

Antonella Canonico

L'Esprit ne Ment pas

Psycho neurophysiologie quotidienne

diagramma



i~

Distribué avec la licence
*Attribution Non-Commercial
No Derivatives*

Collana Diagramma

Antonella Canonico

L'ESPRIT NE MENT PAS

Psycho neurophysiologie quotidienne

Distribué avec la licence *Attribution Non-Commercial No Derivatives*
Traduit par Cefi Bicerano & Marlène Schilton

Indice

Presentation	9
Introduction.....	11
1. Connaître l'esprit.....	17
2. Fragment de psycho-éthique.....	23
3. Les modèles de référence de notre esprit	33
4. Les trois esprits	43
5. Les rapports esprit-corps.....	51
6. L'image mentale au miroir.....	55
7. Les épreuves que l'esprit ne ment pas.....	63
8. Séparés à la maison.....	71
9. Le luxe de se rappeler.....	79
10. Intégrité et cohérence, cancer et personnalité	89
11. Mémoires et élaborations	101
12. Ralentir les rythmes psycho-physiques	111
13. Aligner le corps et ouvrir l'esprit	117
14. Une nouvelle prévention	143
15. Préparons nous pour la demi-immortalité	147
16. La volonté suprême.....	151
17. Communiquer avec le Silence.....	161
18. Les entraîneurs de l'esprit.....	169
19. Conclusion.....	177
Remerciements	183
L'autrice	185
Notes au texte.....	187
Bibliographie essentielle.....	195

Ce livre est dédié aux collègues qui doivent affronter quotidiennement la souffrance, le soin et la peur des propres patients.

Il est dédié à tous les patients que j'ai eu, qui ont guéris, qui sont encore en traitement et qui partagent avec moi le courage plus de la peur.

Il est dédié aux patients qui ne sont plus en vie, mais qui ont partagé avec moi jusqu'à leur dernier souffle, en me laissant un souvenir indélébile.

Presentation

L'esprit ne ment pas est strictement lié à un autre livre que nous avons publié il y a deux ans, *demi-immortalité*.

Ceux qui l'ont lu remarqueront sa naturelle continuation et amplification en particulier en ce qui concerne les thèmes du prolongement de la vie au point de vue mental et par conséquent de la psycho neurophysiologie.

Au contraire, qui ne l'a pas lu, trouvera une œuvre complètement autonome, centrée sur les rapports esprit-corps de nos vingt années d'expérience, auprès de plusieurs patients oncologiques.

Antonella Canonico

Département de psycho neurophysiologie
iLabs - www.ilabs.it

Introduction

*D'autres choses peuvent nous changer
mais commençons et finissons avec la famille...*
Anthony Brent

Les enfances tristes et traumatiques sont nombreuses et la plupart se ressemblent. Elles laissent derrière nous une trace qui a difficulté à s'absorber entre les traits de l'expérience, un fond qui crée un parcours involontaire apparemment douteux. Arrive un moment, l'esprit se structure et l'intelligence se manifeste...

Il semble un apprentissage sur la cruauté humaine, une formation de la vie, un déséquilibre continu entre la peur et l'incertitude. Nous ignorons le ralentissement des pensées, la distorsion des émotions et la perte des valeurs, mais en réalité se sont les uniques instruments de connaissance. Nous fixons précisément nos expériences par des souvenirs.

Nous cherchons un miroir permettant de refléter des images qui ne nous appartiennent pas, nous cherchons de nouvelles images entre les fantômes qui nous entourent et avançant difficilement dans l'obscurité vers les horizons plus lumineux, finalement pour pouvoir connaître notre mémoire. De cette façon nous commençons à construire les traces, les parcours et les adaptations d'un règlement de stabilisation.

Nous marchons dans un monde sans la conscience, que seule l'amour, l'intelligence et la connaissance soutenues par la patience efficace du «temps», nous permettra d'inventer une nouvelle vie, de l'allonger radicalement, jusqu'à une demi-immortalité.

Voici que chaque vie possède un ou plusieurs secrets.

Chaque vie est une histoire, une parmi les plusieurs. Bizarre en structure, ayant un sens logique, si seulement elle est observée de loin, de très loin. Quand tu saisis son achèvement, sa structure compliquée, alors tu comprends que chaque vie, la

tienne, est une grande aventure avec un sens, un parcours précis.

De la même façon, il existe des histoires qui ne veulent pas être racontées. Quelquefois parce qu'elles semblent absurdes et incroyables; quelquefois parce que leur personnage principal aurait des difficultés à les raconter. Pourtant un jour, quelqu'un d'autre les racontera à sa place. Souvent une pathologie l'obligera à le faire.

Il existe des histoires qu'avec le temps qui passe, restent en mémoire comme des symboles de sens: quelquefois déformées, exagérées ou traitées avec la force du temps et dirigée en direction non souhaitée. C'est de cette façon que les émotions se gravent aux circuits de la connaissance. A ce point-ci au «personnage principal de cette histoire» ne reste que poser le crayon sur une feuille blanche et se laisser entraîner par la force du récit obtenu par le sourire et l'ironie.

Réussir à la raconter annulant les secrets de soi-même c'est le premier pas. Alors finalement il pourra être écouté, répandre son monde, de façon

que d'autres personnages principaux, d'autres récits et secrets trouveront l'amour et auront la compassion.

De cette façon le récit qui ne devait pas être raconté devient l'histoire de tous et pour tous, pour les anciennes générations et pour les nouvelles. A un certain point les mystères du temps cessent leur brutale sacralité et l'ironie de la description des angoisses, des traumatismes, des obsessions, libère l'esprit et élimine les événements comme la vapeur d'une lampe magique. La force de l'absurdité.

Le personnage principal s'aperçoit que ce n'est plus son histoire, mais une histoire de groupe distribuée et répandue. Elle n'est plus dans lui-même. Voici que finalement il se plonge dans les scènes de l'humeur de la vie dans sa réelle essence, à travers le revirement des événements. La structure reste: c'est le point de vue qui change.

On peut naître avec la nette sensation d'être destiné à perdre, mais il faut se renforcer pour vaincre. Commencer par de grandes difficultés

doit prédisposer l'esprit à sa rapidité, sa volonté et sa puissance.

Nous pouvons décider notre fin, par rapport à l'histoire que nous ferons de notre vie, dans l'attente de la demi-mortalité.

Les jeux sont faits et nous sommes prêts.

*Avant tout dis à toi-même qui tu vent être et
puis fais chaque chose en conséquence.*
Epictète

1. Connaître l'esprit

*N'importe qui s'apprête
à élire soi-même au jugement
de la vérité et de la connaissance,
les dieux s'en moquent.*
Albert Einstein

Connaître son propre esprit semble être la première règle pour être protagoniste de soi-même. Dans la dernière essence, je ne crois pas de "penser" différemment depuis que j'étais enfant. Je me rappelle que dans ma solitude et la tristesse de l'abandon, je tirais par les replis de mes pensées les règles de vie qui m'éloignent encore aujourd'hui: la réalisation des objectifs, la défense émotionnelle de la dépression, la recherche de la voie plus efficace, celle qui me permettrait à être mieux le plus vite possible, la capacité de prévision des comportements d'autrui et -pourquoi pas?- même des miens.

Mon enfance, adolescence comprise, a été un considérable gymnase de connaissance qui était et qui est encore le côté le plus profond et obscur de mon esprit. J'ai renversé les valeurs qui ont cherché m'imposer.

Les vérités étaient toujours et seulement de moitiés vérités, les mensonges étaient «pour notre bien», la fidélité un devoir et pas un choix, la religion un dogme absolu. A dix ans j'ai accompagné ma mère à l'autel. Je lui avait dit que j'étais contente pour elle, mais dans mes pensées plus profondes je sentais l'avoir perdue. J'ai du accepter un nom de famille que dans aucun sens m'appartenait: un père artificiel qui n'avait rien à faire avec les valeurs «des curés». C'était probablement à cause de ça que j'ai du développer un sens fort de vérité et justice, abandonnant fausseté et injustice loin des lieux de mon essence.

Je connaissais mon esprit, mes émotions, mes peurs, mes potentialités. Une conscience «adulte» à dix ans seulement. Nous pouvons dire que l'esprit n'a pas d'âge biologique, ni chronologique. Peut-être il est millénaire, peut-être il a déjà écrit les

mots de l'immortalité.

J'étais une bonne élève à l'école, je jouais deux instruments musicaux avec naturel, j'avais de bonnes qualités artistiques-figuratives et spatiaux. Je me rappelle, par exemple, qu'il me suffisait observer quelque chose pour réussir à le reproduire fidèlement.

J'aimais beaucoup le sport et j'étais douée presque dans toutes les disciplines: orienter les frustrations de ma vie familiale et affective sur la compétition me donnait la volonté et la discipline nécessaires pour arriver au but.

Au-delà de l'histoire de chacun de nous, au-delà des traumatismes que nous avons été obligés à subir, c'est la complexité de la pensée consciente et inconsciente que nous devons comprendre.

Seulement aujourd'hui je me demande vraiment si la souffrance que j'ai senti pendant mes premiers dix ans de vie, a été vraiment nécessaire au développement de l'auto conscience. Peut-être ce qui fait la différence c'est la dotation de départ, et

la souffrance, n'est que la façon pour rendre plus rapide le procès. Peut-être au contraire nous sommes vraiment en changement continu.

Quelque soit la vérité - toujours si dans ce cadre on peut parler d'une «vérité définitive» - il n'y a aucun doute que c'est justement le travail de ces années avec les patients cliniques à me convaincre du rôle fondamental de la souffrance pour développer l'esprit.

L'expérience m'a montré que c'est possible renforcer, modifier ou même, dans quelques cas, compenser la dotation de départ. Alimenter les frustrations, refuser l'évidence, dire le faux sont tous des façons pour limiter notre capacité mentale, se laisser entrainer en tourbillon absurde *de* la vie et *dans* la vie par des personnes et des événements vers des parcours qui ne nous appartiennent pas.

Depuis quinze ans je m'occupe des rapports qui existent entre l'esprit et le corps en une vision principalement thérapeutique. Je peux dire, avec raisonnable certitude, de connaître une grande

partie des facettes de l'esprit humain, soit en termes de complexité, soit en terme de profondeur. J'étudie quotidiennement l'esprit, les émotions et les pensées dans tous leurs aspects. Ça serait stupide ne pas mettre les clés que j'ai trouvées, à disposition de tous ceux qui les cherchent.

N'ayez pas de doute que penser sain signifie avoir un corps sain. «Sain» c'est pour moi l'être humain qui possède des valeurs personnelles telles de pouvoir vivre de façon autonome, automodifiable et auto référente: si nous mentons à nous-mêmes, notre corps «mentira»; si nous aurons des pensées peu honnêtes, le corps va nous dérober; si nous ne serons pas capable d'aimer, le corps se séchera; si nous ne développons pas la volonté, le corps va s'atrophier; si nous allons continuer à vivre en vieux modèles de représentation imposés part nous-mêmes, notre corps et notre esprit vont s'immobiliser. Ça c'est ce que je définis «esprit sain et corps sain»: quand l'esprit ne ment pas.

*Il faut que la vie d'un
homme intellectuel soit son œuvre.
C'est ici toute la vraie supériorité.
Gabriele D'Annunzio*

2. Fragment de psycho-éthique

*En temps de tromperie universelle,
dire la vérité c'est un acte révolutionnaire.*
George Orwell

L'homme est vraiment maître de lui-même. Il a le devoir et la capacité de se développer tout seul et de travailler avec son propre esprit pour sa propre émancipation. Chacun de nous a le pouvoir de se libérer de tous les empêchements par l'entremise de l'intelligence et de la volonté. La liberté s'obtient à travers la conquête de la Vérité, hors la pensée dogmatique et le succès, en alternant des illusions. La Vérité n'a ni maîtres ni parents. Pour qui cherche la Vérité, ce n'est pas important d'où vient une idée: il faut, plutôt, la *voir*.

Le problème est toujours le même: pour une vision claire il faut *connaître*, non seulement *croire*, il faudra développer les capacités qui nous porteront

a être véridiques: un chemin difficile pour plusieurs personnes éduquées soi-disant aux «mensonges blanches», celles qui dans les bonnes intentions éloigneront «la personne» de la Vérité et de ses objectifs. Voici que la frontière entre le bien et le mal risque de se perdre, et l'ambiguïté émotionnelle s'unit à une tortueuse émotion incontrôlable. C'est dangereux de s'éloigner du réel parce qu'il mène le Moi à une situation d'instabilité: perte de contrôle, manque de points référence -soit à l'intérieur qu'à l'extérieur- et de confiance. Voici la genèse de «pathologie» émotionnelle comme la jalousie et l'envie. Le risque c'est de devenir conscience aliénée, où l'illusion, l'espoir et la superstition dansent sur la scène de Moi.

Les mensonges que nous nous racontons ont souvent l'apparence de rassurer des fuites de passages mais, tout compte fait, elles résultent simplement des fenêtres encastrées pour la pensée. Du doute on passe à l'incapacité de choisir, d'essayer, de risquer, d'expérimenter et enfin de vivre. Il n'y a plus la place pour la créativité et l'action: les émotions diminuent jusqu'à éteindre le feu qui les entretient.

La liberté naîtra, comme déjà dit, seulement par le moyen de la Vérité, qui ce développe par une discipline intérieure et seulement ensuite se transforme en une façon d'être et de vivre. Le chemin séduisant de Non-Vérité provoque aliénations, fuites et isolements: pathologies, physiques et psychiques, sont les plus typiques réponses du corps et de l'esprit.

