



Méditation et dépression

La pratique du yoga remonte à des millénaires, elle a longtemps été une réflexion sur la position de l'homme dans l'univers et s'est progressivement transformée en pratique méditative.

Nombreuses sont les personnes qui d'une part n'imaginent pas qu'à l'origine le yoga était méditation et d'autre part que la méditation n'a rien à voir avec le yoga. Pourtant, dans les faits, le yoga n'a longtemps été qu'une pratique méditative. Les yogis se sont rendu compte au fil des siècles que la pratique immobile ne suffisait pas et l'ont enrichi de mouvements et d'étirements. De fil en aiguille, nous sommes arrivés à une richesse incroyable d'exercices impliquant le corps, postures, nettoyages, respirations. La Hatha Yoga Pradipika écrit il y a quelques siècles, les Upanishad du Yoga qui remontent à plus de mille ans ou la Gerandha Samhita ont consigné ces exercices.

La méditation est d'autant plus efficace qu'elle est associée à des postures et exercices respiratoires. Les deux sont indissociables. Les postures sans une once de méditation,

Préférez le yoga à la méditation...

d'attention, de présence à soi ou de visualisation ne sont qu'un sac vide. Alors pourquoi dit-on que la méditation est contre-indiquée dans les troubles psychiatriques ? Recommandée dans la gestion de la douleur ou dans la prévention de la rechute de la dépression, elle n'est pas indiquée dans la dépression. Ne faire qu'une pratique méditative de type observationnelle, de décentration n'est pas une bonne indication. Le patient ou élève se laissera embarquer par ses ruminations, ses idées noires et c'est justement l'une des raisons de sa maladie dépressive. Il s'agit de pensées qui prennent d'assaut le psychisme et le parasite. C'est pourquoi, il y a un risque d'aggravation de la dépression que de pratiquer cette méditation.

En revanche, si vous êtes guidé, que vous pratiquez sous la direction d'un enseignant une visualisation, des postures qui vous impliquent avec tout votre corps, vous pouvez vous extraire des pensées irrationnelles dévastatrices qui prennent le dessus. Vous pouvez par le biais du corps installer une sensation qui n'est plus faite de blocages et d'oppression ou d'angoisse. Mais il faut pour cela adapter encore et encore les exercices et, s'il s'agit d'une pratique de groupe, il vaut mieux s'assurer que les idées noires ne prennent pas le dessus durant la séance en allant voir son élève.

Pour la dépression, la méditation n'est pas une bonne indication, mais la pratique du yoga l'est. La motivation de la personne dépressive est l'obstacle le plus sérieux. Elle aura besoin d'être encouragée et boostée par ses amis pour s'y astreindre régulièrement, avant de pouvoir pratiquer seule.

N'oubliez pas enfin que la méditation ne se résume pas à la méditation de décentration (d'observation). Il existe aussi des méditations de visualisation, des méditations sur les sons et mantras et enfin des méditations d'identification parfaitement décrites dans les Yoga Sutra.

Pratiquer, observer sur soi les effets et adapter la pratique est le cœur même de la pratique du yoga et c'est à ce prix que les effets sont et restent bénéfiques. ■