

Apaiser anxiété et douleurs grâce à l'Open Focus

Depuis 1971, le psychologue américain Les Fehmi entraîne patients et professionnels à l'Open Focus, une technique proche de la méditation, qui modifie les ondes cérébrales et apaise anxiété et douleur.

Générer un sentiment de décontraction en quelques secondes, faire reculer durablement le stress, l'anxiété et même la dépression, réguler la production hormonale, favoriser les apprentissages, un meilleur sommeil et une meilleure récupération, telles sont les promesses de l'Open Focus, une technique mise au point au début des années 1970 par le psychologue américain Les Fehmi. Depuis quarante ans, ce chercheur apprend à ses patients et à ses stagiaires à générer volontairement les ondes cérébrales de la détente et du bien-être. « *Le mécanisme est si puissant qu'il peut même traiter la douleur* », note Les Fehmi. Cela peut aller très loin : le docteur David O'Hare, médecin franco-canadien et formateur en régulation émotionnelle a eu l'occasion d'expérimenter sur lui-même les effets de l'Open Focus à la suite d'une rupture du ménisque. « *Mon genou nécessitait une intervention chirurgicale. Comme j'étais très pris par mes conférences et mes séminaires, j'ai décidé de différer l'opération et de porter une atèle en attendant. Pour supporter la douleur, j'ai pratiqué l'Open Focus. Comme l'indique Les Fehmi, j'imaginai le volume de ma douleur et l'envisageais comme un espace. Étant médecin, je me représentais la capsule articulaire.* » La technique fut si efficace que le médecin blessé put attendre un an et demi avant d'être opéré... Par un chirurgien médusé d'une telle endurance : « *Quand il a vu l'état de mon genou, il ne pouvait pas croire que j'avais résisté si longtemps. Pour moi, il est clair que la représentation en 3D, modifie la douleur. C'est même tellement puissant qu'il faut l'utiliser seulement quand l'origine de cette dernière a été diagnostiquée. Sinon, on prend le risque d'éteindre le signal d'alarme et d'oublier l'incendie !* »

BIEN-ÊTRE DURABLE ET RÉDUCTION DE L'ANXIÉTÉ

Au *Princeton Biofeedback Center* fondé par Les Fehmi, pas de divan ni d'exploration des traumatismes psychologiques des patients. On pose simplement autour de leur tête des capteurs électriques reliés à un électroencéphalographe. Ainsi, ils peuvent visualiser en temps réel le type d'ondes électromagnétiques que leur cerveau émet. Des sinusoïdes plus ou moins amples apparaissent sur un écran, représentant les ondes cérébrales émises par diverses zones du cerveau. Les ondes rapides et rapprochées (ondes Bêta, Cf. encadré), sont celles que nous émettons lorsque nous accomplissons la

plupart de nos activités. Elles sont elles-mêmes subdivisées en ondes basses, moyennes ou hautes. Si les basses permettent d'être efficace et concentré, les plus hautes sont corrélées à la tension musculaire, à l'anxiété et aux émotions intenses comme la colère et peuvent nous conduire à la dépression si elles se prolongent. Quant aux ondes Alpha, plus lentes, elles correspondent à un état de relaxation avec maintien de la vigilance. Ce sont celles qui sont stimulées par la pratique de l'Open Focus. Le but du jeu est donc d'apprendre à ralentir la fréquence de ses ondes cérébrales jusqu'à générer des ondes Alpha. Une fois l'apprentissage acquis – en général dès la première séance – les stagiaires répètent l'exercice pour générer les bonnes ondes de manière réflexe, c'est-à-dire dès qu'il ne se présente plus d'activité nécessitant une concentration intense. En effet, l'expérience a prouvé que le fait de générer une telle activité électromagnétique du cerveau pendant plusieurs heures d'affilée provoquait chez les volontaires un bien-être durable, une réduction de l'anxiété ainsi qu'une bonne disponibilité d'esprit et la diminution de douleurs. Au quotidien, plus souvent une personne émet des ondes alpha dans l'état de veille, plus elle se sent bien et pleine d'énergie. Sa récupération mentale est meilleure, ce qui accroît son efficacité.

Comment génère-t-on les fréquences du bien-être ? Pour le comprendre, faisons un détour du côté de la spiritualité. En 2004, le moine bouddhiste Matthieu Ricard (traducteur du Dalai Lama) et d'autres pratiquants de longue date de la méditation avaient accepté de relier leur cerveau à un électroencéphalographe, dans le cadre d'une expérience scientifique. Ils ont alors pratiqué une médi-

tation dite de « l'amour bienveillant pour tous les êtres sensibles ». Au fil des minutes, on a alors pu observer que leurs ondes cérébrales se ralentissaient et se synchronisaient. D'une manière générale, les sentiments altruistes et d'ouverture sont générateurs d'ondes favorables au bien-être.

