

La méditation en pleine conscience

QU'EST-CE QUE LA PLEINE CONSCIENCE ?

À la fin des années 70, le biologiste américain Jon Kabat-Zinn s'est inspiré du yoga et des pratiques de méditation bouddhistes (mais sans leur aspect religieux) pour concevoir le *Mindfulness Based Stress Reduction* (MBSR), un programme de 8 semaines pour réduire le stress, basé sur la pleine conscience. La méditation en pleine conscience (*mindfulness*) est une forme d'entraînement attentionnel, qui consiste à porter attention uniquement au moment présent, sans jugement et avec bienveillance.

Même quand vous ne faites rien, vous pensez à quelque chose : à vos proches, à votre travail, à vos prochaines vacances, à votre itinéraire, etc. La pleine conscience vous invite à cesser ce "vagabondage" mental et à vous concentrer sur ce qui se passe, ici et maintenant. Ce n'est pas un hasard si la plupart des exercices de pleine conscience accordent une grande place à la respiration : c'est un élément concret de l'expérience présente et un bon baromètre de votre état intérieur.

LA MÉDECINE ET LA PLEINE CONSCIENCE

Loin d'être une lubie de gourou, la méditation en pleine conscience a été et est encore étudiée pour ses effets positifs avérés sur les désordres physiques et psychiques générés par le stress, sur la douleur chronique, sur le cerveau et sur le système immunitaire. Ce n'est pas pour rien qu'elle est utilisée dans un nombre croissant d'hôpitaux et de cabinets médicaux belges pour prévenir ou soigner une série de troubles : dépression, anxiété, troubles obsessionnels compulsifs (TOC), phobie, troubles alimentaires, douleurs chroniques et... dépendances.

LA PLEINE CONSCIENCE ET LE SEVRAGE TABAGIQUE

La pleine conscience est de plus en plus utilisée dans la prise en charge des problèmes de dépendance, notamment du tabagisme. Selon certaines études, elle serait plus efficace que le programme de sevrage tabagique standard, mais les preuves manquent pour l'affirmer avec certitude. Par contre, les bénéfices de la pleine conscience sur la gestion du stress sont avérés. Or, la majorité des fumeurs cherche dans le tabagisme un effet antistress dont nous avons vu qu'il était un

leurre (voir p. 94). À cet égard, les exercices de pleine conscience représentent une bonne alternative pour gérer le stress, au moment du sevrage ainsi qu'à plus long terme.

COMMENT ÇA MARCHE ?

La pleine conscience ne cherche pas à combattre et encore moins à occulter ce qui ne va pas, mais plutôt à le constater. En effet, les spécialistes du mindfulness partent du principe que ce sont l'évitement et le déni qui nourrissent et entretiennent les sensations désagréables qui vous poussent vers un comportement négatif (comme ici, le tabagisme). Or, en acceptant une douleur, une émotion ou une pensée "négative" (colère, tristesse, etc.), sans la juger, en examinant notamment les effets physiques qu'elle génère, vous créez un nouvel espace de liberté par rapport à elle. Elle ne disparaît peut-être pas, mais elle perd une grande partie de son pouvoir sur vous. Ce qui vous permet de vous en détacher.

"PRENDRE DU REcul FACE À L'ÉVÉNEMENT"

"J'avais arrêté de fumer depuis un mois, lorsqu'un matin, mon patron m'a engueulée devant tout le monde pour une erreur que je n'avais même pas commise! J'ai essayé de me défendre, mais il ne voulait rien entendre et est parti en claquant la porte. Tous les regards étaient tournés vers moi. Mortifiée, je suis allée prendre l'air. Ma première pensée? "J'ai besoin d'une clope!", mais au lieu de céder, j'ai fait un exercice de pleine conscience. Je me suis concentrée sur mes sensations physiques: ma respiration saccadée, mes mains tremblantes, ma gorge nouée... J'ai mis des mots sur les émotions qui provoquaient tout ça: la colère, la révolte, la gêne... Au bout d'un quart d'heure, elles n'avaient pas disparu, mais j'avais davantage de recul par rapport à l'événement. Ma respiration s'était apaisée, je ne tremblais plus... et je ne suis pas allée acheter de cigarettes!"

Élisa, 31 ans.

