

REALITE VIRTUELLE : UNE NOUVELLE APPROCHE DU MIEUX-ETRE

Ce document est une présentation des enjeux et des apports possibles lorsque l'on parle de mixer le passé et le futur pour nous aider à mieux vivre le présent ou comment mixer les méditations ancestrales et la VR peuvent nous aider à lâcher prise ou à vaincre nos phobies. (Certaines notions sont volontairement simplifiées afin d'en permettre la compréhension par le plus grand nombre)

Introduction

Aujourd'hui, nombreux sont ceux qui cherchent un moyen d'échapper du quotidien et de prendre un peu plus de soins d'eux-même. Dans ce monde de plus en plus stressant et traumatisant, les personnes atteintes de phobies n'ont jamais été si nombreuses et le lâcher prise est devenu un véritable casse-tête.

Dans cette mouvance les soins de mieux-être font leur (ré)apparition et de plus en plus de gens se tournent vers des techniques méditatives, souvent basées sur des médecines traditionnelles et des techniques ancestrales.

En parallèle la technologie nous offre à voir le futur. Notre savoir du corps et de l'esprit, de la science et de ses applications, augmente de façon exponentielle. Il y a quelques années déjà que je suis l'évolution de la Réalité Virtuelle et les avancées faites dans ce domaine sont tout simplement incroyables, notamment dans les domaines médicaux.

Étant thérapeutes en santé et bien-être, je m'intéresse beaucoup aux recherches qui sont développées dans ce sens et notamment concernant la médiation virtuelle à la méditation ou aux techniques anti-phobiques.

Je vous propose aujourd'hui de faire un point sur ces deux domaines et les applications technologiques qui sont développées en rapport.

Dans un premier temps nous reprendrons rapidement ce que sont la médiation et les phobies.

Puis nous verrons ce que propose les recherches VR dans le domaine médical.

Et nous finirons sur l'apport et les enjeux dans le milieu méditatif et anti-phobique (plus largement dans le lien corps-esprit).

Présentation de la Méditation et des Phobies

Méditation

Définition

La Méditation c'est l'action de réfléchir, c'est l'attitude qui consiste à penser profondément à un sujet ou à la réalisation de quelque chose.

C'est une pratique mentale ou spirituelle qui consiste à porter son attention sur un objet de pensée ou sur soi-même, et qui vise à produire une paix intérieure, un apaisement mental voire, un état de conscience modifiée.

Histoire

Sa pratique remonte à avant Jésus Christ. C'est un outils de travail pour les philosophes que l'on retrouve rapidement dans les milieux religieux.

En Asie notamment elle devient une référence au quotidien et va se développer notamment dans le Bouddhisme et l'Hindouisme.

Courants et Pratiques

Le Bouddhisme et l'Hindouisme vont alors se "partager les deux grands courants" de pratique méditative partant de la pratique de la Vipasana, la forme de méditation la plus ancienne.

De façon commune le principe est de trouver la paix de l'esprit et du corps, en travaillant par la visualisation et/ ou la respiration.

Chez les Bouddhistes la pratique est rigoureuse et calme. La concentration, le lâcher prise et l'introspection silencieuse régulière doivent permettre d'atteindre la sérénité ultime. Une détente maximale permet de freiner l'Ego, pour permettre l'ouverture de l'esprit à la compassion et à la philosophie universelle. C'est à ce courant que l'on doit l'émergence de pratiques de médecine énergétique telle que le REIKI.

Chez les Hindouistes la pratique est légèrement différente. Mettant en relation étroite le corps et l'esprit, la méditation Hindouiste met souvent le corps en action et demande une concentration du pratiquant tant sur ces gestes que sur son ressenti. L'activité méditative travaille autant le mental que le corps, là où le Bouddhisme travaille son corps pour pouvoir méditer ensuite. De là apparaissent les méditations dynamiques et les "danses spirituelles", comme le Yoga par exemple.. Le but est d'atteindre, par une attitude "zen", un état "transcendantal".

Enfin les médiations dites de 3ème générations utilisent des technologies et des outils plus modernes. Utilisant des sons, des musiques, des images, des lumières colorées...

