



Les bienfaits des pratiques contemplatives par Catherine Gorka

Depuis la Révolution tranquille au Québec s'illustre une certaine réticence envers tout ce qui a une connotation religieuse. Sans développer davantage sur l'importance des luttes intersectionnelles pour une justice sociale, je mets de l'avant que la spiritualité n'est pas pour autant repoussée par la réticence à la religion. En effet, un fort regain s'observe en ce qui concerne la pratique d'activités contemplatives. Le yoga, la méditation de type *mindfulness*, le taïchichuan, ainsi que d'autres pratiques prenant leur origine dans la philosophie et la religion orientale gagnent constamment en popularité. Dans cet article, il sera question des effets bénéfiques associés à l'exercice de ses activités. D'abord, les principales activités contemplatives seront introduites. Ensuite, les effets bénéfiques sur la santé physique, de même que la santé mentale et cognitive de telles pratiques seront mis en lumière. Pour terminer, les éléments clés que les activités contemplatives peuvent apporter à vos relations diverses seront discutés.

Introduction brève aux pratiques contemplatives

Le terme « contemplation » nous renvoie à l'idée des pensées, à la méditation, à l'esprit qui erre et qui se dépose, voire à la spiritualité. Les activités contemplatives pratiquées sont nombreuses, que ce soit la méditation prenant ses racines dans le bouddhisme, le taïchichuan ou encore le plus populaire yoga. Ce dernier terme vient du mot sanscrit *yui* qui signifie « s'accoupler, se lier » et qui peut être interprété comme une forme d'union, une méthode axée sur la discipline de l'esprit (Harvard Graduate Student Yoga Club, 2019).

Cela nous renvoie aux fondements de ses pratiques, qui considèrent le corps et l'esprit non pas en dualité, mais plutôt comme une seule et unique composante. Étudier le corps sans tenir compte de son esprit apparaît comme considérer l'arbre pour ses feuilles et omettre sa sève. Ce fluide étant pourtant une source d'alimentation qui permet sa croissance.

Mise en lumière des effets observables

Des effets bénéfiques au niveau de la santé physique, principalement au niveau cardiovasculaire, ont été rapportés, tout comme une diminution des facteurs de risque cardiométaboliques, tels que la fréquence cardiaque, la pression sanguine et le taux de lipides sanguins (LDL), aussi surnommés le mauvais cholestérol dans la vulgarisation pour le grand public.

Des effets anti-inflammatoires peuvent également s'observer. En effet, une diminution des marqueurs pro-inflammatoires, propres à la protéine c-réactive, et des cytokines, tel que le

facteur- α de nécrose tumorale (*tumor necrosis factor- α*) a été révélée par la recherche (Gerritsen et Band, 2018).

Les exercices holistiques jouent un rôle pour maintenir une bonne densité osseuse, ce qui peut contribuer à la prévention de l'ostéoporose. Ces derniers font également appel à la flexibilité, à l'équilibre et à des capacités de proprioception. L'individu doit en effet réaliser des mouvements avec une certaine amplitude et un bon contrôle de son corps et cela assure une bonne mobilisation des diverses articulations. Les participants de taïchichuan et de yoga rapportent par ailleurs moins de douleur chronique de type migraine, fibromyalgie et ostéoarthrite (Gerritsen et Band, 2018).