Le problème est que le long parcours spirituel des moines bouddhistes n'est pas donné à tout le monde. La trouvaille décisive de Les Fehmi, c'est d'être parvenu à élaborer une technique à la portée de tous qui permet de générer à tout moment et très rapidement cet état dans lequel les ondes Alpha se déploient à l'unisson dans différentes parties du cerveau.

ONDES ALPHA SUR COMMANDE

A lors qu'il était jeune professeur assistant à l'université de New York, le chercheur avait commencé à « brancher » des étudiants sur électroencéphalographe. Cherchant à générer chez ces derniers les ondes du bien-être et de la décontraction vigilante, il eut l'idée, après avoir testé diverses techniques de relaxation avec un succès mitigé, de suggérer à ses volontaires d'imaginer le volume de leurs jambes, l'espace entre leurs yeux ou encore la distance entre leur épaules... Immédiatement, les écrans affichèrent les ondes recherchées. Le chercheur venait de découvrir que toutes les « suggestions d'espace » généraient miraculeusement les ondes lentes de la sérénité... Si les suggestions se poursuivaient, les ondes alpha se poursuivaient au point de générer un état durable de bien-être, bien après l'exercice. Mieux, les étudiants parvenaient à acquérir des réflexes et prenaient l'habitude de se décontracter ainsi. Depuis lors, dans son centre de *biofeedback*, le chercheur emploie son temps à suggérer à ses stagiaires ou patients d'imaginer la distance entre leurs yeux, le volume de leur cou ou encore l'espace entre les os de leur bassin... Dès la première séance, les dépressifs, les anxieux, les hypertendus et autres migraineux constatent, étonnés, leur capacité à se décontracter en quelques secondes. Les séances suivantes leur permettent de générer cet état quand ils le souhaitent. Une fois la technique acquise, la seule difficulté consiste à penser à l'appliquer, puis à en acquérir le réflexe dès que la situation ne nécessite pas d'ondes plus rapides afin de retrouver puis d'entretenir la sérénité tout au long de la journée.

DES MESSAGES DE DÉCONTRACTION DANS L'ORGANISME

Comment expliquer l'efficacité de ces suggestions ? « Chaque fois que nous tendons vers un objectif, notre attention se focalise, notre champ visuel ainsi que le reste de notre champ sensoriel se rétrécissent. Nous adoptons sans le savoir un mode d'attention particulier : l'attention à visée étroite », explique Les Fehmi. Dans cet état nos ondes cérébrales s'accroissent. A l'inverse, « chaque fois que nous sommes

totallement décontractés et que notre activité mentale n'est retenue par rien de particulier, de rationnel ou de palpable, notre attention devient ouverte ». Dans cet état appelé Open Focus nous devenons réceptifs aux bruits ambiants, notre champ visuel s'élargit et nos ondes cérébrales ralentissent. Notre cerveau envoie des messages de décontraction dans l'organisme via des hormones de détente. Les muscles se relâchent tandis que le rythme cardiaque s'apaise. Nous entrons en phase de repos, un état favorable à la digestion et à la réparation des tissus.

ONDES CÉRÉBRALES ET ÉTATS INTÉRIEURS

Oscillant généralement entre 0.5 et 40 Hz par secondes, les ondes cérébrales sont classées en quatre grandes catégories :

De 12 à 40 Hz - Bêta :

Les ondes de la concentration.

Elles génèrent la libération de cortisol et de noradrénaline entraînant l'augmentation du rythme cardiaque et de la tension musculaire. Objectif : Efficacité.

De 7.5 à 12 Hz - Ondes Alpha :

Les ondes de la sérénité.

Elles correspondent à une perte d'importance des stimuli extérieurs avec maintien de l'état éveillé. Le cerveau libère des endorphines, les hormones antidouleur. Les muscles se détendent.

De 3,5 à 7.5 Hz - Ondes Thêta :

Les ondes de l'inspiration.

Elles font émerger des idées créatives, des souvenirs oubliés, des intuitions et des rêves. Les sens sont au repos, tournés vers l'intérieur. Cet état entraîne pour beaucoup le sommeil.

De 0.5 à 3.5 Hz - Ondes Delta :

Les ondes du sommeil profond.

Aucune information extérieure n'atteint le cortex. Le rythme cardiaque, la respiration et la consommation d'énergie sont faibles. La récupération physique est au maximum. L'accroissement des ondes Delta dans le cerveau est aussi lié à l'empathie et à l'intuition.

Or le mécanisme est à double sens. C'est ainsi qu'un simple exercice d'élargissement de l'attention permet à tout moment de favoriser détente et la récupération. Pour Les Fehmi, le but de l'Open Focus n'est pas de nous maintenir en permanence en ondes Alpha mais d'acquiescer de la «souplesse attentionnelle». Cette manière d'être qui permet d'ouvrir son champ de perception chaque fois que l'attention à visée étroite n'est pas indispensable. Que ce soit par les méditations altruistes ou par l'attention aux espaces du corps, l'ouverture semble bien être un remède efficace à toutes les formes d'anxiété.