Phobies

Définition

Peur déraisonnée et irrationnelle d'un objet ou d'une situation. C'est une réaction émotionnelle vive à un stimulus ressenti comme agressif.

Contexte d'apparition

Elles ont plusieurs façons de s'inscrire dans votre psychée.

La plus connu est la phobie post traumatique. Sans aller jusqu'au syndrome du même nom, l'exposition à un trauma même minime peut, si votre inconscient ne sait comment le gérer, créer une réaction à distance disproportionnée et se transformer en phobie.

Puis on trouve la phobie dite "héréditaire". Un de vos proches (les parents souvent) projette sur vous une phobie et vous la transmet. Cela peut remonter sur plusieurs générations. C'est un phénomène qui nous vient de notre instinct animal d'apprendre à craindre. Mais attention cet état primitif peut également induire la transmission d'une phobie d'une personne à l'autre sans que ces personnes soient nécessairement proches.

De façon plus controversée on parle de mémoire cellulaire concernant certaines phobies qui se seraient, à terme, fait une place dans notre génétiques.

De même, certains pensent, dans des milieux plus spirituels, que des phobies dont on ne connaît pas l'origine, peuvent venir de vie antérieures.

Enfin dans certaines formes de psychiatries on parle également de projection de désir ou de frustrations personnelles ou interpersonnelles.

Principe des mécanismes de défense : de l'éviction à l'entrave

Un mécanisme de défense est une réponse physique ou psychique qui permet de résoudre une situation anxiogène donnée.

Il peut s'agir d'un simple flush (rougissement) mais cela peut aller jusqu'à la véritable attaque de panique, la violence voire la perte de connaissance.

Les mécanismes liés aux phobies sont très divers. Souvent la personne évitera tout simplement de se trouver en présence de l'objet de sa phobie. Cependant dans certains cas le trouble est si important ou si profond qu'il peut entraîner des désastres sur la vie sociale et émotionnelle de la personne concernée et peut entraver ses libertés. (l'agoraphobie par exemple)

Orientation Thérapeutique : Allopathique vs Thérapie douce

La première chose, la plus importante dans notre contexte, c'est qu'on ne soigne que les "grosses" phobies. Celles qui ont vraiment des répercussions au quotidien, à tel point que leur porteur ne les supportent plus. Dans la majorité des cas cependant une personne vivra toute sa vie avec cette phobie. Mais, lorsque l'on parle de "guérir" une phobie, la première instance est de la tenter de la comprendre. Le médecin ou thérapeute en charge du patient va tenter de retrouver l'origine du problème et les mécanismes de défenses négatifs qui y sont associés. La thérapie par verbalisation peut-être un bon commencement si le patient arrive à

s'exprimer sur son angoisse. D'autres thérapies, dites aujourd'hui alternatives, travaillent sur ces phobies, comme l'hypnose ou les techniques de libérations émotionnelles.... Ces approches vont permettre un exercice tant physique que psychique qui aideront à gérer l'angoisse associée. Dans certains cas on tentera d'apprendre au patient un autre mécanisme de défense, conscient celui là, qui lui permette de mieux s'adapter à son environnement.

Mais dans les cas graves, ou dans les situations de crise, la réponse est encore souvent allopathique. Allant comme suit :

- phyto/aromathérapie
- anxiolytiques
- antidépresseurs
- antipsychotiques

Le Lien corps esprit

Avant de continuer je vais m'arrêter un bref moment sur le lien qu'il existe entre notre corps et notre esprit.

Le corps humain est une machine d'une grande complexité, dont les capacités d'autogestion sont prodigieuses. C'est une mécanique bien "huilée" qui peut supporter des environnements très différents, et des conditions terribles.

En prenant soin de cet organisme chaque jour vous le renforcez. Une vie stable et raisonnée lui permet de fonctionner au mieux pendant longtemps.