Si un corps est habitué à vivre avec un esprit «faut», il peut devenir le principal ennemi: d'abord il se demandera quelles tromperies perceptibles et sensorielles parcourent l'esprit, et puis, n'ayant pas de réponse, ça sera lui-même à «mentir» et à tomber malade. La discipline intérieure c'est discernement, malgré les doutes, les perplexités, les peurs, les limites d'entreprendre son chemin. Les barrières sont les conflits qui s'affrontent chaque jour. Les interférences qui prennent le nom d'«occasions» sont les distractions principales qui conduisent inexorablement aux illusions.

La Vérité n'est que l'observation et la description de la réalité. Elle n'a rien à faire avec ce qui semble ou ce qui est mieux à voir pour ne pas

souffrir. Nos esprits sont équipés pour vivre dans ce milieu, ils ont des points de référence pour s'adapter aux situations: pour cette raison c'est stupide avoir peur en plus c'est dangereux. La Vérité est strictement liée à notre bien-être: la non compréhension d'un événement ou d'une situation génère embarras. Mentir à soi-même génère inefficacité, inadaptation et maladie.

Ce sont les Non-Vérités à faire mourir, celles conscientes ou inconscientes, soit les nôtres soit celles des autres. Quelques fois on recourt à une Non-Vérité pour affirmer la propre individualité et tirer des avantages auxquels après il sera difficile renoncer; d'autres fois on se sent obligés à mentir aux personnes qui nous sont d'aide sur ce que nous éprouvons (et ce que nous n'éprouvons pas); d'autres fois encore on ment par faiblesse, par peur de nos émotions, par ignorance. Nous savons tous comme c'est difficile éviter un mensonge, surtout s'il nous donne des avantages importants ou empêche des dommages à une chère personne. Toutefois, si vivre bien et longtemps c'est notre priorité, au moyen et long terme la qualité d'une vie dépend toujours de la dose de Vérité. C'est

justement ça que j'enseigne à mes patients.

Tenter à poursuivre ce chemin c'est à la portée de tout le monde: apprendre à voir la réalité pour ce qu'elle est diminue le stress, la colère, le désir de conflit. L'impatience, l'irritation, la colère, au contraire sont des émotions qui envahissent les personnes touchées de pathologies et les mènent à des attitudes agressives qui augmentent les difficultés et empirent la situation.

Quand mes patients commencent le «jeu de la vérité», ils ne s'éloignent plus: le corps s'améliore et s'améliore aussi l'efficacité mentale, émotionnelle, affective, relationnelle et évidemment corporelle. La Vérité de la souffrance est à comprendre, accepter et c'est la première Vérité que j'affronte avec eux. Lorsqu'on l'a saisie comme une partie naturelle de la vie, on se libère et on fait le premier pas vers la conscience. C'est une erreur être impatient face à la souffrance.

Une autre Vérité à aborder c'est celle liée à l'envie de vivre; juste la Vérité qui nous permet de revivre, créer, devenir et exister, en savourant tous

les plaisirs de la vie, et nous libérant des préjugés ou des modèles mentaux et comportementaux qui nous sont imposés.

C'est donc fondamental jouir des petites choses, ne pas se faire emporter par de grandes. Ce que mes patients m'entendent dire souvent c'est: «faites tout avec amour, passion, ne faites pas seulement ce que vous aimez». C'est une attitude plus intense vers la vie, qui nous lie à la passion et aux moments uniques.

Tristesse, auto-compassion, désespoir et dépression ralentissent la guérison du corps; peur et anxiété ont un impact incroyable sur les défenses du système immunitaire; la colère produit obstruction artérielle, comme nous le savons les plus fréquentes causes de mort nous mènent à des pathologies cardiaques et tumeurs¹.

J'ai assurément appris qu'à la fin «les comptes sont justes» et la vie s'en va: si nous serons forts, sincères et honnêtes avec nous-mêmes et les autres, nous ne développerons pas les «virus mentaux» qui condamnent à une vie courte, difficile et

surtout douloureuse.

Les émotions enrichissent ou appauvrissent
notre expérience et empreignent ou sèchent nos
actions de passion et originalité.

Comment juger soi-même et vérifier sa propre
«sincérité».

- A) *Observe tes émotions. Les juges-tu dans l'ensemble négatives?*
- B) *Te sens-tu lié?*
- C) *N'es-tu pas bien avec toi-même ? Et avec les autres?*
- D) *D'un seul jet: N'as-tu pas confiance vers les autres?*
- E) *Ce que tu sens en toi-même, est-il lié à la religion ou à l'éducation?*
- F) *Es-tu souvent agressif?*
- G) *Es-tu disposé à l'apitoiement sur toi-même?*
- H) *Est-ce que ça t'arrive de nier l'évidence ?*
- I) *Dans ta vie, donnes-tu espace à la superstition?*

Si vous avez donné plus de réponses affirmatives, alors faites attention. Avant tout, c'est bien d'orienter la pensée vers le réel, l'objectivité, en observant les réactions émotives et les adaptant au nouveau modèle mental. Il faut cesser d'avoir une peur interne qui limite les choix personnels. Successivement, on peut commencer à apprendre quelques techniques mentales, comme par exemple, la méditation.

3. Les modèles de référence de notre esprit

*Nous pouvons pardonner un enfant
lors qu'il a peur de l'obscurité.
La vraie tragédie de la vie c'est lors
qu'un homme a peur de la lumière.*
Platon

Dans ce chapitre j'essaierais d'expliquer d'une façon très simple, la notion du *modèle mental* introduit au chapitre précédent². Dans la compréhension de l'évolution de notre pensée, comprendre une telle notion devient extrêmement importante, car elle concerne avant tout la perception et puis le comportement. L'être humain traduit les situations externes en modèles internes ou simulations du monde: la perception visuelle, la compréhension du discours, la représentation de la connaissance et le raisonnement sont interprétables en une vision optique du modèle mental. Durant les années de travail avec les patients, j'ai cherché d'enquêter les dynamiques émotives qui se tenaient dans les coulisses de chaque Moi: la théorie des modèles

mentaux (ou *modèles de référence*) est née juste dans ce contexte et son application a aboutie à des résultats surprenants.

Chacun de nous naît avec quelques modèles de référence primitifs déjà câblés dans l'esprit: quelques uns sont universels, d'autres sont spécifiques de l'individu. Les connexions entre les modèles de référence construisent avec le temps ce qu'on appelle *cartes mentales*, réseaux par lesquelles notre esprit cherche des points de référence pour structurer les expériences.

Le réseau peut devenir un appui ou bien s'enrouler en une spirale sans sortie. Par exemple, au cas où, nous ne devons plus nous reconnaître dans le même modèle mental et nous n'avions pas la force et le courage de le changer (situation donc qui arrive vraiment souvent), l'esprit se trouverait serré d'un réseau qui ne s'identifie plus risquant d'«étouffer» entre des mailles toujours plus rigides. En même temps, le corps se paralyserait progressivement en causant comme résultat final, un arrêt de la pensée et du comportement.

Ceux-ci sont les contradictions entre l'activité mentale et le corps que souvent finissent par générer des maladies: les *phobies* sont des situations dans lesquelles notre esprit déclenche une série de modèles de référence erronés; d'autre part les tumeurs se forment quand nos cellules déclenchent des modèles de référence erronés. Je suis convaincu que sur la base de ce modèle théorique c'est réellement possible de soigner en déclenchant de nouveaux modèles positifs et en modifiant les faux.

Chaque phrase du logiciel écrite dans notre intérieur est exprimable par l'entremise d'un modèle de référence. Pour réécrire ces modèles il existent des instruments particulièrement efficaces, comme la programmation neurolinguistique (PNL). L'idée de base c'est de restructurer le sens de n'importe quel événement. La voie interne et profonde avec laquelle une personne perçoit un événement devra être révolutionnée pour changer le sens lié à cet événement. Durant les thérapies, la technique de restructuration des cartes mentales est souvent utilisée: agissant de cette façon, on tente de montrer au patient une situation négative par différents

points de vue, de façon qu'il puisse, en un certain sens, «réécrire» la nouvelle expérience sur les événements négatifs passés.

Quand le sens change, changent aussi les réactions et les comportements de la personne: c'est ça le «secret» du succès de la PNL. Les perceptions, les significations, les comportements ont en effet strictement relations, un peu comme les signaux dans la communication sont liés au contexte: le contexte aide à comprendre et à dénoter les signaux, mais les signaux tiennent dynamiquement au courant et changent le contexte.

Les modèles de référence qui se sont développés dans le temps peuvent être décrits d'une façon éclatante comme mode d'«encadrement» de nos expériences et à leur donner un sens: ce sens est né par des convictions. Les convictions sont des composantes essentielles de nos profondes structures, qui créent et déterminent les structures superficielles des pensées, des paroles et surtout des actions. Nos valeurs, pour leur part fournissent soi-disant «renforce» qui supportent ou interdisent de spéciales capacités et comportements.

Les convictions sont essentiellement des jugements et des expertises sur nous-mêmes et sur les autres. Celles-ci agissent à un niveau différent par rapport au comportement et à la perception et influencent fortement nos expériences et l'interprétation de la réalité. Convictions et valeurs sont liées à l'ambiance, aux comportements, aux pensées. D'un point de vue neurologique, les convictions sont liées au système limbique et à l'hypothalamus. Le système limbique sert à intégrer les informations de la cortex cérébrale et à régler le système nerveux autonome (contrôle des fonctions corporelles essentielles comme le rythme cardiaque, la température corporelle, la dilatation des pupilles etc.). En outre on soupçonne de nombreuses évidences qui sont liées aux émotions et à la mémoire à long terme. Si les convictions agissent sur cette structure, c'est donc naturel qu'elles puissent provoquer plusieurs de nos réponses inconscientes et de changements importants aux fonctions physiologiques fondamentales.

Ce qui permet aux convictions d'influencer fortement l'ambiance de la santé et la guérison c'est exactement leur intime connexion aux fonctions

physiologiques les plus profondes. Ces modèles de représentation produisent généralement un effet d'auto-structuration et d'auto-actuation sur notre comportement et focalise l'attention en une zone déterminée.

Faisons un exemple: Celui qui est convaincu d'avoir une maladie incurable, commence à organiser sa vie et ses actions selon cette conviction, soit à niveau inconscient soit à niveau conscient; qui par contre est amplement convaincu d'une guérison, prendra des décisions complètement diverses. Evidemment ce qui est étonnant ce sont les convictions qui influencent la neurologie plus profonde: celles-ci peuvent produire des effets physiologiques extraordinaires, en augmentant les probabilités de guérison.

Donc, les questions auxquelles on doit répondre sont deux: est-ce possible changer les vieilles convictions qui ont pu produire en nous des effets bornés ou des maladies avec d'autres, et structurer de nouveaux modèles de représentation mentale? Si c'est possible, comment pouvons-nous donc rénover les convictions que nous ne voulons plus?

Pour ce que j'ai pu expérimenter la réponse est positive au premier problème: parce que de nouvelles expériences et de nouvelles réalisations permettent la reconstruction de nouvelles cartes mentales, sur de nouveaux critères de valeur. En considérant la PNL, la méditation joue un rôle de premier plan, et «prépare le terrain», rééquilibrant et synchronisant la pensée et la physiologie.

Souvent il arrive de changer son propre comportement à travers de nouvelles expériences de référence, mais parfois ce même comportement n'obtient pas toujours le même résultat. Dans quelques cas, par exemple pour rejoindre l'objectif, le degré de soutien relationnel, le degré de changement du système et les instruments dont on dispose, déterminent la probabilité qu'un certain comportement obtient exactement le résultat espéré. C'est possible gérer le changement et rejoindre des résultats seulement par des cartes cognitives correctes. Les aspects fondamentaux des convictions dérivent de nos attentes. Apprendre à faire des changements augmente l'auto-estimation, la sécurité relationnelle et professionnelle et la réalisation de l'équilibre tant espéré.

Ceux-ci sont les Principes de l'Education Mentale et c'est une révolution, soit en domaine de soin, soit en prévention; C'est à dire une éducation de la santé mentale et de la prédisposition à la longévité jusqu'à la réalisation d'une demi-immortalité.

*Ça ne suffit pas savoir, il faut aussi appliquer.
Ça ne suffit pas vouloir, il faut aussi faire.*
Johann Wolfgang Goethe

Comment commencer à faire quelques changements.

