

QU'ENTEND-ON PAR DEPRESSION NERVEUSE ?

Le monde de la dépression est vaste et nuancé. Ces quelques lignes ont pour but d'attirer l'attention sur sa complexité et de donner l'envie au lecteur de se documenter davantage à son sujet.

Il existe divers troubles dépressifs. Le risque de survenue d'un épisode dépressif au cours de la vie a été estimé par plusieurs auteurs entre 8 et 12 % chez l'homme et entre 20 et 26 % chez la femme. Un épisode dépressif peut survenir à tout âge, avec un âge moyen d'apparition au début de la quarantaine. Le nombre moyen d'épisodes – toutes formes de dépression confondues – est de l'ordre de 5 à 6 sur une vie. Après l'anxiété, la dépression constitue donc une affection psychopathologique fréquente.

Quelles distinctions établir au sein des troubles de l'humeur ?

Il existe les formes **uni** et **bipolaires** de dépression. Les formes unipolaires comprennent par définition les déprimés qui ne font que des épisodes dépressifs. Les formes bipolaires se distinguent par une alternance d'épisodes dépressifs et d'épisodes maniaques (d'exaltation) ou hypomanes (d'exaltation de faible intensité) et forment ce qu'on appelle la psychose maniaco-dépressive et la cyclothymie.

La dépression est dite **primaire** si elle n'a jamais été précédée par un autre trouble psychiatrique, et **secondaire** si un autre trouble psychiatrique l'a précédée (comme l'alcoolisme, les psychoses) ou si elle survient dans le décours d'une affection médicale qui peut être invalidante ou douloureuse.

L'épisode peut être unique ou se répéter et être influencé par le déroulement des saisons. De même un événement de vie stressant peut être un facteur précipitant de la dépression.

Au sein des troubles unipolaires on distingue notamment le **trouble**

dépressif majeur¹, la dysthymie et le trouble dépressif atypique.

Critères permettant de diagnostiquer un épisode dépressif majeur²

Parmi les symptômes suivants, cinq au moins doivent avoir été présents pendant une même période d'une durée de deux semaines et avoir présenté un changement par rapport au fonctionnement antérieur de la personne. Un de ces cinq symptômes est soit une humeur dépressive (1), soit une perte d'intérêt ou de plaisir (2).

- 1) Humeur dépressive présente pratiquement toute la journée, presque tous les jours, signalée par la personne ou par les autres ;
- 2) Nette diminution d'intérêt ou de plaisir pour toutes ou presque toutes les activités, quasiment toute la journée et quasiment tous les jours, signalée par la personne ou par les autres ;
- 3) Perte ou prise de poids significative en l'absence de régime, ou diminution ou augmentation de l'appétit presque tous les jours ;
- 4) Insomnie ou hypersomnie presque tous les jours ;
- 5) Agitation ou ralentissement psychomoteur presque tous les jours constaté par les autres ;
- 6) Fatigue ou perte d'énergie quasi quotidienne ;
- 7) Sentiment de dévalorisation ou de culpabilité excessive ou inappropriée (voire délirante) presque tous les jours (pas seulement par rapport au fait d'être malade) ;
- 8) Diminution de l'aptitude à penser ou à se concentrer ou indécision presque tous les jours ;
- 9) Pensées de mort récurrentes (pas seulement la peur de mourir), idées suicidaires récurrentes sans plan précis ou tentative de suicide ou plan précis pour se suicider.

La dysthymie

La dysthymie ou névrose dépressive a les modalités chroniques de dépression d'intensité légère à modérée mais incapacitante. Elle donne fréquemment lieu à des complications ainsi qu'à une

¹ Majeur est ici une traduction du terme anglais « major », c'est-à-dire « typique », il n'a pas la connotation d'intensité du terme français « majeur ».

² D'après le DSM-IV-TR, Manuel Diagnostique et Statistique des troubles mentaux.

destruction de la vie sociale.

Troubles dépressifs atypiques

Parmi les troubles dépressifs atypiques se trouvent une série d'entités dépressives encore à l'étude dont les critères de diagnostic sont insuffisamment établis dans les classifications actuelles (par exemple trouble pré-menstruel, dépression récurrente brève).

On détermine enfin **les épisodes d'intensité mélancolique, les épisodes dépressifs catatoniques, les dépressions saisonnières.**

Claude Maskens

Enseignante de yoga, Psychothérapeute et Traductrice

A LA JONCTION DU YOGA, DE LA MEDITATION ET DE LA PSYCHOTHERAPIE : LA MBCT

MBCT vient de *Mindfulness-Based Cognitive Therapy for depression* appelée en français **la thérapie cognitive basée sur la pleine conscience pour la dépression.**

La définition de la **pleine conscience** est d'« être attentif d'une manière particulière : délibérément, dans le moment présent et sans jugement ».

Et la MBCT est bien une initiation à la méditation tant active (dans la vie quotidienne, en yoga) que passive (dans l'assise), comprenant en plus des données explicatives des mécanismes de la rechute dépressive.

