

TMPP-S2E5

La pleine conscience — D^r Rahul Gupta

Intro

Ici SSN. Story Studio Network.

Tom Hoppe

Je m'appelle Tom Hoppe et je suis votre hôte du *Balado le plus douloureux*.

La recherche montre que les vétérans souffrent de douleur chronique deux fois plus que la population en général. La douleur chronique peut nuire à la qualité de vie. Que peut-on faire pour soulager la douleur chronique? La pleine conscience a montré qu'elle avait des effets positifs sur la santé. Peut-elle être utile en ce qui concerne la douleur?

Je reçois aujourd'hui le D^r Rahul Gupta, médecin, enseignant certifié de pleine conscience et praticien des expériences somatiques. Bienvenue au balado, Rahul.

D^r Rahul Gupta

Merci infiniment, Tom. Je suis très heureux d'être ici.

Tom Hoppe

Peut-être pourriez-vous commencer par nous dire ce qu'est la pleine conscience.

D^r Rahul Gupta

Certainement. C'est une vaste question parce que différentes personnes peuvent définir différemment la pleine conscience.

Je vais revenir à ma formation et à la définition qui m'est apparue la plus utile, une définition qui incite à voir la pleine conscience comme un ensemble de trois éléments. En faire son but, autrement dit, choisir délibérément. C'est le premier élément. Le deuxième élément consiste à se placer dans le moment présent. Ce n'est pas facile, car si vous êtes le moins comme moi, vous savez déjà comment notre esprit aime retourner dans le passé et aller dans l'avenir.

Il est en fait difficile d'être ici, dans le moment présent. C'est tout particulièrement difficile dans le genre de société dans laquelle on vit actuellement où les distractions sont si

nombreuses. Le troisième élément a trait à la sincérité, c'est-à-dire suspendre nos jugements... et c'est également très difficile – des données probantes solides montrent d'ailleurs qu'on peut rester dans un état d'esprit curieux probablement moins de trois secondes. On porte continuellement des jugements et qu'on s'en rende compte ou pas, notre inconscient et notre corps jugent si les situations sont sûres, dangereuses, bonnes, mauvaises, bien ou mal. Dans la pratique de la pleine conscience, on essaie en fait d'interrompre délibérément cette réaction familière; on s'efforce intentionnellement d'être vraiment dans le moment présent et de le faire en toute sincérité à laquelle on ajoute la curiosité et la patience. On fait de notre mieux pour ne pas penser à autre chose. C'est radical, car on vit dans une société dont l'orientation est très différente, où on essaie toujours d'aller ailleurs. On ressent un sentiment d'urgence et quand les problèmes s'accumulent, on a tendance à essayer d'aller plus vite.

La pleine conscience, c'est se dire : « très bien, peut-on reconnaître que les choses sont urgentes? Peut-on en fait ralentir et prendre vraiment conscience de ce qui est en train de se passer, avec plus de précision? Parce que toutes les attitudes sont des questions d'ouverture du cœur, que certains pourraient appeler pleine conscience du cœur parce que c'est à la fois un genre d'accès à notre esprit et à nos pensées, et à ce qui se passe en nous, dans une optique cognitive.

Il s'agit en particulier de penser avec le cœur, dans la façon dont on oriente son attitude à ce moment donné précis. Je crois donc que c'est une pratique très utile parce qu'on ne travaille pas uniquement avec les pensées, mais aussi avec nos émotions qui en font partie intégrante.

[Tom Hoppe](#)

Et je suppose... je parlais à quelqu'un juste avant le début de cet épisode des effets des médias sociaux et des distractions qu'ils causent dans la vie.

Manifestement, la pleine conscience pourrait aider. Quand vous parlez de ces trois éléments de la pleine conscience, comment s'appliquent-ils lorsqu'on veut améliorer la santé?

