

Cerveau, dépression et Thérapie par le Son

La dépression, avec ses symptômes de désespoir, de culpabilité, sans compter la fatigue, les douleurs diverses et l'anxiété, est un problème tout à fait débilisant. Certains déprimés graves se battent pour trouver une raison de vivre et certains vont jusqu'au suicide. L'augmentation du taux de suicide des jeunes de moins de 20 ans est un avertissement sérieux comme quoi la dépression est quelque chose d'incontrôlable et en progression rapide. D'après les prévisions, la dépression sera un bien plus grand danger pour notre santé que les maladies cardio-vasculaires et le cancer.

Cela peut être considéré d'un point de vue social comme une réaction au monde tel qu'il est, et d'un point de vue biochimique comme une crise de déséquilibre chimique provoquant un mauvais fonctionnement de notre cerveau. Cette chimie du cerveau peut être changée par un traitement psychologique, des médicaments, ou par une douce stimulation vibratoire telle qu'elle est donnée par la Thérapie par le Son, pour recouvrer son équilibre.

Qu'elles sont les parties du cerveau qui sont impliquées et comment peut-on recouvrer cet équilibre naturellement ? Le cerveau d'une personne déprimée est simplement moins actif qu'en temps normal, et cela peut se constater sur un IRM. Les besoins nécessaires à un bon fonctionnement ne sont pas couverts.

Cela sera mis sur le compte du sentiment général de léthargie, de lenteur et de manque de réactions qu'une personne déprimée ressent. La partie du cortex concernée par les émotions conscientes est en hyperfonctionnement, alors que la partie concernant les activités physiques fonctionne au ralenti. La personne déprimée ressentira donc ce manque d'envie de faire quoi que ce soit tout en étant débordée par les émotions.

Il est intéressant de noter que lorsqu'on demande à une femme de penser à quelque chose de triste, cela provoque plus d'émotions dans sa partie émotionnelle du cerveau, que quand il s'agit d'un homme. Cette augmentation du pouvoir émotionnel de la femme la rend plus sensible à la dépression que l'homme.

Il y a un neurotransmetteur, la dopamine, qui est un facteur essentiel pour avoir envie de bouger, de faire des activités physiques. Un manque de dopamine est constaté chez les patients souffrant de Parkinson, et on pense que c'est l'une des causes de leurs tremblements et de leur incapacité à faire le mouvement désiré. On a constaté que la Thérapie par le Son motivait ces personnes à avoir plus d'activités, et les aidait à la fois pour la maladie de Parkinson et pour la dépression, il est donc possible qu'elle stimule la production de dopamine. D'un autre côté, l'excès de dopamine est impliqué dans les cas d'hallucinations et de Schizophrénie. On pense que les drogues hallucinogènes agissent par stimulation du système de production de la dopamine. Mais on a rapporté aussi des cas d'amélioration de la Schizophrénie grâce à la Thérapie par le Son ; il semblerait donc que celle-ci permette de réguler le niveau de la dopamine afin de rééquilibrer le cerveau.

La sérotonine est un neurotransmetteur responsable des sentiments de bonheur et de bien-être. Quand on observe les effets de la sérotonine, on constate avec surprise que cela ressemble beaucoup à la liste des effets bénéfiques de la Thérapie part le Son. En effet les personnes qui pratiquent la Thérapie nous parlent d'augmentation du bien être, de sentiment de sérénité et d'optimisme. Nous savons aussi que la Thérapie part le Son a un effet notable sur le sommeil pour la plupart des utilisateurs. Il y a eut beaucoup de témoignages concernant aussi les douleurs chroniques et les problèmes d'hypertension qui ont été nettement améliorées. Quelques utilisateurs ont également maigri : simplement ils avaient moins faim. Tout ce la implique que la Thérapie part le Son doit améliorer la production ou la façon d'agir de la sérotonine. Elle peut donc être considérée comme une alternative possible au Prozac, qui agit en augmentant le niveau de la sérotonine.

Richard Davidson a dirigé l'équipe de recherche à UW. Madison, qui a découvert pour la première fois qu'un petit programme de méditation pour « faire le vide dans sa tête » provoquait de décharges positives durables non seulement dans le cerveau mais aussi dans le système immunologique. Ces découvertes ont confirmé l'hypothèse : le groupe de méditation a montré une augmentation de l'activité de la région frontale droite du cerveau associée à une baisse de l'anxiété et un état émotionnel plus positif.

Le cerveau droit est plus celui des émotions négatives et des sentiments de la peur, de la tristesse et du pessimisme. Les personnes ayant eu une attaque sévère du côté gauche réagissent comme des survivants d'une terrible catastrophe, même s'ils ne souffrent que d'un handicap léger. Au contraire, ceux qui ont eu une attaque du côté droit ne semblent pas affectés par ce qui leur arrive, et restent joyeux en dépit de handicaps sérieux. La Thérapie part le Son peut avoir le même résultat en activant le cerveau gauche et en augmentant sa prédominance par rapport aux autres centres reliés aux émotions négatives.

Daniel Coleman

Destructive emotions and how we can overcome them, in A dialogue with the Dalai Lama

(Les Emotions destructives et comment les surmonter, in Dialogue avec le Dalai Lama.)