Voici l'histoire de cette approche thérapeutique. Compte tenu du nombre croissant de dépressions nerveuses et de rechutes, trois docteurs en psychologie, enseignants et chercheurs, Zindel Segal, Mark Williams et John Teasdale, ont été chargés de développer une forme de thérapie cognitivo-comportementale. Ils ont observé que la thérapie cognitive, en changeant le contenu des pensées, changeait la

relation que les patients avaient avec lesdites pensées. On parle de « **distanciation** », de « **décentration** ». Mais cette distanciation était vue comme un moyen et non une fin en soi.

Une de leurs collègues, Marsha Linehan, leur parla des travaux de Jon Kabat-Zinn, du Massachusetts, qui a développé un programme de réduction du stress basée sur la pleine conscience, appelé MBSR (*Mindfulness-Based Stress Reduction*). Il était suivi par des personnes souffrant de douleurs chroniques, anxiété, stress notamment.

Le MBSR de JKZ encourage une relation aux contenus mentaux, décentrée, en entraînant les gens à avoir une perspective plus large afin d'observer leur mode de pensée au cours de son déroulement : il leur apprend donc à méditer !

JKZ est également un yogi, il enseigne le yoga, est bouddhiste et a introduit la méditation dans de nombreux cercles, à commencer par les hôpitaux, pour y soigner la douleur et la souffrance.

Nos trois chercheurs rendirent visite à JKZ, examinèrent son programme et élaborèrent un programme en huit semaines également, inspiré du programme de réduction du stress et y intégrant des éléments de thérapie cognitive. L'intérêt de cette approche étant également de pouvoir travailler en groupe, donc de toucher un plus grand public.

C'est à partir du moment où les formateurs eux-mêmes se mirent à méditer que des résultats conséquents furent obtenus.

Comme écrit plus haut, il est nécessaire de s'entraîner à méditer et les personnes suivant ce programme doivent être très motivées et prêtes à consacrer 45 minutes par jour (6 jours sur 7) à domicile, entre les séances.

On observe une réelle progressivité dans le programme qui inclut une pratique dite « formelle » et une partie dite « informelle ». La pratique « formelle » est quotidienne et dure 45 minutes. Elle consiste en une méditation couchée dite « *body scan* » – balayage corporel –, pendant deux semaines, avec alternance ensuite de méditation assise et de yoga doux effectué en pleine conscience. La pratique « informelle » consiste par exemple en une activité quotidienne en pleine conscience comme la conscience du souffle au cours de la journée, dans des moments difficiles. Le temps de pratique informelle

est donc variable. Ce programme contient également une information approfondie sur la dépression nerveuse : ses symptômes, ses mécanismes et les signes de rechutes ainsi que des moyens pour prévenir la rechute.

Au terme de ces huit semaines, les participants poursuivent une pratique personnelle et il leur est recommandé de s'asseoir en tout cas chaque jour, de préférence le matin, et de pratiquer le yoga quatre fois par semaine, une demi-heure au moins.

Le livre écrit par ces trois chercheurs a été traduit cette année, sous le titre : La thérapie cognitive basée sur la pleine conscience pour la dépression. Il a été édité chez De Boeck-Larcier et traduit par moi-même, ce qui me vaut de vous partager ces informations.

Il me semble que des personnes ayant déjà eu un ou deux épisodes dépressifs ont vraiment intérêt à pratiquer le yoga, être de plus en plus conscientes tant du corps que du souffle **et** du mental (son vagabondage, ses mécanismes). Mais ce qui ressort des études faites, c'est qu'une pratique intense et régulière alliée à une bonne connaissance de cette pathologie, permet d'outiller véritablement la personne et lui donner un maximum de chances d'éviter la rechute.

Claude Maskens

Enseignante de yoga, psychothérapeute et traductrice

Pour aller plus loin

Livres

- Segal Z., Williams M., Teasdale J., La thérapie cognitive basée sur la pleine conscience pour la dépression, De Boeck-Larcier, Bruxelles, 2006
- Kabat-Zinn J., Où tu vas, tu es, J'ai lu, 2005
- Kabat-Zinn J., Full catastrophe living, Peatkus Books LTD, Londres, 2001

Sur la toile

- www.ecsa.ucl.ac.be/mindfulness

YOGA ET DEPRESSION NERVEUSE

FONDEMENTS PHILOSOPHIQUES

ET AIDES PRATIQUES

Que se passe-t-il ?

Il y a un ressort qui est cassé, les nerfs ne suivent plus, l'inertie guette et risque de tout envahir. La joie de vivre s'en est allée, chaque action nécessite un effort insurmontable. On ne sait plus faire cohabiter sereinement et légèrement les contraires : activités-repos, introversion-extraversion, jour-nuit, passé-futur, joie-tristesse... L'alternance de hauts et de bas sans discrimination est ressentie comme une montagne russe qui donne des hauts le cœur.

Pour avoir été employés à tort et à travers, les contacts nerveux (neuromédiateurs) sont usés. Ces substances chimiques fabriquées par l'organisme servent d'interrupteurs dans les millions de cellules nerveuses que comporte le corps. Différentes situations peuvent engendrer la faiblesse de ces médiateurs : on retrouve parmi ces situations une abondance de névroses antérieures, certaines maladies nerveuses comme la maladie de Parkinson, la consommation excessive de médicaments neuroleptiques, des troubles hormonaux causés par exemple par une hypothyroïdie.

