

LIVRET TECHNIQUE

LA MEDITATION DE PLEINE CONSCIENCE



**Dans le cadre de la
rééducation vocale**

mpc-orthophonie

SOMMAIRE

Définition de la méditation de pleine conscience.....3

Apports de la méditation de pleine conscience dans la dysphonie dysfonctionnelle.....4

La promenade dans l'ossature.....5

Yoga nidra.....6

Bibliographie.....8



La méditation de pleine conscience, qu'est-ce que c'est ?

La méditation de pleine conscience est une « autorégulation intentionnelle de l'attention, moment après moment » (Bondolfi, 2004). Une valeur essentielle de la pleine conscience est le non-jugement. Ainsi, les perceptions entrant dans la conscience du sujet durant la méditation, sont seulement observées et non analysées comme positives ou négatives.

Quels sont les apports de la méditation de pleine conscience en rééducation vocale ?

Les sujets atteints de dysphonies dysfonctionnelles ont une proprioception altérée, perturbant la juste coordination des organes vocaux. Développer la proprioception apparaît donc comme un enjeu majeur de la rééducation vocale (Dinvill, 1993).

Pour cela, Le Huche (1983) indique que le sujet dysphonique doit redécouvrir son propre corps, afin de retrouver une certaine unité des organes vocaux.

Par l'écoute des sensations, un exercice de méditation de pleine conscience peut permettre une prise de conscience du fonctionnement corporel, ce qui influencera le ratio efforts-efficacité et la qualité vocale.

Pour redécouvrir son corps, le sujet dysphonique doit prendre conscience :

- De la tonicité des différentes parties du corps = "concentration mentale sur les tensions résiduelles" (Le Huche, 1983)
- De la zone laryngée, des organes respiratoires et phonatoires (Klein-Dallant, 1998), et de leur fonctionnement correct (Le Huche, 2002)



La prise de conscience des tensions et du fonctionnement corporel constitue la base du travail en rééducation vocale. La méditation de pleine conscience est pertinente en début de rééducation, avant de laisser place au travail sur la posture et la respiration.

FICHE TECHNIQUE

La méditation de pleine conscience peut donc tenir un rôle important en début de rééducation vocale, dans la recherche de la détente et le développement de la proprioception.



Un exercice inspiré de la méditation de pleine conscience : la **“promenade dans l'ossature”**

Le Huche et Allali (2002) ont élaboré un exercice inspiré de la méditation de pleine conscience, intitulé “promenade dans l'ossature” (La voix, vol. 4, pp. 107-110). Dans cet exercice, il est proposé au patient dysphonique de fermer les yeux et de parcourir mentalement l'ossature de son corps. Le patient est invité à se concentrer sur les ressentis à l'intérieur de son corps, au fur et à mesure qu'il le traverse mentalement. Le thérapeute doit l'amener à détecter les éventuelles tensions musculaires. Le patient peut s'aider de ses doigts pour mieux percevoir les parties du corps plus complexes à ressentir (ex : zone laryngée).

Proposition d'un exercice de pleine conscience emprunté au Yoga nidra

Le yoga nidra est une forme de yoga insistant sur la prise de conscience de la respiration et du corps. En rééducation, cet exercice peut plus particulièrement être axé sur les points suivants :

- Concentration sur la détente
- Observation des mouvements des organes phonatoires et respiratoires à l'inspiration et à l'expiration
- Concentration particulière sur la zone laryngée



“ Installez-vous confortablement en position allongée. L'objectif de cet exercice est de prendre conscience des sensations dans vos différentes parties du corps, et du fonctionnement de vos organes phonatoires et respiratoires. Vous allez essayer de focaliser votre attention sur la détente, dans chaque partie du corps.

Fermez les yeux. Pour commencer, prenez le temps d'observer votre respiration, sans la changer. Sentez les mouvements lors de l'inspiration et de l'expiration, au niveau du thorax et de la ceinture abdominale. Si vous le souhaitez, vous pouvez poser une main sur le thorax, et une autre sur l'abdomen.

PAUSE

Vous pouvez maintenant vous concentrer sur vos pieds. Essayez de sentir leur température, leur contact avec le sol...

Maintenant, concentrez-vous sur vos chevilles, vos mollets, vos tibias, vos genoux, vos cuisses et vos hanches. Recherchez la détente.

Dirigez maintenant votre attention sur votre ventre, votre dos, votre poitrine, et enfin votre cou. Essayez de ressentir la détente...



Ressentez maintenant vos épaules, vos coudes, vos avant-bras, vos mains, vos doigts...

À présent, observez les sensations sur votre visage... Concentrez-vous sur votre front, votre nez, vos joues, votre bouche et votre menton. Essayez de relâcher toute tension.

Maintenant, concentrez-vous sur les sensations au niveau de votre larynx, c'est-à-dire dans votre gorge. Que ressentez-vous à ce niveau là, lorsque vous inspirez, puis expirez ? Inspirez et expirez profondément, et ressentez ce qui se passe à ce niveau.

PAUSE

Pour finir, je vous propose de vous reconcentrer sur votre respiration.

Prenez votre temps pour ouvrir vos yeux avant de vous réveiller. “

CONSEIL

Il est possible que votre patient préfère ne pas être guidé dans l'exercice, auquel cas vous pouvez simplement lui proposer d'observer sa respiration dans un premier temps, puis de parcourir son corps de bas en haut, en focalisant son attention sur la détente dans chaque partie du corps.

BIBLIOGRAPHIE

Bondolfi, G. (2004). Les approches utilisant des exercices de méditation de type « mindfulness » ont-elles un rôle à jouer ? **Santé Mentale Au Québec**, 29(1), 137-145.
<https://doi.org/10.7202/008827ar>

Dinville, C. (1993). Les troubles de la voix et leur rééducation. Paris: Masson (2ème édition).

Klein-Dallant, C. (1998). Relaxer l'enfant ou détendre sa voix ?

Klein-Dallant, C. (2001). Dysphonies et rééducation vocales de l'adulte. Solal.

Le Huche, F. (1983). Problèmes des dysphonies rencontrées en pratique courante. Rééducation orthophonique (131), pp. 217-228.

Le Huche, F., & Allali, A. (2002). La voix (Masson, Vol. 3).

Le Huche, F., & Allali, A. (2002). La voix (Masson, Vol. 4), pp. 107-110.