Mais l'être humain fait partie de ces espèces remarquables qui possède une grande conscience de lui-même et de ce qui l'entoure, il est capable de penser, de s'adapter, et de ressentir des émotions et ce grâce à son esprit, au conscient et à l'inconscient. (ce qui suit n'est pas une description scientifique ou sortie du Larousse c'est un résumé que je fais de pars les connaissances que m'a apporté mon métier d'infirmière, elles mêmes issues de données scientifiques).

Le conscient est la partie émergée de l'iceberg. Il s'agit de tout ce que vous pouvez percevoir de votre vie et du traitement de l'information que vous en faites dans le présent. Par là j'entends également votre approche du passé et de l'avenir.

Ce conscient s'oppose à l'inconscient, qui en est la partie immergée, et qui est de ce fait bien plus grande. Il s'agit là d'une approche plus complexes ces informations et de vos perceptions qui se font sans que vous vous en rendiez compte et qui vous permet un traitement plus profond et plus riches de vos informations.

Il existe entre eux un lien primaire qui passe par nos cinq sens. Il permettent donc de capter ce qui nous entoure pour nous y adapter. Votre inconscient enregistre ce qu'il vous arrive physiquement comme émotionnellement vous permettant d'évoluer et de vous épanouir, en programmant des réflexes et des mécanismes d'adaptation positifs ou défensifs.

Or parfois une agression physique ou psychique peut laisser des traces bien plus graves.

Un psychiatre psychanalyste du début et milieu du siècle dernier, a par ailleurs mis en avant que chaque agression de votre psychée laissait une trace dans votre corps. Et comme vous pouvez garder des cicatrices psychiques importantes suites à des traumatismes corporels,

vous pouvez garder des cicatrices importantes dans votre organisme de traumatismes psychiques.

Réalité Virtuelle

Définition et caractéristiques

C'est une expérience technologique contrôlée, de simulation d'un environnement artificiel pour un utilisateur dans un but interactionnel ou réactionnel.

Application : Médicale et biais du lien corps esprit

Les applications en réalité Virtuelle sont de plus en plus nombreuses. Du cinéma, aux jeux vidéos, du démonstratif, à l'éducatif elles recouvrent un champ de possible infini.

Le milieu médical fait partie de ces domaines qui a vu le potentiel de cette nouvelle technologie. De nombreuses études sont en cours pour développer des aides dans des domaines divers.

En formation d'une part, pour la chirurgie aux instruments, ou l'apprentissage anatomique voir même les gestes de premier secours...

D'autre part pour la patientèle, dans le milieu du handicap, par exemple, il permet de stimuler le cerveau du patient comme si celui-ci était valide, ce qui permettrait d'améliorer certaines fonctions d'élimination par exemple. Certains médecin sont même en train d'étudier une certaine forme de régénération nerveuse et ont réussi à recréer des stimulations cérébrales comparables à celle d'une personne en train de marcher, chez un tétraplégique...

De même certains patients, qui perdent leur élan vital du fait de l'enfermement prolongé, pourrait retrouver cet élan dans des sorties virtuelles.

Ou encore le domaine de la gestion de la douleur. Pour les douleurs du membre fantôme des études montrent que les personnes atteintes ne souffrent plus du syndrome car elle peuvent simuler la présence du membre perdu. Ou la simple vision du froid (ou d'un environnement froid) qui permettrait de diminuer la douleur au même titre qu'une poche de glace...

Tant d'exemples qui montrent que le cerveau, peut être trompé. Votre inconscient peut être approché et l'on peut communiquer avec lui en lui proposant une version biaisée de la réalité, comme le feraient certains types d'hypnose (mais qui n'est pas accessible à tous).

Mes propos sont cependant à modérer, en ce sens qu'il ne m'appartient pas de juger ou de spéculer sur d'éventuelles dérives que cela pourrait avoir. Nous parlons bien là du domaine médical.

Application à la méditation

En ce sens donc, on peut imaginer permettre à des personnes très stressées de bénéficier de ces environnement contrôlés pour trouver la paix.

Certains puristes me diront qu'on ne médite qu'en tailleur, les yeux fermés, en psalmodiant des mantras. A cela je dis non.