UN EXERCICE DE PLEINE CONSCIENCE

Le meilleur moyen de comprendre ce qu'est la pleine conscience, c'est de s'y essayer! Voici un exercice que vous pouvez pratiquer pendant 10, 15 ou 30 minutes. N'hésitez pas à mettre un réveil au cas où vous vous endormiriez. Ce n'est pas le but de l'exercice, mais ça arrive, surtout les premières fois. Commencez

par vous poser un moment au calme, seul. Assis, debout ou couché, vous pouvez fermer les yeux ou pas, c'est vous qui choisissez. Ensuite, pendant plusieurs minutes, concentrez-vous sur votre respiration. Suivez la trajectoire de l'air lorsque, quand vous inspirez, il entre par vos narines, glisse dans votre gorge et gonfle votre ventre, avant de prendre le chemin inverse à l'expiration. N'essayez pas de modifier votre respiration, en la ralentissant, par exemple. Simplement, laissez-la être et observez-la. Est-elle régulière ou irrégulière ? Saccadée ou fluide ? Profonde ou superficielle ? Si vos pensées vagabondent, ce n'est rien : revenez à votre respiration, encore et encore, autant de fois qu'il le faut jusqu'à ce que le temps de la méditation soit écoulé.

COMMENT PRATIQUER LA PLEINE CONSCIENCE ?

Il existe un grand nombre de livres, de CD et de sites internet qui proposent des exercices guidés de pleine conscience, ce qui permet de s'y adonner où on le souhaite. Si vous n'en avez jamais fait, il peut être utile de commencer avec un professionnel de la santé au fait de cette technique. Pour en ressentir pleinement les effets, vous devez la pratiquer très régulièrement, si possible au quotidien. La durée idéale d'une séance est de 30 minutes, mais vous pouvez faire des " pauses " de pleine conscience de quelques minutes quand vous en ressentez le besoin ou l'envie, notamment lorsque vous avez envie de fumer.

9

L'(auto)hypnose

QU'EST-CE QUE L'(AUTO)HYPNOSE ?

L'hypnose se définit comme un état de conscience modifié pendant lequel vous êtes hyperconcentré sur quelque chose : une image, un souvenir, un ensemble de sensations, etc. Pendant ce temps, grâce à cette focalisation de votre esprit, votre conscience de votre environnement immédiat est diminuée. Soit tout le contraire de la pleine conscience !

L'hypnose permet un accès plus aisé aux mécanismes inconscients et l'utilisation de suggestions à but thérapeutique. En Belgique, ses vertus antidouleur sont

utilisées dans un nombre croissant d'hôpitaux et de cabinets médicaux, notamment en anesthésie, durant les accouchements, pour faciliter les soins dentaires ou encore pour soulager les douleurs chroniques dont souffrent certains patients. Un grand nombre d'idées fausses circulent au sujet de l'hypnose. Pour bien saisir de quoi il s'agit, il faut d'abord comprendre ce qu'elle n'est pas! Ainsi, l'hypnose n'est pas :

- du sommeil, puisque le cerveau reste très actif;
- de la relaxation, même si l'on observe souvent un relâchement musculaire pendant une séance;
- un outil de manipulation mentale utilisé par un tiers pour vous faire faire n'importe quoi. Vous restez maître du déroulement de la séance. La preuve : pour y mettre un terme, il vous suffit... d'ouvrir les yeux!

HYPNOSE OU AUTOHYPNOSE ?

En fait, l'hypnose telle qu'on se la représente souvent – quelqu'un qui agite un pendule devant vos yeux pour vous "endormir" – n'existe pas! Contrairement à ce que certains charlatans, "magiciens" et autres "hypnotiseurs" aimeraient vous faire croire, il est impossible d'hypnotiser quelqu'un ni de le forcer à dire, faire ou se remémorer des choses qu'il ne veut pas dire, faire ou se remémorer. La seule chose qu'un hypnothérapeute sérieux peut faire, c'est vous guider et vous aider à utiliser vos capacités naturelles d'autohypnose.

UNE CAPACITÉ INNÉE

L'autohypnose peut être considérée comme un mécanisme naturel d'autoadaptation au monde dont nous sommes tous capables, dès le berceau. Avez-vous déjà observé un bébé en train de téter le sein de sa mère ou son biberon? Il est entièrement absorbé par ce qu'il fait, il se sent parfaitement heureux et en sécurité, ses yeux sont dans le vague, voire carrément révoltés... Une vraie extase! C'est l'illustration parfaite d'un état autohypnotique.

