »
« Je fais confiance à mon corps. » « J'ai confiance. »
« J'inspire la lumière, j'expire la lumière dans mon corps. »
« J'inspire les tensions de mon corps, je les expire au loin ».
« Je peux tout à fait diriger ma respiration et ainsi modifier mon état. »
« Je me rends compte qu'en faisant certains exercices je peux orienter l'état de mon être, vers un état plus stable et calme. »
« J'ai la ressource en moi de m'apaiser. »

Choisissez la phrase qui vous convient le mieux et répétez-la plusieurs fois de suite jusqu'à ce que vous y adhériez parfaitement.

Méditation de compassion et de bienveillance

- Installez-vous confortablement. Fermez les yeux.
- Portez votre attention vers votre cage thoracique. Prenez bien conscience de ce qui se passe dans cette région. Que se passe-t-il ? Quel est l'état dans lequel est votre cœur ? Que ressentez-vous exactement ? Chaud, froid, ouverture, fermeture, légèreté, lourdeur…
- Imaginez bien la région du cœur, imaginez votre cœur. Vous allez installer un état de paix et de bienveillance dans cette région. Associez les mots liés à cette région comme : souffle, ouverture… Observez ce qui se passe.
- Vous êtes concentré sur la région du cœur. Installez le souffle, prenez conscience des battements du cœur… Si votre mental vous amène ailleurs, ce n'est pas important, mais dès que vous vous en rendez compte, revenez vers la région thoracique du cœur.
- Installez de la douceur et de la bienveillance dans cet espace de votre corps… Laissez résonner les mots : tendresse, ouverture, empathie, compassion, amour…
- À nouveau, si des pensées automatiques se présentent, prenez en conscience, observez comment elles naissent et se développent, puis tranquillement acceptez-les et revenez à la région du cœur…
- Laissez-vous aller en parfaite cohésion avec la région du cœur. Imaginez respirer à travers votre cœur, votre poitrine. Accueillez les sensations qui viennent, laissez le souffle circuler librement en imaginant qu'il vient nourrir toute cette région et bercer votre cœur.

- Imaginez votre cœur. Prenez conscience de sa fonction liée aux émotions et de sa relation à l'amour et à l'ouverture. Exprimez votre sentiment de gratitude à son égard. Remerciez-le. N'hésitez pas à vous adresser directement à votre cœur et à tout votre corps pour leur envoyer de la paix, de la bienveillance, de la reconnaissance et de la gratitude.
- Amenez-leur de la douceur, de la bienveillance, dites à votre corps que vous savez qu'il a dû subir de nombreuses blessures émotionnelles et qu'il agit au mieux pour vous dans un effort permanent. Dites-lui que vous savez qu'il fait au mieux pour vous et qu'il souffre. Que vous le comprenez.
- Dites-lui aussi que maintenant vous allez vous occuper de lui et, dorénavant, collaborer ensemble. Qu'il peut vous faire confiance, vous allez vous en occuper et il va pouvoir être plus heureux. Dites à votre corps que vous êtes reconnaissant pour tout ce qu'il fait.
- Maintenant, quittez cette méditation sur le cœur et votre corps…
- Remerciez votre cœur et votre corps. Dites-leur que vous allez vous en occuper régulièrement. Que vous savez combien c'est important de collaborer en bonne entente entre votre tête et votre cœur et votre corps, entre votre raison et vos émotions.

Pour quitter

Portez votre attention sur votre souffle. Notez la sensation sur les narines. Inspirez un peu plus profondément… Levez légèrement la tête et portez les épaules en arrière, faites glisser les omoplates. Puis expirez en portant les épaules et la tête en avant, sans vous pencher. À nouveau, inspirez en tirant les épaules en arrière. Puis expirez en vous penchant complètement. Revenez bien dans votre axe. Vous pouvez ouvrir les yeux.

Méditation de lien et d'appartenance

Elle se décompose en quatre temps : prise de conscience de la respiration et du souffle ; élimination des tensions dans le corps par une visualisation positive d'un ciel serein, installation d'un sentiment de partage et lien inconditionnel, puis de gratitude et de compassion.

- Installez-vous confortablement.
- Vous êtes parfaitement installé : votre assise est stable, vous êtes bien redressé, vos épaules sont relâchées, mâchoires, front, hanches aussi…
- Maintenant vous prenez conscience du souffle qui entre et sort. Observez ce mouvement, sentez l'air sur la muqueuse du nez. Sentez ce mouvement qui vous berce comme le mouvement d'une vague qui va et qui vient. Vous vous laissez bercer par ce souffle qui entre et qui sort, ce souffle qui est comme un trait d'union entre l'intérieur et l'extérieur. Inspirez, l'air entre de l'extérieur, vers l'intérieur de votre corps.
- Expirez, l'air repasse de l'intérieur vers l'extérieur. Portez votre attention dans le ciel, au-delà des nuages, imaginez un ciel bleu, azur, sans aucun nuage, serein. Inspirez sur ce ciel serein, prenez le souffle qui s'y trouve. Expirez dans votre corps.
- Inspirez dans votre corps. Expirez pour rejeter à l'extérieur toutes les tensions, tous les blocages de votre corps, loin de vous. Vous vous laissez bercer par ce souffle qui vous relie au ciel, à ce ciel serein et pur. Vous vous laissez bercer par cette énergie qui est mouvement, qui bouge, qui est fluide et qui libère toutes les tensions de votre corps.
- Balayez de haut en bas votre corps et libérez-vous de toutes les tensions. Inspirez, la pensée descend de haut en bas. Expirez, la pensée remonte de bas en haut. Vous pouvez remercier pour cette énergie fluide qui circule dans votre corps. Pour cette vie qui vient nourrir chaque partie de votre corps, chaque cellule, chaque organe, chaque parcelle de votre être. Au-delà des difficultés, des moments de solitude, de

sentiment de baisse de confiance. Au-delà, de toutes les difficultés que vous pouvez avoir avec les personnes qui vous entourent, au-delà des manquements de ceux qui vous sont proches et qui n'apportent pas ce qu'il faudrait et ne répondent pas à ce qui devrait être naturel et qui peut vous blesser, vous vous sentez porté par ce souffle qui circule, qui est bien au-delà de toutes les difficultés que vous rencontrez et qui vient totalement se substituer aux manquements des uns ou des autres.

- Vous êtes dans ce mouvement de l'énergie du souffle totalement absorbé, porté, accueilli de manière inconditionnelle. Vous êtes comme un enfant, un bébé qui est aimé par ses parents de manière inconditionnelle (même si tel n'est pas ou n'a pas été le cas). Vous appartenez à cette vie qui est là, dont vous êtes le témoin, votre corps respire, l'air entre et sort, circule dans votre corps pour en nourrir chaque parcelle.
- Vous vous sentez accueilli, accepté, de manière inconditionnelle dans un sentiment de douceur, de quiétude, de sécurité, protégé. Ressentez la tendresse qui est là dans votre cœur, qui circule. Amitié, amour, partage, échange. Vous appartenez à cet univers dont vous êtes une parcelle…
- Laissez-vous bercer par ce sentiment de paix, de confiance, de présence. Ici et maintenant, dans un espace-temps qui s'estompe. Vous êtes totalement impliqué dans l'instant et le temps se suspend.
- Vous ressentez de la gratitude à l'égard de cette vie qui coule en vous et qui a ce pouvoir de vous nourrir et de développer vos ressources de bien-être.
- Vous accueillez ce sentiment de gratitude de compassion pour tout ce qui existe. Laissez vibrer en vous ce sentiment de bienveillance pour vous-même, qui êtes une parcelle de cette vie, pour tous les êtres qui partagent avec vous cette vie. Vous sentez cette ouverture de votre cœur, de votre être à cette vie à laquelle vous appartenez.
- Vous ressentez cette gratitude… Laissez-la se développer en vous.

Pour quitter

Respirez profondément trois fois puis étirez-vous.

Méditation positive sur la joie

- Installez-vous confortablement.
- Vous avez pratiqué les postures de yoga pour vous libérer des tensions, du vide, et vous vous êtes rechargé. Vous avez pris du recul par rapport à vos pensées, maintenant vous allez repenser à une situation dans votre vie où vous étiez fier de vous, heureux, joyeux. Vous pensez par exemple à une réussite particulière. Vous vous félicitez, vous sentez l'énergie dans votre corps. Vous vous sentez fort et solide.
- Respirez profondément. Laissez venir cette image.
- Vous vous voyez… Est-ce clair ? C'est très bien. Que ressentez-vous ? Vous voyez l'image, vous la rendez plus lumineuse. C'est très bien… Respirez… Comment êtes-vous lorsque vous êtes fort, confiant, plein de ressource ?
- Observez comment cette énergie se traduit dans votre corps : un sentiment de joie, d'ouverture. Ça circule dans votre corps. Tout votre corps est baigné par cette énergie de joie, de gaieté, de liberté, de légèreté. Chaque cellule de votre corps est lumineuse et exprime cette joie de vivre. Sans raisons. Simplement cette sensation de vie. D'être présent. Vous goûtez cette joie.
- Qu'est-ce qui se passe dans votre corps ? Vous pensez à la scène, c'est une scène agréable, enviable, vous la désirez véritablement. Respirez profondément.
- Imaginez-vous bien redressé, vous êtes en sécurité, rien ne peut vous arriver, vous croyez en votre bonne étoile. Vous êtes souriant, plein d'énergie, joyeux et les autres le voient.
- Continuez… Respirez dans la scène. Vous zoomez, sur la scène… vous mettez de la lumière, c'est vraiment désirable. Respirez

profondément.

- Parfait. Respirez à nouveau profondément, vous sentez la force, l'énergie dans votre corps. Inspirez profondément, voyez la scène… vous êtes dans la scène, expirez lentement, profondément, éliminez toutes les tensions. Vous vous sentez plein d'énergie. Respirez profondément.
- Gardez cette certitude en vous. Cette conviction est au plus profond de vous. Vous avez cette capacité à ressentir de la joie, de l'énergie, de la force.

