

LA DÉTENTE EN LUMIÈRE

Les effets de la lumière sur le cerveau sont étudiés depuis plus d'un siècle... et elle peut nous aider à nous détendre profondément et réduire le stress.



On sait depuis environ un siècle que notre cerveau émet des ondes, aux fréquences différentes selon notre état de conscience. Éveillé et actif, ces fréquences sont rapides, entre 12 et 30 hertz : ce sont les ondes bêta. En état de relaxation, elles ralentissent : ce sont les ondes alpha, comprises entre 8 et 12 hertz. L'état méditatif ou de somnolence se traduit par des ondes thêta (4 à 7 hertz), et le sommeil profond, par des ondes delta (0,5 à 4 hertz). De nombreux outils peuvent modifier sur commande les ondes cérébrales, pour mener à la détente. Parmi eux, la lumière ! Une découverte qui remonte aux années 1940 quand, W. Grey Walter (pionnier de l'Électroencéphalogramme et découvreur des ondes thêta) constate que des flashes lumineux relaxent et provoquent des images mentales colorées très agréables. C'est sur ce prin-

cipe qu'a été conçue, en 2009 par un duo de neurologue et psychologue, la lampe "hypnagogique". Photo-neuro-stimulatrice, elle émet, grâce à des leds, une lumière stroboscopique (intermittente), calée sur les fréquences propres à la relaxation... Rapidement et sans effort, le cerveau exposé se synchronise sur cette fréquence, induisant un état flottant, de douce torpeur, à mi-chemin entre veille et sommeil. C'est ce qu'on appelle l'état de conscience modifié (ECM) : le même que lors d'une séance d'hypnose, d'un yoga Nidra, de ce moment juste à la frontière du sommeil...

DES EFFETS BIENFAISANTS

De préférence allongé, le visage à quelques dizaines de centimètres de la lampe, les yeux fermés, il suffit de quelques minutes pour profiter d'une parenthèse de relaxation profonde et ressourçante. En prime, les lumières blanches, captées par les nerfs optiques,

sont réinterprétées par le cerveau en kaléidoscopes colorés, ce qui rend l'expérience très agréable. Et si le corps et l'esprit se détendent, on n'en sort pas confus. En effet, l'état de conscience modifié est dit "adaptogène" : fatigué, on récupère, stressé, on se sentira plus apaisé et moins inquiet, si le sommeil est perturbé, l'endormissement sera facilité. L'expérience, sécurisante et sans danger, ne provoque pas d'accoutumance (pas plus que la méditation, la relaxation ou le yoga !). On peut essayer la lampe hypnagogique chez certains thérapeutes qui l'utilisent en hypnose et sophrologie, ou proposent des séquences guidées. Il est même désormais possible d'investir soi-même dans une lampe préprogrammée, pour affronter les moments de stress, les périodes de transition, améliorer son sommeil, approfondir ses méditations ou juste se détendre au quotidien.

Plus d'infos sur www.innerlight.fr