Nous l'avons vu il existe de nombreuses façon de méditer. Le point commun c'est le but, c'est de pouvoir poser son esprit et trouver la paix. Cependant certaines personnes, de notre monde surstimulé, de pressés, sont incapables de faire le vide et de se concentrer, ne serait-ce que sur leur simple respiration. Pire le silence et l'inaction peuvent rendre certains anxieux ce qui devient contre productif.

La proposition de la réalité virtuelle est alors intéressante. Proposer un environnement immersif actif mais calme. Cet environnement peut alors aider la personne en recherche méditative à la visualisation et au contrôle de sa respiration.

Par exemple visualiser que son énergie s'enracine dans le sol et qu'elle irradie le ciel, visualiser un escalier ou une montagne à gravir...

On peut également proposer une aide à la rythmique respiratoire en montrant un objet évoluant selon un rythme adapté.

Certaines applications ont d'ailleurs déjà vu le jour et vous permettent de toucher du doigt ces méthodes. A mon sens ces applications devraient pouvoir proposer une guidance orale plus adaptée et prendre en compte la respiration de base du pratiquant.

Evidemment, la méditation virtuelle ne doit pas être vue comme une fin en soi mais plutôt comme un outil, une possible médiation vers la méditation. C'est une bulle dans un monde perpétuellement en mouvement en stress. Elle pourrait permettre d'apporter cette bulle partout.

On pourrait même imaginer que cette application soit disponible dans des lieux insolites (le travail pour augmenter notre repos et nous permettre d'être plus "productif" par exemple), voire dans des milieux anxiogènes (l'avion par exemple pour soulager le stress des certains passagers...)

Application anti Phobique

Ce qui m'amène au dernier chapitre, les thérapies anti-phobiques.

Ces thérapies fonctionnent pour tous (sans le jugement qu'il peut y avoir derrière une consultation psy) dans la limite qu'un environnement adapté puisse être créé en réponse.

Elles fonctionnent sur le principe d'exposition, soit de mettre la personne, pas à pas, à sa vitesse, en présence de l'objet, de la situation de sa phobie, afin de lui laisser le temps d'adapter sa réponse.

Nous l'avons vu la phobie vient d'un mécanisme irraisonné. En permettant à la personne d'analyser tranquillement, dans le contrôle et la sécurité, l'objet de sa phobie on lui permet de raisonner à son sujet et donc son inconscient peut doucement se réadapter.

Dans le cas des claustrophobes, la seule pose du casque sera une réussite et dans ce sens il est aujourd'hui possible de trouver des dispositifs VR qui ne nécessitent pas d'attacher le casque à la tête (Homido Mini).

Encore une fois, des applications ont vu récemment le jour dans ce sens. Certaines proposent également des expériences en réalité augmentée. A mon sens il faut vraiment

aller de l'un vers l'autre, afin que l'exposition se fasse vraiment en douceur. Le but n'est pas de remplacer une peur par une autre, ou un mécanisme nocif par un moins pire, mais bien d'apaiser le patient : un viol de conscience n'est jamais une bonne chose.

Conclusion

La réalité virtuelle ouvre chaque jour son champs d'action. Aujourd'hui elle peut nous permettre d'apprendre à prendre soins de nous. Elle peut nous aider à trouver un moment de calme dans le chaos.

Des expériences sont dorés et déjà disponible. Cependant je suis en train de développer, avec l'aide d'un spécialiste en réalité virtuelle une application dans les sens exposés. Qui sait, nous-pourront même aller plus loin en cherchant dans les apports de la luxothérapies (thérapie par la lumière) ou la chromathérapie (la thérapie par les couleurs). Nous comptons mettre en place une guidance vocale et si possible un capteur respiratoire permettant d'adapter l'application à la personne.

Cet outil serait créé pour être utilisé de façon autonome avec des guidances pré-enregistrées ou comme outil pour les thérapeutes exerçant sur des activités de méditation ou de visualisation.

Nous garderons à l'esprit que le but est de pouvoir développer les capacités qui sont en chacun de nous pour nous aider à mieux vivre le quotidien.