Cette usure nerveuse va s'exprimer sous différents types de dépressions : on va parler alors de dépressions réactionnelles (suite à des événements non assumés : tristesse, divorce, deuil...), de dépressions saisonnières (celles liées par exemple aux périodes de l'année de faible luminosité), de dépressions type « *baby blues* » (la dépression de la jeune mère qui doit faire face à un brusque changement hormonal), de dépressions endogènes apparemment sans facteurs externes déclenchants... Nous verrons que le yoga a sa petite idée sur la question.

Le déprimé est bien souvent perdu et sa guérison va être à la merci de plusieurs tâtonnements plus ou moins lents ou rapides à savoir la

recherche de l'antidépresseur correct et de son dosage adéquat. Cela peut parfois prendre beaucoup de temps. Car il n'est pas facile de régler finement les nerfs et centres du système nerveux autonome.

C'est ici que la pratique du yoga intervient, d'abord modestement puis avec de plus en plus d'efficacité pour soutenir le traitement médicamenteux et faciliter le sevrage lorsque le patient ira mieux.

Approche philosophique

L'approche yogique face à la dépression dérive de la pensée orientale qui me semble beaucoup plus réaliste que notre pensée occidentale. Pour cette dernière, la dépression est quelque chose qui ne devrait pas exister, quelque chose qu'il faudrait éliminer au plus vite. (D'ailleurs, et cela est typique de cette maladie mais se rencontre également dans d'autres affections, lorsque le patient va mieux, lorsqu'il y a quelques rémissions, il s'imagine qu'il est définitivement débarrassé de son état maladif. Les rechutes le font dès lors retomber bien bas.) Le cours de la vie devrait être joyeux, serein, et la science devrait nous débarrasser une fois pour toute de ces maladies physiques ou psychiques encombrantes.

Bouddha déprimé ?

Les orientaux sont beaucoup plus nuancés : la vie humaine est insatisfaisante et l'une des raisons est que le temps dévore tout. Il est donc difficile de garder nos avoirs, notre santé, nos proches car tout ce à quoi nous nous attachons est par définition « impermanent » et donc voué tôt ou tard à la perte. N'est-ce pas Bouddha qui disait que l'on vivait en permanence dans une maison en feu ? Sachant cela, on peut établir une stratégie du bonheur, qui passe par le recul, en essayant comme on dit chez nous de voir les événements et situations avec « philosophie ». L'idée centrale du yoga, de l'Orient est de voir d'une part l'impermanence de la vie et d'autre part de reconnaître en nous notre nature divine, permanente, à partir de laquelle on va pouvoir observer sereinement tout ce qui nous arrive. Si l'on arrive à rentrer pratiquement dans cette profondeur de pensée, des pistes de travail très efficaces vont se révéler à nous pour affronter nos

désagréments passagers et entre autres la dépression. Bouddha était déprimé, le prince Rama dans le Yoga Vashista était déprimé. Ce dernier avait tout pour être heureux et pourtant, après un pèlerinage dans les lieux saints, il revint au palais avec tous les symptômes de la dépression : faible, sans intérêt, comportement suicidaire, jusqu'au moment où il rencontra le sage Vishva Mitra qui lui montra qu'une moitié de lui était coincée dans les rets de la vie et que l'autre partie était tout à fait libre. Prenant conscience de cela, des moments de paix et de grande tranquillité émergèrent et irradièrent de plus en plus pour affaiblir mais non supprimer son angoisse existentielle.

**La dépression est vaste
et elle touche tous les aspects de nous-même.
L'aspect physique croit-on justement ou injustement
peut être soulagé par un médicament.
L'aspect psychologique
peut être soulagé par une psychothérapie.
L'aspect spirituel
est très souvent laissé pour compte...
Qui s'en occupe dans la médecine allopathique ???**

Les *gunas* entrent en jeu

Ceux qui sont un peu familiarisés avec la pensée du yoga savent bien qu'à tous les niveaux de l'Homme et de la Nature, trois grandes forces créatives interviennent en permanence. Ce sont les qualités constitutives de la Nature (les *gunas*) qui imprègnent aussi bien nos corps que nos psychismes.

La première est une force d'inertie, de densité, de cohésion, une force centripète. On l'appelle *tamas guna*. Vous êtes-vous déjà demandé quelle est la cause première de la réparation d'un os ou de tout autre tissu corporel lorsqu'il y a lésion ?

La deuxième force est une force de mouvement et d'activité ; on l'appelle *rajas guna*. Pourquoi le cœur bat-il ? Pourquoi l'inspiration se déclenche-t-elle ? Pourquoi certaines personnes ne tiennent-elles pas en place ? Après avoir épuisé toutes les explications

physiologiques et psychologiques, on arrive au principe du mouvement, de l'activité symbolisé par *rajas guna*. Ce principe est partout, même dans le rocher le plus inerte, mais dans ce cas à l'état de trace.

