

MAÎTRISER L'ANXIÉTÉ

LE YOGA OFFRE DES SOLUTIONS DANS LA PRISE EN CHARGE
DE L'ANXIÉTÉ GÉNÉRALISÉE ET AIDE À RETROUVER LA
CONFIANCE EN SON CORPS ET EN SOI.

TEXTE : LIONEL COUDRON ; POSTURES : CORINNE MIÉVILLE ; PHOTOS : ROLAND MÉNEGON



COMMENT SE SOIGNER AVEC LE YOGA ? LES RÉPONSES
DU DOCTEUR LIONEL COUDRON, FONDATEUR DE
L'INSTITUT DE YOGATHÉRAPIE

José est timide, il arrive les épaules légèrement voutées en avant, son visage est crispé. Son élocution est presque hésitante. Presque gêné, il m'explique qu'il vient me consulter pour une peur de l'avion qui l'handicape. Certes, il s'agit d'une anxiété phobique, mais en poussant un peu mon questionnement, je découvre que José souffre depuis son enfance d'anxiété généralisée qui se caractérise par une pensée irrationnelle qui sans cesse lui répète : « ça va être une catastrophe, tout est catastrophique ».

En effet, José se tracasse à longueur de temps. Tout est source d'inquiétude, sa vie est un calvaire. Sa peur de l'avion n'est qu'une facette de son anxiété et je comprends qu'il va me falloir traiter le problème en amont. Si José veut se dé-

barrasser de toutes ses peurs, à commencer par celle de l'avion, il va falloir qu'il installe un état de sécurité dans son corps, ce que le yoga peut aider à faire. Sans ce préalable, il n'y arrivera pas. José a tellement l'habitude d'être crispé que, pour lui, c'est chose normale. J'insiste pour qu'il décrive exactement ce qu'il ressent maintenant dans son corps et je l'aide à le préciser. Non sans efforts, il arrive à me dire : « Je me sens tendu, mes mâchoires sont serrées, mes épaules tendues, je sens un nœud à la gorge, une difficulté à respirer, une crispation au plexus solaire ». Je lui explique que l'objectif en yogathérapie, dans son cas, est de mettre en place des exercices pour installer un état de bien-être dans son corps et que toutes les tensions devront être carrément à 0 sur l'échelle de 0 à 10. ▶

- Pour cela, nous mettons en place une séance dans laquelle je renforce sa confiance en lui, ce qui s'accompagne d'un sentiment physique de force, de maîtrise, de contrôle et de confiance. Il va falloir enraciner et redresser le corps, en travaillant des postures qui favorisent l'ouverture des épaules et de l'ensemble des ceintures scapulaire et pelvienne.

Tout d'abord, je propose une posture d'étirement des bras vers le ciel (la Montagne, photo 1) et une ouverture des épaules en arrière (photo 2a). Durant ces exercices, j'insiste régulièrement sur la sensation d'énergie développée par l'effort. Je continue par l'exercice de flexion des genoux avec redressement du dos pour renforcer la tonicité des jambes et sentir la force dans celles-ci (Photo 2b). Je n'oublie surtout pas de lui demander tout au long de la séance « comment vous sentez-vous maintenant ? ». C'est un point crucial. S'il se crispe encore plus, s'il souffre à cause d'un corps douloureux, il me faudrait alors chercher un autre exercice.

Puis, il enchaîne par la posture d'ouverture de hanche en arbre (variante de la posture du

Danseur, photo 3), ce qui lui permet également d'ouvrir le bassin et de se redresser. Toujours dans la volonté de s'ancrer et s'ouvrir. Enfin, la posture de l'arc (photo 4) va permettre de réaliser une ouverture complète (dont la posture du danseur est une bonne préparation). En yoga on dit que la posture de l'arc ouvre tous les « chakras », et c'est bien ce qu'elle fait. Elle permet ainsi de « reconditionner » à l'effort de manière progressive en libérant les différentes articulations.

Toutes ces postures permettent de renforcer la sensation de force, de contrôle, de maîtrise et en définitive la confiance.

Avec cette séance, José peut progressivement ainsi reprendre confiance et lutter contre l'anxiété généralisée. Pour y arriver, il lui faut pratiquer tous les jours cette séance que nous lui avons enregistrée. Après trois semaines, malgré la persistance de nombreuses plages d'inquiétude et d'appréhension, José avait repris confiance en lui et c'est alors que nous avons pu débiter le traitement de sa phobie spécifique de l'avion, qu'il put prendre peu de temps après.

LA PRATIQUE



La montagne

Partir les pieds joints, les mains jointes à la poitrine. Inspirer en montant les bras à la verticale. Expirer dans la posture en contractant le périnée, rétractant le ventre et en creusant légèrement les omoplates (photo 1). Puis inspirer à nouveau et expirer en ramenant les mains à la poitrine. Répéter l'exercice trois fois. Se concentrer sur l'étirement et la sensation d'énergie agréable comme lorsqu'on s'étire au réveil.

2a

Les bras en arrière

Debout, entrelacer les doigts, pouces et index tendus. Inspirer en tendant les bras en arrière (photo 2a). Expirer en relâchant les coudes. Recommencer l'exercice trois fois.

2b

À la quatrième fois, expirer en se penchant en avant, le dos bien redressé (photo 2b). Se concentrer sur la force dans les jambes et dans le dos et sur l'étirement agréable de l'avant du corps et du plexus solaire.

**3**

Le danseur (préparation)

Debout, mains jointes. Inspirer en levant le genou droit (pied gauche d'appui) et les bras à la verticale. Expirer en saisissant le genou en avant. Bien redresser le dos et les épaules, s'ancrer dans le sol. Sur la respiration suivante, inspirer en portant le pied en arrière et le saisir avec les deux mains (photo 3). Se stabiliser et bien s'ancrer. Vérifier que le genou ne soit pas en avant. Se concentrer sur la sensation d'ancrage et de force.

**4**

L'arc

Allongé sur le ventre, poser le menton au sol. Plier les deux genoux et attraper les chevilles. L'écartement des genoux et des pieds est à convenance. Inspirer en levant le haut du dos et les cuisses (photo 4) ; expirer en se posant. Recommencer trois fois l'exercice et à la quatrième fois, rester dans la posture en respirant aussi calmement que possible. Se concentrer sur les sensations de force, d'ouverture et de joie qui viennent en résonance dans la posture. Puis inspirer et monter un peu plus haut et expirer en se posant.

Après chaque posture, bien ressentir l'effet qui persiste comme un écho qui résonne dans le corps. Se concentrer sur la sensation positive et agréable de l'effort. Se répéter mentalement : je renforce ma confiance, je me sens en confiance, je me sens fort.