La constellation des dépressions

Les différentes formes de dépression

La dépression n'est pas univoque. Il en existe de nombreuses formes.

La dépression majeure

C'est la forme caractérisée de la dépression. Elle peut être d'intensité modérée, forte ou sévère.

La dépression chronique

On parle de dépression chronique lorsque les signes se prolongent au-delà de deux ans. La pratique du yoga tout comme la méditation aident à éviter les rechutes avec un pouvoir équivalant aux traitements antidépresseurs ou psychothérapeutiques.

Le burn-out

C'est la dépression qui fait suite à une suractivité en général professionnelle. Précédée par une phase d'épuisement intense, elle se manifeste par une incapacité à agir. Il faut en général plusieurs mois pour s'en remettre. Un dosage du cortisol montre qu'il est au plus bas ainsi que le taux de DHEA. La pratique du yoga est très intéressante en prévention dès les premiers signes de stress et de surchauffe. Elle permet d'accélérer la récupération qui peut aller jusqu'à un an.

La forme bipolaire

Cette forme de dépression majeure évolue entre des phases mélancoliques sévères et des épisodes d'excitation intense caractérisés par un excès d'énergie et appelés phases hypomaniaques ou maniaques. La pratique du yoga apprend à se connaître et à réduire la fréquence et l'intensité des crises.

La dépression saisonnière

Elle se produit souvent à l'automne et porte le nom de syndrome dépressif saisonnier. Elle est liée au manque de lumière qui ne stimule plus la glande pinéale (épiphyse). Elle s'accompagne d'une hypersomnie et souvent de l'envie de sucré et d'une prise de poids. La pratique du yoga dynamique (salutation au soleil) le matin et plus apaisée le soir (yoga mudra ou sarvangasana) diminue l'intensité du trouble jusqu'à le faire disparaître en augmentant le différentiel de température entre le jour et la nuit.

La dépression secondaire

Elle fait suite à un événement précis : deuil, traumatisme, séparation. Elle peut être considérée comme normale si elle n'est ni trop intense ni prolongée dans le temps. Quand elle perturbe la vie, il faut alors appliquer des méthodes spécifiques de « lâcher-prise » comme les postures de yoga mudra ou halasasana (voir *Yoga-thérapie. Soigner les chocs émotionnels*).

Quelle que soit la forme de la dépression, l'association avec des traitements médicamenteux peut être tout à fait de mise. Il ne faut jamais oublier que le but est votre bien-être et qu'il faut être pragmatique et pas dogmatique.

La dépression légère et transitoire

C’est une dépression à proprement parler, elle en a toutes les caractéristiques mais peu prononcées. Elle peut faire suite à une situation difficile ou non, ou encore annoncer une dépression plus sévère. Comme toutes les dépressions, la pratique du yoga est bénéfique.

Et les causes ?

La dépression est rarement la conséquence d’un seul événement mais la rencontre de plusieurs facteurs déclencheurs regroupant des prédispositions génétiques, des phénomènes physiologiques comme l’inflammation des connexions entre les neurones, des facteurs environnementaux – qu’ils soient alimentaires ou concernent les rythmes de vie –, mais aussi bien évidemment les chocs psychiques et émotionnels, les environnements toxiques sur le plan psychoaffectif et le surmenage

Le yoga, ça marche !

De nombreuses études l'ont prouvé ces dernières années.

L'intérêt du yoga

Dès 2005, le docteur Karen Pilkington et son équipe avaient démontré tout l'intérêt du yoga dans la dépression après avoir repris toutes les études portant sur la pratique du yoga comparée à une autre méthode (médicament, relaxation, thérapie cognitive…).
En janvier 2010, une autre étude comparative publiée dans le *Journal of Psychiatric Practice* fait date. Cette méta-analyse portant sur huit études, conduite par le professeur Lisa Uebelacker, a démontré encore une fois l'action du yoga sur la dépression.

L'adhésion des patients

En novembre 2010, le professeur Lisa Uebelacker publie une autre étude qui s'intéresse à l'adhésion des patients à ce traitement. Est-ce que la pratique du yoga peut être bien suivie par des patients ayant une dépression ? Car chacun sait que l'envie, « l'énergie de faire », est en berne ; s'impliquer dans la pratique pourrait paraître insurmontable aux patients. Or, sur 11 personnes recrutées pour suivre pendant deux mois une pratique régulière, 10 ont suivi les cours jusqu'au bout, et, pour 9 sur 10, après évaluation, un effet bénéfique a été confirmé sur tous les symptômes de la dépression et une amélioration de la concentration et de l'activité constatée.

La prévention des rechutes

Trois psychiatres – John Teasdale, Mark Williams et Zindel Segal – spécialisés dans le traitement cognitif de la dépression ont conduit une remarquable étude portant sur 84 patients ayant pratiqué la méditation pour prévenir une rechute dépressive. Il a été démontré que la pratique de la méditation, quotidienne, guidée par un spécialiste de la méditation, permettait de prévenir cette rechute au même titre que le traitement antidépresseur (publiée en 2010 dans *Archives of General Psychiatry*).
Il est tout à fait possible de conclure que le yoga apporte un sentiment de bien-être aux personnes souffrant de troubles dépressifs. À tous les niveaux : anxiété, déprime, concentration. Lorsque la pratique proposée lors d'une dépression est bien suivie, il existe un bénéfice confirmé par plusieurs études. Lorsque la dépression est guérie, il est possible de prévenir la rechute de manière aussi efficace qu'avec un traitement antidépresseur.

2

Le yoga : Le pouvoir du yoga un art de vivre

Un patchwork de mesures

La yoga-thérapie aide à prendre en compte la globalité de votre être. L'être humain n'est pas divisé, chaque partie interagit avec les autres. En agissant sur l'une on agit sur l'autre. Si l'on souhaite sortir de la dépression, on ne peut pas ignorer un élément, on doit recréer un lien entre tous les aspects de la vie.
La pratique des postures de yoga, des respirations et des méditations n'est qu'un des éléments que vous allez mettre en œuvre pour guérir. Au-delà, le yoga développe aussi un certain état d'esprit en particulier dans l'attention que l'on porte à son art de vivre à travers l'organisation de ses rythmes de vie, de son alimentation, de son activité physique et de la relation que l'on entretient avec les autres mais aussi avec la vie au sens spirituel du terme.

Témoignage

Julien n'arrive plus à se lever le matin. Il a dû déménager pour des raisons professionnelles et s'est retrouvé dans une métropole loin des siens. Sa petite amie, avec laquelle il vivait depuis plus de cinq ans, vient de le quitter. Il déprime sévèrement depuis plusieurs mois. Il n'arrive pas à « remonter la pente ». Son travail le tient encore un peu. Cependant, avec l'alcool et des week-ends qu'il passe au fond de son lit, il sent bien que ça s'aggrave.
Pourtant, sur un simple conseil, il chausse des chaussures de course à pied un samedi. L'effort est surhumain, il doit descendre entre les gratte-ciel et se mettre à courir. Il débute par 300 mètres. Ses poumons vont exploser. Il marche. Il repart. Il a des crampes au mollet. Il s'étire. Il saute sur place. Il repart en petite foulée. Il a mal partout. Il marche vite. Après une demi-heure, il est de retour. Une douche. Ce scénario, il le répète chaque dimanche. Puis contre toute attente, il recommence le lendemain et tous les autres jours.
Après quinze jours, Julien est à nouveau « bien dans ses baskets ».

Activité physique contre sédentarité

L'activité physique est l'une des fonctions humaines les plus essentielles.

Notre organisme est fait pour l'activité physique. La réduire retentit inévitablement sur notre physiologie et occasionne toute sorte de troubles.
Si toutes les maladies sont aggravées ou déclenchées par la sédentarité, la dépression n'y échappe pas. De nombreuses études ont démontré que l'activité physique, indépendamment de la pratique du yoga, faisait partie intégrante de la guérison de la dépression et de sa prévention. Lorsque vous pratiquez les postures dynamiques ou statiques du yoga, vous remettez en mouvement votre corps et cela participe à son bon fonctionnement sur les plans physique, cérébral et émotionnel.
Ces mêmes postures déclenchent un ressenti agréable et positif dans tout le corps. Après un effort physique, que ce soit en séance de yoga ou non, vous libérez une sécrétion d'endorphines euphorisantes qui booste le corps et le mental.

Améliorer la respiration

Lorsque vous bougez, vous agissez sur votre respiration et plus encore avec la pratique du yoga. Les différents exercices respiratoires proposés ont un impact direct sur votre état. Ils améliorent l'amplitude de votre diaphragme, qui est trop souvent bloqué ou crispé. Dans l'anxiété, lorsque tout le corps est tendu, le diaphragme est sous tension, ce qui limite son amplitude. Le risque est d'hyperventiler. Cette accélération de la respiration génère autant des crispations musculaires que psychiques. Dans la dépression, le phénomène inverse se produit. L'état de fatigue et dépressif peut déclencher une « hypoventilation ». La respiration est faible, vous êtes ramassé sur vous-même, vos épaules basculent en avant. Vous êtes dans une attitude de repli. Le corps est comme ramassé sur lui-même et occupe le moins de place possible. En amplifiant la respiration par les postures, par les « pranayamas », par les mouvements, le yoga vous conduit à un plus grand apaisement mais aussi à un renforcement de la sensation d'énergie dans le corps. Non seulement vous éloignez l'hyperstimulation qui crée ce sentiment d'urgence et de malaise qui fait le lit de la dépression, mais vous vous renforcez positivement.