1) *Transforme les critiques des autres en réflexions:*

*« Cette personne est négative et antipathique » se transforme en
« Qui sait pourquoi cette personne m'est antipathique? »*

2) *Transforme les questions négatives en positives (utiliser les
mots comme « moi non » tend à bloquer la pensée) :*

*« Moi je ne peux pas la faire » devient « cette chose pour moi est
difficile ».*

3) *Ça t'arrive parfois d'avoir une pensée négative. Plonge dans
tes émotions. Ont-elles un sens? Essaie la superposer à une
pensée ou à une émotion positive:*

*« Cette personne me rend timide : chaque fois que je la vois mon
rythme cardiaque augmente, mes mains transpirent, je n'arrive
pas à parler ». Imagine-la dans une diverse situation, plonge-la
dans un contexte familiale, associe-la à de joyeux souvenirs.*

4) *Approche-toi à la théorie et à la pratique de la méditation.*

- 5) *Commence l'entraînement avec un spécialiste de structuration des modèles mentales.*

4. Les trois esprits

*Depuis que j'étais fatigué
à chercher, j'avais appris à trouver.
Dès qu'un vent souffle contre moi,
je navigue avec tous les vents.*
Friedrich Nietzsche

Entrainer notre esprit c'est un des plus efficaces systèmes dont nous disposons pour nous maintenir sain et allonger notre vie. Il vous semblera banal mais nous sommes nous-mêmes ceux qui pensent, soit à niveau physique qu'à niveau psychique. Une douleur physique peut réagir sur notre pensée et notre comportement. En effet elle modifie la concentration, baisse l'humeur, change la posture, etc. C'est important savoir qu'un esprit fort sent moins la douleur physique, la gère mieux s'il réussit à se 'détacher'; en deux mots, la douleur n'influe pas sur le travail, sur les actions, sur l'humeur. C'est important savoir que pour plusieurs médecins il est difficile de l'accepter, mais ça serait le cas qu'ils laissent aux patients, la possibili-

té de recevoir tous les traitements nécessaires: douleur physique et douleur psychique vont de pair. Aussi ça serait faux de dire que l'esprit en bref a le pouvoir de guérir un genou, en même temps il serait absurde d'affirmer que le rôle de l'esprit mental n'est pas fondamental au recouvrement postopératoire (la réhabilitation, est en effet la volonté, la discipline, la gestion de la douleur, l'absence de la peur et non le dernier contrôle de la douleur).

Essayons maintenant d'expliquer, après les préliminaires, la notion des trois esprits. Selon notre approche, c'est possible diviser notre esprit en trois groupes différents: le premier -logique- qui est basé sur des critères de raisonnement analytique. Développer la cohérence et la précision entraînera ce module: plus une personne est forte en calculs, en abstractions, en orientations plus elle sera logique. Posséder plus de lucidité et de précision, ce sont les caractéristiques fondamentales pour connaître et faire face à la vérité.

L'esprit logique est en outre spécialisé dans la compréhension des causes. Pendant les entrevues

avec les patients dans la recherche des causes qui ont permis de saisir ou de favoriser l'apparition de quelques pathologies, cet esprit permet de construire facilement et de refouler les causes cachées.

La logique représente la base d'une bonne pensée. Sans elle, les raisonnements n'auraient pas de solidité et la pensée deviendrait faible. La logique peut être déformée ou utilisée pour modifier les convictions des autres. Mais la logique elle-même, ne représente qu'une des stratégies pour analyser un phénomène dans sa complexité et arriver à des solutions plus indiquées. Selon la logique en effet, on ne peut parvenir qu'à des conclusions sur la base déjà acquise: dans un certain sens, la logique analyse mais ne découvre pas. Selon les nouvelles situations pas courantes, nous devons nécessairement recourir à d'autres stratégies mentales, une desquelles est la pensée latérale, c'est à dire une forme de pensée basée sur des associations occasionnelles qui puissent produire des idées cohérentes en tout, sans 'logique'.

La partie de notre esprit responsable de raisonnement associatif c'est celle que nous appelons

‘l’esprit analogique’, qui fait remarquer l’analogie, son instrument d’analyse principale. Dans les analogies on trouve trois points indispensables ou des constructions typiques: les ressemblances parmi des éléments, la recherche immédiate de parallélismes entre structure et présence des objectifs qui orientent la pensée analogique. L’analogie implique une sorte de ‘saut’ d’une source connue à un objectif inconnu et nous pouvons dire qu’elle représente le courage de chercher des solutions.

La pensée analogique est importante pour n’importe quelle forme d’étude. Plus une personne est ‘analogique’ et encore plus elle sera orientée à développer des devoirs linguistiques, expressifs ou d’imagination. Qui travaille principalement avec cet esprit, développe la pensée latérale: cet esprit est spécialisé dans la compréhension des effets et relie profondément les émotions; nous rend malade mais aussi nous fait guérir: il est rapide, immédiat, instinctif et agit même par l’entremise de notre corps. Dans le cadre clinique, nous cherchons de développer le plus vite possible les deux esprits de façon qu’ils fonctionnent synergiquement pour augmenter les probabilités de guérison.

Toutefois il y a un troisième composant dont il faut tenir compte, celui qui se réalise. Ce module mental est basé principalement sur des critères de raisonnement du type opératif. Pour cet esprit, réaliser une tâche et des projets sont des critères essentiels. Plus une personne est à même de se réaliser, plus elle pourra commander et développer des responsabilités opératives.

C'est important reconnaître la distinction de nos trois esprits de façon qu'on puisse percevoir les limites, les prédispositions et les capacités de chacun parce que seulement de cette façon on parviendra à rendre flexible notre cerveau. Chaque moment, surtout lorsqu'on interagit avec les autres, c'est bien savoir lequel des esprits est plus réceptif et parler le langage le plus approprié. Souvent le manque de compréhension ne se vérifie pas à cause des contenus, mais à cause de la façon de s'exprimer.

*Les nouvelles opinions sont toujours soupçonnées
et souvent rencontrent des oppositions,
ce n'est qu'exclusivement du fait qu'elles
ne sont pas encore répandues.*

John Locke

Comment connaître et reconnaître nos trois esprits.

- A) *Combien pèse la rationalité sur tes choix?*
- B) *Combien pèsent les émotions sur tes choix?*
- C) *Combien on pesé les émotions sur les réalisations de tes projets?*
- D) *Combien ont pesé les modèles mentaux hérités sur nos réalisations manquées?*
- E) *Combien de tes pensées peux-tu réaliser?*
- F) *Combien n'as-tu pas pu réussir à réaliser à cause de tes pensées ou de tes émotions?*

Maintenant, selon vos réponses, vous pourrez constater où vous êtes «déséquilibré». Constater ne suffit pas, c'est nécessaire réaliser. Il faut entraîner les esprits à travailler de façon plus synergique pour rendre la pensée plus flexible. Chaque décision pour pouvoir être réalisée, devra contenir

l'émotion du départ, la rationalité de précision et l'actuation. Tout doit être accompli. La réalisation personnelle augmentera automatiquement votre auto-estimation.

5. Les rapports esprit-corps

*Le monde est plein de souffrance
mais autant plein de personnes qui l'ont surpassée.*
Hellen Keller

Nos trois esprits sont toujours en action. Les expériences que l'on vit chaque minute nous obligent à être cohérents et (fondamentalement) en équilibre entre ce que l'on sent et ce que l'on fait. Toujours l'esprit est essentiellement à la recherche de nouvelles solutions, pour une vie plus sereine et plus joyeuse. L'esprit devient stratégique. Nous ne savons pas dans quelle mesure un choix puisse être juste ou faux, mais nous pouvons «sentir» si la voie choisie sera utile ou pas pour résoudre le problème. Nous pouvons «percevoir», à travers notre corps, si cette voie nous donne des émotions positives ou négatives, stabilité ou instabilité. Réfléchir «bien» implique deux divers moments, l'un perceptible et l'autre estimable. Au premier on remarque le réel et on emmagasine les informa-

tions qui seront par la suite élaborées; au second on attribue le sens à ce qui a été saisi: les signaux du corps sont à un niveau cognitif et émotif de l'esprit, qui ne lit pas «uniquement» le flux des signaux mais les interprète continuellement et produit d'autre matériel émotif.

Voici pourquoi *nous sommes nous-mêmes ceux qui pensent*; notre corps est le miroir manifesté de nos esprits, et notre comportement est la synthèse entre ce que nous pensons et la façon dans laquelle nous nous déplaçons dans l'espace, dans le temps et dans les relations. Donc l'esprit n'est pas localisé seulement au cerveau, mais, en un certain sens, il est distribué dans tout le corps. La conscience peut redonner la santé au corps malade et une manque de gestion des émotions à un niveau inconscient, peut rendre malade un corps sain.

Il existe une zone cérébrale spécifique transformée à la «pensée auto-consciente», c'est-à-dire liée à la décision et à la planification et son centre est la cortex préfrontale. Cette zone semble même être le centre d'un module cognitif en mesure d'observer nos procès de comportement et nos

émotions. L'esprit auto-référentiel est en mesure d'observer n'importe quel comportement qui nous touche, le valoriser, décider de changer la direction par des signaux d'environnement, et d'établir à ce point-ci, si continuer ou générer de nouvelles pensées et orientations qui nous donneront un nouveau équilibre psycho-physique.

Nous pouvons choisir comment régler notre vie, en nous éduquant à percevoir une vision positive sans modifier naturellement la réalité: il faut plus simplement, changer notre point de vue. Si nous apprenons à l'accepter, nous ne verrons pas le verre à moitié plein ou à moitié vide, mais *plein* ou *vide*. Ce que nous devons faire c'est «seulement» croire d'être réellement ce que nous sommes nous-mêmes et voir la réalité de ce que c'est vraiment. C'est l'unique commencement possible pour une vie stable, dont l'organisme se maintient dans un état de bien-être et réagit en cas de maladie.

*Le matin si ça t'arrive de te réveiller paresseux et indolent
tiens compte de cette pensée :
«je me lève pour reprendre mon travail d'homme».*
Marco Aurelio

6. L'image mentale au miroir

*Les âmes plus fortes sont celles qui
sont durcies par la souffrance,
les caractères plus solides sont parsemés de cicatrices.*
Kabil Gibran

Il semblera banal, mais ce que nous devons faire au début d'un parcours difficile c'est de faire attention au fait que la maladie est quelque chose qui fait souffrir l'individu dans son ensemble. Donc les questions auxquelles on doit répondre le plus vite sont deux: pourquoi devient-on malade? Comment peut-on établir le correct équilibre esprit-corps?

La réponse des deux questions passe par un simple mais puissant concept: ce qui arrive au corps se développe *même* à l'intérieur de l'esprit, une espèce de miroir qui attire et reflète les souffrances et les dérangements de la psyché, produisant de vraies et propres maladies. D'un autre

côté, le miroir est en mesure d'attirer les signaux positives qui arrivent de la psyché, comme le témoigne, par exemple l'effet placebo.

Pendant des années, ignoré par la littérature médicale officielle, l'effet placebo est déjà devenu le principal instrument de la gestion du rapport entre médecin et patient. Evidemment l'effet placebo *ne peut pas* remplacer la thérapie pharmacologique, mais peut la rapprocher: nous devons faire démarquer la collaboration de l'esprit à l'interne du procès de guérison.

L'effet placebo peut-être employé avec profit comme une thérapie antidouleur: il intervient sur la pression sanguine, baisse le cholestérol, modifie les globules blancs et rouges, améliore l'activité cardiaque. Le principal instrument c'est la parole en temps que véhicule d'émotions, un «comment» communiquer encore avant de quelle «chose». Dans ce procès c'est fondamental savoir stimuler l'univers symbolique de l'autre à travers des métaphores, des analogies et des explications, de façon que l'on puisse jouer sur tous les points pivots de sa pensée. Si cette évolution aura du succès, le

besoin de chercher de nouvelles solutions apparaîtra par la suite spontanément.

Un autre instrument important c'est la correcte attribution de la signification. C'est essentiel donner un sens aux propres expériences, nécessaire pour parvenir à lire le vrai sens de sa propre maladie, depuis sa première ou dernière cause. La chose fondamentale à ne pas oublier c'est sur ce que nous croyons, définira qui nous sommes, comment nous nous comporterons et les futures réactions du corps. La guérison consiste à trouver de nouveaux équilibres qui nous mène à un état de stabilité.

C'est très intéressant d'analyser le pouvoir de l'auto-suggestion, même dans les rapports quotidiens, pas seulement en cas de pathologie. Il est indéniable qu'un visage ouvert et souriant, une belle poignée de main, une parole rassurante prononcée au moment juste, exercent un pouvoir d'un certain type sur nous et sur le prochain. La force de la persuasion n'est pas seulement liée à un concept de violence psychologique, mais aussi et surtout à une attraction spontanée mentale et sen-

sorielle vers le propre interlocuteur.

Selon cette perspective il est particulièrement illuminant analyser le monde médical traditionnel, ayant plein de visages sévères, pétris de protocoles et quelques paroles, sans émotions: en deux mots, c'est tout le contraire de ce qui sert à établir un rapport de confiance avec le patient. Cette «transmission» négative s'appelle *nocébo* et amène l'anxiété, le doute, l'incertitude et surtout la peur du future. Nous sommes responsables de nos comportements avec les patients: un regard rassurant, des paroles réconfortantes pleines de compassion faciliteront et parfois pourront résulter déterminants à la collaboration et à l'augmentation de la probabilité de guérison. Vice versa un haussement d'épaules ou une voix amortie, l'emploi de paroles difficiles à comprendre, amèneront découragement, dépression, instabilité et donc une probable faillite thérapeutique.

Ce sont surtout les conséquences qui dérivent de la peur à se manifester de façon complètement irrationnelle. La plupart du travail avec mes patients se décline à la libération de la peur qui

bloque nécessairement le développement mental et émotionnel et qu'en effet empêche la possibilité de reprise. Le pouvoir de la persuasion travaille en produisant des objectifs positifs et active ce qui me plait définir une «immunité efficace».

Déjà plusieurs études confirment le pouvoir de l'optimisme dans le domaine clinique: les durées de maladies se réduisent, les défenses immunitaires augmentent, on vit mieux et longtemps. Malgré tout nous ne connaissons pas encore le spécifique du «principe actif». Nous savons que l'entraînement mental, l'efficacité émotionnelle, la flexibilité des hémisphères, les modèles de représentation mentaux réussissent parfois à bloquer la progression de la maladie.