La troisième force est une force de luminosité, de légèreté, c'est l'état gazeux de la matière. Qu'est-ce qui nous pousse à nettoyer, à prier, à méditer, à nous émerveiller devant la beauté de la Nature ou tout simplement à nous étirer dans une posture de yoga ? C'est cette force lumineuse présente en chacun de nous, que l'on appelle *sattva guna*.

Ces trois forces sont bien sûr inscrites en nous dans différentes proportions en fonction des individus.

Il me paraît clair que dans la dépression, la force lumineuse *sattva guna* est réduite à sa plus simple expression et que nos deux larrons *rajas* et *tamas* s'en donnent à cœur joie pour tirer la couverture chacun de leur côté. Il y a un conflit permanent entre l'agitation et l'inertie, sans aucun arbitrage de la légèreté de vivre. Il y a trop de *tamas*, trop de *rajas* et pas assez de *sattva*. Trop de *tamas* : on est préoccupé par notre existence physique, par nos plaisirs sensoriels bruts, par notre réussite matérielle. Si cette dernière est prise en défaut, cela génère de grosses déceptions. Lorsqu'il y a trop de *rajas*, l'activité flirte avec l'obsession, les insomnies sont de la partie et on ressasse souvent des souvenirs malheureux, l'alimentation est irrégulière.

Et la pratique ?

Concrètement, comment peut-on retrouver ces principes philosophiques dans les techniques du yoga ?

Une kyrielle de moyens sont à notre disposition tant et si bien que cette pléthore d'exercices peut nous submerger. Par où commencer ?

Il est bon avant de commencer d'insister sur deux aspects de la pratique :

1° Il est impératif de se faire aider par un proche qui pratique le yoga ou mieux par un professeur de yoga avec qui on établira une progression brassant les différentes techniques.

2° Prendre le yoga comme un art de vivre, de manière à répartir les pratiques par petites touches tout au long de la journée.

La vie nous offre tellement d'occasions de choix - d'ailleurs

actuellement de plus en plus – si bien qu'on ne s'y retrouve plus. Ayant en tête les idées du yoga, quels sont les choix qui vont aller dans le sens du mieux être, qui vont me rapprocher de la légèreté yogique ou par contre m'en éloigner. Par exemple : pour faire un trajet d'un ou deux kilomètres, je peux choisir de prendre ma voiture et d'y griller une bonne cigarette ou je peux faire le trajet à pied en décidant de respirer consciemment et profondément. Lorsqu'on y pense, de multiples possibilités yogiques s'offrent à nous. Vigilance, vigilance.

D'autre part, quelles sont mes valeurs spirituelles et comment est-ce que pratiquement je les intègre dans ma vie pour prendre plus de recul par rapport à ce qui m'échoit dans l'existence ?

Parsemer la journée de techniques yogiques

Si c'est un ensemble de petites circonstances bien souvent involontaires et inconscientes qui en général déclenchent une maladie, le contraire peut être vrai : un ensemble de bonnes habitudes qui prises isolément n'ont l'air de rien vont permettre, une fois reliées, la mobilisation des ressources de l'organisme spécialement face aux maladies chroniques.

***Lorsque toutes les ressources de l'organisme
sont habituées à travailler
ensemble et lumineusement,
les hôtes indésirables, virus, mauvaises pensées
ne font pas long feu.***

Une pensée positive au saut du lit, une offrande, une prière, une méditation, juste comme ça, gratuitement, en hommage à la vie. Un petit rituel qui n'a l'air de rien.

Ensuite, dans la salle de bains, quelques *kriyas* issus ou non des *shat karmas*. Quelques soufflets, nettoyage des yeux, alternance de douche chaude et froide, nettoyage de la langue, de temps en temps *jala neti* et même une fois par mois ou par semaine *vastra dhauti*. C'est en tout

cas le minimum « dégrassatoire » en vigueur lorsque vous avez la chance de vous faire soigner dans un hôpital yogique en Inde . Pourquoi ne pas s'en inspirer dans notre art de vivre yogique ?

Est-ce que l'alimentation, peut développer en nous le côté sattvique, léger de l'existence ?

Bien sûr disent les yogis qui ont compris depuis longtemps que certains aliments alourdissent le corps et l'esprit, d'autres les dynamisent et enfin une troisième catégorie amène purification, légèreté et douceur. Si un mélange de ces trois nourritures est souhaitable chez l'individu normal, en cas de pathologie, on peut modifier l'équilibre alimentaire à partir de cette grille de lecture.

De façon succincte, quels aliments font partie de l'alimentation sattvique ?