L'OPEN FOCUS EN PRATIQUE

Pas obligé de faire le voyage à Princeton ni de posséder un électroencéphalogramme pour apprendre à générer volontairement des ondes cérébrales alpha-synchrones. Dans son livre « La Pleine conscience », les Fehmi propose plusieurs exercices pour générer presque à coup sûr les ondes de la sérénité. Inspiré des recommandations de Les Fehmi, l'exercice suivant permet d'entrer rapidement dans un état de détente, de récupération physique et nerveuse et de chasser l'anxiété : Installez-vous tranquillement avec l'intention suivante : vous allez imaginer des espaces, des volumes et des distances.

- Tout en lisant, observez ce qui entoure les mots que vous lisez, devant derrière, sur les côtés. Enfin, prenez conscience de toute l'étendue de votre champ visuel.
- Faites de même avec votre champ auditif. Essayez d'avoir une perception auditive large. Prenez conscience de l'ensemble des bruits qui vous entourent.
- Faites de même avec votre corps. Essayez simplement de ressentir votre propre corps.
- A présent, essayez simplement d'obéir aux suggestions suivantes en étant attentif/décontracté. Ce sont des suggestions d'espace dans le corps.
- Pouvez-vous imaginer l'espace entre vos deux yeux ?
- Pouvez-vous imaginer la distance entre vos deux oreilles ?
- Pouvez-vous imaginer l'espace à l'intérieur de votre nez ?
- Pouvez-vous imaginer l'épaisseur de votre visage ?
- Pouvez-vous imaginer le volume de votre langue ?
- Pouvez-vous imaginer l'espace dans votre bouche ?
- Pouvez-vous imaginer l'espace à l'intérieur dans votre gorge quand vous respirez ?
- Pouvez-vous imaginer le volume de votre cou ?
- Pouvez-vous imaginer l'espace autour de votre cou ?
- Pouvez-vous imaginer la distance entre vos épaules ?
- Pouvez-vous imaginer l'espace entre les os de votre bassin ?
- Pouvez-vous imaginer la distance entre la distance entre vos épaules et l'espace entre les os de votre bassin ?
- Pouvez-vous imaginer le volume de vos bras ?
- Pouvez-vous imaginer la distance entre vos bras ?
- Pouvez-vous imaginer le volume de vos doigts ?
- Pouvez-vous imaginer l'espace entre vos doigts ?

- Pouvez-vous imaginer le volume de vos pieds ?
- Pouvez-vous imaginer l'espace entre vos orteils ?

En pratiquant cet exercice, il y a de fortes chances que vous expérimentiez de la détente et une sensation d'espace. Si c'est le cas, vous avez généré des ondes alpha. Pour faire de ce mode d'attention un réflexe, pratiquez l'exercice deux à trois fois par jour. Quand vous aurez bien mémorisé le processus et les sensations, vous pouvez créer vos propres exercices chaque fois que vous voulez vous défatiguer ou vous décontracter.

Emmanuel Duquoc ■■■

Du gingembre contre l'asthme

Manger un peu de gingembre serait un moyen efficace de mieux soigner l'asthme

Dans l'asthme, les muscles des voies respiratoires se contractent, se resserrent et gênent la respiration. Les inhalateurs utilisés lors d'une crise, les bronchodilatateurs, favorisent le relâchement des muscles pour rendre possible le passage de l'air. Dans une étude récente, des extraits de racine de gingembre associés à ces médicaments ont permis d'améliorer encore les symptômes de la crise d'asthme, en augmentant la détente musculaire. Une excellente nouvelle pour les asthmatiques qui peuvent pimenter leurs plats avec du gingembre en poudre, d'autant que d'autres études ont montré qu'il était bien actif par voie orale (et pas uniquement sur des cellules en laboratoire) et agissait comme un puissant anti-inflammatoire à l'efficacité comparable à celle de la cortisone et sans effets secondaires. Alors, pourquoi s'en priver ?¹

1. E.A. Townsend, Y. Zhang, C. Xu, R. Wakita, C. Emala. Active Constituents Of Ginger Potentiate β -Agonist-Induced Relaxation Of Airway Smooth Muscle. ATS 2013 International Conference. Zick SM, Turgeon DK, Vareed SK, Ruffin MT, Litzinger AJ, Wright BD, Alrawi S, Normolle DP, Djuric Z, Brenner DE. Phase II study of the effects of ginger root extract on eicosanoids in colon mucosa in people at normal risk for colorectal cancer. Cancer Prev Res (Phila). 2011 Nov;4(11):1929-37. Ribel-Madsen S, Bartels EM, Stockmarr A, Borgwardt A, Cornett C, Danneskiold-Samsøe B, Bliddal H. A synovocyte model for osteoarthritis and rheumatoid arthritis: response to Ibuprofen, betamethasone, and ginger extract-a cross-sectional in vitro study. Arthritis. 2012;2012:505842.