Une partie de mon travail et de mon laboratoire est consacré à la recherche de ce principe actif: nous rassemblons des faits, nous vérifions les données, nous cherchons de formuler des hypothèses et nous continuons à chercher, mais c'est un procès très dur, qu'on pourra dire vraiment accompli seulement dans quelques années. La donnée plus directe que nous avons à disposition

c'est la santé de nos patients, à l'intérieur de notre protocole *iMed*, qui améliorent constamment. Dans mon petit monde, il y a quinze ans que j'y crois et je fais des essais.

Il n'y a pas longtemps que nous connaissons que le système nerveux et le système immunitaire fonctionnent ensemble: quelques neurotransmetteurs sont sécrétés en effet, soit du système immunitaire que du système nerveux. Nous pouvons observer quelques-uns, en particulier, même sur la surface des cellules (par exemple comme les globules blancs les retransmettent au cerveau)³. Nous venons de dire que les globules blancs se comportent comme les cellules nerveuses, mais en agissant à travers le sang et c'est la raison pour laquelle que quelques chercheurs les définissent «cerveau mobile». La frontière du système nerveux est extrêmement subtile: nous savons déjà que les neuropeptides agissent aussi pour le transfère de la plupart des cellules dans tout l'organisme, tout en étant digestives, immunitaires ou vasculaires⁴.

Nos trois esprits sont présents partout, si l'on parle analogiquement, soit dans nos procès cogni-

tifs, que dans nos cellules. C'est pour cette raison que nous sommes autant responsables de nos pensées (de nos intentions) que de notre physiologie. La faute ou le mérite de notre santé dépendent principalement de nous-mêmes. En cas de maladie le problème est «seulement» dans l'incapacité de notre organisme de s'adapter à l'ambiance: dans une ambiance sociale, de travail ou émotionnelle. Donc l'activité mentale exerce une action permanente sur le corps, mais même les informations qui proviennent de l'extérieur ou du corps, exercent une influence constante pour élaborer la pensée et l'action.

*Comment peut-on connaître soi-même ?
Jamais à travers la contemplation
mais sûrement par la façon d'agir.
Johann Wolfgang Goethe*

7. Les épreuves que l'esprit ne ment pas

*L'homme est d'autant moins lui-même
qu'autant plus il parle à titre personnel.
Donnez-lui un masque et il dira la vérité.*
Oscar Wilde

La psycho neurophysiologie c'est la science qui étudie comment l'esprit influence le système nerveux et la physiologie humaine dans son ensemble, soit en sens positif soit en sens négatif. Si par exemple, nous sommes habitués à mentir à nous-mêmes, un conflit décisionnel se crée entre ce que nous voulons et ce que nous considérons réellement juste. Vice versa, un esprit directe, net, objectif, favorise la santé du corps et l'efficacité psychophysique avec le temps. A l'intérieur de notre laboratoire de recherche une maladie n'est qu'une erreur du système, une modification négative arrivée par manque de contrôle: dans ce cas la biologie prend de faux chemins, supportée par des pensées pas cohérentes, par des émotions pas

acceptées, par des élaborations pas correctes ou même refoulées.

Si c'est vraie, ça sera possible dans quelques années, utiliser notre esprit même comme un principal (*pas* unique) moyen de traitement pour plusieurs maladies. Cependant, ce moment n'est pas encore arrivé: aujourd'hui on peut seulement affirmer que l'utilisation de l'esprit est un *support* indispensable aux approches déjà expérimentées de la pharmacologie et de la chirurgie.

Parmi les techniques que nous utilisons dans notre laboratoire de recherche, il y en a une qui est très efficace, la méditation⁵ ou visualisation active. Celui qui la pratique et l'étudie avec des méthodes scientifiques sait à quoi on se réfère, vice versa qui ne la pratique pas et ne l'étudie pas est justement prévenu. Notre conseil c'est de s'approcher à cette pratique de façon graduelle et avec la supervision d'un expert: même essayer seulement l'état de conscience typique de la méditation c'est une précieuse expérience et probablement irremplaçable. La méditation peut être vue comme une interface d'interaction entre l'esprit et le corps. Ici, on ren-

voie au chapitre dédié à l'approfondissement de cette technique: à présent, nous nous occuperons plus en détails des liens et des interactions esprit-corps.

En situations de stress et d'«agression», ce n'est pas seulement le système nerveux à se mobiliser, mais aussi le système immunitaire: comme on le sait il existe une liaison anatomique directe entre les deux, fournie par les fibres du système nerveux autonome. L'organisme peut être attaqué soit par l'extérieur (des bactéries ou des virus, comme dans le cas d'une blessure superficielle) soit par l'intérieur (des cellules affolées, comme le cas d'une tumeur): si ces attaques ne sont pas reconnues et bloquées rapidement, elles peuvent se répandre à l'intérieur de l'organisme. Ces deux systèmes (immunitaire et nerveux) agissent non seulement en même temps, mais aussi en s'influençant l'un avec l'autre à travers de continus règlements et réactions: en effet, c'est plus utile de les considérer comme deux niveaux différents d'un *même* mécanisme de reconnaissance et réaction qui comprend le cerveau, le système immunitaire et le système endocrinien.

Notre système nerveux autonome, appelé souvent aussi végétatif, contrôle la musculature lisse des viscères (c'est à dire les organes internes) et les glandes. Il est composé de deux grands systèmes⁶: le sympathique et le parasympathique. Ils développent des rôles très différents, mais en un certain sens complémentaire: le sympathique, est responsable de la mobilisation de l'organisme en cas de danger ou de stress; le parasympathique génère au contraire une réaction calmante de l'organisme, en interdisant plusieurs des fonctions activées par le système sympathique. Tous les deux sont nécessaires pour l'équilibre de l'organisme. Le système immunitaire est relié au cerveau par le système autonome et le système de réglage connu comme axe hypothalamique-surrénale: c'est ce dernier à provoquer une chute hormonale au cerveau qui rejoint les glandes surrénales et termine avec la production d'une hormone, le cortisol, chargé au réglage de la défense immunitaire⁷. Le système endocrinien, composé de glandes chargées au contrôle du développement fonctionnel de l'organisme (croissance, maturation, énergie, reproduction) a en réalité un vaste rayon d'action arrivant à influencer les émo-

tions, la mémoire et en conséquent l'apprentissage et le comportement. Dans des situations normales, ce macro-système a tous les instruments pour reconnaître des situations potentiellement nuisibles et pour organiser des réactions de défense; toutefois, si les sous-systèmes ne fonctionnent pas, non seulement ils ne peuvent pas réussir à rejeter la menace, mais ils pourraient même s'influencer négativement les uns des autres.

Nous pouvons exprimer nos pensées verbalement, par l'entremise du langage, ou bien symboliquement, à travers les émotions. Désormais nous sommes convaincus qu'à l'intérieur de notre esprit il y a un numéro de clé en mesure de conditionner, au bien et au mal, la chimie des procès physiologiques. L'évidence empirique semble nous donner raison: les nouveau-nés hospitalisés pour le manque de soin maternel empathique, l'abaissement des défenses immunitaires se manifestent par l'entremise de fièvres, de virus et, en même temps, de frustrations émotionnelles. A un plus bas niveau dimensionnel, les récentes découvertes de la biologie ne font que confirmer continuellement les stricts rapports entre le système

nerveux et immunitaire: par exemple, les fibres nerveuses qui débordent de la moelle épinière dérangent, par l'entremise du système sympathique, le thym, la moelle osseuse, la rate, les ganglions lymphatiques, le tissu lymphoïde de l'intestin. Quand les fibres nerveuses pénètrent dans ces organes, elles s'étalent et se ramifient en se liant aux lymphocytes; ils se forment donc des synapses qui sont nommées *articulations neuro-immunitaires*. On a découvert que ces fibres fonctionnent un peu d'«interface», étant en mesure de sécréter soit les neurotransmetteurs (adrénaline, noradrénaline, et acétylcholine) soit les neuropeptides (le vase actif intestinal peptide, le neuropeptide Y et d'autres): enfin, les deux systèmes se parlent de façon efficace et continue.

Je voudrais citer, enfin, une autre connexion «intelligente» de notre organisme, qui fait le pont entre le cerveau et le système immunitaire: les hormones. Nous pouvons à peu près comparer les hormones à des porteurs: quelques uns sont inhibiteurs, d'autres stimulateurs. Les glucocorticoïdes, la somatostatine, la gonadotrophine chorionique appartiennent à la famille des inhibiteurs; les es-

trogènes, l'hormone de la croissance, la prolactine, l'hormone stimulateur des mélanocytes, la TSH, la thyroxine, la beta-endorphine appartiennent à la famille des stimulateurs.

Voyons enfin comment fonctionnent les neuropeptides dont nous avons déjà donné quelques caractéristiques. Ils sont des neurotransmetteurs de la transmission synaptique et leur importance dérive du fait d'être neurotransmetteurs complexes qui agissent en même temps dans de diverses parties de notre système nerveux. Dans certaines situations, des spécifiques neuropeptides travaillent soit à niveau centrale soit périphérique: c'est cette double action qui génère le comportement complexe psychique et biologique typique du Système Homme.

Faisons un exemple et voyons pratiquement ce qui arrive. En situation de stress ou de peur, les neuropeptides CRH et ACTH incitent au cerveau un comportement spécifique qui portera des modifications au cerveau même, en augmentant notre attention et notre mémoire; en même temps ils produisent au système périphérique une modifica-

tion du métabolisme en altérant les paramètres physiologiques fondamentaux (pression artérielle, battement de cœur, activation du système musculosquelettique, etc.). C'est grâce seulement à ce double circuit que l'esprit et le corps sont en mesure d'affronter des dangers et des problèmes de synergie.

Le cadre qui émerge de la physiologie, de la psychologie et de l'étude intégrée de ces disciplines est plutôt clair, et toute découverte récente le confirme: nous sommes les auteurs de nous-mêmes et par conséquent notre première responsabilité c'est d'apprendre à reconnaître des signaux d'efficacité et du mal fonctionnement du corps et de l'esprit. Nous savons que chaque pensée, émotion, expérience a son prix à payer: l'économie énergétique et le bon sens indiquent clairement que la survie de n'importe quel système est possible seulement avec un «solde créditeur».

*Tu auras toujours seulement ce que
tu auras donné.*
Marziale

8. Séparés à la maison

*Il y a des hommes qui utilisent les
paroles afin de cacher leurs pensées.*
Voltaire

Le stress est un aspect inéliminable de notre vie. Le défi c'est apprendre à le gouverner et équilibrer ses effets négatifs et positifs. Comment pouvons-nous reconnaître lorsque le stress devient une menace? Tout d'abord il faut chercher à *ne pas* l'éviter. Un organisme entraîné au stress est beaucoup plus fort de celui qui cherche à l'éviter systématiquement: ce qu'il faut faire c'est de contrôler l'intensité et, à point nommé, de savoir se «débrancher». Le manque de gestion du stress provoquera le manque de synchronisation des réactions complexes psycho-physique soulignées au chapitre précédent, avec de graves conséquences d'erreurs de système. Nos patients oncologiques sont soumis à des stress continuels, ils sont suspendus entre la vie et la mort, la chimiothérapie ou la ra-

biothérapie sans savoir ce qu'il deviendront: *ils vivent* dans le stress. C'est dans ces situations extrêmes, aussi que dans les plus banales, que chacun de nous active son propre système de réponse.

Chacun de nous instinctivement, soumis au stress, met en fonction ce qu'en argot est défini un projet de lutte-ou-fuite. Du point de vue évolutif, ce système trouve son explication dans les nécessités de nos ancêtres. En cas de danger physique, notre corps active toutes les ressources d'énergie en les rendant immédiatement disponibles aux muscles, en nous prédisposant aux deux mécanismes de défense plus efficaces: s'enfuir le plus vite possible ou s'arrêter et combattre avec toutes nos forces.

Au niveau biochimique ça se traduit à l'activation du système sympathique, avec des sécrétions abondantes d'adrénaline et noradrénaline, activation du cortisol et défense de l'axe reproductif.

Si les sources de stress quotidiennes sont inévitablement diverses de celles affrontées par nos

ancêtres, on ne peut pas dire la même chose pour nous-mêmes : en effet la même réaction arrive quand nous nous disputons, nous avons des problèmes de travail importants, et d'autres événements stressants même de nature psychologique. S'échapper d'un prédateur est une action plutôt cernée dans le temps, soit en cas de résultats positifs ou négatifs: on ne peut pas dire la même chose pour plusieurs entre les stress psychologiques de l'homme moderne, capable de nous tenir occupé pour de longues périodes de temps. Rester pour de longues périodes en activation constante a un prix. Comme nous venons de le dire, suite à la production du cortisol, le système immunitaire se sera fortement affaibli (d'ailleurs quel est-il le sens de se défendre de possibles virus ou bactéries, quand la vie est menacée par un lion?). En effet seulement la réactivation du système parasympathique permet la réparation des tissus, la récupération de réserves d'énergie et évidemment le fonctionnement du système immunitaire se rétablit correctement.

Les sens communs et la psychologie concordent sur des principes base pour réagir, c'est-à-dire

donner libre cours à la frustration et au stress (faire du sport, entendre la musique, danser, nager, avoir des rapports sexuels), libérer l'attention stressante en se concentrant sur d'autres choses, s'entourer d'autres personnes (partenaire, amis, nouvelles connaissances). La formule «séparés à la maison» avec laquelle nous avons commencé le chapitre signifie se débarrasser vraiment de la fracture que le stress n'a pas pu gérer et non plus déjouer le risque de produire, un bloc émotionnel qui sépare l'énergie psychique du corps, en provoquant la perte de soi-même, c'est à dire du corps et des propres émotions.