Prendre soin de son alimentation

Témoignage

Marcelle a perdu son mari. Il était atteint d'une maladie neurodégénérative qui nécessitait beaucoup de soins. Marcelle mettait un point d'honneur à préparer ces repas qu'il avait toujours aimés. Mais là, depuis plus d'un an, elle n'a plus cœur à rien. Elle déprime. Tout le monde s'accorde à dire que c'est le deuil qu'elle a du mal à faire. Elle a perdu du poids d'ailleurs. Là encore, chacun pense, et Marcelle la première, que c'est lié à sa déprime. Elle n'a plus faim. En consultation, j'émets une hypothèse différente : « Vous n'apportez plus suffisamment de protéines, votre corps n'est plus nourri et vous ne fabriquez plus les éléments dont vous avez besoin. Vous n'êtes plus bien dans votre assiette. Pendant quelques semaines, vous allez prendre systématiquement deux œufs le matin. » Marcelle s'écrie : « Mais vous n'y pensez pas, mon foie ne va jamais les digérer. Deux œufs ! » Je lui explique que le mieux est d'essayer, que la digestion des œufs n'a en réalité rien de difficile, mais que c'est souvent lié au mode de cuisson avec trop d'huile ou lorsqu'il y a des problèmes de vésicule, mais ce n'est pas son cas… Trois semaines plus tard, Marcelle a retrouvé sa joie de vivre et a décidé d'aller voir ses petits-enfants qui habitent à l'autre bout de la France, alors qu'elle n'envisageait plus du tout de sortir.

Alimentation et santé psychique

Si toutes les dépressions ne se traitent pas par un simple apport de protéines avec l'ajout de deux œufs quotidiens (et quelques aménagements alimentaires), il n'en reste pas moins que le contenu de l'assiette est déterminant pour le cerveau.

Ce que nous mangeons influence directement notre santé psychique. Les carences ou les excès perturbent le fonctionnement du cerveau. Les nutriments ont une action directe sur la vitalité, l'énergie, la capacité à ressentir du plaisir, le contrôle émotionnel, la concentration et le sommeil. L'équilibre alimentaire est essentiel pour apporter tout ce dont le cerveau a besoin et éliminer ce qui est néfaste.

Il existe des substances toxiques comme le vin ou l'alcool, mais aussi les drogues ou le tabac, qui sont des substances euphorisantes ou

psychostimulantes dans un premier temps mais qui entraînent ensuite un effet dépressiogène. La consommation d'alcool est corrélée à la dépression. Mais celle de toutes les autres drogues également.
D'autres substances toxiques comme certains polluants ont une action néfaste sur le cerveau. En cas de dépression, je ne peux que conseiller de veiller à manger des aliments sinon bio, du moins issus de l'agriculture raisonnée et de limiter les polluants.

Avoir suffisamment de neuromédiateurs

Nous avons vu que les symptômes de la dépression correspondaient à cinq neuromédiateurs principaux reliés à différentes fonctions : l'envie, le plaisir, la mémoire, le contrôle émotionnel et la capacité à savoir s'arrêter et « couper le circuit ». Pour que nous soyons en pleine forme, ces différents neuromédiateurs doivent bien fonctionner et, pour cela, on doit apporter tous les ingrédients nécessaires à leur fabrication.
Il existe trois sortes de précurseurs à partir desquels les neuromédiateurs sont fabriqués : la choline présente dans les œufs et dans certaines viandes ; l'acide glutamique qui est le précurseur du GABA ; et les acides aminés issus des protéines, comme la tyrosine ou le tryptophane. L'alimentation en apporte lorsqu'on consomme des protéines issues de l'œuf, des protéines de lait, de la viande ou du poisson ou encore des légumes secs. (Voir questionnaire « Identifiez vos troubles et leur intensité », pour préciser la carence dont vous souffrez spécifiquement et ainsi adapter votre pratique du yoga et savoir comment améliorer la production de ces neuromédiateurs.)

> Un neuromédiateur est une substance produite par un neurone, libérée dans l'espace synaptique (espace entre deux neurones) et qui vient se fixer sur un site récepteur. Il assure la bonne conduction de l'influx nerveux.

Les cofacteurs essentiels

En complément des précurseurs (choline, acide glutamique, tyrosine et tryptophane), il faut des nutriments qui vont transformer les précurseurs en neuromédiateur : du fer, du magnésium, des vitamines du groupe B mais aussi du calcium, du cuivre et des vitamines des groupes C et D. Tout cela sera apporté par une alimentation variée.

La carence en protéines

La carence protéique peut être une cause fréquente de dépression. Cette carence de protéines provient d'un apport insuffisant de viande ou de poisson, mais aussi de légumes secs, des céréales complètes, de soja, d'œufs et de fromage. Ces aliments sont à consommer préférentiellement le matin car leur effet physiologique est alors supérieur à ce moment de la journée. Cette carence peut se voir à tout âge, mais surtout chez la personne âgée.

Antidépresseurs ou alimentation : même combat ?
L'alimentation intervient tout comme les antidépresseurs sur le neuromédiateur, mais de façon différente.
Les antidépresseurs agissent en maintenant artificiellement un taux élevé de dopamine, de noradrénaline, de sérotonine et de mélatonine. Ils permettent au neuromédiateur de rester sur son lieu d'action. On dit qu'ils sont des « inhibiteurs de la recapture » : IRS si ce sont des inhibiteurs de la recapture de la sérotonine.
Les protéines quant à elles agissent en amont en facilitant une plus grande fabrication de ces neuromédiateurs.
À l'inverse, lorsqu'un déficit d'apport se produit, les neuromédiateurs dont vous avez besoin en quantité suffisante ne sont plus produits. Si vous êtes sensibilisé, la dépression vous guette.

Par ailleurs, nous ne sommes pas tous égaux pour fabriquer les neuromédiateurs. Certaines personnes disposent d'un matériel génétique

adéquat. En revanche, d'autres, pour des raisons génétiques, ont des difficultés à produire ces neuromédiateurs ; il leur faudra alors compenser ce déficit par une bonne alimentation, c'est-à-dire un bon apport en acides aminés et en cofacteurs.

Une double implication de la nutrition
Elle a été démontrée par Richard Wurtman, qui a mis en évidence les points suivants :
- un déficit peut générer un trouble, les nutriments sont essentiels au bon fonctionnement du cerveau ;
- un trouble, quel qu'il soit, peut être amélioré par la nutrition, car la fabrication des neuromédiateurs est proportionnelle à la quantité apportée. (On dit que les enzymes sont inductibles.)

La fente intersynaptique

La fabrication de dopamine, de noradrénaline, de sérotonine, d'acétylcholine, de mélatonine est une première étape. Le neuromédiateur doit ensuite traverser la fente qui existe entre les deux neurones. On l'appelle la fente intersynaptique.
Pour des raisons souvent nutritionnelles, une inflammation peut se produire dans la fente intersynaptique, empêchant l'action du neuromédiateur sur le récepteur. Elle peut être provoquée par des carences en substances antioxydantes et anti-inflammatoires ou par une surstimulation du système inflammatoire/immunitaire qui s'échauffe.
Les carences en vitamines du groupe B comme l'acide folique appelé B9 ou les vitamines B6 ou B12 en sont des raisons majeures.

La théorie inflammatoire de la dépression
L'origine inflammatoire de la dépression est bien étudiée depuis plusieurs années. Certains chercheurs ont mis en évidence les points communs entre l'état dans lequel on est durant une dépression et l'état lors d'une maladie infectieuse. En dehors de la fièvre qui n'existe pas dans la dépression, tous les symptômes sont similaires à ceux de la grippe : envie de rester au lit, de ne plus rien faire, concentration impossible, mal éprouvé partout, impossibilité de réussir à se lever, envie de dormir toute la journée, etc. Cette théorie a été confirmée. Certaines maladies inflammatoires peuvent s'accompagner des signes de la dépression. Il faut donc être vigilant sur les apports nutritionnels qui peuvent aggraver ces phénomènes.

Témoignage

Martine déprime depuis plusieurs mois. Il n'y a pas d'éléments particuliers qui peuvent l'expliquer si ce n'est un changement dans son alimentation. Elle est devenue vegan depuis deux ans. Son travail se passe bien, elle a des amis et sur le plan sentimental elle est en couple depuis plusieurs années sans problème particulier.
En revanche, il apparaît dans son bilan sanguin une carence flagrante en vitamines du groupe B, des vitamines vraiment importantes pour le système nerveux : les folates (B9) et la B12 sont bas ! C'est fréquent pour la B9, inhabituel pour la B12. Son taux d'homocystéine est quant à lui anormalement haut. Après correction de ces carences, Martine retrouve le sourire et sa joie de vivre. Un examen complémentaire montrera qu'il n'y avait en définitive que des carences d'apport et non d'autres troubles à l'origine de ces carences.

Le déséquilibre oméga-3/oméga-6 : acte I

Le déséquilibre de la balance oméga-3/oméga-6 peut favoriser l'inflammation. La carence d'apport en oméga-3, surtout l'EPA qui a un rôle anti-inflammatoire, favorise l'inflammation alors que l'excès d'oméga-6 l'aggrave. C'est aujourd'hui l'une des raisons les plus fréquentes.

Les antioxydants

Il faut apporter suffisamment d'antioxydants, non seulement les vitamines des groupes A, C et E, mais aussi des nutriments du groupe des polyphénols. On les trouve dans les légumes et les fruits. On les reconnaît par leurs pigments qui colorent les aliments en rouge, en brun, en violet, en orange. Ils ont tous un haut pouvoir antioxydant.