- Les fruits tiennent une place de choix dans ce régime. Par nature le fruit est fait pour nourrir la graine, cette dernière est là pour nourrir le germe. Ce sont donc les aliments par excellence et on peut donc inclure dans cette catégorie les céréales et les légumineuses.
- Les légumes, particulièrement ceux qui poussent hors de terre sont recommandés à haute dose, exception faite des oignons et de l'ail (qui par ailleurs sont très bons mais considérés comme trop rajasiques, trop dynamisants).
- Les huiles de très bonne qualité et variées : olive, sésame, colza (riches en oméga 3).
- Les produits laitiers ont toujours été considérés comme sattviques et purs. Il existe actuellement une controverse quant à ce type d'aliment. Il y a certes des personnes qui font une intolérance lactée, mais faut-il généraliser ? Deux questions me semblent importantes par rapport aux produits laitiers. Quelle est la quantité qui me convient (car quand on aime on ne compte plus et dans ce domaine, il est impératif de savoir compter et doser) et surtout, quelle est la provenance de ces produits ? Le bon traitement des animaux va avoir une influence déterminante sur la nature sattvique ou tamasique

des aliments qu'ils nous donnent. Or de ce côté, on pourrait se poser pas mal de questions.

- Les sucres naturels : miel, sucre de canne non raffiné.
- Comme boisson, bien sûr l'eau, les tisanes d'épices comme le gingembre, la cardamome, la cannelle, la menthe et le basilic.

On ne fera qu'effleurer le chapitre des *asanas*. Bien employés, les *asanas* sont des outils précieux pour le déprimé. Grâce aux postures, on va ouvrir, stimuler le corps, mais toujours dans un état de détente. On va en douceur apporter une meilleure oxygénation au cerveau. Une grande règle à retenir lorsque l'on travaille le yoga avec un déprimé est la suivante et on l'encadre :

***L'idée fondamentale
de la séance de yoga dans la dépression
est de procurer une très légère stimulation
respiratoire, nerveuse et vasculaire
sur un fond de détente.***

Nous aurons besoin d'inventivité, d'imagination, pour établir une progression très lente dans les postures classiques et pour adapter ces postures. Le professeur a intérêt à bien connaître les effets des différentes postures pour les retrouver, les déceler, les mettre en évidence dans les postures adaptées.

La richesse du yoga est telle que l'on peut le conjuguer de mille manières du moment qu'on en garde l'esprit.

Nous n'en dirons pas plus aujourd'hui, vous invitant déjà à appliquer l'idée fondamentale dans vos recherches de séances. Nous reviendrons dans un prochain numéro avec une panoplie d'adaptations posturales.

Thierry Van Brabant

YOGA ET DÉPRESSION NERVEUSE CONSIDÉRATIONS SCIENTIFIQUES ET CHEMINEMENT

Cet article fait le point sur les études scientifiques consacrées au yoga pour la dépression. Il reprend brièvement les effets du travail postural, du souffle et de la méditation. Il propose aussi de considérer la dépression comme une étape du cheminement de l'être humain.

En 2001, l'Organisation Mondiale de la Santé estimait à 121 millions le nombre de personnes souffrant de dépression dans le monde [1]. En Belgique, on considère que 100 000 personnes (1 % de la population) seront atteintes de maniaco-dépression durant leur existence et que 500 000 personnes (5 % de la population) souffriront de dépression grave [2]. Les remèdes classiques à la dépression sont les anti-dépresseurs associés ou non à une psychothérapie. Cependant, des études menées au début de ce millénaire aux USA, au Canada et en Australie ont montré une tendance à recourir de plus en plus aux médecines alternatives pour soigner la dépression [3].

Point de vue scientifique général

En 2004, une équipe de chercheurs britanniques a mené une étude systématique des publications étudiant les effets thérapeutiques du yoga sur la dépression [3]. Des 342 citations trouvées, elle a retenu 35 études cliniques potentiellement valables. Elle en a rejeté 30 pour diverses raisons (pas de groupe de contrôle, mesure de l'humeur générale sans mesure spécifique de la dépression,...). Cinq articles ont été retenus. Bien que les méthodes utilisées variaient d'un article à l'autre, elles comportaient des *asanas* et/ou du *pranayama*, ce dernier constituant une partie importante du traitement pour quatre de ces études. Les auteurs n'ont pu identifier quelle technique du traitement yogique était la plus efficace. Cette étude met en évidence le potentiel thérapeutique des techniques basées sur le yoga. Cependant elle conclut que des recherches complémentaires sont nécessaires pour convaincre de l'efficacité du yoga pour guérir la dépression,

surtout chez les seniors.

Postures, souffles et méditations

Le yoga enseigné en occident est généralement le yoga physique. Il comporte des postures (*asanas*), des techniques respiratoires (*pranayamas*) et de la méditation (*dhyana*).

Iyengar propose une séance de yoga pour la dépression [4, pp 345-347]. Elle est composée de postures debout (pas de triangle), de flexions arrière, de postures inversées travaillées en détente et une relaxation avec un bandage serrant le crâne. Les postures debout relient à la terre d'une part et ouvre au ciel d'autre part. Les flexions arrière sont énergisantes et stimulent le thymus, ce qui renforce le système immunitaire [5, p 99]. Les postures inversées relâchent les muscles de la nuque, des épaules, du tronc et du bassin, ce qui favorise notre station debout avec une colonne bien droite. Cette stimulation des muscles extenseurs de la colonne agit sur l'humeur avec des effets positifs sur le cortex limbique (centres émotionnels) ainsi que sur le fonctionnement des zones frontale et corticale du cerveau [Brownstone *in* 5, pp 66-67]. La chandelle en particulier brûle les dépendances psychologiques et amène à plus d'autonomie [6, p 161]. La relaxation avec le bandage autour de la tête fait descendre les yeux au fond des orbites, détend les muscles du visage et le système nerveux [4, p 167].

