

Date : 12.11.2018

Auteur : C. Levacher

IMPACT OF LONG-TERM MEDITATION PRACTICE ON CARDIOVASCULAR
REACTIVITY DURING PERCEPTION AND REAPPRAISAL OF AFFECTIVE IMAGES
PAVLOV ET AL., 2015

La pratique de méditation (Sahaja Yoga) sur le long terme prévient l'élévation de la pression artérielle et du rythme cardiaque et diminue ainsi les risques cardiovasculaires. Comment ?

Selon le Coping Mindful Model (Garland et al., 2009), la réduction de la sensibilité aux informations négatives suite à la pratique méditative serait une stratégie de régulation émotionnelle : la réévaluation positive du stimulus aversif et l'adoption d'un état de « conscience métacognitive élargie », en étant détaché du contexte.

Cette expérience comparait la facilité à utiliser efficacement des stratégies de régulation émotionnelle apprises au préalable face à des images de valence (neutre, négative ou positive) et intensité émotionnelle (arousal) différentes. . Face aux images négatives, les participants devaient adopter une perspective détachée tandis que, face aux images positives, ils devaient essayer d'éprouver les émotions positives des personnes sur les images. En parallèle, les chercheurs comparaient les réponses cardiaques des participants expérimentés en Sahaja Yoga à celles de participants n'ayant jamais pratiqué de méditation

Chez les participants contrôles, une différence dans le pattern cardiovasculaire est observée lors de l'anticipation des images négatives par rapport au moment de l'anticipation des images neutres et positives. Cela reflète un état d'anxiété et des difficultés à appliquer les stratégies de régulation émotionnelle efficacement. Une tendance à minimiser toute excitation émotionnelle, à la stabilité émotionnelle est observée chez les méditants dont les réponses cardiaques étaient similaires face aux images positives comme négatives.

En conclusion, les personnes pratiquant le Sahaja Yoga étaient moins sensibles aux stimuli négatifs, ce qui se reflète sur l'activité cardiovasculaire pendant l'anticipation et la réponse précoce aux stimuli affectifs. Ainsi, cette méditation, sur le long terme, peut prévenir des atteintes du système cardiovasculaire et l'apparition de maladies cardiovasculaires. D'autres études montreraient que la pratique de la méditation participe également au développement d'une humeur positive et d'un sentiment de bienveillance envers soi et autrui.