Les psychobiotiques contre la dépression

Une perturbation de la flore intestinale peut être responsable d'une inflammation de bas grade, c'est-à-dire une inflammation peu importante, comme un feu qui couve sous les cendres, mais qui, à la longue, va perturber, même à faible échelle, les communications dans le cerveau.
Pour que la flore intestinale reste en bonne santé, il faut lui apporter les aliments qui lui conviennent. Les bactéries saprophytes (bonnes bactéries de l'intestin) ont besoin de beaucoup de légumes et de fruits, environ 400 grammes par jour, soit deux bonnes assiettes. Si l'apport de sucres sous forme de sodas, de sucreries, de farine (pain, pâtes, pâtisseries, biscuits…) est trop important, on favorise le développement des mauvaises bactéries qui, en concurrence avec les bonnes bactéries saprophytes, engendreront l'inflammation de bas grade.

Trois repas par jour, pas plus

Un moyen d'éviter l'inflammation est de ne pas picorer tout au long de la journée. Chaque grignotage, surtout de glucides ou de sucres, relance les sécrétions d'insuline et du facteur de croissance IGF1-alpha qui favorisent l'inflammation. Cela entraîne une oxydation cellulaire plus importante, une inflammation de bas grade et des troubles de la sécrétion de sérotonine, c'est pourquoi il faut éviter de multiplier les prises alimentaires. Si vous tenez à quelques aliments sucrés, insérez-les dans votre repas. Ils seront moins délétères.

Pour une membrane cellulaire bien souple

Une dernière cause d'origine nutritionnelle peut empêcher la transmission de l'information d'un neurone à l'autre.
Pour que le neuromédiateur soit efficace, il doit pouvoir entrer dans un « site récepteur » à la surface de la membrane. Or, pour que cela soit possible, la membrane doit être souple et capable de l'accueillir, telle une serrure bien « huilée ». Pour cela, il doit être composé d'une quantité de bonnes graisses qui lui confèrent cette souplesse. Ce sont les oméga-3 et particulièrement le DHA.

Les oméga-3

Ce sont de longues graisses très souples dotées de nombreuses doubles liaisons qui peuvent ainsi assurer cette fluidité membranaire. L'oméga-3 le plus important pour la structure membranaire est l'acide gras cervonique qui tire son nom de sa présence dans le cerveau, le DHA.
Il vous faut donc apporter des oméga-3 en quantité suffisante : huile de colza, de lin, de noix ou œufs de poules nourries avec du lin, des poissons gras des mers froides ou viandes d'animaux nourris au lin (volailles, porcs, ovins et bœufs).

En résumé, deux sortes d'oméga-3 :
– les EPA qui sont anti-inflammatoires ;
– les DHA qui sont constituants de la membrane.
Les deux sont essentiels et se trouvent en proportion dans les huiles de poisson.

Carence en fer

En cas de dépression, voire si vous êtes simplement fatigué, pensez à vérifier votre taux de fer. En effet, une carence en fer se manifeste

rapidement par de la fatigue, des ongles qui cassent, des cheveux qui s'abîment, enfin des infections à répétition et une déprime qui monte… Cette carence guette d'autant plus si l'on est végétarien. Elle touche statistiquement une femme sur trois en période d'activité génitale et encore plus les végétariennes pour manque d'apport.

Comprendre les « bonnes graisses »

Il existe de nombreuses formes de graisses parmi lesquelles les acides gras. Ils sont hydrophobes et comportent une fonction acide.

On les note en fonction du nombre de carbone entrant dans leur squelette. On dit C12 s'il y a 12 carbones, C20 s'il y en a 20.

Graisses saturées, mono-insaturées, poly-insaturées

Ces carbones sont accrochés entre eux soit par une liaison simple (de covalence), soit par une double liaison. S'il n'y a que des liaisons simples, on dit que l'acide gras est saturé. S'il n'existe qu'une seule double liaison, on dit qu'il est mono-insaturé. S'il existe plusieurs doubles liaisons, on dit que l'acide gras est poly-insaturé.

Oméga-3, oméga-6, oméga-9

Lorsqu'on parle de double liaison, on l'appelle oméga. Le numéro qui suit indique la place du carbone sur lequel se fait la première double liaison. Ainsi, les oméga-3 correspondent à des acides gras poly-insaturés dont la première double liaison est sur le troisième carbone, les oméga-6 sur le sixième carbone, etc.

Plus les chaînes sont longues, plus elles sont déformables donc souples. Plus il existe de doubles liaisons, plus elles sont également déformables. Les oméga-3 ayant une première double liaison en C3 sont plus souples que les oméga-6.

Équilibrez votre alimentation

• Mangez plus de légumes, plus de fruits, plus de légumes secs, des œufs (deux par jour), du fromage en quantité raisonnable (pas plus d'une ou deux portions par jour) et plus de poisson ou de viande riche en oméga-3, si vous n'êtes pas végétarien, trois ou quatre fois par semaine.

• Faites trois repas par jour pas plus.

• Veillez à ce que les fruits et légumes, les féculents soient le plus possible non raffinés. N'oubliez pas les antioxydants contenus dans les épices, herbes, condiments en tous genres.
• Si vous ne pouvez pas assurer une alimentation de qualité, vous devrez alors avoir recours à des compléments alimentaires (voir ici).

Rythmes de sommeil et de veille

Patrick Lemoine, psychiatre, docteur en neurosciences, directeur de recherches à l'université Claude-Bernard à Lyon, a démontré dans une étude qu'une très grande partie des dépressions (40 %) est liée à des troubles du sommeil et à un réveil tardif ! Rien d'étonnant à cela tant le sommeil est important (voir *Yoga-thérapie. Soigner l'insomnie*).

Témoignage

Six mois après avoir pris sa retraite à 64 ans, Roger commence à se sentir bizarre, fragile. Lui qui a toujours été agréable devient colérique. Il prend la mouche pour un rien et se sent fatigué : « Je n'aurais jamais dû prendre ma retraite, mais continuer. Je dirigeais une entreprise, et tous les matins j'étais le premier sur place. Je n'étais pas fatigué comme maintenant. Je n'ai plus d'énergie, plus d'envie. Il y a quelque temps encore je m'occupais avec plaisir de la copropriété et, dans mon village, sur le lieu de ma résidence secondaire, de la mairie. Mais là, je suis tout mou. Je crois bien que je déprime de ne plus être occupé comme avant. » Il continue : « Comme ma femme ne travaille plus non plus, on flâne un peu tard au lit. C'est le monde à l'envers, elle qui avait du mal à se lever, maintenant saute comme un cabri hors du lit. Mais pour moi… que c'est lourd, même après un troisième café ! » La clé du mystère était là. En se levant plus tard, Roger a décalé son horloge interne. Il a changé ses rythmes et n'arrive plus à démarrer. Après quatre semaines où il s'est levé à nouveau à 6 heures le matin, il s'est senti à nouveau en forme. Il en profite pour lire, faire un peu de mouvements, marcher…

Respecter son horloge interne

Il est essentiel de respecter ses rythmes car, pour avoir de l'énergie, il est important de vivre en harmonie avec son horloge interne. Si vous êtes couche-tôt, respectez votre rythme, si vous êtes lève-tôt, respectez-le aussi, quitte à faire une sieste de moins de trente minutes car au-delà vous seriez un peu comateux.

Les trois critères de vitalité
Se sentir vigilant.
Se sentir joyeux.
Se sentir fort.

Les perturbateurs du sommeil

Certains médicaments peuvent entraîner un état dépressif alors qu'ils peuvent dans un premier temps être psychostimulants comme les corticoïdes.
Il en est de même pour les somnifères qui vont progressivement perturber l'architecture du sommeil, ou les toxiques comme les drogues psychostimulantes ou anxiolytiques comme l'alcool ou le cannabis, qui sont d'abord apaisants et relaxants, puis dépressiogènes… observez ce qui se passe après avoir trop bu un soir ! C'est le sentiment que plus rien ne va : lourdeur, état maussade, douleurs partout dans le corps. Ne seraient-ce pas des signes de dépression ?

Jet-lag

Les déplacements intercontinentaux peuvent aussi déclencher ces dépressions. N'hésitez pas à avoir recours à la mélatonine à la dose de 1 à 3 milligrammes selon les circonstances (commencez par les doses faibles) que vous prendrez vers 22 heures ou une demi-heure avant l'heure du coucher.

La bonne température

Pratiquez le yoga dynamique le matin, avec par exemple un enchaînement de postures : la salutation au soleil ou des postures debout en ouverture.
Pratiquez une petite demi-heure. Votre température corporelle augmentera. Ce différentiel entre votre température de la nuit qui est plus basse et votre température de la journée qui est plus haute est le moteur de la vitalité. Vous

le saurez en étant concentré, vigilant, d'humeur stable et avec un sentiment de force dans votre corps.
Il est donc capital de bien respecter la qualité du sommeil et tout faire pour la conserver. Le yoga vous y aidera tout au long de votre vie.

Luminothérapie

Lors des troubles saisonniers de l'humeur (ici), la lumière est un traitement efficace et radical. En moins d'une semaine, vous pouvez traiter le problème.
Deux solutions simples : la première, vous sortez au grand air dès qu'il fait jour. Ce peut être un peu plus tard en hiver. Puis vous marchez en vous exposant à la lumière au moins une demi-heure. Même lorsque le plafond est bas, même lorsque la luminosité semble faible, elle est suffisante pour vous redonner de l'énergie.
Le deuxième moyen consiste à s'exposer à la lumière produite par une lampe de luxthérapie durant trente à quarante minutes le matin au réveil et au petit déjeuner. Ces lampes produisent une haute intensité lumineuse d'approximativement 10 000 lux. Ces appareillages sont conçus pour que la lumière reste froide et respecte l'innocuité requise.
Ces lampes sont disponibles dans le commerce et peuvent être d'un très faible encombrement pour pouvoir être posée sur la table du petit déjeuner.