Les techniques respiratoires (*pranayamas* et certains *kriyas*) ont des effets remarquables. Diminuer le rythme respiratoire ralentit le rythme cardiaque et nettoie le sang des radicaux libres, cela détend le système nerveux et tonifie le système endocrinien. *Bhastrika* (respiration « soufflet de forge ») réchauffe tout le corps, *ujjayi* (respiration triomphante) détend la gorge et les cordes vocales [7, pp 337-342]. *Nadi shodhana* (respiration alternée) équilibre les deux hémisphères du cerveau : par la narine droite elle stimule le corps et l'esprit, par la narine gauche elle a un effet relaxant [Telles *et al.* *in* 5, p 129]. Cependant restons prudents. Il ne suffit pas de se lancer à l'aveuglette dans ces techniques. Il est vivement conseillé de chercher un enseignant compétent ou un yogi accompli.

La méditation est plus délicate à prescrire dans un but thérapeutique. Par exemple, Swami Satyananda et Swami Shivapremananda la déconseillent en cas de dépression car elle entretient l'introversion [8, 9]. Feud voit la méditation comme une régression en tentant de retourner à des phases primitives de l'ego, refusant ainsi les peurs de la séparation. Selon Jung, la méditation orientale n'est pas une voie pour l'occidental car nous n'avons pas besoin de plus de contrôle mais de retourner à notre vraie nature. Tout effort de contrôle de l'inconscient ne fait qu'entretenir les tensions dans la conscience. Jung préfère la psychothérapie comme voie d'intégration des contenus de l'inconscient dans le champ de la conscience. Certains psychologues prétendent que la méditation, qui vise la dissolution de l'ego, est incompatible avec la thérapie, qui cherche à soigner et à consolider l'ego [10].

D'autres affirment que la méditation peut avoir un rôle thérapeutique mais ici aussi les points de vue sont variés et nuancés. La méditation peut être considérée comme un complément à la thérapie mais pas un substitut, comme techniquement compatible avec la thérapie et se renforçant l'une l'autre, comme une approche devant précéder la thérapie pour certains ou devant la succéder pour d'autres [10].

Les techniques de méditation sont nombreuses (méditation transcendantale, *vipassana*, méditation zen, répétition d'un *mantra*,...) et il importe de les choisir judicieusement. Si l'on compare les électroencéphalogrammes d'un yogi en méditation et d'un méditant zen, les graphiques sont différents et montrent que le yogi est inconscient du monde qui l'entoure alors que le méditant zen est ajusté à son environnement [Anand *et al.* et Kasamatsu et Hirai *in* 10]. Des techniques différentes produisent des effets différents. Pour utiliser une technique de méditation il est donc important que celle-ci rencontre les objectifs thérapeutiques visés. Ainsi, les thérapeutes behaviouristes se servent de la méditation pour diminuer les tensions et les douleurs psychiques et pour amener de l'autocontrôle. Les thérapeutes humanistes y ont recours pour développer le sens des responsabilités et la direction intérieure. Les psychanalystes l'utilisent pour sonder l'inconscient. Les thérapeutes transpersonnels s'en

servent pour remonter à la vie intra-utérine, voire dans les vies antérieures [11].

La preuve de l'efficacité du yoga pour traiter la dépression n'est pas encore formulée selon les critères de la pensée scientifique occidentale. D'un point de vue thérapeutique, il est intéressant d'identifier les techniques qui soignent. Mais le yoga propose-t-il de soigner une maladie ? N'ouvre-t-il pas à autre chose ?

Etre humain

Patanjali énumère neuf obstacles à l'obtention de la conscience intérieure du Soi et qui provoquent la dispersion psychique : maladie, ennui, doute, négligence, paresse, complaisance dans les sens, fausse perception, incapacité à trouver sa voie et instabilité (YS I.30). Ce sont là des obstacles que peut rencontrer tout pratiquant de yoga, tout chercheur spirituel. Ces obstacles ne sont pas insurmontables. Toutefois, si nous ne sommes pas vigilants, les conséquences seront la souffrance, la dépression mentale (*daurmanasya*), l'agitation physique et une respiration irrégulière (YS I.31). Patanjali ne classe pas ces symptômes selon les catégories normal/anormal ou bien/mal mais décrit ce que l'on peut rencontrer sur le chemin. Il existe de nombreux exemples de personnes qui ont connu une période dépressive, l'ont traversée et s'en sont sorties grandies.