LES AUTOHYPNOSES NÉGATIVES

Dans cette optique, le tabagisme peut être considéré comme une autohypnose négative, une conduite que vous adoptez presque inconsciemment pour vous rassurer et vous sentir bien. Sauf que le tabac est un poison! Pour s'en libérer, il suffirait de récupérer et de réutiliser vos capacités d'autohypnose positive et d'en user à volonté. Car, comme la pleine conscience, l'autohypnose peut s'avérer un formidable outil pour gérer le stress et les situations dans lesquelles vous

vous sentez en insécurité et, par là même, refuser tout ce qui en découle : les addictions, mais aussi les troubles alimentaires, les douleurs psychosomatiques, les conduites à risque, etc.

(AUTO)HYPNOSE ET SEVRAGE TABAGIQUE

Voilà plusieurs années que l'(auto)hypnose est utilisée comme outil de sevrage tabagique. Certains tabacologues la recommandent, voire la pratiquent. Elle est efficace chez certaines personnes, mais les études manquent pour chiffrer et confirmer son efficacité à long terme. Si vous avez envie d'essayer cette méthode, afin d'éviter les abus et les arnaques, adressez-vous à des hypnothérapeutes (et non des hypnotiseurs!), c'est-à-dire des professionnels de la santé, titulaires d'un diplôme médical ou paramédical (infirmière, psychologue, diététicienne, etc.) et correctement formés à l'(auto)hypnose comme outil thérapeutique.

Bien qu'il n'y ait pas de contre-indications absolues à ces techniques, mieux vaut demander un avis médical si vous avez des antécédents psychiatriques (schizophrénie, troubles bipolaires, syndrome de stress post-traumatique, etc.) avant d'entamer une hypnothérapie.

EXERCICE D'AUTOHYPNOSE

Isolez-vous au calme, asseyez-vous et prenez une petite cuillère en métal. Tenez-la entre le pouce et l'index et tendez légèrement le bras. Observez-la et concentrez toute votre attention sur l'éclat blanc qu'elle renvoie. Ne le quittez pas des yeux. Faites abstraction de tout le reste et observez le plus longtemps possible

"UN GOUROU COÛTEUX"

"Comme j'avais assez bien accroché avec l'hypnose lors de mon accouchement, j'ai décidé d'y avoir recours pour essayer d'arrêter de fumer. Je ne savais pas trop où aller, alors j'ai cherché sur internet. Je suis tombée sur une sorte de centre de bien-être où je ne suis allée qu'une seule fois. En effet, le type qui m'a reçue avait l'air d'un gourou et le prix qu'il m'a demandé – 150 €! – m'a dégoûtée! J'ai alors recontacté la sage-femme qui m'avait suivie pendant ma grossesse et elle m'a recommandé un tabacologue qui pratiquait l'hypnose. C'est avec lui que je suis parvenue à arrêter."

Valérie, 40 ans.

cet éclat blanc, sans rien regarder d'autre. Au bout d'un moment, qui varie d'un individu à l'autre, la cuillère va vous glisser entre les doigts et tomber par terre... ce qui vous tirera instantanément de l'état autohypnotique dans lequel où vous étiez plongé!

"CHACUN SON TRUC!"

"Ma femme et moi avons arrêté, en 2012, à quelques mois d'intervalle. Personnellement, j'ai préféré l'autohypnose à la pleine conscience. Je préfère me servir de mon imagination et visualiser des paysages que m'écouter "bêtement" respirer! Ma femme, par contre, c'est le contraire. Autant elle a détesté l'hypnose, autant elle continue à faire de la pleine conscience tous les matins. À chacun son truc, je suppose!"

Jean, 64 ans.

10

Méthodes naturelles et thérapies alternatives

GARE AUX ARNAQUES!

Si l'industrie du tabac génère des milliards par an, le marché de l'arrêt du tabac est également juteux. Un conseil: si une publicité sur internet vante les mérites d'un produit ou d'une méthode qui vous fera arrêter de fumer facilement et sans effort, méfiance! Non que tout soit à jeter dans les méthodes dites naturelles ou alternatives, mais se sevrer du tabac requiert un engagement personnel, profond et durable. Tout ce qui ferait les choses "à votre place", "comme par magie" n'est probablement rien d'autre qu'une tentative de vous extorquer de l'argent. S'il existait une méthode miracle pour arrêter de fumer, cela se saurait!

Par contre, si cela ne coûte pas les yeux de la tête, que cela vous attire et que cela ne vous fait pas de mal, pourquoi pas? Les tabacologues sont généralement d'accord: tout ce qui peut vous aider à arrêter de fumer est bienvenu! Examinons quelques-unes de ces méthodes dites "naturelles" ou "alternatives".