Heureusement qu'il existe aussi des «trucs» plus sophistiqués pour mieux affronter les phases de stress: la prévisibilité des événements et leurs contrôles. La prévisibilité semble rendre le stress moins invasif pour l'organisme: si nous savons à *l'avance* qu'une situation nous amènera à des pointes de stress consistantes, nous pouvons nous détendre avant qu'elle n'arrive et essayer de vivre la situation avec tranquillité (en un certain sens, la connaissance d'un événement éloigne la peur). D'autre part le manque de contrôle sur un procès semble

être une des causes principales du stress. Pas étonnamment, ces deux aspects sont profondément liés: le sujet commun c'est que l'organisme est exposé aux nouveautés, mais l'esprit ne peut pas les gérer (les prévoir, les contrôler, en diriger le cours) et de trouver un chemin pour s'en sortir. La perte de plaisir dans les choses, dans les personnes, la perte d'intérêt ou de curiosité sont des clairs symptômes dont l'individu est très proche de la dépression: une énergie qui domine l'incapacité de prendre plaisir de quelque chose, y compris le sourire du propre fils ou l'attention du propre partenaire⁸.

Chacun de nous a une façon presque unique de répondre au stress, étant donné que les variables psychologiques sont vraiment plusieurs: le style de vie, le tempérament et la personnalité influencent fortement sur la perception du contrôle. Il semble qu'il existe une forte corrélation entre divers types de personnalité et maladies de stress⁹.

Donc de quelle façon le stress déclenche ces erreurs, ou mieux inhibe le système immunitaire? Très simplement, le stress empêche la formation

de nouveaux lymphocytes et leur relâchement dans la circulation bloquant la production de nouveaux anticorps en répondant à un agent infectieux. Tous les stress ont des conséquences qui se ressemblent et des causes analogues. Si on les active pour un court délai et si on les tient sous contrôle, ces derniers sont en mesure même d'augmenter les défenses immunitaires, si prolongés dans le temps ils les freinent énormément.

Aime la vérité mais pardonne l'erreur.
Voltaire

Comment prévenir, gérer, contrôler, le stress dans la vie quotidienne.

- 1) *Faire des exercices physiques régulièrement exalte l'humeur et calme le stress.*
- 2) *Pratiquer la méditation au moins vingt minutes par jour a des effets positifs sur le système nerveux et sur plusieurs références physiologiques.*
- 3) *Prendre son temps pour entendre de la bonne musique, fermer les yeux, ralentir les rythmes aide le relâchement total du corps.*
- 4) *Apprendre à prévoir les événements quotidiens améliore la sureté de nos propres moyens et ses capacités de concentration.*
- 5) *Maintenir des rapports actifs d'amitié et diverses relations préparent à la comparaison et à l'empathie.*
- 6) *Développer les hobbies augmentent la créativité, diluent le stress et tiennent à respecter les engagements pris pour soi-même.*

9. Le luxe de se rappeler

*Tu sais très bien qui tu es
mais tu ne l'admettra pas.
Profondément, là dans ton cœur tu le sais
tu as été toujours présent et toujours tu le seras.
Kena, Upanishad II*

J'estime qu'avoir le pouvoir du propre esprit soit plus efficace que n'importe quel médicament. Evidemment je n'en suis pas sûr – et personne, à l'état actuel des connaissances, peut l'être - que l'unique «pensée positive», dont on a tant parlé, soit la condition suffisante à la guérison: toutefois, je suis sûre que c'est juste la condition nécessaire. Ce qui nous rend tendanciellement plus fort dans la pathologie c'est une bonne dose d'adaptation au changement, aux situations, au tissu social dans lequel nous nous trouvons.

Une grande partie du pouvoir de l'esprit est au procès d'apprentissage. Les comportements acquis donnent dans le temps des sûretés qui augmen-

tent toujours plus, étape par étape, les protections de l'individu. Les comportements reflétés s'appellent «habitudes». L'auto-conscience trouve dans la mémoire à long termes, les données que nous avons mémorisées: c'est l'unique façon que nous avons pour «tenir en considération» notre histoire passée et regarder au futur avec moins d'anxiété.

Notre subconscient, travaillant seulement dans le présent, obtiendra de «fausses» sensations, qui rendra de cette façon nos comportements.

Un travail que chaque personne saine doit faire c'est un contrôle périodique de cohérence à l'intérieur de ses convictions, ses modèles mentaux: c'est l'esprit auto-conscient qui s'examinera dans l'introspectif en estimant de l'intérieur combien notre esprit est «réel», c'est-à-dire correctement syntonisé sur l'extérieur, et combien au contraire il est mis à jour. Comment peut-on changer une expérience? De la même façon qu'on élimine une information de l'ordinateur, c'est-à-dire en réécrivant ci-dessus quelque chose, d'autant fort.

C'est important cultiver *tout* aspect de ce qu'on appelle autoréférence. Personne ne nous connaît autant que nous-mêmes: quand nous apprenons finalement à nous respecter, nous aimer, nous connaître surtout nous «émotionner». Donc le corps développe la conscience de la réalité intérieure: la belle formule de John Pierraskos, «le corps laboratoire», rend parfaitement l'idée de cet incessant, mais stupéfiant travail que 'moi' agit avec soi-même.

Quand on perd le contact de soi-même, de ses émotions, de ses souvenirs, on se sent «étranger en soi-même». Entrer dans les profondeurs de notre esprit est souvent comme naviguer dans le liquide de la colère refoulée, abandonnée par les larmes, juste dans le même liquide ancestral dans lequel on vivait dans l'utérus de notre mère. Seulement en prenant ce chemin nous pourrions retourner vers le «centre», puis pour pouvoir remonter doucement vers la réappropriation d'une volonté mentale et réorganisatrice des pensées.

Pour connaître soi-même il faut développer la discipline et la volonté. Ce qu'on doit faire c'est

réussir à percevoir dans soi-même les deux poussées fondamentales, la tendresse et la force, comme une seule: un instrument nécessaire à regagner la propre autonomie de vie.

La volonté mentale et volonté «du corps» doivent être exercées quotidiennement: l'autocritique positive expérimentée et entraînée vers les objectifs qui paraissent soudain impossibles à atteindre. Malheureusement, ces caractéristiques ne sont pas communes et même quand une personne est douée a de la peine pour continuer son entraînement de volonté. La plupart des personnes après quelques instants d'effort cèdent épuisées. (comment est-il difficile cesser de fumer pour presque tous les fumeurs?). La méfiance en soi-même et dans les autres c'est la première cause de l'insuccès et risque de devenir, dans le temps, le pivot autour duquel se développent les maladies psychologiques et physiologiques.

S'assumer la responsabilité de nous-mêmes, d'où nous allons ou d'où nous voulons aller, percevoir dans le vif nos émotions, nos sensations, nos inclinaisons. Connaître ses propres limites et

s'exercer à les surmonter toujours plus, connaître aussi nos capacités et nos prédispositions en faisant pression sur celles-ci jusqu'à devenir toujours plus maître de soi: accepter son histoire personnelle c'est un pas indispensable (dans mon cas, par exemple, accepter de ne pas avoir des racines), car il nous aide à rappeler et à ne pas oublier.

Souvent, pour nous défendre nous nous cachons derrière l'illusion de ne pas se rappeler, laquelle, justement est seulement une illusion: un bruit, une angoisse de fonds qui reste dans nous. C'est la peur de la souffrance qui nous rend malade et nous fait souffrir.

Nous avons enterré dans nos mauvais souvenirs, même les belles émotions qui sont désormais si rapides d'avoir l'impression de voler; nous nous sommes entraînés à courir, à avancer sans nous arrêter une seconde parce que la course nous éloigne des souvenirs. Si jusqu'à un certain point de notre vie, oublier c'est se défendre, continuer ce comportement produira une forteresse glacée dans laquelle tous les souvenirs se congèleront.

Seulement lorsqu'on perd tout on peut retourner à se rappeler: c'est un état particulier que je ne connaissais pas, un déracinement d'une tranchée que nous construisons pour ne pas souffrir ou peut être pour ne pas vouloir nous connaître.

Quand j'ai compris de devoir «décongeler» les souvenirs pour regagner la flexibilité et le «luxe de se rappeler», ça été comme retourner pour un instant, dans ce liquide primordial émotionnel, dans lequel les souvenirs et les émotions nagent une sur l'autre et la colère devenue liquide, libère la souffrance passée.

Je me suis libérée de mes défenses, qui étaient beaucoup plus nuisibles de mes mauvais souvenirs. C'est seulement de cette façon que j'ai pu redécouvrir la joie de retourner aux lieux du passé, évoquer les personnes que j'ai aimé et même celles qui m'ont blessées. Finalement, j'ai pu me mouvoir dans les émotions subies et élaborées sans enflammer les blessures.

Quand je travaille avec mes patients, j'observe leurs visages lorsqu'une phrase peut modifier les

traits, le regard, la couleur de la peau, selon leurs réactions. Ce qui apparaît dans ce «miroir» est évidemment seulement la «dernière» réaction physiologique de l'organisme: ma phrase a tout d'abord provoqué une réponse mentale, donc une psychologique-comportementale, enfin une réponse hormonale qui s'est «traduite» en une expression particulière du visage.

Evidemment chacun de nous peut être, ou moins conscient de la réponse à une certaine stimulation: une réaction dont on est conscient est relativement facile à élaborer, au contraire une inconsciente demande beaucoup de travail. Dans cette évolution la connaissance peut jouer un rôle fondamental: plus on connaît la réalité, d'autant moins deviennent probables les réactions violentes et improvisées.

Savoir dominer ses propres émotions ne signifie pas les réprimer ou les cacher, ni encore moins les étouffer: dominer signifie plutôt analyser, apprécier les émotions sur la base de l'influence de notre pensée rationnelle et les changer en comportements adaptables socialement. En deux mots,

gérer les émotions signifie simplement pouvoir s'adapter aux situations dans lesquelles nous nous trouvons.

Le parcours n'est pas simple, mais la récompense est énormément grande: vivre finalement sans avoir peur, en commençant à cultiver le plaisir de toutes façons et de tout ce que nous faisons. Plaisir, émotion et souffrance sont en effet strictement liés: qui a peur du plaisir a généralement peur de vivre. Plus nous connaissons nous-mêmes, moins nous aurons peur.

Quelques conseils pour devenir ce que tu es.

- 1) *Ne sois pas trop critique de toi-même, mais observe toi de la bonne façon.*
- 2) *Accepte les pertes de la même façon des victoires.*
- 3) *Exerce toi à changer tes petites choses qui ne te plaisent pas.*
- 4) *Entraîne toi à te rappeler du plus loin au plus près.*
- 5) *Soigne ton corps, maintient le en un correcte entraînement.*
- 6) *Soigne ton esprit, lis des livres qui te stimulent.*
- 7) *Entraîne toi à trouver le plaisir dans tous ce que tu fais.*
- 8) *Récompense toi pour chaque difficulté que tu surmontes.*
- 9) *Cultive la joie en puissance.*

10. Intégrité et cohérence, cancer et personnalité

*Les défauts et les tares de l'âme sont comme
les blessures du corps, malgré les efforts inimaginables
pour la guérir, reste toujours une cicatrice...*

François De la Rostago

La rigidité mentale et comportementale laisse inévitablement des traces au corps, dans la posture, à la façon de marcher. Mais c'est possible de *communiquer* avec la résistance du corps: les tensions musculaires qui se sont formées à cause du stress émotif, par exemple, peuvent être déliées par le développement de la perception méta corporelle, initialement avec le relâchement des tensions mêmes, puis avec une réélaboration des émotions. L'habileté de la thérapeute consiste juste dans la rapidité avec laquelle elle parvient à trouver des corrélations entre tous les éléments visibles et non visibles, afin de comprendre de façon analogue les causes du déséquilibre dans le corps et

dans l'esprit du patient. Ça c'est possible tendanciellement grâce à ce qu'on vient de dire, et autrement dit par l'entremise de l'identification des tensions psychiques qui ont provoqué la déformation du corps et vice versa. Mon expérience personnelle me dit qu'il y a par exemple une forte corrélation entre la personnalité et le cancer, et entre des genres d'émotions et des typologies de cancer¹⁰.

La recherche a beaucoup dépensé, soit en termes économiques que de connaissance, pour pouvoir comprendre *ce que c'est* le cancer. A mon avis, ces efforts se sont beaucoup concentrés *malheureusement* uniquement sur l'aspect physique de la maladie, en négligeant presque complètement les facteurs psychologiques, considérés intéressants mais pas pertinents ou bien difficilement quantifiables.

Les études et les applications qui concernent la psychoneuroimmunologie ont démontrés l'existence de curieuses corrélations entre l'esprit et le cancer¹¹: Il en résulte que l'on peut parler de personnalité tendanciellement *prédisposée* au cancer.

D'autre part depuis les années 50' Lawrence Le Shan avait découvert que les symptômes d'un cancer sont plus probables à la suite d'un traumatisme existentiel¹²: mon expérience personnelle m'a permis systématiquement de vérifier l'exactitude de cette conjecture.

Les «précurseurs» sûrement ne terminent pas à ce point ci: le médecin Galien avait remarqué que les femmes «mélancoliques» semblaient plus prédisposées au cancer du sein¹³; Sir James Paget soutenait que dans les sujets ayant une angoisse profonde, un manque d'objectifs, de très fortes délusions existentielles, augmentait la probabilité du cancer¹⁴.