[Dr Rahul Gupta](#)

C'est une excellente question. Je dirais qu'il y a de nombreuses forces inconscientes qui s'exercent en nous et qu'on s'en rende compte ou pas, on passe notre temps à analyser notre environnement pour évaluer s'il est sûr ou dangereux, voire menaçant pour notre

vie. Si notre système ressent qu'on est menacé, il passera en mode défensif et s'attaquera à tout ce qui nous agresse et nous incitera à lutter, à fuir, même à figer sur place. Ces réactions ont des répercussions réelles sur ce qui se produit dans notre corps parce que notre tension artérielle augmente, notre respiration change.

Le sang afflue vers les intestins. Ces réactions changent la façon dont le système immunitaire réagit. Elles changent même ce qu'on perçoit avec les yeux et les oreilles. Tous ces changements surviennent parce qu'on a perçu une menace et si toutes ces forces inconscientes façonnent notre vision du monde, on perçoit souvent une menace même quand il n'y en a pas parce qu'on peut l'imaginer en repensant au passé ou anticiper des menaces futures. On peut transmettre à notre système les signaux qui le mettent en état d'alerte. Et si cela se répète au fil du temps, il n'est pas étonnant qu'on finisse, selon nos prédispositions génétiques, par faire de l'hypertension artérielle.

On peut finir par avoir un taux de glycémie élevé, ce qui mène au diabète. On peut finir par avoir des problèmes immunitaires qui nous rendent plus vulnérables aux infections ou même à des cellules cancéreuses. On peut aussi finir par vivre d'innombrables douleurs chroniques qu'on développera peut-être parce que notre système est conçu pour réagir à quelque chose par la lutte ou la fuite, mais n'a nulle part où utiliser ou mettre cette énergie, ce qui se répercute massivement sur notre bien-être physique et psychologique. La recherche est très claire à ce sujet. Des milliers et des milliers d'études montrent comment la pleine conscience peut s'avérer une approche transdiagnostique — j'aime ce mot qui veut dire que l'approche peut être utile à tous égards parce que les systèmes qu'elle touche affectent tout notre fonctionnement corporel et tout état pathologique, y compris notre esprit, qui vont être influencés par cette physiologie sous-jacente que la pleine conscience peut soutenir.

Tom Hoppe

Parce que la libération de cortisol est l'une des réactions au stress, non?

D^r Rahul Gupta

Oui, dans les deux cas, les catécholamines, comme la noradrénaline et l'adrénaline, sont sécrétées lorsqu'on entre en réaction de lutte ou de fuite.

Et puis, oui, il y a aussi sécrétion de cortisol, qui essaie de stabiliser un peu cette réaction de lutte ou de fuite. Dans une situation saine, on ressent une sorte de menace. On a la

réaction de lutte ou de fuite, puis le système se stabilise de nouveau. On n'aura peut-être pas une hausse importante de cortisol dans ce cas.

En revanche, si c'est chronique, si notre tension artérielle et d'autres réactions qui font augmenter l'adrénaline sont activées, le niveau de cortisol augmentera aussi — ce qui sera presque un moyen d'atténuer la réaction de notre système et si cela se produit sur de longues périodes, cela supprimera notre système immunitaire.

Cela fait augmenter encore plus la tension artérielle. Cela finit par atrophier des parties du cerveau qui interviennent dans la mémoire et la concentration.

Tom Hoppe

Hmm. Cela a-t-il aussi des effets sur des réactions comme l'inflammation?

Dr Rahul Gupta

Certainement, oui. Donc on aura les deux parce que si l'on a... si notre système ressent une menace, alors oui.

C'est une sorte de réaction inflammatoire qui survient dans notre système. On voit même des changements dans les globules blancs, dans ce que vont faire les globules blancs. Ils se préparent en quelque sorte à faire face à une sorte de défense. En même temps, le cortisol va atténuer cette réaction immunitaire.

On a donc les deux problèmes à la fois, on peut attiser nos systèmes et on ne combattra peut-être pas très bien parce que nos niveaux de cortisol ne seront pas aussi robustes. Au fil du temps, nos systèmes commencent à perdre un peu de leur capacité à réagir efficacement à ce dont on pourrait avoir besoin pour les protéger.