L'HOMÉOPATHIE

Nous n'allons pas rentrer ici dans le sempiternel débat qui oppose médecine homéopathique et médecine allopathique. Certains ne jurent que par l'homéopathie alors d'autres considèrent que son "efficacité" relève de l'effet placebo. Effectivement, l'efficacité de l'homéopathie en tant que méthode de sevrage tabagique n'a pas été scientifiquement démontrée.

Quoi qu'il en soit, selon ceux qui y croient, certains produits homéopathiques permettraient de soulager les symptômes du sevrage tabagique ou les effets secondaires des médicaments d'aide au sevrage (Zyban, Champix et autres). Certains homéopathes prétendent même pouvoir concocter un traitement sur mesure qui agirait sur les raisons (personnelles) qui poussent un fumeur à allumer une cigarette.

LES HUILES ESSENTIELLES

Il n'existe pas de traitement d'aromathérapie pour arrêter de fumer. Par contre, certains affirment que les huiles essentielles seraient efficaces pour soulager les symptômes du sevrage tabagique ou les effets secondaires des médicaments d'aide au sevrage : troubles du sommeil, anxiété, etc.

L'ACUPUNCTURE

L'acupuncture consiste à planter de fines aiguilles sur différents points du corps. Certains affirment que cela aurait pour effet d'agir sur les taux d'endorphines du cerveau et, dans le cadre du tabagisme, de soulager les symptômes du sevrage et de moins ressentir l'envie de fumer... Cependant l'efficacité de l'acupuncture en tant que méthode de sevrage tabagique n'a, elle non plus, pas été scientifiquement démontrée.

LES GOUTTES NICOBLOC

NicoBloc est un produit à base de plantes, dont il faut appliquer quelques gouttes sur l'embout de chaque cigarette que vous comptez fumer. Objectif : diminuer l'absorption de nicotine et de goudrons afin d'éprouver de moins en moins l'envie de fumer. L'efficacité de cette méthode de soutien au sevrage tabagique n'est pas démontrée scientifiquement. On n'en connaît pas non plus les éventuels effets secondaires. Quant à l'idée qu'une cigarette puisse devenir "saine", elle fait bondir les professionnels de la santé et n'encourage en rien à arrêter de fumer !

LE LIVRE ET LA MÉTHODE D'ALLEN CARR

Il existe de nombreux livres consacrés au sevrage tabagique – dont celui que vous tenez entre les mains! Le plus connu est *La méthode simple pour en finir avec la cigarette* d'Allen Carr (éd. Pocket, 2004). Ce dernier a également développé tout un programme d'aide au sevrage tabagique, particulièrement en vogue dans les entreprises. Il s'agit d'une réunion d'environ 6 heures, en groupe, au terme de laquelle les participants (qui sont entre 8 et 15) sont invités à fumer leur dernière cigarette. Après cette séance s'organise un suivi téléphonique ou de séances de soutien de 2 heures pour ceux qui le souhaitent.

Comme ce programme ne recommande aucun médicament ou substitut nicotinique, de nombreux tabacologues s'en méfient un peu... tout en reconnaissant sa valeur sur le plan cognitivo-comportemental! De fait, de nombreuses personnes parviennent à arrêter de fumer grâce à la méthode d'Allen Carr. Quelques études ont d'ailleurs été menées à son sujet: plus de la moitié des personnes ayant suivi le programme seraient toujours abstinentes un an après. Ces beaux chiffres doivent toutefois être confirmés par d'autres études.

Un bémol: si le livre ne coûte que quelques euros, la méthode en groupe vous sera par contre facturée 250 €. Même si certaines mutuelles remboursent jusqu'à 50 €, cela représente quand même un certain budget. Vous trouverez plus d'informations sur le site www.allencarr.be.

"MON ULTIME RECOURS"

"Il m'a fallu 4 essais avant de parvenir à arrêter de fumer. J'avais tout essayé: les médicaments, les patchs, etc. Finalement, c'est grâce au livre d'Allen Carr que j'y suis arrivé. Bon, je ne suis pas d'accord avec tout ce qu'il dit (par exemple, il est contre les patchs, alors que je trouve que ça aide au début), mais au final, ça m'a parlé!"

Thierry, 40 ans.

"JE N'AVAIS QU'UNE ENVIE: FUMER!"

"Moi, le livre d'Allen Carr ne m'a pas du tout aidée! Il emploie le mot "cigarette" à tout bout de champ et à chaque fois que je le lisais, je n'avais qu'une envie: en fumer une!"

Valérie, 26 ans.