Dans mon expérience clinique, j'ai pu constater plusieurs fois, comment les malades oncologiques avaient la tendance à développer des niveaux élevés d'anxiété et de dépression, souvent causés par l'incapacité de libérer les émotions réprimées. En effet, les patients qui ont un développement rapide de la maladie tendent avoir une personnalité anxieuse, hypersensible et de circonstance. Si les résultats étaient seulement ces derniers on pourrait

penser à un échange entre la cause et l'effet (c'est à dire ça serait le cancer a générer l'anxiété et non pas vice versa): toutefois les symptômes¹⁵ sont plusieurs et ils nous font penser qu'une personnalité «passive» génère la frustration avec le temps, et la frustration produit la maladie.

Les histoires de mes patients se ressemblent d'une certaine façon: tous les malades de cancer paraissent comme de vrais experts à réprimer les émotions. Souvent victimes d'enfances difficiles, ces personnes n'ont pas pu établir des rapports profonds avec personne, ni dans le milieu de travail ni d'autant moins dans le couple. C'est comme si ces personnes ne sont pas réellement en contact avec elles-mêmes, c'est comme si elles ne «*sentaient*» pas les désires et les besoins de leur propre corps et montraient contre mauvaise fortune bon cœur pour cacher leur vide intérieur.

Trouver parmi les plusieurs plis des souvenirs, les expériences ou les émotions ou les traumatismes qui ont pu influencer le développement d'une tumeur, c'est le travail d'enquête le plus délicat et difficile, mais aussi indispensable afin

que le corps et l'activité mentale puissent récupérer.

Tous les mécanismes de défense avec le temps affaiblissent le corps: les émotions, bloquées par le système ne peuvent pas se libérer et cherchent l'énergie dans le corps, en le privant de tout. C'est juste comme si la personne vivait *crystallisée* dans ses propres défenses, une cage construite pour survivre et qui devient la cause d'étouffement. Notre parcours consiste en une série «d'ouvertures» successives, qui permettront la libération des émotions réprimées et la découverte de la conscience du souffle comme une énergie qui alimente le corps.

Quand on travaille *à travers* le corps un type d'énergie inconnue se déclenche: cette énergie est la même que nous sentons vivre dans le profond depuis toujours, mais que presque jamais nous n'avons pas voulu la laisser aller.

J'ai appris une leçon importante de Wilhelm Reich et de son studio pour mon travail à propos de l'identification des traces physiques des dou-

leurs psychiques. Reich identifiait les possibles influences du vécu psychologique dans la morphologie, ce que l'on appelle «corps inconscient»¹⁶. L'émotion est toujours exprimée par le corps, et c'est dans le corps que nous devons lire la répression émotionnelle.

La peur, la tristesse, la douleur, la colère, et tous les événements émotifs, produisent des mouvements du corps et des postures caractéristiques. Au moindre signe de stress, l'activation du système nerveux sympathique provoque la contraction de quelques muscles; la perception de l'émotion est étouffée au niveau cérébral, la prise de conscience de la douleur est amortie ou même supprimée, la tension musculaire permet ainsi une vraie et propre interruption de contact avec soi-même, une sorte d'anesthésie émotive. Malheureusement, si la sensation dont nous sommes en train de nous défendre se prolonge, la musculature a la tendance à durcir progressivement, influant sur la respiration, en ralentissant la circulation sanguine et lymphatique, en augmentant les toxines et l'acidité des tissus.

A niveau psychique la capacité d'être cohérent avec les propres sensations, d'harmoniser les parties, reflète avec conscience notre état d'équilibre ou déséquilibre: c'est l'intelligence corporelle.

Contrairement au mot, où les pensées et les souvenirs structurent le corps et l'informent par l'entremise des émotions positives ou négatives associées dans les thérapies psychocorporelles ce sont les sensations du corps qui, transformées en sentiments, arrivent à activer la mémoire. Pour cette raison, les thérapies psychocorporelles sont la plupart plus rapides des thérapies verbales. L'activation cognitive comportementale fait *penser* le corps, en permettant le développement d'une conscience de Soi-même soit physique (à travers les postures du corps), que psychologique (souvenirs et croyances qui se plient aux postures des tensions).

Avoir l'esprit complètement lucide aide à s'enfuir des conditionnements du passé, à choisir de nouveaux comportements, et à sortir du cercle vicieux des défenses automatiques, en nous of-

frant la possibilité d'une liberté émotionnelle et d'un bien être physique.

En observant mes patients je me suis souvent rendu compte d'une augmentation de sensibilité aux messages du corps qui ont développé automatiquement la conscience de leurs expériences, soit positives que négatives. L'instinct de survivre du patient, lorsqu'il réussit à atteindre finalement la conscience, devient à travers le corps sa plus forte intuition, en surpassant des raisonnements obscurs et des pièges mentaux déviants. Il faudrait comprendre à fond le fait que sans l'expérience du corps il n'est pas possible comprendre la nature des émotions: mais seulement en familiarisant nos malaises nous arriverons à ne plus les craindre. Malheureusement plusieurs thérapeutes sous-estiment la sensation physique de l'émotion, peut-être parce qu'ils ont peur eux-mêmes aussi.

L'aspect empathique dans la pratique thérapeutique est essentiel parce que la rencontre entre le patient et le médecin doit être une sorte de défi pour tenter de parvenir à une union parfaite pour vaincre la maladie. Pour cette raison, c'est fonda-

mental que tout d'abord le thérapeute même se débarrasse de ses démons internes, pour pouvoir de cette façon faire face avec le patient, au chemin de la guérison.

Le corps détendu, sensibilisé et préparé à la conscience de lui-même devient le plus précieux instrument de travail psychologique et comportemental.

Comment comprendre nos émotions à travers le comportement de notre corps.

- 1) *Recherchez d'identifier quelles sont les tensions et où sont-elles placées, lorsqu'on vous dit quelque chose de désagréable.*
- 2) *Si vous sentez une rigidité, un picotement ou une tension, essayez de visualiser la partie en cherchant d'étendre la zone en y écrivant quelque chose d'agréable, et maintenez l'émotion positive de cette zone. Après un certain temps vous observerez et percevrez que la zone est plus détendue et la douleur physique n'arrivera pas.*
- 3) *Cherchez d'observer votre musculature lorsqu'on vous dit quelque chose d'agréable. Quand vous en êtes sûr conservez-la: c'est un bagage d'énergie qui sert à l'organisme.*
- 4) *Si vous vous rendez compte que vous marchez d'une façon bizarre ou vous tenez une posture étrange (souvent à cause des douleurs attribuées au temps), essayez de les modifier en cherchant en vous-même l'origine et l'émotion qui l'a produite.*

- 5) *Laissez vous entraîner par la danse: danser relâche les tensions musculaires et émotionnelles, active la réception du plaisir et nous fait sentir bien*

11. Mémoires et élaborations

*Le fondement de la honte n'est pas notre
erreur personnelle mais c'est que cette humiliation est
remarquable par tout le monde.*
Milan Kundera

Les souffrances psychologiques sont classifiées en trois niveaux selon le type de traumatisme causé: émotionnel, instinctuel, rationnel. Il n'y a pas de larmes ou de mots réels pour décrire une telle douleur, parce que le temps a tout brouillé, même si le corps y conserve les traces profondes et la psyché les effets.

Au cours d'une séance on peut observer et contrôler précisément la réponse de l'organisme: chaque fois que le souvenir douloureux apparaît à la conscience, dans un instant le patient revit l'émotion prouvée et les paramètres physiologiques s'altèrent.

Nous pouvons supposer que le refoulement soit la défense biologique fondamentale contre la douleur. Quand ce mécanisme utile ne réussit pas, l'individu est obligé de gérer partiellement les effets d'un refoulement, en le complétant par des stratégies compensatoires (par exemple, comme parler et manger trop, se masturber de façon compulsive, abuser de l'alcool, de la nicotine, des drogues, etc.).

Si les traumatismes sont instinctifs ou émotifs, les comprendre avec la raison ne sert pas à les éliminer. L'évocation d'un traumatisme mobilise toute une série de perceptions sensorielles, de perturbations psychologiques, de modifications biologiques et réactions moteurs: reconstruire ou moins le souvenir se traduit en une souffrance réelle. Voici pourquoi le thérapeute doit savoir *exactement* comment gérer ces situations.

Cela peut sembler incroyable, pourtant grâce à la plasticité de notre cerveau, chaque expérience laisse une trace dans le réseau des neurones. Comme les travaux d'Antonio Damasio ont précisé, dans sa théorie des «marqueurs somatiques»,

chaque trace est associée à l'état du corps au moment où l'expérience a été mémorisée¹⁷. L'évocation du souvenir récrée donc les manifestations physiques associées, et vice versa, les expériences physiques particulières peuvent faire revenir à l'esprit un souvenir spécifique.

L'auto-acceptation est la pré condition essentielle pour affronter le changement: *Vivre et aimer* de Jules Grossman¹⁸ souligne magistralement la nécessité d'abandonner l'attitude typiquement enfantine de «victime des événements».

Quand nous parlons des «ombres du passé» qui nous conditionnent, dans la plupart des cas nous désirons exprimer des complexes générés principalement par ces facteurs: par exemple la peur du refus, pousse les personnes à nier les propres faiblesses et les propres limites, se faisant passer pour une sûreté en réalité vide, précaire, facilement déstabilisante. Dans d'autres cas nous arrivons à transformer l'estime de soi-même qui nous a permis de grandir tranquillement, en attitudes pathologiques, qui nous font considérer «faux» tout ce qui échappe à notre contrôle.

Carl Jung définit *ombre* l'alter ego du Moi conscient dans tous les êtres humains, c'est-à-dire la place des qualités instinctives et enfantines: ces instincts rendraient la vie humaine plus agréable s'il ne se cognait pas contre les règles traditionnelles imposées par la société ou par nous-mêmes. C'est nécessaire que ces ombres remontent à la surface, créant de nouvelles lumières qui puissent automatiquement libérer les émotions mêmes confinées, obligeant l'individu, paradoxalement à une fragilité constante, et en l'éduquant à la flexibilité. L'intégration, pas la séparation, c'est la meilleure voie pour atteindre l'équilibre.

Le thérapeute c'est le guide qui permet de trouver des chemins parallèles, en rompant les barrières, en abattant les murs construits par la douleur, en conduisant la personne à travers les propres émotions, en stimulant sa libération.

Soit pleurer que rire sont les premiers pas indispensables pour éloigner la colère, la frustration, et les sens de culpabilité. Pleurer a la fonction physiologique de dégager l'énergie intérieure reprise: un état rigide provoqué par ses propres défenses

peut être dénoué par la même émotion, en déchargeant la tension.

Le rythme respiratoire est souvent la clé pour ouvrir le corps et l'esprit, les unir et les synchroniser: la technique de la méditation, la visualisation, la relaxation, aident beaucoup à retrouver soi-même dans ce sens.

Le toucher représente une autre forme importante de passage des informations entre le thérapeute et le patient parce que le corps est une accumulation de forces pas verbales, inexprimées. En effet, être simplement touchés influence profondément notre comportement par des réactions corporelles.

Apprendre à être libre de se toucher et de toucher produit la sûreté corporelle et psychologique. Cette petite grande leçon devrait être enseignée à tous: médecins, ambulanciers, surtout psychologues, lesquels malheureusement ne mesurent pas la distance physique du patient supporté aux moments particuliers d'une thérapie.

La peau est l'organe le plus étendu du corps, avec à peu près 640.000 récepteurs connectés à la moelle épinière et au cerveau, un grand réseau de communication extrêmement réceptif et sensible. Toucher la surface signifie se mettre en contact avec les profondeurs: ce n'est pas par hasard que le toucher est le premier des sens par lequel on communique avec le fœtus.

Toucher et être touché c'est un facteur essentiel de la vie affective et sensorielle, sans lequel il est impossible grandir et se développer. Malheureusement, en grandissant nous perdons cette habitude et nous l'utilisons que pour l'acte sexuel. Même d'un point de vue hormonal le manque ou la carence de contact physique comporte une diminution de l'hormone de croissance, des troubles de sommeil, un taux élevé de stress accumulé et une consécutive diminution de défenses immunitaires. Il semble en effet que quelques pathologies (comme eczéma, allergie, psoriasis) sont beaucoup plus fréquentes dans les enfants qui n'ont pas eu des contacts physiques suffisants avec leur mère.

En orient, l'art du massage devient la principale thérapie pour ce genre de troubles. Cette stratégie d'intervention a une «double force»: elle agit en effet soit pour celui qui la pratique et soit vers qui la reçoit. Ce qu'on expérimente c'est une réappropriation du propre corps, dont on soigne les propres limites, dont on rétablit les parties incohérentes et voici que la personne regagne son identité. A l'épiderme est relié une partie du fonctionnement de l'hypothalamus, capable de déclencher une profonde relaxation et une acquisition de confiance.

Enfin nous ne découvrons rien de nouveau. Déjà Aristote disait que l'organe principal du toucher c'est le cœur¹⁹; Galien donnait la guérison en touchant²⁰; Hippocrate soutenait la thèse du toucher aux médecins, en leur disant que toucher un patient c'était un art. En orient il n'est pas imaginable pouvoir soigner sans massages, ensemble avec des herbes, des diètes, des mouvements physiques et des techniques méditatives.