Amy Weintraub était réalisatrice de film. Bien que brillante, elle connut une dépression qui l'amena d'abord chez une thérapeute qui lui proposa des entretiens réguliers et des anti-dépresseurs. Un beau jour, elle fit l'expérience du yoga dans un centre Kripalu. Ce premier cours la toucha et lui laissa entrevoir une autre manière de considérer la dépression. Elle se mit à pratiquer quotidiennement *asanas* et *pranayamas*. Elle commença à se sentir plus vivante à tel point qu'après neuf mois elle proposa à sa thérapeute d'arrêter les anti-dépresseurs. Celle-ci refusa catégoriquement. Elle décida alors de changer de thérapeute. Son nouveau thérapeute accepta et au bout de quelques semaines elle fut sevrée. Amy persévéra et approfondit sa pratique du yoga. Aujourd'hui elle l'enseigne dans le centre qu'elle a fondé. Elle a rédigé un livre consacré entièrement au yoga pour la

dépression [5], écrit et anime régulièrement des ateliers sur le sujet [12].

Swami Kripalvanandji était le maître d'Amrit Desai, le fondateur de l'école de yoga Kripalu. Agé d'à peine une vingtaine d'années, il était tellement déprimé qu'il était au bord du suicide. La grâce lui fit rencontrer un *sannyasin* (renonçant) et cette rencontre transforma sa vie. Il s'abandonna à l'enseignement de son maître et descendit jusqu'au plus profond de ses ombres avant de prendre le chemin de la lumière [5, p 109].

Christian Fabre, ce Français installé en Inde et dirigeant une société dans le prêt-à-porter, était dépressif, alcoolique et dépendant de la cigarette. A 45 ans, il rencontra Swami Vedananda qui l'introduisit au *hatha yoga*, à la méditation et à la philosophie. Il arrêta net le whisky, la cigarette et devint végétarien. Il lui fallut près d'un an pour réaliser qu'il avait changé : il était devenu bien plus calme qu'auparavant et son énergie avait décuplé. Après deux ans de *sadhana*, il rencontra Swami Sareswara – le maître de Swami Vedananda – qui devint son *guru*. Ce dernier lui enseigna le *pranayama* et l'initia au shivaïsme. Christian Fabre devint Swami Pranavananda Brahmendra. Aujourd'hui il vit toujours dans l'*ashram* qu'il a fondé, est resté le PDG de sa société (mais ne possède rien) et enseigne la spiritualité aux internautes du monde entier. Son autobiographie [13] et un reportage sur TF1 l'ont rendu célèbre.

Eckhart Tolle a connu une période dépressive suicidaire lors de l'adolescence. A l'âge de 29 ans il se réveillait la nuit avec des sensations de terreur. S'interrogeant sur sa propre nature, il fut transporté par une expérience de conscience qui changea radicalement sa vie. Il vécut près de deux ans sur les bancs des parcs, sans relation, sans emploi et sans identité sociale mais immergé dans et rayonnant de la joie qui demeure. Par après, les gens commencèrent à lui poser des questions spirituelles et il devint instructeur spirituel. Il est l'auteur du *best-seller* mondial « Le pouvoir du moment présent » [14].

Saint Ignace de Loyola (1491-1556) a commencé à être touché par le divin après une blessure de guerre à l'âge de 26 ans. Durant sa

convalescence, il ne trouvait pas de lecture à son goût et s'est vu « forcé » de lire une vie du Christ et une vie de Saints. C'est alors qu'il prit conscience de la diversité des esprits : ses rêveries habituelles (faits d'armes et séduction), bien qu'agréables, le laissaient aride et insatisfait alors que penser à Dieu et à des « exploits » spirituels (pèlerinage à Jérusalem) le laissaient rempli de joie. Il consacra alors sa vie au Christ. Lors de son séjour à Manrèse (Catalogne), il faisait oraison jusqu'à 7 h par jour. Il connut la dépression et frôla le suicide. C'est à cette période qu'il rédigea une grande partie de ses Exercices Spirituels³, un trésor de notre tradition [15].

La remontée : chacun sa voie⁴

Après avoir touché le fond, le temps est venu de remonter et le yoga peut constituer une aide. Au niveau mental, le *yoga-sutra* II.33 est porteur d'inspiration : « Quand une pensée indésirable nous oppresse, nous n'avons qu'à nourrir la pensée contraire. » Au niveau physique, le travail corporel favorise un travail sur soi tout en se décentrant de son soi psychologique. Au niveau de l'action, le *yoga-sutra* II.1 nous enseigne : « L'union dans l'action consiste en l'austérité (*tapas*), la connaissance de soi (*svadhyaya*) et l'abandon au divin (*Ishvara pranidhana*). » A côté de l'aide extérieure, n'oublions pas les ressources et les points forts de la personne.

Tous les types de yoga ne conviennent pas à tout le monde. Ainsi un sportif qui fait une dépression aura intérêt à choisir un yoga « sportif » comme le yoga Iyengar ou l'*ashtanga yoga* (parfois appelé *power yoga*) ou encore le Bikram yoga. Le yoga Iyengar insiste sur la précision dans le placement du corps. Les postures sont toniques et réalignent la structure du corps. On a recours à des *props* (bloc de bois, sangle, couverture,...). L'*ashtanga yoga* travaille par séries de postures (6 au total) pratiquées en scellant l'énergie au niveau du périnée (*mula bandha*). Le Bikram yoga se compose d'une série de 26 postures et se pratique dans une salle surchauffée (40°C) afin de

³ Ces exercices sont à faire et non à lire.