Exercice à faire en cas de réveil nocturne

- Installez-vous confortablement dans votre lit, trouvez la position qui vous permet de vous sentir bien, sans tension. La position en chien de fusil peut-être apaisante et rassurante comme toutes les postures en flexion. Dans ce cas, vous vous sentez protégé et en sécurité. C'est la position que l'on prend spontanément lorsqu'on se sent en danger et qui permet de sécréter la fameuse substance de contrôle émotionnel qu'est la sérotonine. Pour dormir, il ne faut pas se sentir en danger et apaiser toutes les formes d'anxiété.
- Une fois que vous avez trouvé votre attitude, en boule ou autre, concentrez-vous quelques instants sur votre respiration.
- Observez-la tout simplement, sans vouloir à aucun moment intervenir sur elle. Laissez-la s'installer à son rythme calmement.
- Après quelques instants, vous pouvez parfois être déjà endormi. Si tel n'est pas le cas, comptez de 1 à 10 et associez à chaque nombre une formule.
- Et avant, commencez par : « Je vais compter de 1 à 10. À 10, je vais dormir, je vais m'endormir profondément d'un sommeil profond et agréable, et je me réveillerai en pleine forme à "telle heure" [énoncez l'heure à laquelle vous souhaitez vous réveiller]. »
- « 1, je prends conscience de l'état de mon corps, je le sens lourd et fatigué. À 10 je dormirai profondément. »
- « 2, mon corps est fatigué d'une fatigue agréable à laquelle je me laisse aller… Je m'abandonne à cette fatigue. »
- « 3, mes yeux me piquent et mon visage tire. Mes épaules sont lourdes. »

- « 4, Je me sens en sécurité, je me sens bien dans ce corps fatigué qui peut s'abandonner. Je ne crains rien. »
- « 5, ma respiration s'est apaisée, elle est calme et profonde et m'emporte vers le sommeil. »
- « 6, mes pensées vagabondent, je ne les retiens pas. Je me laisse porter par le flux de pensées qui défilent. »
- « 7, je me sens de plus en plus lourd, de plus en plus ensommeillé, je me laisse aller au sommeil qui m'emporte. »
- « 8, ma respiration évolue vers la respiration du dormeur. »
- « 9, à 10, je vais me laisser emporter par le sommeil, je suis abandonné au sommeil. »
- « 10, je me laisse partir dans le sommeil qui me gagne. »

Puis vous vous laissez partir. Si vous ne dormez toujours pas, recommencez cet exercice d'autohypnose.
Les trois premières marches concernent le corps physique et des inductions de sensations de sommeil.
La quatrième marche concerne le sentiment de sécurité.
La cinquième marche concerne la respiration.
La sixième marche concerne les pensées.
Les septième, huitième et neuvième marches sont une répétition : corps, respiration, état.
La dixième marche concerne le signe signal, c'est-à-dire le mot déclencheur.

Se sentir appartenir à un ensemble

Dans ce « patchwork » de mesures, il est un chapitre déterminant dans le traitement de la dépression, c'est la relation aux autres. Il ne suffit pas de bien manger, de bouger et de vivre bien synchronisé dans les vingt-quatre heures, notre santé morale et psychique dépend aussi de la qualité de nos relations avec notre entourage. Nous avons besoin de nous sentir aimés et bien à notre place.

Recevoir de l'affection dès la naissance

Dès le plus jeune âge, nous avons besoin des autres, sans cela nous mourrions. C'est vrai pour l'être humain plus que pour n'importe quel autre animal, car quand il naît l'humain n'est pas « terminé ». Nous sommes incapables de survivre seuls, nous avons besoin de nos parents pour nous élever, nous nourrir et nous protéger. Nous sommes par essence dépendants des autres. Si tel n'est pas le cas, c'est la catastrophe. Dans les années 1980, les enfants des orphelinats roumains ne recevaient pas de soins affectifs. Certes, ils avaient à manger, étaient changés, mais ils ne bénéficiaient d'aucun contact affectif ni sensoriel. Dès la première année, ils déprimaient puis mouraient de différentes maladies, infectieuses en particulier, car notre physiologie et tout notre système nerveux ont besoin de ces contacts pour se développer, faute de quoi, l'être humain dépérit. Nous sommes des êtres de relation. Nous avons besoin d'être reliés aux autres, à nos parents, à nos amis et à divers cercles. C'est une nécessité vitale. Sans l'autre, la dépression s'installe.

L’importance de l’amour reçu

J’ai souvent constaté auprès de mes patients que l’insuffisance de reconnaissance et d’amour donnés par leurs parents était corrélée à la survenue de dépressions précoces et durables. L’indifférence, le manque de considération, de témoignage d’amour favorisent un terreau favorable à la dépression, systématiquement associée à une anxiété. Ces conditions entraînent un sentiment de dévalorisation, de culpabilité puis d’impuissance et d’insécurité. Tous ces éléments conduisent à la dépression.

Si nous ne sommes pas responsables de la manière dont nos parents nous ont donné de l’affection, il est possible de rétablir à l’âge adulte ce sentiment de sécurité par la pratique du yoga, qui est l’un des meilleurs moyens.

Le sentiment de ne pas être seul prévaut sur la réalité

Ce qui est déterminant chez l’adulte, ce n’est pas tant le fait d’être en relation avec les autres que le sentiment de faire partie d’un ensemble plus vaste : une famille, un groupe.

On peut être très entouré et se sentir seul et abandonné, ou, au contraire, parfois être seul chez soi mais se sentir relié, sans éprouver le sentiment de solitude.

La solitude n’est pas en elle-même un problème (chez l’adulte). À l’inverse, être dans la foule, ou même chéri et aimé peut être dévastateur si l’on a le sentiment d’être seul, incompris, rejeté.

C’est le sentiment d’appartenance qui est essentiel, tout comme le sentiment d’échange et de partage, la capacité à aimer et à être aimé. Quels que soient son passé, ses expériences de vie douloureuses ou non, il est possible de retrouver en soi ce sentiment d’exister par la pratique des postures et de la méditation.

La méditation de lien et d'appartenance

Cette méditation (ici) peut être pratiquée tous les matins (de préférence pendant 20 minutes). Elle conduit à un véritable état de plénitude. Pour ressentir dans son esprit et dans son corps cette sensation physique d'être en lien, il convient d'y adhérer pleinement. Il faut pour cela la répéter durant plusieurs semaines afin qu'elle s'inscrive en profondeur dans votre être. Si vous cessez de la pratiquer, après quelques jours, le bénéfice disparaîtra. En parallèle de cette pratique, vous aurez intérêt à sortir de chez vous. Cela pourra être difficile au début. Si nécessaire, faites-vous aider. S'inscrire à un cours de yoga régulier ou à toute autre activité culturelle, sportive ou de loisir, ou encore s'engager dans une association est recommandé. Le fait de ne pas rester seul, isolé, est profondément thérapeutique. Ce bonheur que l'on a de procurer de la joie aux autres et le plaisir que l'on en retire sont toujours très importants.

Le bonheur des uns fait le bonheur des autres

Des études ont bien établi que le fait de participer à différentes activités permettait de sortir plus rapidement de la dépression. S'occuper d'autres personnes est une manière de se détourner de sa propre souffrance. Cela procure une joie supérieure à celle de s'occuper de soi-même.
Steven Colle (UCLA) a démontré, dans une étude parue en juillet 2013 dans les annales de l'Académie nationale des sciences américaines (*PNAS*), que le système immunitaire était plus performant après une satisfaction secondaire à la joie donnée aux autres qu'après un plaisir tiré d'une satisfaction personnelle. Le système immunitaire fonctionnait mieux.

La méditation de bienveillance et de compassion

Pour générer ce mécanisme intime qui met dans les meilleures conditions pour guérir, vous pouvez pratiquer une méditation de bienveillance et de compassion pour les autres (méditation intégrée à la méditation de lien). Vous insisterez sur le ressenti physique qui accompagne la méditation. Vous serez attentif à cette sensation d'ouverture qui s'exprime dans votre corps.

Témoignage

S'occuper des autres peut être aussi s'occuper d'un animal, ce fut le cas pour Estelle. Estelle déprimait de plus en plus au fil des années. Plusieurs traitements antidépresseurs avaient été essayés sans succès. Il faut dire qu'elle était assez seule. Elle avait perdu son premier fils dans un accident de voiture alors qu'il n'avait pas 30 ans et son deuxième fils occupé par sa famille et son travail ne pouvait pas lui rendre souvent visite. Un jour, son fils vient me voir : « Merci d'avoir conseillé à ma mère de prendre un chien. Depuis qu'elle l'a, elle est métamorphosée. Nous ne la reconnaissons plus. Auparavant, elle était tout le temps au téléphone à se plaindre, maintenant, elle appelle pour demander des nouvelles de ses petits-enfants. Elle passe nous voir avec le chien et c'est une véritable joie. » Le fait de s'occuper d'un animal avait sorti Estelle de son repli.

Donner du sens à sa vie

Il n'y a pas qu'au groupe des humains que nous devons nous sentir relié, il est important de se sentir relié à la vie elle-même. Lorsque nous nous sentons appartenir à quelque chose qui nous dépasse, cela est particulièrement bénéfique et apaisant.

Dans la dépression, certes, les choses de la vie courante sont difficiles, les actions de la vie ordinaire coûtent, mais il y a souvent aussi une confrontation à des questions bien plus graves qui amènent à remettre en cause sa raison même de vivre.

À quoi sert ma vie ? Vaut-elle vraiment la peine d'être vécue ? Ne suis-je pas plutôt une charge pour les autres, ne seraient-ils pas plus heureux sans moi ?

La dépression plonge l'être humain au cœur même de la raison de son existence. C'est parfois difficile à comprendre pour ceux qui se réveillent

avec l'envie de vivre, l'envie d'en « découdre », avec une joie spontanée. Dans la dépression, ce ressort est cassé, et le questionnement sur sa vie ou la Vie est inévitable.
Ce sont les questions existentielles que tout être humain se pose un jour ou l'autre et auxquelles les systèmes philosophiques et religieux ont essayé de répondre depuis que l'être humain a pris conscience de sa fragilité.