Petites règles pour entraîner les défenses
et vivre libres.

- 1) *S'allonger et laisser aller le corps en le sentant s'approfondir, percevoir la sensation de lourdeur.*
- 2) *Essayer de ne rien penser, et si on ne réussit pas, essayer avec l'esprit d'aller dans un endroit très agréable en y percevant les sons et les parfums.*
- 3) *Chercher de dégager vos émotions qui provoquent la tension à l'endroit agréable où vous êtes.*
- 4) *Rester dans cet endroit jusqu'à ce que vous atteignez une tranquillité.*
- 5) *Au réveil les tensions musculaires seront desserrées.*
- 6) *Après le bain ou la douche, faites un massage à votre corps avec une crème parfumée.*
- 7) *Faites vous faire un massage par votre partenaire: non seulement il relaxe les tensions, mais il aide aussi à activer les sens liés à la sexualité.*

- 8) *Aimez bien votre corps, dorloitez le et récompensez le, par exemple avec un bain d'huiles essentielles, avec une bonne musique et quelques chandelles, une atmosphère de relax pour l'esprit et pour le corps.*

12. Ralentir les rythmes psycho-physiques

*Ce n'est pas important qui commence
le jeu, mais qui le termine.*
John Wood

Ralentir les rythmes psychiques et physiques ne veut pas dire simplement les modifier en vitesse, mais les gérer *tout court*, ayant pleine puissance sur eux. La qualité de la vie dépend de la capacité avec laquelle on savoure chaque événement particulier, chaque sensation, chaque image, pour pouvoir mieux la fixer avec tous nos sens. Lorsque nous en sommes débordés et nous ne pouvons pas «étirer» le temps, nous devenons les proies et pas les maîtres de notre vie elle-même.

Dans les chapitres précédents nous avons introduit les bases théoriques de toute une série de nouvelles techniques à support de thérapies standard pour la lutte de diverses pathologies. Du côté mental nous avons compris l'importance d'utiliser des métaphores, de la suggestion et de l'effet de la

«sensation» au procès de la guérison; nous venons de dire de quelle façon l'émotion positive, l'espoir et l'humeur activent les mécanismes réparateurs de l'organisme et nous avons examiné l'efficacité de la visualisation, de la méditation et de l'hypnose au traitement des souffrances physiques et psychologiques. En ce qui concerne le corps nous avons observé les détériorations provoquées par la répression des émotions; nous avons appris comment le dégagement des tensions permet de récupérer la fluidité et la cohérence, traits essentiels pour maintenir la santé. Nous avons en outre compris la nécessité de maintenir une posture équilibrée et d'accomplir des mouvements harmonieux. Nous avons examinés les bénéfices du contact physique, du massage, de la manipulation musculaire et du squelette; nous avons découvert l'utilité d'explorer les labyrinthes plus cachés de la mémoire psychocorporelle.

Organiser dès aujourd'hui le rythme de notre vie c'est le premier pas fondamental pour être prêt, un demain, à gérer une attente de vie significativement plus longue de l'actuelle: si la croissance technologique-scientifique se maintiendra expo-

nentielle, notre prochain défi sera celui de restructurer les catégories psychocorporelles en vue de la «demi-immortalité».

L'idée que chaque individu possède des capacités importantes de prévention et de soin n'est pas évidemment nouvelle, mais en démontrant son existence de façon scientifique permet de mettre en discussion le dogme, aujourd'hui bien puissant, de la nécessité absolue de remèdes *externes*. Connaître son propre potentiel de prévention et de guérison permet de conserver un peu de puissance vers la maladie et de préserver une certaine autonomie par rapport à celles qui la guérissent. Par la confiance en soi-même, sourdent des émotions positives et d'immenses effets psychologiques qui partagent la guérison.

Seulement un changement de comportement du quotidien permet de résoudre le problème de base, de façon efficace et définitive. Ce qui implique la définition des propres priorités, l'identification des propres besoins essentiels, la mobilisation de la volonté de la propre pensée, et pas en dernier le

respect de la sensibilité du corps dans ses rythmes auto référentiels.

La sûreté et la joie dépendent essentiellement de la capacité d'agir, de produire, de posséder. *Etre* semble devenir moins important que *faire*: en conséquence aujourd'hui l'homme s'intéresse moins à ses potentialités internes qu'à ses productions externes. C'est peut-être la raison pour laquelle que de nombreux «malades» se sentent complètement passifs par rapport à la maladie et délèguent uniquement aux interventions exogènes, les possibilités de guérison.

S'assumer une responsabilité en première personne change complètement l'approche à la guérison: si un patient accepte sa part de responsabilité au procès qui mène à sa maladie, automatiquement il est stimulé à trouver des réponses. De victime il devient protagoniste du maintien de sa santé et auteur de la guérison de ses maux.

Selon mon expérience, le principe de responsabilité peut être appliqué au traitement de nombreuses maladies, comme le cancer ou les

malformations congénitales. Evidemment, avec cela je ne veux pas dire, que les patients touchés par ces pathologies peuvent agir sur les causes héréditaires, toxiques ou virales qui les ont provoquées, plutôt je veux souligner que la façon par laquelle on réagit sur ces pathologies y influe profondément l'évolution.

Un concept relié au rythme de vie est celui de récupération, et donc de *rééquilibrer*: dans cette vision, savoir comment vivre avec le bon rythme implique en même temps savoir se reposer avec le bon rythme. Malheureusement, malgré l'importance du rapport entre la qualité et la quantité des heures de sommeil, la plupart des personnes dorment peu *et* mal, bloquées par les activités quotidiennes, persécutées par l'insomnie. Un esprit discipliné et plein de pensées bloque la relaxation complète de l'organisme.

Le sommeil est une alimentation essentielle pour notre cerveau, une fonction vitale. Si on est réveillé pour plus de quarante huit heures de suite, on risque outre le malaise, les hallucinations, le coma, et au pire des cas, la mort. Plusieurs formes

d'hypertension sont causées par le manque de sommeil; ainsi que l'augmentation du stress oxydatif, l'accumulation de graisses dans le sang, etc.

Evidemment, donc les effets négatifs et positifs n'intéressent pas seulement le corps: dormir bien améliore la capacité de la mémoire, renforce les mécanismes d'apprentissage, prédispose le cerveau à se rappeler les événements positifs.

Comment est-il possible qu'une seule activité puisse avoir une telle influence si profonde et ramifiée sur l'organisme? Aussi ça devrait être évident désormais: c'est un hormone la réponse, la mélatonine qui est secrétée par notre cerveau pendant la nuit.

*Dans un cercle
étroit l'esprit se serre
l'homme croît avec la
croissance de ses fins.*
Friedrich Von Schiller

13. Aligner le corps et ouvrir l'esprit

*Vis comme si tu devais mourir demain,
apprends comme si tu devais vivre éternellement.*
Mahatma Gandhi

Il est arrivé le moment d'aborder en détail la pratique de la méditation, ses méthodes et ses effets: bien que le sujet a été entamé plusieurs fois, le rôle essentiel qu'il joue pour la neurophysiologie rend nécessaire une discussion plus complète et détaillée par rapport à n'importe quel autre sujet. Même si à tout le monde arrive des moments d'angoisse, de tristesse, de découragement et de délation, il y a des personnes qui se reprennent mieux que les autres. Apprendre à avoir la capacité créative de réagir au changement et libérer l'anxiété de notre organisme signifie être capable d'intégrer de nouveaux éléments dans notre existence. Pour certains le voyage de la vie, bien qu'apparemment dur, se relie à un approche flexible qui préserve la fragilité; ces personnes sont souples comme des cannes sous la tempête, non

pas rigides comme des chênes qui se brisent dans la fureur des éléments.

Dans sa plus simple définition l'adaptabilité est la liberté de réponses conditionnées. Être ouvert aux changements, accepter le nouveau et souhaiter le bienvenu à ce qu'on ne connaît pas, sont des choix qui impliquent les capacités personnelles bien définies. En effet, lorsque l'esprit quitte l'inertie, il tend à renforcer ses vieilles habitudes et à être toujours plus souvent la proie de ses conditionnements.

Heureusement, il existe une technique de travail sur le corps - l'activité mentale qui va directement à la racine du problème: la méditation. Aux personnes qui la pratiquent depuis longtemps, les niveaux de cortisol et d'adrénaline sont tendanciellement plus bas que les autres. Les études physiologiques sur cette pratique sont étonnamment récents: avant les années soixante-dix la méditation attirait très peu d'attention dans la Médecine occidentale. L'histoire a changée grâce à un jeune physiologiste, Keith Wallace, qui a démontré le premier les profonds effets bénéfiques sur le

corps. Wallace a travaillé avec des groupes de volontaires, la plupart en âge universitaire, qui pratiquaient la méditation, en analysant leurs principales fonctions corporelles pendant qu'ils étaient en méditation²¹. Du point de vue «subjectif» ces jeunes volontaires révélaient une augmentation de sensations calme et de silence intérieur. Bien qu'on a toujours estimé, considérant le long parcours des moines Tibétains, qu'il faudrait des années de pratique pour atteindre l'état de profonde méditation, ceux-ci atteignaient rapidement une profonde relaxation et un changement important de respiration, de pulsation et de la tension. Le but de la méditation est d'unir l'esprit pensant avec sa source de la pure conscience: la silencieuse vacuité²² de la pensée bouddhiste qui est la base de toute cette matière et de toute l'énergie. La pure conscience se place à l'intervalle entre une pensée et l'autre, étant le fond immuable où se passe chaque activité mentale. Notre esprit étant constamment occupé de pensées, de désirs, de rêves, de fantaisies et de sensations, normalement nous ne nous rendons pas compte de pouvoir méditer.

Depuis 1978 Wallace a dédié ses recherches selon les effets de la méditation concernant le vieillissement humain. L'idée -simple mais efficace- était celle d'utiliser trois paramètres seulement pour estimer dans son complexe le vieillissement biologique: la pression sanguine systolique, la vision et le seuil auditif. Wallace a démontré qu'avec la pratique méditative constante, tous ces paramètres indiquaient une sorte d'«inversion» du procès de vieillissement. Ceux qui auraient pratiqué régulièrement la méditation pour moins de cinq ans auraient un âge biologique moyen inférieur de cinq ans à celui chronologique, tandis que ceux qui avaient médités plus de cinq ans avaient un âge biologique moyen inférieur de bien douze ans par rapport à celui chronologique. Des recherches ultérieures concernant la santé globale de deux mille pratiquants en méditation dans un projet d'assurance de groupe ont confirmés de bonnes conditions de santé parmi tous les groupes. Les pratiquants de méditation allaient chez le médecin ou à l'hôpital pas souvent plutôt la moitié de celui du groupe de contrôle. On a relevé des réductions remarquables dans treize des plus importantes catégories d'évaluation de la

santé, avec le quatre-vingts pourcent en moins de maladies cardiaques et le cinquante pourcent en moins de cas de cancer²³.

Le corps humain joue toujours le rôle de soutenir le délicat équilibre de sa biochimie et du fonctionnement de ses plusieurs parties. Quand celui-ci est dérangé, provoque les maladies ou la mort. L'organisme a une condition d'auto-maintient de la santé, appelée homéostasie.

En apprenant à utiliser la méditation on obtient le rééquilibre de tout le système humain, l'oxydation cellulaire du système nerveux diminue et les cellules biologiques se régénèrent parce qu'on a mis de l'ordre dans l'organisme²⁴. La méditation est un instrument qui permet à notre esprit, de se développer, à notre cerveau de devenir plus souple, à notre espace intérieure de changer de dimension et à notre corps de retourner en équilibre.

La pensée occidentale s'est spécialisée aux derniers siècles sur la *concentration*, un instrument très efficace qui a facilité, par exemple le développe-

ment technologique. En obtenant un développement particulier de quelques zones du cerveau, constituant un groupe de techniciens spécialisés, logiques, ingénieurs, c'est à dire une population qui a développée principalement l'hémisphère gauche du cerveau. Nous pouvons dire que jusqu'à ce jour notre époque a été principalement de genre masculin: un peu à cause du fait que le monde masculin a presque toujours eu le dessus sur le monde féminin; un peu à cause du fait par conséquent, que notre société s'est structurée selon leurs propres caractéristiques masculin du cerveau.

Cela toutefois a permis au monde féminin à développer des zones totalement diverses par rapport à l'homme. Aujourd'hui les femmes (qu'au point de vue biologique, ont habituellement l'hémisphère droit plus développé) sont pourvues de ressources la plupart inconnues et inaccessibles à l'esprit masculin, comme la circularité, la pensée latérale, une plus grande capacité empathique, d'écouter et de compréhension²⁵. L'homme pris à contre-pied, est souvent réticent à remettre en question sa position dominante pour se confronter avec la nouvelle réalité, en la craignant.

La méditation est un instrument qui pourrait développer ces zones de notre esprit qui se sont moins développées, en maintenant les caractéristiques essentielles de l'individu au même moment.

La première chose à apprendre c'est que nous sommes tous égaux lorsqu'on est en méditation; les titres d'étude ou le compte en banque, le travail ou la position sociale ne content absolument rien: nous sommes retournés au point de départ et nous devons recommencer. La seconde chose à apprendre c'est que *la connaissance* de cet instrument est indispensable: ce n'est pas possible de faire la méditation sans connaître les principes de cause-effet. Jusqu'à tout récemment, une sorte d'approche fidéiste était la règle, mais aujourd'hui ce n'est plus possible d'employer la stratégie du «fais ça qui te fera du bien». Tous les patients veulent et doivent être informés de façon spécifique sur leur condition, sur les espoirs, sur les possibilités qu'ils ont de vivre ou de mourir. Tous ces tabous qui bloquaient le chemin vers une amélioration de la qualité de la vie sont en train de s'abattre: aujourd'hui il est nécessaire de faire le dernier pas, le dernier effort pour vivre et contac-

ter les espaces «invisibles» qui permettent un meilleur contrôle des zones inconscientes du cerveau.