⁴ La description des écoles de yoga selon *tapas*, *svadhyaya* et *Ishvara pranidhana* est inspirée du chap 5 de la réf [5].

mieux étirer les muscles. Ces deux derniers yogas sont moins créatifs que le yoga Iyengar. Dans la majorité des cours, il n'y a pas de *pranayama*. Ce sont des styles rigoureux qui mettent l'accent sur *tapas*, l'austérité. A travers *tapas*, le feu de la pratique va purifier les émotions, apaiser le cœur, calmer et clarifier l'esprit, amenant une meilleure connaissance de soi (*svadhyaya*), voire un lâcher-prise (*Ishvara-pranidhana*).

Les tempéraments plus doux préféreront des écoles comme *viniyoga* ou Kripalu. En *viniyoga* les postures sont rythmées par la respiration. On développe la connaissance de soi (*svadhyaya*) pour adapter le yoga au pratiquant. C'est *svadhyaya* qui amènera l'équilibre entre *tapas* et *Ishvara-pranidhana*. Dans le yoga Kripalu, le travail oscille entre tenue volontaire de l'*asana* (*tapas*) et étude de soi (*svadhyaya*) pour s'abandonner au divin (*Ishvara-pranidhana*). Ce travail amène des mouvements spontanés du corps et de l'énergie, ce qui ressemble à une méditation en mouvement.

Amy Weintraub a consacré tout un chapitre de son livre sur le yoga pour la dépression au *Sudarshan Kriya Yoga*, un yoga mis au point par Sri Sri Ravishankar. Ce dernier a fondé en 1982 l'ONG « Art de vivre » qui est établie aujourd'hui dans plus de 140 pays. Il a été nommé à deux reprises pour le prix Nobel de la paix. Il a reçu le *Sudarshan Kriya Yoga* en état de méditation. Ce yoga a des effets thérapeutiques remarquables pour vaincre la dépression, le stress, les addictions,... Au niveau de la dépression, il donne des résultats équivalents aux remèdes médicamenteux [3]. Il convient à tous les types de personnes et est basé sur des respirations suivant des rythmes particuliers. Depuis peu il est possible de suivre les cours de niveau 1 en Belgique [16].

Conclusion

Ces dernières années nous observons de plus en plus le recours à des thérapies alternatives pour soigner la dépression. Le yoga en fait partie. Les scientifiques recherchent une preuve objective de son efficacité thérapeutique, ce qui a du sens aux yeux de la science. Cette preuve n'est pas encore formulée selon des critères objectifs. Mais le yoga a plus à proposer qu'un remède. Il est une voie qui relie le soi

individuel au Soi universel. Certains ont relevé le défi de la dépression. Ils étaient chenilles et sont devenus papillons. D'autres ne passent pas l'épreuve. Pussions-nous reconnaître les obstacles qui se présentent sur notre chemin, les considérer comme des occasions de grandir et dire oui à la grâce lorsqu'elle s'offre à nous.

Vincent Destoop

1. <http://www.who.int/mediacentre/factsheets/fs265/fr>, accédé le 22 janvier 2007
2. http://fr.psychiatrie.be/bgdisplay.jhtml?itemname=a_similes_fr_08, accédé le 22 janvier 2007
3. Pilkington K., Kirkwood G., Rampes H. et Richardson J., "Yoga for depression: the research evidence", *Journal of Affective Disorders*, 2005, Vol 85, pp 13-24
4. Iyengar B.K.S., "Yoga, the path to holistic health", Dorling Kindersley (Londres), 2001
5. Weintraub A., "Yoga for depression", Broadway Books (USA), 2004
6. Baret E., "Yoga, corps de vibration, corps de silence", Almora, 2006
7. Raman K., "A matter of health", EastWest Books (Madras), 1999, 2^{ème} édition
8. Swami Satyananda Saraswati, "Asana, pranayama, mudra, bandha", Bihar Yoga Bharati (Inde), 1996, édition revue et augmentée
9. Swami Shivapremananda, "Vaincre le stress par le yoga", Robert Laffont, 1998
10. Bogart G., "Meditation and psychotherapy: a review of the literature", *The American Journal of Psychotherapy*, 1991, Vol 45(3), pp 383-412, en intégralité sur <http://www.buddhanet.net/medpsych.htm>, accédé le 29 janvier 2007
11. Kashtan B., "La méditation telle qu'en parlent les maîtres spirituels", in "Méditation et psychothérapie", sous la direction de Mantel J.-M., Albin Michel, 2006, pp 15-44
12. www.yogafordepression.com
13. Swami Pranavananda, "Swami, PDG et moine hindou", Delville/Oxux, 2003
14. Tolle E., "Le pouvoir du moment présent", Ariane, 2000
15. Saint Ignace de Loyola, "Autobiographie", Seuil, 1962 (aussi publié sous le titre "Le récit du pèlerin")
16. www.art-of-living.be