Ce qu'apporte le yoga

La yoga-thérapie propose une réponse qui n'est pas d'ordre intellectuel, mais qui invite à faire l'expérience d'un état intérieur qui permet d'apporter une réponse en profondeur. La spiritualité est une dimension essentielle que nous devons nourrir, et encore plus dans la dépression où l'on doit retrouver une raison de vivre, de se lever, de se laver, de se nourrir, de marcher, autant de gestes qui peuvent avoir perdu leur sens.
Cette expérience, vous la ferez avec votre corps. Les postures et respirations vous y préparent et la méditation met en place ce sentiment de lien qui relie à l'humanité tout entière et au-delà à l'éternité. Ce qui peut sembler n'être que des mots doit s'expérimenter. La vie qui est déposée en vous et dont vous êtes une parcelle va s'imposer comme une réalité vivante.
La vie spirituelle, c'est l'amélioration de soi pour s'ouvrir aux autres mais, au-delà des autres, à une dimension encore plus vaste. Cette expérience se construit jour après jour. Elle débute par une sensation d'apaisement puis se prolonge par la sensation de présence, de conscience d'être dans l'instant et va jusqu'à une sensation de joie profonde. C'est cet état, « sat chit ananda », que nous visons (voir ici).

La spiritualité, du souffle à la vie

Le souffle est un support idéal pour l'expérimenter, car les mots « respirer » et « esprit », de même que le mot spiritualité, ont tous la même racine latine : *spira*. La spiritualité est cette faculté que vous avez de vous sentir vivant, conscient, à votre place dans l'ici et maintenant. La respiration ou le souffle incarne cet esprit qui circule en nous.

Dans la méditation sur le souffle universel, qui est incluse à la méditation d'appartenance (ici), vous pouvez prendre conscience de ce lien entre vous et l'extérieur. Le souffle symbolise la vie et tout ce qui bouge. Dans le yoga, nous l'appelons prana, c'est-à-dire « ce qui anime ». Cette énergie que vous ressentez dans votre corps, c'est aussi le souffle sur un plan spirituel. En portant l'attention sur ce qui bouge en soi, et tout particulièrement sur votre respiration, vous êtes en contact avec ce souffle vital. Vous prenez conscience de cette vie. Cette vie qui est en vous, vous pouvez en profiter et la goûter. Il est facile dès lors de ressentir de la gratitude pour cette énergie qui vous fait vivre et qui est à l'œuvre pour vous guérir.

Avoir des raisons de vivre

L'être humain est un peu comme une bicyclette. Tant qu'elle est en mouvement, elle ne tombe pas. En revanche, si elle s'arrête, elle chute. De la même manière, si vous êtes dépressif, vous n'avez plus de but, mais si vous retrouvez un but, la dynamique qui vous engage vers un objectif vous permettra d'avancer. Elle vous donne l'envie et la motivation pour vous lever le matin, pour vous dire que la vie vaut d'être vécue. Nous avons vu que ce mécanisme d'envie est sous-tendu par les circuits neuronaux qui fonctionnent avec de la dopamine. Avoir un but renforce cette sécrétion. Sans motivation, vous n'avez pas de désir, d'envie et vous ne pouvez pas déclencher le starter.

Faire des choses qui vous plaisent

Pour vous aider à sortir de la dépression, il est un moyen assez simple qui consiste à noter sur un carnet tout ce que vous aimez faire : est-ce que c'est chanter ? jouer aux échecs ? lire, marcher, être dans la nature, jardiner ?… Pensez à tout ce que vous avez aimé et à ce qui vous a fait plaisir. Et obligez-vous à pratiquer l'une de ces activités. Et réservez une place au yoga à pratiquer comme une activité qui vous plaît et dans laquelle vous vous sentez bien.

Sentiment de cohérence

Enfin, vous devez vous assurer que vous vivez bien dans un sentiment de cohérence entre vos valeurs morales et vos actions dans votre vie.
Pour être heureux, il faut éviter de se faire piéger par des situations dans lesquelles on est déchiré entre d'un côté la raison ou les contraintes et de l'autre le cœur.

Témoignage

Arnold a toujours considéré qu'il n'y avait pas de valeur plus importante pour lui que d'être présent auprès de ses parents. Il leur est redevable pour mille raisons. Il les aime et a envie de pouvoir s'en occuper. Malheureusement, il ne peut se rendre aussi souvent qu'il le voudrait auprès de sa mère qui est seule depuis le décès de son père. Sa famille ne le comprend pas toujours, mais son travail l'occupe plus que de raison. Lorsqu'il part, sa femme fait régulièrement « la tête », tant et si bien qu'un fort sentiment de culpabilité s'est emparé de lui. Depuis six mois Arnold déprime !
Il est important pour lui de se libérer de cette emprise, de pouvoir l'expliquer et d'être cohérent avec lui-même. Il s'organise avec son travail, obtient des congés supplémentaires et va visiter sa mère durant la semaine. Il arrive à concilier sa valeur morale la plus élevée avec ses actions. Arnold retrouve la paix instantanément.

Pour vous aider à faire le point sur ce sentiment de cohérence, répondez aux quelques questions du questionnaire « Suis-je cohérent avec moi-même ».

Passons à l'action

Vous êtes maintenant en possession d'un grand nombre d'informations. Pour mettre en œuvre les phases de changement, laissez-vous guider comme lors d'une consultation.

Questionnaire : suis-je cohérent avec moi-même ?

- Qu'est-ce qui est le plus important dans ma vie ? être ou avoir ?
- Quelles sont mes valeurs morales ?
- Quelle est la valeur morale la plus importante pour moi ?
- Est-ce que je la respecte dans mes actions, mes pensées et les situations que je vis ?
- Qu'est-ce qui est en désaccord dans mes actes avec mes valeurs morales ?
- Que pourrais-je faire pour y remédier ?
- Avec qui suis-je en conflit ?
- Contre qui ai-je encore du ressentiment ?

Questionnaire : y a-t-il aujourd'hui des émotions non digérées ?

- Aujourd'hui, y a-t-il des événements dans ma vie que je n'ai pas digérés ?
- Y a-t-il des personnes à qui j'en veux encore ?
- Y a-t-il des situations qui me semblent injustes et qui me font encore du mal lorsque j'y pense et qui me mettent en colère ?

- Y a-t-il eu des événements traumatisants qui m’ont mis en danger autant physiquement que moralement ?

La consultation de yoga-thérapie

Vous allez progressivement relier tous les éléments abordés jusqu'ici. Pour cela, utilisez un cahier ou un carnet dans lequel vous consignerez les différents points. Vous pouvez bien sûr vous faire aider par un yoga-thérapeute formé à cet accompagnement si vous en ressentez le besoin.

1. Avant tout, vous aurez consulté un médecin, le seul à pouvoir poser le diagnostic de dépression. Il aura évalué avec vous l'intensité de celle-ci et vous aura peut-être même proposé une hospitalisation. Comme vous le savez, cela peut être nécessaire pour passer une phase de vide total. Le fait d'être pris en charge, de faire le point et de suivre un traitement est parfois indispensable. En effet, le risque majeur dans la dépression est le risque suicidaire. S'il est facile à cerner pour un professionnel, il est toujours difficile pour un néophyte.

Minitest dépression
1. Êtes-vous malheureux ?
2. Est-ce que tout vous coûte ?
3. Avez-vous des envies et du plaisir dans votre vie ?
Si vous répondez oui aux deux premières questions et non à la troisième, il est très probable que vous soyez dépressif. Continuez la consultation. Si vous répondez par l'inverse, il est quasi certain que vous n'êtes pas dépressif.

2. Évaluez l'intensité des signes regroupés en cinq classes (ici) pour appliquer le protocole de yoga-thérapie adapté. Pour cela, aidez-vous du

questionnaire « Identifiez vos troubles et leur intensité ». Vous connaîtrez l'intensité de chaque axe : envie, plaisir, concentration, contrôle émotionnel, sommeil et insertion sociale, et son corollaire : démotivation, épuisement et mal-être moral et physique, tristesse, émotivité, insomnies, retrait social.
Vous savez ainsi quels axes renforcer par les conseils nutritionnels et les propositions posturales, respiratoires et méditatives.
3. Évaluez l'ancienneté de la dépression et de ses rythmes. Posez-vous la question : depuis combien de temps ? Existe-t-il un rythme saisonnier (Toussaint, Pâques, …), une évolution particulière ?
4. Évaluez les événements de vie qui ont pu conduire à la dépression : déroulement de la scolarité, de la vie sentimentale, familiale, les relations familiales avec les parents, la fratrie, le conjoint, les enfants. Les relations amicales et sociales. Le parcours professionnel.
5. Essayez d'identifier le facteur déclenchant, s'il existe. Depuis quand exactement et à la suite de quoi ? Y a-t-il eu un choc particulier à l'origine (voir *Yoga-thérapie. Soigner les chocs émotionnels*). Ce point peut vous informer sur une cause précise de votre dépression, le traitement consistera à résoudre ce problème en priorité.
6. Notez s'il existe des troubles associés : des troubles anxieux, troubles du sommeil ou autres (voir *Yoga-thérapie. Soigner l'insomnie*).
7. Quelles sont les sensations qui accompagnent la dépression dans votre corps : vide, lourdeur ? Quelles sont l'intensité et la fluctuation de ces sensations ? Quels sont les facteurs d'aggravation et d'amélioration ? Quelles sont les émotions sous-tendues par ces sensations : peur, colère, tristesse, dégoût, stupeur ? (Voir questionnaires.)
8. Attardez-vous sur les pensées. Nous avons vu que les pensées noires étaient l'un des éléments clés de la dépression et que les ruminations pouvaient l'aggraver. Ces pensées traduisent l'insécurité, le stress, le mal-être, l'impuissance, la dévalorisation, la culpabilité et se traduisent surtout par des pensées comme : « Je ne vais pas y arriver, je ne suis pas capable, personne ne m'aime, je ne vaux rien, je suis nul, c'est de ma faute, je n'ai jamais eu de chance…». (Voir questionnaires.)