Tom Hoppe

Alors, quand on parle des réactions du corps, ce que je comprends de votre propos, c'est que la pleine conscience, par le fait de ralentir, atténue ces réactions. Est-ce que ce serait un bon moyen d'expliquer l'utilité de la pleine conscience?

Dr Rahul Gupta

Oui, la pleine conscience peut aider parce qu'elle est en fait deux choses. Elle est à la fois une technique et une façon d'être.

En tant que technique, elle peut aider parce que si on ralentit, on peut vraiment sentir ce qui se passe dans notre système. On peut se dire : « oh wow, suis-je entré dans un mode de défense? Est-ce que, physiologiquement, j'ai commencé à ressentir le besoin de fuir une situation? Est-ce que je viens de m'engager dans une sorte de réaction de lutte ou est-ce que je suis sorti d'un état de bouleversement ou d'une sorte d'immobilité?

La pratique de la pleine conscience nous permet de prendre un peu de recul et de ressentir ce qui se passe réellement. C'est une façon d'être parce qu'on a le réflexe spontané de s'éloigner de l'inconfort. Alors, tout ce dont je viens de parler, une partie de nous ne veut pas l'observer parce que cela peut être bouleversant.

Il peut être difficile pour notre système d'assimiler même cette information. La pleine conscience, en tant que manière d'être, nous donne les attitudes qui nous aident à avoir le courage de porter notre attention sur ce qui produit en nous, à l'instant même. Et en tournant notre attention vers ce ressenti, on a beaucoup plus de choix. On peut se dire : « oh wow, mon système est épuisé en ce moment ».

« Peut-être que la dernière chose dont j'ai besoin en ce moment est d'accepter une autre offre de travail ou une autre demande de faire quelque chose. Je pourrais peut-être remarquer que, wow, mon système est chargé à bloc. Peut-être que ce dont j'ai besoin en ce moment, c'est d'un moyen sain de libérer un peu de cette énergie. Peut-être que j'ai besoin de faire une marche rapide; peut-être que j'ai besoin de prendre un bain pour calmer mon système ». On peut donc sentir ce qui se passe dans la physiologie de notre système nerveux, et donc réagir avec beaucoup plus de sagesse et de compassion. C'est, vous savez, une part importante de cette pratique, la compassion à son propre égard. Et je pourrais ajouter, je pense, que la façon dont la pratique de la pleine conscience peut être vraiment utile parce que ce n'est pas seulement une pratique pour réguler notre système nerveux, c'est aussi une pratique qui nous aide à comprendre des réalités plus profondes.

Tom Hoppe

Mm — hmm.

D^r Rahul Gupta

Par exemple, le fait que tout change. Lorsqu'on ralentit et qu'on peut observer que, wow, nos pensées changent, nos émotions changent, notre corps change, cela peut nous aider

à ne pas autant nous identifier à nos expériences, ce qui peut ensuite... ce qui tend à susciter de la résistance et même à rajouter de l'huile sur le feu.

En ce sens, la pratique de la pleine conscience peut vraiment nous aider à voir non seulement que tout finit par passer, mais aussi que l'on est très profondément reliés. Elle peut nous aider en réalité à trouver une communauté, et je dirais même que ce que j'ai appris de cette pratique, c'est qu'il ne faut pas la faire seul.

Je pense que les applications sont géniales et elles peuvent être valables, mais je pense vraiment que c'est dans la communauté que cette pratique prend vie parce que c'est l'endroit où l'on commence à se sentir plus en sécurité. En grande partie, la réaction physiologique de défense se manifeste parce que dans nos relations, on ne s'est pas senti en sécurité.

Et quand on commence à faire cette pratique avec d'autres personnes, on crée en fait les conditions propices pour que notre système se stabilise et que l'on ressente la sécurité en compagnie d'autres personnes, ce qui peut entraîner des répercussions profondes sur notre physiologie au fil du temps.

Tom Hoppe

Quand vous parlez du système nerveux... lorsqu'il est question de douleur chronique, d'autres invités du balado ont parlé de centralisation du système nerveux.