Du côté de la santé mentale, les activités contemplatives ont pour effet de diminuer le stress ainsi que les affects négatifs. Les marqueurs physiologiques du stress suivent aussi une diminution de la fréquence cardiaque, de la pression sanguine, des corps inflammatoires ainsi que du niveau de cortisol sont notées. Le cortisol, aussi surnommé hormone du stress, occupe un rôle bien important dans la réponse inflammatoire, mais aussi sur le plan métabolique. En ce qui concerne les exercices holistiques qui font appel au corps, mais aussi aux aspects spirituel et cognitif de l'individu, une réduction des symptômes associés à la dépression, aux troubles anxieux, au trouble de stress post-traumatique a été notée. De plus, il ne faut pas négliger l'aspect social que peut apporter la pratique de ses activités. En effet, les participants se rencontrent souvent dans un centre communautaire ou une palestre pour assister à des cours de yoga par exemple. Cela peut aider à sortir les gens dépressifs de leur solitude, de leur isolement ou de leur torpeur quotidienne. À long terme, participer de telles activités peut entraîner la formation d'une communauté. Par le biais de celle-ci, ses membres peuvent se sentir mieux outillés socialement. En effet, ils peuvent tirer des bénéfices de cette forme de soutien social et d'une meilleure accessibilité à des ressources pouvant répondre à leurs besoins sur les plans socio-affectif et psychologique. Sur le plan cognitif, la recherche supporte que la pratique d'activités contemplatives améliore le fonctionnement exécutif et la mémoire de travail en agissant comme un tampon pour prévenir le déclin de ses fonctions avec l'âge (Gerritsen et Ban, 2018).

Pour ce qui est du contrôle des affects, les effets vont varier en fonction du type d'activité. Deux classes de pratiques de la méditation sont identifiées dans un but de simplification : méditation de type attention sélective et méditation de type non-sélective. Les pratiques impliquant l'attention sélective (*attention focus*) seraient associées avec une meilleure détection des stimuli dans l'environnement, tandis que celles où l'attention non-sélective prime seraient associées à une meilleure flexibilité mentale (Gerritsen et Band, 2018).

De plus, la cognition de manière globale et la créativité se voient influencées par la pratique d'activités contemplatives. D'une part, un point particulier qui ressort des diverses études est qu'il y a une augmentation de la créativité verbale observée chez les gens pratiquant ce type d'activités. D'autre part, la pratique d'activités contemplatives pourrait constituer un élément dans la prévention du déclin cognitif associé à l'âge. Les facteurs affectifs reposent sur une décentralisation, où le participant peut se distancer des sentiments et pensées négatives lors de la pratique et restructurer ses idées. De plus, une augmentation de la tolérance face à l'ambiguïté ainsi qu'une plus grande flexibilité mentale peut s'observer

chez les individus pratiquant des activités contemplatives. Il y a même des changements sur un plan davantage physiologique, où une plus grande acuité tactile ainsi qu'une meilleure activité sensorimotrice peut s'observer (Gerritsen et Band, 2018).

De nombreuses études illustrent que la méditation peut augmenter l'empathie envers les autres. En effet, des pratiques prenant origine dans le bouddhisme tibétain utilisent des techniques de méditation pour spécifiquement promouvoir de l'empathie (Mascaro et al, 2013).

De l'empathie, de la compassion et une connaissance de soi sont d'excellentes bases pour une bonne communication avec les autres, et de ce fait, pour des relations plus harmonieuses. L'on vient qu'a essayer de comprendre l'autre, à moins prendre personnel certaines maladresses de sa part, à ne pas penser à une revanche lorsqu'on est blessé, mais plutôt à resituer les gestes et paroles dans leur contexte respectif. Une meilleure ouverture d'esprit en ressort aussi. En bref, ce sont tous des éléments que la plupart des individus recherchent chez un éventuel ami ou un partenaire amoureux potentiel.

En somme, que ce soit sur le plan de la santé physique, psychologique, cognitive ou des fondements des relations harmonieuses, les activités contemplatives présentent de nombreux bienfaits et en essayer une pourrait vous surprendre.

Texte révisé par Lyanne Levasseur Faucher

Références

Harvard University, Harvard Graduate Student Yoga Club, Repéré à <https://projects.iq.harvard.edu/yoga>

Gerritsen, R.J.S et Band, G.P.H. (2018), *Frontiers in Human Neuroscience*, Breath of Life: The Respiratory Vagal Stimulation Model of Comtemplative Activity, Accessible via NCBI-PubMed, Repéré à <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC6189422/>

Mascaro, J.S et al. (2013), *Social Cognitive and Affective Neuroscience*, Compassion meditation enhance empathic accuracy and related neural activity, Accessible via NCBI-PubMed, Repéré à <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC3541495/>