



# L'écoute sensible

Laure Longchamp, professeur d'EPS, SUAPS UGA

## 1) Comment ça marche ?

L'écoute sensible renvoie à la somesthésie\*, à la sensibilité du corps. Elle comprend ce que nous pouvons percevoir à travers nos 5 sens – la vue, l'ouïe, l'odorat, le toucher, le goût – mais aussi en nous plongeant dans notre intériorité, à travers des dimensions proprioceptives\* et intéroceptives\*. Elle englobe des dimensions physiques, physiologiques, psychologiques, émotionnelles. Le ressenti est central.

Par exemple, que puis-je ressentir à l'intérieur de mon corps ? Mon souffle, l'énergie qui circule, une sensation de chaleur dans un muscle... Que perçois-je de l'environnement ? Des sons, la sensation de l'air sur ma peau, le contact de ma plante de pied au sol...

De nombreuses études réalisées au cours des vingt dernières années ont mis en évidence que la prise de conscience de nos états internes influençait notre fonctionnement cognitif et la régulation de nos émotions. Il apparaît donc que se mettre à l'écoute de soi et de son environnement est essentiel pour le fonctionnement de l'être humain.

Or, la gestion du quotidien, nos études ou notre travail, nos rendez-vous, le téléphone, les mails, les réseaux sociaux nous emmènent souvent vers une activité « extérieure » à nous-même, en mode multitâches et en accéléré, source de stress et de fatigue. A terme, une « déconnexion de soi » peut aboutir à ne plus ressentir ce qui se passe en soi, et en particulier les signaux d'alerte qui devraient pousser l'individu à ralentir et à se ménager des temps de récupération. Le stress ponctuel peut alors se transformer en stress chronique, avec les effets néfastes associés (fatigue, sensation de surmenage, douleurs physiques, burn-out, dépression...)

Il est donc primordial de se connecter à ses sensations physiques, à ses pensées, à ses émotions pour prendre conscience de son état, mais aussi apprendre à mieux se connaître. Certaines activités telles que la relaxation, la sophrologie, le yoga, la méditation, la pleine conscience sont centrées sur l'écoute de soi, et nous permettent de mettre en relation notre corps, notre mental, nos émotions, l'environnement naturel et social dans lequel nous évoluons.

Si nous étudions plus spécifiquement la méditation – dont le cœur est l'écoute sensible -, de nombreux effets positifs y sont associés : niveau de bien-être, capacité d'attention, stabilité émotionnelle, identification et expression des émotions, curiosité et ouverture à l'expérience nouvelle sont plus importants, tandis que le système immunitaire est plus résistant.

Il y a toute une vie à découvrir à l'intérieur de nous-mêmes, qui ne demande qu'à s'épanouir !

## 2) Ce que l'on peut faire pour réussir.

Dans la vie quotidienne et son organisation :

- Se ménager des temps où l'on est pleinement présent dans l'instant présent, ni dans le futur, ni dans le passé, y compris sur des tâches du quotidien : ouvrir la porte, préparer son repas, se laver les dents...
- Prévoir des temps de déconnexion numérique : mettre son téléphone en mode avion, limiter le temps passé sur les réseaux sociaux ou sur sa messagerie.
- Apprendre à ne faire qu'une seule chose à la fois, et résister aux interruptions lorsqu'on est connecté sur une tâche.
- Prévoir dans son emploi du temps des moments de pause, pour ralentir ou s'arrêter.
- Commencer et terminer ses journées par quelques instants de pleine conscience.

Quelques pratiques en pleine conscience :

- Amener son attention à ce qui se passe en soi.
- Se connecter à sa respiration.
- Percevoir l'environnement qui nous entoure à travers ses 5 sens, en passant d'un sens à l'autre.
- Prendre un repas en pleine conscience, en portant son attention sur le goût des aliments et en prenant le temps de les savourer.
- Porter une attention réelle à son interlocuteur dans une conversation.
- Réaliser une séance d'étirement et amener son attention sur ses sensations proprioceptives.
- Expérimenter des pratiques de yoga, de relaxation, de méditation.

### 3) En pratique : la respiration abdominale en pleine conscience

Allongez-vous sur le dos, bras le long du corps, et relâchez votre corps sur votre tapis.

Ecoutez votre respiration naturelle, le bruit de l'air qui traverse les narines, sans chercher à la modifier. Amenez votre attention sur les parois du corps. Sentez les mouvements de votre buste, induits par le souffle.

Posez une main sur votre ventre, et percevez les mouvements des parois du ventre.

Laissez la sensation du souffle prendre naissance au creux du ventre : à l'inspiration le ventre se gonfle, à l'expiration le ventre se dégonfle.

Au fur et à mesure, permettez à votre expiration de se déployer davantage, augmentez la longueur de l'expiration.

Puis équilibrez la durée de votre inspiration sur la durée de votre expiration.

Continuez à respirer en ressentant les sensations au niveau du ventre, comme si une vague balayait votre ventre, au rythme de l'inspirer et de l'expirer. Pendant quelques instants, gardez votre attention sur les parois du corps en mouvement, pleinement présent dans l'ici et maintenant.

### 4) Pour aller plus loin...

\*Somesthésie : sensibilité du corps. La somesthésie comprend les systèmes extéroceptifs, intéroceptifs et proprioceptifs.

\*Extéroception : sensations provoquées par les stimuli en provenance du milieu extérieur. Ce système fait appel aux 5 sens et aux récepteurs cutanés.

\*Intéroception : perception des sensations corporelles, des réponses physiologiques et de l'état interne du corps qui contribue à maintenir un état corporel d'homéostasie. Ce système perçoit les signaux provenant des viscères.

\*Proprioception : sensibilité très profonde du corps à lui-même. Elle fonctionne grâce à de nombreux récepteurs musculaires, tendineux, ligamentaires, articulaires, et aux voies et centres nerveux impliqués. La proprioception permet la perception (consciente ou non) de la position des différentes parties du corps, de la variation de la contraction musculaire, elle agit sur la régulation du tonus musculaire, la coordination des mouvements automatique, l'équilibration.

## Bibliographie

- André C., Méditer, jour après jour, 25 leçons pour vivre en pleine conscience, L'Iconoclaste, 2011.
- Couzon E., La méditation de pleine conscience pas à pas (+CD), ESF éditeurs, 2013.
- Lenoir F., Petit traité de vie intérieure, Plon, 2010
- Neuville C., Yaïch S., Pro en... Gestion du stress au travail, Editions Vuibert, 2019
- Ricard M., L'art de la méditation, Pocket, 2008

#### Articles :

- Brown K.W. & Ryan R.M (2003), The benefits of being present: mindfulness and its role in psychological well-being, *Journal of Personality and Social Psychology*, Vol. 84, No. 4, 822– 848.
- Craig, A. D. (2002). How do you feel ? Interoception : the sense of the physiological condition of the body. *Nature Reviews Neuroscience*, 3(8), 655-666.
- Steiler D. (2012), La mindfulness en entreprise : bien-être et performance, in Jean Cottreaux, Psychologie positive et bien-être au travail, Edition: Masson, 133-152.