Un système chargé à bloc influencera la douleur. Vous dites, donc, que si on s'arrête, qu'on s'ancre en soi et que l'on comprend son corps, on peut l'appivoiser, on peut calmer son système nerveux, mais aussi comprendre ce qui l'opprime. On voit beaucoup de vétérans éprouver des problèmes liés à l'identité et à la transition lorsqu'ils quittent le service.

Ces problèmes pourraient, pendant leur transition, surcharger leur système nerveux. En revanche, s'ils les comprennent et en sont conscients, ce que je vous entends dire, c'est que cela peut aussi le calmer un peu.

D^r Rahul Gupta

Exact. La pleine conscience peut calmer. L'effet peut ne pas être immédiat. C'est vrai. Parfois, lorsqu'on porte son attention sur ce ressenti, on pourra observer qu'on se sent vraiment oppressé et que c'est inconfortable.

Et notre stratégie serait d'éviter cet inconfort, d'essayer de regarder ailleurs et de s'en éloigner. Parfois, des gens peuvent tenter la pratique de la pleine conscience et se dire au début que cela ne leur convient pas. En fait, qu'elle les fait se sentir plus mal. Mais en fait, si on parvient à ralentir suffisamment et à y aller progressivement, à le faire par petites doses, vérifier en quelque sorte à quel degré on se sent à l'aise, oui, alors la pratique peut certainement commencer à stabiliser le système. J'utilise parfois l'analogie d'une bouteille de champagne, si elle est juste secouée, secouée et secouée sans aucun exutoire pour le système, eh bien, à un moment donné, elle va exploser à coup sûr, et si on essaie une fois encore d'enlever la pression, le résultat sera plutôt désastreux.

Cependant, si on apprend à relâcher lentement une partie de la pression, et à le faire progressivement, on peut commencer à laisser lentement le système se stabiliser, retrouver l'équilibre. Cela n'a pas besoin d'être si difficile ou douloureux. Je veux dire, puis progressivement, à un certain moment, on en arrive à un lieu où on peut sentir que c'est gérable et il n'y a pas le genre d'intensité qu'il pourrait y avoir autrement.

[Tom Hoppe](#)

Je suppose que c'est là que la communauté entre en jeu, offre du soutien et la compréhension de ce qu'une personne vit. C'est ce que je suppose.

[Dr Rahul Gupta](#)

Effectivement, parce que l'autre aspect de la pleine conscience est le fait que toute personne a connu la douleur, et on parle ici de douleur autant physique qu'émotionnelle.

On sait très clairement que le cerveau ne peut pas faire la différence entre le rejet social et une hernie discale. Dans les deux cas, le cerveau va en quelque sorte percevoir une forme de menace et les mêmes parties du cerveau vont réagir. Donc oui, si on peut être en compagnie de gens, cela peut aider à ralentir les choses, mais aussi nous aider à nous rendre compte que tout le monde souffre.

On souffre tous, chacun à notre manière. C'est la nature de l'être humain, on change constamment et on vit constamment des pertes et des difficultés, des défis, le vieillissement, des séparations, des maladies. Quand on commence à ressentir que ce n'est pas nécessairement personnel, que notre expérience est simplement innée à l'être humain, une partie de la douleur parce qu'on se sent isolé disparaît.

Tom Hoppe

Mm-hmm.

D^r Rahul Gupta

Et cela nous aide de sentir qu'on n'est pas seul, que d'autres personnes trouvent leur propre chemin pour aller de l'avant et qu'on peut être inspirés par les expériences des autres. Il y a quelque chose de très puissant dans l'exploration de ces idées, de ces techniques et des manières d'être en communauté.

Tom Hoppe

Cela me rappelle notre randonnée en hélicoptère des vétérans que nous avons faite l'été dernier pour la douleur chronique. Un groupe de personnes s'est réuni après des mois de formation et il y avait ce sens de communauté, certains ont commencé à en prendre conscience et se sont mis à parler de choses parce qu'ils étaient ensemble. On parle, on est dans la nature et avec une partie de l'éducation reçue au fil des ans, donc vos explications m'y ont fait penser.