Questions complémentaires
– Existe-t-il d'autres troubles depuis l'enfance ?
– Existe-t-il des troubles du sommeil ?
– Existe-t-il des troubles anxieux ?
– Existe-t-il du surmenage ?
– Existe-t-il des chocs émotionnels ?
– Existe-t-il des situations d'impuissance ?
– Connaissez-vous des situations d'incohérence avec vos valeurs morales ?
– Avez-vous des activités de loisir et sociales plaisantes ?
– Avez-vous des projets ?

9. Identifiez les émotions non digérées, c'est-à-dire celles qui sont restées actives et qui sont génératrices de nombreux troubles. Par exemple, une colère contre une personne ou une situation, un ressentiment, un choc émotionnel ancien. Tout cela doit être pris en compte et traité. Si besoin, vous pourrez faire un travail plus spécifique sur les chocs émotionnels (voir *Yoga-thérapie. Soigner les chocs émotionnels*).
10. Évaluez l'état de cohérence dans votre vie. Reprenez le questionnaire sur la situation de cohérence dans votre vie entre vos valeurs, votre situation et vos actions. Évaluez le décalage et notez sur un cahier les solutions que vous pourriez apporter pour rapprocher les deux points.

Après l'évaluation de ces dix points, vous allez vous intéresser à votre alimentation et à vos rythmes.

Le bilan : alimentation et activités

L'alimentation est un des points importants avec la part des oméga-3, des protéines (œuf, laitages, poisson, viande, légumes secs), mais aussi des légumes et fruits.

Alimentation : les questions à se poser
Est-ce que je mange tous les jours :
– de bonnes huiles ? (colza, noix…)
– des protéines ? (légumes secs, céréales, œufs, fromages, poisson, viande)
– des fruits et légumes de toutes les couleurs ?
– des épices et condiments de toutes les couleurs ?

Faites le point sur les activités auxquelles vous participez indépendamment de l'activité physique et qui vous procurent du plaisir : loisirs, bien-être, rencontres avec d'autres personnes…
Une fois le bilan établi, il ne vous reste plus qu'à passer à l'action. Vous allez établir un programme des différents points sur lesquels vous devez agir. Pour cela utilisez un carnet réservé à cet effet.
Pour changer mon alimentation, voilà ce que je dois manger :

- ……

Pour changer mon rythme de vie, voilà ce que je dois faire :

- ……

Voici la liste des activités que je choisis de faire dorénavant et qui me font plaisir et me rendent heureux :

- ……

Voici comment je vais procéder pour gérer mes colères anciennes et mes ressentiments :

- ……

Passer à la pratique : les postures

Vous choisirez les postures en ouverture comme le cobra (ici) ou l'arc (ici). Si celles-ci vous paraissent trop difficiles à exécuter ou que vous avez mal, cela signifie simplement que vous êtes fatigué ou que vous avez trop tiré sur la corde. Commencez par récupérer, puis choisissez des postures plus douces en enchaînements comme la table inversée et pawan muktasana ou yoga mudra. Vous reprendrez les postures d'ouverture ensuite.

Dans chaque posture, cherchez avant tout la sensation agréable. Ne sous-estimez pas cette phase. Elle est déterminante dans votre guérison.

Pratiquer des respirations

Les respirations les plus intéressantes sont celles qui aident à se relaxer et à lutter contre la lourdeur du corps et la fatigue. La respiration favorisant l'inspiration et la suspension à plein, comme sittali ou sitkari, est parfaite pour cela (ici). Vous pouvez les pratiquer après les postures.

Méditation mode d'emploi

Quelle que soit la méditation, vous pouvez l'enregistrer et vous la repasser ou bien aller sur le site idyt.com pour en télécharger d'autres. Dans tous les cas, les mots doivent vous parler. Il est possible de les adapter avec vos propres mots pour qu'ils puissent résonner profondément en vous. Pour que la méditation soit efficace, vous devez y adhérer. N'oubliez pas non plus de vous préparer par quelques postures que vous choisirez selon votre goût.

Pratiquer des méditations et des relaxations

Choisissez les méditations en fonction de vos besoins. Posez-vous la question suivante : si je ne devais en pratiquer qu'une, laquelle me ferait le plus de bien ?

En général, renforcer l'énergie et la confiance pour pouvoir agir est le premier besoin, mais, parfois, il faut débuter par l'installation d'un état de détente. Vous débuterez donc non pas par des méditations sur la force ou sur la joie, mais par des méditations de paix, de lien apaisant et d'acceptation.

L'acceptation de votre état est essentielle pour ne pas renforcer votre culpabilité et prendre du recul. Tout cela, n'oubliez jamais que vous devez

le « ressentir » dans votre corps. C'est tout l'intérêt des postures et respirations que de vous y préparer.

Stop aux pensées irrationnelles

Trouver une pensée antidote :
« Je suis capable de… »
« Je peux supporter… »
« Je peux faire confiance à… »
« Ça va passer. »

Yoga-thérapie : en individuel ou en groupe ?

Ce livre vous éclaire sur ce qui se passe en vous et vous apporte un grand nombre de conseils qu'un médecin n'aurait pas le temps de vous apporter. Mais il se peut que seul vous ne puissiez y arriver. C'est normal en cas de dépression. Il ne faut pas hésiter à demander de l'aide. Dans ce cas, le cours individuel de yoga-thérapie est essentiel car vous pourrez bénéficier d'une prise en charge spécifique. Le cours en groupe a d'autres qualités, en particulier il permet de se sentir appartenir à un groupe, d'être porté par une émulation collective. Il n'est pas question d'être porté au-delà de ses possibilités, mais de se sentir appartenir à une communauté des pratiquants du yoga qui partagent un même intérêt.
La consultation individuelle de yoga-thérapie met en évidence les ressentis, l'encouragement, la précision de l'outil adapté. L'idéal est donc d'avoir une consultation de yoga-thérapie individuelle et de passer dès que possible conjointement à la pratique de groupe.

Les traitements conventionnels

Il n'y a pas à se culpabiliser de prendre des antidépresseurs. Dans un certain nombre de cas, malgré une pratique de yoga, la bonne hygiène de vie, l'alimentation, les compléments alimentaires adaptés ne permettent pas,

seuls, de faire face à une dépression. Ce n'est en aucun cas dû à un manque de courage d'affronter les événements de vie, mais à un épuisement face à une situation qui paraît inextricable. Les médicaments sont efficaces et il n'est pas envisageable de ne pas y avoir recours. Parfois l'hospitalisation est nécessaire pour démarrer le traitement. Parfois même plusieurs traitements doivent être associés. Le yoga peut être utile en accompagnement.
Malheureusement, la prise de ces traitements est souvent mal vécue, d'autant que le sentiment de dévalorisation et de culpabilité est une des caractéristiques même de la dépression. Cela crée un cercle vicieux qui fait qu'on a honte d'avoir recours à ces médicaments.
Antidépresseurs ou hospitalisations, il n'y a aucune honte à y avoir recours. Sachez qu'un traitement n'empêche en rien la pratique du yoga. Que celui-ci peut justement aider à mieux en supporter ses conséquences en réduisant les effets secondaires.
La yoga-thérapie est une médecine complémentaire, elle n'est pas une alternative.

Les prescriptions en micronutrition

L'alimentation favorise la fabrication des neuromédiateurs qui sont la cible des antidépresseurs. Mais parfois il est nécessaire de compenser les carences alimentaires ou du mode de vie (mauvais aliments pauvres en nutriments, liés au transports, conservation, cuisson, digestion, pollution, etc.) par la prise de compléments nutritionnels. C'est ce qu'on appelle la micronutrition ou nutrithérapie. Cela consiste à apporter à des doses « alimentaires normales » sous forme de compléments alimentaires à se procurer en pharmacie ou en magasin diététique.

1. Les précurseurs des neuromédiateurs

• Manque de dopamine ou de noradrénaline, manque d'énergie *starter* et d'essence.

Acide aminé L-tyrosine : 1 000 à 3 000 milligrammes par jour à fractionner en trois prises le matin en dehors des repas, au réveil, au milieu de la matinée et avant le repas.

• Insuffisance de sérotonine, manque du frein pour l'apaisement et l'endormissement

Acide aminé L-tryptophane : 400 milligrammes par prise le soir à partir de 17 heures avant les repas ou en dehors des repas.

Alpha-lactoglobuline : un sachet à 17 heures et une demi-heure avant le repas du soir.

Contre-indiqué en cas d'allergie aux protéines de lait confirmée (pas d'intolérance au lactose, c'est différent). 60 à 80 grammes en fin de journée. Ces poudres protéinées ont un effet stimulant sur la sérotonine.

2. Les cofacteurs

• À prendre systématiquement

Magnésium : 400 à 800 milligrammes par jour en deux ou trois prises réparties sur la journée.

Oméga-3 : 800 à 1 200 milligrammes par jour avec deux tiers pour les EPA et un tiers pour le DHA.

Le cholestérol est également très présent dans le cerveau ! Sa carence entraîne de la dépression (en plus des troubles cognitifs). Il faut donc en apporter normalement et ne pas prendre de statine, ni de levure rouge de riz qui inhibe sa fabrication, et prendre un antioxydant important, source d'énergie, le coenzyme Q10. Si vous prenez des statines il est très important d'en prendre.

Coenzyme Q10 (prise non systématique).

• Selon les résultats de vos bilans biologiques

Des vitamines du groupe B : folates B9, 400 microgrammes par jour, en une prise au cours du repas.

Fer : 15 à 20 milligrammes par jour sous forme de bis-glycinates et non des classiques sels ferreux qui entraînent des troubles digestifs et des troubles de l'absorption d'autres micronutriments par compétition. À prendre au cours du repas en une ou deux prises. Il n'y a pas de problème avec le thé et les autres aliments.

