

# Psychohygiène

## Equilibre mental et spirituel

De plus en plus de gens souffrent de stress. Heureusement, il est possible de diminuer la pression psychique, source de maladies. Le yoga et ses diverses pratiques de méditation comptent parmi les nombreuses méthodes et mesures psychohygiéniques.

Jürg Lendenmann

En Suisse, près d'un tiers des personnes actives se sentent souvent voire très souvent stressées sur leur lieu de travail, soit environ 1,5 millions de personnes. Ce nombre a augmenté entre 2000 et 2010, passant de 26,6 à 34,4%. Et la vapeur n'est pas près de s'inverser, même s'il devient urgent de rétablir la situation. En effet, le surmenage et les sollicitations excessives peuvent causer des troubles et des maladies psychiques. Le stress peut provoquer de nombreux symptômes tels que troubles du sommeil, maux de tête, crampes musculaires, maux d'estomac, troubles de la digestion et troubles cardio-vasculaires. On estime que 20 à 25% de la population souffre d'une maladie psychique pouvant être diagnostiquée.

### Check-list psychohygiène

Il est important de faire le point de temps en temps, car les conséquences d'un stress négatif se développent souvent de manière insidieuse et restent (trop) longtemps non décelées. L'objectif de ce bilan est d'identifier les facteurs qui nuisent à notre santé pour pouvoir les corriger, voire les éliminer. C'est ce que l'on appelle la psychohygiène, c'est-à-dire la gestion de la compétitivité, des exigences professionnelles, des émotions fortes, de l'agitation, des tensions et desangoisses.

Les points de la «Check-list psychohygiène» concernent aussi bien la vie

privée que la vie sociale et contribuent à identifier les facteurs de stress et les facteurs d'équilibre:

- Ai-je suffisamment de temps pour mes besoins fondamentaux comme dormir, manger équilibré, pratiquer une activité physique régulière et entretenir des relations satisfaisantes avec les autres?
- Quand je ne vais pas bien, à qui puis-je me confier, qui m'écoute?
- Quelles sont les choses qui me contraignent depuis longtemps, m'épuisent et me vident de mon énergie?
- Quelles activités me procurent une sensation de paix intérieure et d'équilibre?
- Quelles sont les personnes dont je me sens proche et avec lesquelles je me sens en sécurité?
- Suis-je satisfait(e) de ma vie professionnelle, suis-je reconnu(e) et épanoui(e) dans mon travail?

### Conseils pour se détendre au quotidien

La psychohygiène recourt à diverses méthodes permettant de trouver un équilibre physique, psychique et spirituel, parmi lesquelles le yoga et la méditation (voir page suivante et page 28). Il est possible de prendre soin de sa santé psychique, même dans les petites choses de la vie quotidienne. A vous de trouver comment atténuer votre stress, d'identifier les activités qui vous permettent de vous détendre et de renforcer votre équilibre intérieur. Voici quelques



exemples d'activités pour vous y aider:

- Faire ou écouter de la musique
- Se promener
- Manger en bonne compagnie
- Bricoler, peindre
- Lire un livre
- Faire la sieste
- «Dire ce que l'on a sur le cœur», «pleurer un bon coup»
- Aller au cinéma
- Danser
- Faire du sport
- Aller au bowling
- Faire du bénévolat
- Voir des amis

(Source: [www.fgoe.org](http://www.fgoe.org), site en allemand)

Offrez-vous régulièrement des petits moments de répit! De la même façon, vivre davantage l'instant présent peut désamorcer bon nombre de situations de stress. Qui sait, peut-être arriverez-vous à intégrer quelques-unes de ces parenthèses dans votre vie quotidienne!



Photo: Jürg Lendenmann

**Edith Bischof** est professeure de yoga diplômée YS (Yoga Suisse) et enseigne depuis plus de 20 ans le hatha yoga et la méditation.

«Une séance de yoga doit intégrer des éléments pour le corps, pour la respiration et pour l'esprit», affirme l'enseignante de yoga Edith Bischof. «Beaucoup de gens ont du mal à se déconnecter immédiatement et à trouver un état de calme intérieur. C'est la raison pour laquelle je commence mes séances par des exercices physiques dynamiques, durant lesquels je demande aux participants de focaliser leur attention sur le

corps et la respiration. Cette première étape a pour objectif de leur faire prendre conscience de leur état intérieur et extérieur, ce qui les amène à une première relaxation.»

#### Les voies de la méditation

«Le yoga offre de nombreuses possibilités de faire le vide et de préparer l'esprit à la méditation», poursuit Edith Bischof. «On peut par exemple se concentrer sur un objet ou visualiser un lieu réel ou imaginaire, en s'efforçant de percevoir le maximum de détails, jusqu'à ce que l'objet ou le lieu en question prenne réellement forme dans son esprit. Les personnes ayant des difficultés à s'imaginer une chose ou un lieu peuvent travailler sur la respiration. On utilise souvent le comptage des inspirations dans les pratiques de méditation.»

«Il est également possible de travailler à partir des différents sons que l'on émet. Ainsi, on peut parfois sentir dans quelle partie du corps on perçoit les sons aigus et les fréquences plus basses.»

#### Le feu intérieur

«La méditation dans le yoga a pour objectif de ne faire plus qu'un avec l'objet de la méditation. Elle permet de s'isoler totalement du monde extérieur. Il s'agit toutefois d'un état très avancé que tout

le monde n'atteint pas. Dans le yoga, on utilise le mot «tapas», que l'on peut traduire par «feu intérieur». Appliqué au domaine de la méditation, cela signifie que si l'on veut prendre cette voie, il faut faire preuve d'une grande motivation intérieure et de discipline pour pratiquer régulièrement les exercices.»

On peut tirer profit d'une séance de yoga même en l'absence du fameux feu intérieur: «Le seul fait de se concentrer sur un point est bon pour la santé psychique», déclare Edith Bischof. «Ainsi, nous pouvons trouver le calme intérieur et nous recentrer sur nous-mêmes. Ce calme intérieur génère une force intérieure. Cette force est toujours présente, mais nous n'y avons pas toujours accès.»

#### Un éternel recommencement

Les cours d'Edith Bischof sont fréquentés par des adultes de tout âge souffrant aussi bien de troubles physiques que de stress. «Inconsciemment, les participants retiennent les exercices qui leur font du bien», affirme l'enseignante de yoga. «Les personnes qui étudient le yoga et pratiquent la méditation s'aperçoivent qu'aucun but ultime ne peut être atteint. Tout est un éternel recommencement, à des niveaux différents.»