La communauté est donc importante. Mais si quelqu'un est seul dans une région rurale, nous avons beaucoup de gens qui ne vivent pas... qui ne sont pas dans une communauté, qu'est-ce qu'ils peuvent faire s'ils se disent : « bon, la pleine conscience m'intéresse, j'aimerais essayer ». Par où commencent-ils? Comment peuvent-ils commencer ce parcours?

D^r Rahul Gupta

Oui. Vous avez parlé de deux choses que je voudrais souligner.

Parce que vous avez parlé du pouvoir de la nature et je pense que c'est une idée très importante, parce que quand je dis communauté, on peut restreindre cela aux êtres humains, mais cela n'est en fait pas vraiment le cas. On sait qu'il y a des champs électromagnétiques dans la nature, dans le monde naturel qui nous entoure et qu'ils sont continuellement disponibles. On oublie qu'on a évolué en même temps que toutes les autres espèces autour de nous.

On trouve de bonnes données probantes sur le pouvoir de guérison de notre simple présence dans le monde naturel. J'aime votre récit de la réunion de gens dans un cadre naturel, du soutien qu'ils peuvent en retirer. Oui, alors une personne qui vit, par exemple, dans un milieu rural et qui veut se sentir soutenue par une communauté, pourrait aller se

promener en forêt à proximité ou se baigner et ressentir son lien avec la nature. La pratique de la pleine conscience peut en fait nous aider à commencer à voir que nous ne sommes pas si distincts de tous les autres êtres. On partage l'oxygène avec tant d'espèces différentes sur la planète, et l'eau est vitale pour notre existence. On peut donc se connecter à beaucoup d'autres expériences qui, je pense, peuvent nous aider. Aussi, si c'est avec des êtres humains, c'est l'une des beautés de la technologie. J'ai moi-même découvert que la communauté peut se former en ligne, et j'encourage les gens à rechercher les différentes pratiques qui existent en ligne. Des communautés de pleine conscience sont proposées en de nombreux endroits. Si possible, j'encouragerais les gens à vérifier ce qui peut exister dans leur communauté.

Ils peuvent parfois être étonnés de voir qui dans leur communauté pourrait vouloir participer.

Tom Hoppe

Et j'aime que vous parliez de données probantes qui appuient ce que vous dites. Je viens tout juste de lire un article de recherche publié dans l'État de Washington où des vétérans vont en montagne pour se sentir mieux sur le plan psychologique et atténuer certaines douleurs chroniques, grâce au pouvoir de guérison et à la nature. Il y a des preuves, comme vous le dites, et c'est... je pense que pour l'avoir vécu moi-même, que de partir avec des camarades, des gars et des filles, en randonnée, on peut le voir. Ce pouvoir existe. Alors, nous nous approchons maintenant de la fin, quels sont les conseils que notre auditoire pourrait retenir en ce qui concerne la pleine conscience?

Quels seraient vos meilleurs conseils?

D^r Rahul Gupta

Je pense à votre auditoire qui doit peut-être composer avec beaucoup de douleur physique et émotionnelle, d'après ce que j'entends, la façon dont vous présentez les choses. Je dirais d'abord, je pense, de partir de là où s'êtes, où que vous soyez. On peut avoir l'impression qu'il faut arriver à un certain point avant de commencer. Cela n'a pas été mon expérience.

Mon expérience, d'un point de vue de la pleine conscience, vraiment, c'est que peu importe ce qui nous arrive, peu importe ce que la journée nous apporte, c'est ici, maintenant. C'est un peu notre propre programme pour la vie. Peut-on alors trouver un moyen, un moyen d'entrer en relation avec ce programme? J'ai en ce moment, depuis six

semaines, un problème de dent et personne n'a réussi à comprendre vraiment ce qui se passe. Je vis par intermittence avec pas mal de douleur dans la bouche et j'aimerais bien l'ignorer, avoir quelqu'un qui me la fasse disparaître, qui s'en occupe.