Zinc : 30 milligrammes par jour en une ou deux prises, au cours des repas. Parfois des petits troubles digestifs sont ressentis.
Lithium élément : si les précédentes prescriptions n'ont pas montré d'efficacité. Contre-indiqué chez la femme enceinte, c'est un élément trace qui permet de renforcer la production de sérotonine et de mélatonine. Prendre 1 à 2 milligrammes de lithium élément le soir.

3. Les plantes et épices

• Le curcuma : polyphénol important, il est conseillé de prendre une cuillère à café par jour (dans une sauce ou directement mélangé à une cuillère d'huile de colza). Il a un effet anti-inflammatoire et antioxydant. De plus, il stimule la fabrication de la sérotonine.
• Le café : remède de la dépression ! Pourquoi pas ?
Le café est antidépresseur. On observe moins de personnes dépressives chez les buveurs de café. Prenez une à trois tasses le matin. Arrêtez toute prise à partir de 14 heures sous peine de ne plus dormir.
• Rhodiola roséa : elle renforce la sécrétion de dopamine et de noradrénaline. Elle est adaptogène et permet de mieux gérer le stress. Une prise par jour le matin.
• Safran : dans la famille des safrans, on retrouve le crocus. Ils sont sérotoninergiques et légèrement dopaminergiques. Il n'y a pas de risque avec les IRS (antidépresseurs). On les prend à la dose de 20 milligrammes par jour, le matin ou le soir.

Saviez-vous que ces plantes sont des antidépresseurs ?
Elles agissent sur :
– la sérotonine : safran, griffonia, millepertuis ;
– la noradrénaline : millepertuis ;
– la dopamine : pois mascate, café, guarana, safran, rhodiola.
Le millepertuis et le griffonia sont à éviter en première intention car ils ont une action sur la sérotonine et peuvent interférer avec les antidépresseurs. Parlez-en toujours à votre médecin.

Nous voilà arrivés au terme de notre voyage

Vous avez compris pourquoi et comment la dépression est devenue une véritable épidémie depuis quelques années. Cela est, en partie, lié à une alimentation inadaptée, carencée, un mode de vie déséquilibré avec des troubles du sommeil, un manque d'activité physique (pas seulement du sport), des troubles relationnels et de l'isolement. Cet environnement n'est plus celui auquel notre physiologie et notre psychologie sont adaptées. Cependant, les moyens existent d'y remédier pas à pas, point par point. Cela nécessite des changements dans votre art de vivre et un engagement dans une pratique régulière qui vous implique à tous les niveaux de votre personne.

Mais cela en vaut la peine car l'expérience, qu'elle soit millénaire ou universitaire de ces dernières années, confirme le bénéfice que vous pouvez en attendre.

Pour terminer ce parcours, voici le résumé de la construction de votre séance de yoga régulière.

Ma séance de yoga

Questionnaire : identifiez vos troubles et leur intensité

Évaluation des sensations corporelles (ESC)

Pawan muktasana : synchronisation mise en mouvement douce

Suryanamaskara, salutation au soleil

Pratique de l’ouverture des bras en s’étirant : pandiculation

Bhujangasana, posture du cobra

Variantes de la posture du cobra

Dhanurasana, posture de l’arc

Dhanurasana, posture de l’arc immobile en respirant

Vriksasana, posture de l’arbre

Virabhadrasana, posture du guerrier

Sittali, sitkari, respiration

Sirsasana, posture sur la tête (variante 1)

Sirsasana (variante 2)

Sarvangasana, posture sur les épaules

Yoga mudra immobile

Halasasana, posture de la charrue

Méditation d'observation des pensées et d'acceptation : prendre du recul, développer le témoin

Méditation de force positive : redynamiser sa confiance en soi, et dans la vie

Sankalpas : phrases positives pour la vie courante

Méditation de compassion et de bienveillance

Méditation de lien et d'appartenance

Méditation positive sur la joie

Exercice à faire en cas de réveil nocturne

Questionnaire : y a-t-il aujourd'hui des émotions non digérées ?

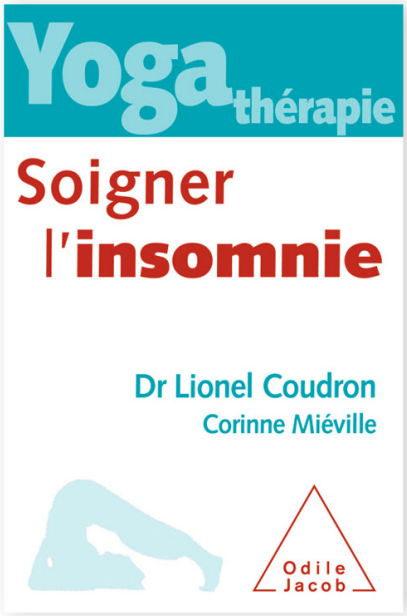
Questionnaire : suis-je cohérent avec moi-même ?

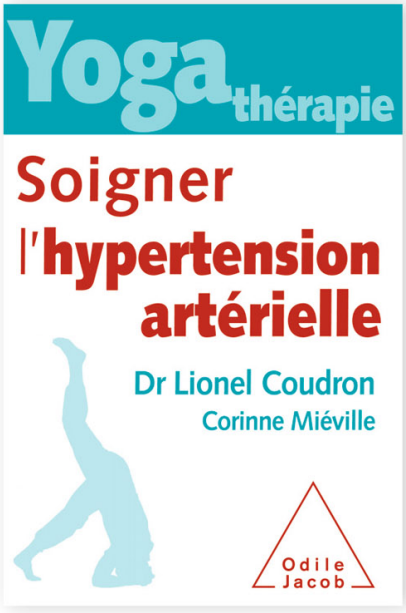
Du même auteur
chez Odile Jacob

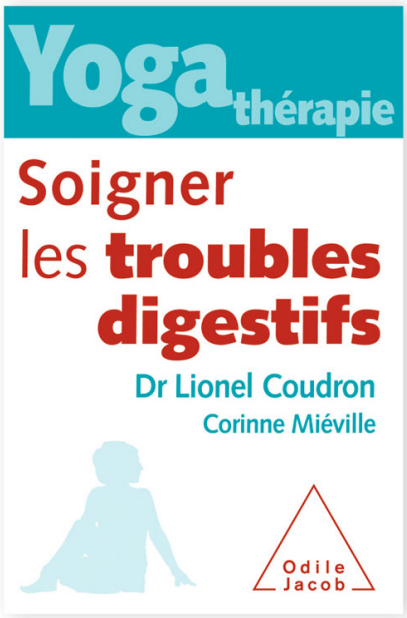
Le Yoga. Bien vivre ses émotions, 2006.
La Yoga-thérapie, 2010.
Yoga-thérapie : Soigner l'insomnie, 2013.
Yoga-thérapie : Soigner le stress, 2013.
Yoga-thérapie : Soigner les troubles digestifs, 2014.
Yoga-thérapie : Soigner l'hypertension artérielle, 2014.
Yoga-thérapie : Soigner l'attaque de panique et l'anxiété, 2016.
Yoga-thérapie : Soigner la douleur et la fibromyalgie, 2016.
Yoga-thérapie : Soigner les chocs émotionnels et les peurs, 2018.

Pour continuer votre pratique, vous pouvez vous rendre sur les sites : www.idyt.com (Institut de yoga-thérapie) ou YogaTime.fr. Vous y trouverez des relaxations, des miniséances de yoga à télécharger ou sur CD ainsi que d'autres conseils de santé.

La collection Yoga-thérapie







Yoga thérapie

Soigner la **douleur** et la fibromyalgie

Dr Lionel Coudron
Corinne Miéville

Odile Jacob

Yoga thérapie

Soigner l'**attaque de panique** et l'anxiété

Dr Lionel Coudron
Corinne Miéville

Odile Jacob

Yoga thérapie

Soigner les **chocs émotionnels** et les **peurs**

Dr Lionel Coudron
Corinne Miéville

Odile Jacob

Yoga thérapie

Soigner la **dépression**

Dr Lionel Coudron
Corinne Miéville

Odile Jacob

Éditions Odile Jacob

Des idées qui font avancer les idées

Retrouvez tous nos livres disponibles en numérique
sur odilejacob.fr

Retrouvez-nous sur Facebook

Suivez-nous sur Twitter

Yoga thérapie

Soigner la dépression

La dépression est une maladie qui affecte aussi bien la tête que le corps. La yoga-thérapie aide à lutter contre ses symptômes car elle permet d'agir autant sur le corps, en induisant des sensations positives et agréables, que sur l'esprit, en évitant les pensées pessimistes. C'est le grand intérêt de cette approche, qui ne remplace pas les médicaments mais qui livre les outils pour soigner la totalité de son être.

Dans ce guide, Lionel Coudron, médecin et professeur de yoga, propose :

- un programme en sept points pour briser le cercle vicieux de la maladie ;
- des postures pour renforcer l'énergie ;
- des relaxations pour calmer les ruminations ;
- des méditations pour gérer l'émotivité ;
- des exercices pour apprendre à lâcher prise.

Plus d'efficacité et de sérénité : les pouvoirs du yoga pour reprendre le contrôle de ses émotions et retrouver l'énergie.

LIONEL COUDRON est médecin et professeur de yoga depuis plus de trente ans. Il dirige l'Institut de yoga-thérapie. Il a écrit deux grands succès : *Le Yoga. Bien vivre ses émotions*, *La Yoga-thérapie,* et une collection de livres pratiques illustrés pour soigner les maux du quotidien par la yoga-thérapie.

CORINNE MIÉVILLE est professeur de yoga. Elle assure la formation à l'Institut de yoga-thérapie avec Lionel Coudron et dirige à Lausanne le Jardin du Yoga.