La réalité, cependant, c'est qu'il y a des douleurs qu'on va tous avoir et pour lesquelles il n'y a pas de solutions immédiates. Chaque jour, donc, j'apprends beaucoup de la pleine conscience parce qu'elle m'aide à observer et à me dire : « sur quoi j'ai du pouvoir ici, maintenant; est-ce que je peux sortir de ce besoin de réagir à tout ce que j'éprouve par la tension? Donc, je peux... je suis juste constamment en train de laisser mes épaules se détendre, laisser mes mains s'ouvrir au lieu de serrer les poings peut-être.

J'étudie les pensées qui pourraient surgir, par exemple : « oh non, je vais finir par avoir une grosse infection qui va m'obliger à aller aux urgences ». Je peux aussi regarder ces pensées et me dire : « cela ne se produira pas ». Je peux me reconforter par des pensées plus bienveillantes, avec plus de patience. Je pense que c'est une façon un peu longue de dire qu'on peut vraiment juste explorer l'idée de vivre nos moments difficiles avec sollicitude en partant.

Et si on peut trouver une autre personne qui a fait juste fait un petit peu plus de chemin que nous et qui peut être là pour nous aider, ce peut être un merveilleux point de départ.

Tom Hoppe

Parce que je suppose qu'on ressasse tous ces pensées dans notre esprit. On a tous de mauvaises pensées. On est tous, je ne devrais pas dire tous, mais la plupart des gens que j'ai rencontrés sont comme ça, non? On passe tous par ce processus.

Ce que je vous entends dire, c'est de ralentir, reconnaître le moment présent, en être conscient, puis de poser des questions.

D^r Rahul Gupta

Oui.

Tom Hoppe

Et avoir de la compassion.

D^r Rahul Gupta

Oui. En fait, j'aime la façon dont vous résumez parce que vous me rappelez — et je vais peut-être terminer avec cela — la technique STOP. S.T.O.P. Le « S » veut dire s'arrêter, faire une pause et voir si on peut interrompre cette sorte de pilote automatique. « T » pour temps, prendre le temps de respirer, une façon de dire à notre système que les choses sont assez sûres pour qu'on fasse une pause. « O » pour observer, remarquer ce qui se passe dans notre système, nos pensées, nos émotions, nos sensations physiques, jusqu'à ce qu'on puisse les tolérer. Et « P » pour procéder avec compassion. Inviter simplement un petit peu de bienveillance, et il s'en dégage une certaine sagesse à propos de quelques détails additionnels et voir si on peut se permettre de fait un petit choix amical et hospitalier qui pourrait nous faire vivre expérience différente.

Tom Hoppe

Et tout cela calme notre système, atténue les réactions et abaisse notre tension artérielle, l'inflammation, etc.

D^r Rahul Gupta

Oui, au fil du temps et par-dessus tout, cela nous donne le choix... nous donne le choix et nous aide à voir la nature de nos êtres d'une manière qui, souhaitons-le, nous est très utile, pas seulement en tant qu'individu, mais aussi en tant qu'espèce.

Tom Hoppe

Magnifique. Je vous remercie, Rahul. C'était très informatif et, je pense, utile. J'ai beaucoup appris, je vous remercie d'avoir participé au balado.

D^r Rahul Gupta

Merci beaucoup de m'avoir invité.

Tom Hoppe

À nos auditrices et auditeurs, merci de nous avoir écoutés et si vous avez des commentaires ou voulez de plus amples renseignements sur la douleur chronique, visitez notre site Web, à veteranschronicpain.ca, ou suivez-nous sur Facebook et Twitter à [@ChronicPainCoe](https://www.facebook.com/ChronicPainCoe), et sur Instagram, [@ChronicPain_Coe](https://www.instagram.com/ChronicPain_Coe).

Merci encore et à vous toutes et tous, soyez prudents et gardez espoir.

Extro

Le balado le plus douloureux est produit pour le Centre d'excellence sur la douleur chronique par Story Studio Network et iContact Productions.