Tout ce que nous venons de dire prouve l'importance de connaître soi-même toujours plus et plus profondément, de connaître l'univers à travers l'intuition, les couleurs, d'apprendre de nouveaux langages sans avoir peur. Voici l'unique et vrai commandement: vivre sans peur. La connaissance est un instrument puissant qui ne donne pas automatiquement le bonheur, mais modifie la qualité de la vie. Pendant mon travail de thérapeute, j'ai souvent eu des patients, qui étaient disposés à se relancer malgré leur douleur psychique ou physique, en ce moment, affrontant la peur de l'incertitude tout en ayant la curiosité et la volonté de se connaître profondément.

Je ne cesserai jamais de souligner comment la méditation est utile et agréable même pour les personnes «saines»: faire de la gymnastique avec son propre esprit permet de vivre en harmonie avec soi-même, récupérer en vitesse l'énergie, formuler des réponses rapidement, l'accès à la créativité quand nous avons le plus besoin. Il suffit

connaître ses propres procès mentaux pour parvenir à l'accès des zones qui servent à un moment donné, sans modifier ou interférer les autres structures.

Pendant la méditation, l'esprit s'ouvre d'abord au *pré conscient*, c'est-à-dire les pensées et les souvenirs qui s'affolent immédiatement dans notre esprit quand nous essayons à tourner et retourner dans notre intérieur; ensuite, quand la capacité de méditation augmente, l'esprit s'ouvre à l'inconscient: des souvenirs enterrés depuis longtemps surviennent et ensuite par l'inconscient *collectif* apparaissent, des symboles universels et des archétypes. L'esprit déroule du particulier au général, tandis que pendant la concentration l'esprit commence par le général pour aller au particulier. Dans tous les deux cas ce qui compte c'est le pouvoir des symboles.

La culture occidentale en essayant de comprendre les symboles, suggère qu'ils obtiennent leurs pouvoirs par le principe d'association: par exemple une croix, toute seule n'a aucun sens, mais a une signification si elle sera reliée mentale-

ment au Christianisme; les deux choses se représentent l'une et l'autre se donnant énergie réciproquement, le symbole gagne le pouvoir et se grave dans l'esprit collectif et individuel- un peu comme ça arrive avec les marques commerciales et la publicité.

Même si l'Orient et l'Occident ont été pour des siècles culturellement isolés, ils ont produit et vénéré les mêmes symboles: la croix, le triangle, le carré, le cercle. Ce qui rend ces figures particulièrement pertinentes pour les personnes en méditation c'est que dès qu'ils surviennent de l'inconscient, elles fonctionnent comme une clé pour l'ouvrir. Méditant sur ces symboles universels le pratiquant devient capable d'ouvrir toutes les portes et tracer tous les chemins qu'autrement, il ne pourrait pas facilement trouver.

Par le monde rationnel, linéaire, logique, on se transfère à celui de l'intuition, où la vérité apparaît en éclairs de perception et provoque de profonds changements au moment de se comparer avec l'expérience. Un monde de l'être immédiat au lieu

de celui du raisonnement, un monde où la vie est vécue et non pas discutée.

A la question «qu'est-ce que c'est que la méditation?» il est donc possible répondre en évitant des définitions mystiques ou transcendantes: méditer c'est une façon d'être sans la peur.

Méditer vraiment signifie être capable de se recueillir sans devoir s'enfuir de la vie, bien que les distractions font partie de l'existence: si on voit les choses de cette façon, paradoxalement on découvre que les distractions sont des instruments utiles pour maintenir notre niveau de concentration. Ne tentez jamais d'empêcher les distractions externes, mais laissez les agir, en augmentent les facultés intellectuelles comme toutes autres choses qui passent par l'esprit.

Il faut faire attention pour éviter de penser que la méditation est opposée à l'utilisation de l'intelligence rationnelle et indiquée exclusivement aux personnes qui ont plus d'imagination et moins logiques. L'intelligence est un instrument très puissant et surtout pendant la méditation, mais elle

ne doit pas être utilisée comme un instrument d'analyse du réel plutôt comme un instrument de «pouvoir psychique». Lorsqu'on ne médite pas, on peut utiliser les facultés intellectuelles pour réfléchir sur la nature et la signification de la méditation, mais durant la pratique c'est nécessaire que l'esprit soit concentré totalement, sans se distraire des pensées qui viennent, qu'elles soient banales ou profondes.

Résumons brièvement les étapes fondamentales de la pratique méditative. Au commencement la concentration se développe avec une attention exclusive à la respiration, sans attentes et sans but particulier. Evidemment, avec l'entraînement la concentration devient progressivement plus solide et l'esprit moins disposé à se distraire. Si on arrive à rester spontanément concentré même seulement pour quelques minutes, on commence à être calme, l'esprit et le corps entrent dans un état de paix et tranquillité sereine, la respiration, la pulsation et le métabolisme lui-même se stabilisent. Le rythme de tout l'être humain ralentit et devient plus calme, doux et subtil. C'est la seconde étape

de la méditation, dans laquelle survient une tranquillité notamment particulière.

Dans la première étape l'esprit est conscient d'éliminer les distractions qui le sépare de la paix: on se retrouve, au lieu de se perdre, dans la confusion des pensées et on devient plus aigu, plus perspicace. Dans la seconde étape il y a une ouverture de l'activité mentale et une nouvelle conscience, plus subtile de celle expérimentée même dans tous les moments qui se présentent pendant la vie courante.

Cet état de sérénité méditative particulière arrive, de toute façon plutôt rarement les premiers temps. La tranquillité méditative se stabilise seulement après une longue pratique et souvent on ne comprend pas la variabilité de la concentration. Il existe divers niveaux de tranquillité, y compris les états de bonheur dont parlent les experts pratiquants, mais au début on expérimente surtout une absence d'émotions plutôt qu'un état de «joie existentielle».

La méditation subjective se base sur l'examen du propre esprit, pour observer soi-même et la vraie nature de la conscience. Parmi toutes les grandes écoles de pensées, le bouddhisme zen est, probablement, le meilleur exemple d'approche subjectif, de l'observation, de l'esprit et du pouvoir de Soi-même, dans la méditation. Etre attentif signifie ne pas diviser l'attention parmi de nombreuses choses différentes, mais l'adresser à ce que l'esprit expérimente chaque minute, à la sensation d'être vivant ici, maintenant, et à chaque instant de notre existence.

Peut-être nous pensons que notre vie soit faite de passé et de future mais, au fond, tout ce que nous possédons d'elle c'est le moment présent qu' en un clin d'œil, n'existe plus et laisse sa place au moment suivant et etc., instant par instant. Chaque moment qui passe est autant inaccessible que injoignable de notre naissance. Pourquoi ne devrions-nous pas vivre plongés dans nos propres pensées, avec l'esprit toujours *ailleurs*?

C'est l'individu lui-même qui décide naturellement, mais, qui désire connaître la vérité doit

commencer en sachant au moins où l'on y est «actuellement» et reconnaître la réalité qui peut apparaître et disparaître par moments. Sans cette connaissance on ne peut pas espérer connaître la réalité la plus vaste d'une expérience qui apparaît et disparaît à l'instant. Evidemment, cela ne signifie pas, qu'on ne peut jamais se perdre dans ses propres pensées, parmi des projets pour l'avenir ou des souvenirs du passé, mais qu'on doit être conscients de ce qu'on est en train de faire. Tout doit être décidé délibérément et sans aucune sorte d'inconscience.

L'esprit rationnel donc n'est pas sûrement substitué par la méditation: comme déjà dit, il est important de reconnaître que c'est un des seuls instruments à disposition, qui peut devenir un obstacle s'il est utilisé inopportunément. Pensons-nous peut-être utiliser la rationalité pour exprimer l'amour pour nos enfants? L'esprit rationnel peut-il exprimer et expliquer ce que nous sentons pour la musique? Et quoi dire de la joie, de la tristesse, ou des inspirations et des désirs qui donnent un sens à notre vie? De la même façon, la rationalité ne peut pas expliquer tout le plaisir que la nature

offre, avec ses spectacles de lune dans une nuit gelée, ou d'un ciel or et chargé de nuages tonnants: il ne peut même pas décrire le parfum d'encens ou la satisfaction pour son propre travail. Mais cet esprit rationnel, peut-il au moins nous expliquer par quelle nature dépend lui-même, c'est à dire la pensée et la conscience? C'est difficile mais pas impossible, si nous considérons que la science est en train de faire beaucoup de progrès pour comprendre comment l'esprit apparaît du cerveau.

La *Vérité* se manifeste sans illusion: si on comprends ça, on est complètement libre.

*Le devoir principal dans la vie
d'un homme c'est de se mettre au monde.*
Erich Fromm

Technique méditative.

Essayez à vous plonger dans cette simple technique méditative.

«Assise les jambes croisées, je commence à contrôler le rythme de ma respiration jusqu'à laisser aller mon corps, je sens que je suis seulement pensée, et énergie.

Je visualise mon corps qui semble désormais une membrane transparente et illuminée d'une couleur bleue. Ma sensation est concentrée sur ça. Rien d'autre.

Je continue à suivre le flux de mon souffle et je m'aperçois que je ne sens plus le corps, c'est comme si la légèreté du souffle et la luminosité avaient mis à zéro la matière. Je reste en contact avec cette sensation.

Ma pensée ne nourrit pas et n'est pas nourrie, désormais, tout continue seul, le film de la vie s'écoule inexorable et moi je dors dans la béatitude de la connaissance, dans la paix de la conscience. Mon esprit est tranquille et les émotions calmées, transformées, équilibrées... Je rentre dans le flux de la respiration pour parcourir les zones de mon corps encore légères, et vidés. A travers la respiration je parcours mes jambes en leurs donnant poids spécifique, et lentement je les sens toujours plus lourdes, de

nouveau je sors avec la respiration qui envahit tout mon buste, mes bras et ma tête.

Tout retourne lourd endormi, tranquille. Lentement mon esprit reformule des concepts matériels, des pensées purifiées par la méditation, nourri désormais de l'énergie qui agit dans mon intérieur. Je prête l'attention aux simples parties de mon corps afin que tout mon être se rende compte d'être retourné à la réalité. Il n'y a aucun changement de la respiration, mon flux incessant coordonne tout mon être, les yeux s'ouvrent lentement et je laisse que ma respiration bouge lentement mon corps.

Je suis retourné de ce court voyage, transporté par une fantaisie apparente de l'âme et nourri d'une énergie vivifiante, comme si je venais à peine de la mer.

Je sens l'énergie exprimer en moi-même la régénération, la tranquillité et l'équilibre.»

Ben retournés!

Au fur et à mesure que vous ferez les visualisations, vous allez remarquer que chaque fois vous obtiendrez des sensations diverses, parce que nous sommes des êtres en mutation constante et ce que

nous sommes aujourd'hui nous le serons difficilement demain. A travers la respiration régulière, notre pensée est dirigée dans le corps afin de former un cercle régulier entre l'inspiration et l'expiration tel que l'esprit puisse exercer sa fonction correctement. Le visage se détend et chaque procès d'émotivité de trop est géré automatiquement à travers quelques secondes de polarisation mentale. Ce que je viens d'écrire semble plutôt simpliste, soit à niveau technique soit à niveau symbolique, mais je vous assure qu'à notre esprit ne sert pas un sens complexe pour agir, plutôt c'est l'intention qui doit être puissante: en effet, pour agir en terme de visualisation il ne faut pas suivre la technique à la perfection, mais la conviction, la concentration, la prédisposition sont nécessaires. Nous pouvons pratiquer la méditation même pour soulager les douleurs physiques. Lorsque nous ressentons une douleur à un point spécifique de notre corps, tout notre organisme semble en souffrir, même notre humeur.

Nous semblons des êtres sans réaction, passifs à subir ce qui nous semble provenir de l'extérieur. Nous nous sentons attaqués par quelque chose

dont on ne sait pas par où et nous sommes toujours impréparés. En réalité la douleur physique est l'expansion d'une concentration d'énergie physique ou psychique arrivée probablement dans une période de temps durant laquelle qui n'a pas été résolue spontanément. A ce point-ci notre cerveau nous envoie un signal plus précis et qui dit: «écoute mon circuit n'a pas réussi, aide moi à le résoudre avec la pensée, je t'envoie une impulsion du genre *douleur* de façon que tu puisses m'écouter». Il s'agit justement en ce moment où nous nous abandonnons sans aider notre cerveau, nous nous laissons aller physiquement, nous traînons les jambes, nous fermons les yeux comme si nous ne voulons pas regarder dehors, nous nous enfermons en nous-mêmes à la recherche que quelques êtres nous prêtent secours. En général la première chose que l'on fait automatiquement c'est de chercher ces palliatifs chimiques qui nous suspendent de cette responsabilité ou mieux de cette activité; un médicament qui envoie en circulation sanguine l'endorphine, des analgésiques, des anesthésiques locales. A mon avis notre cerveau possède déjà les substances qui nous servent et que nous pourrions utiliser de façon autonome

sans avoir besoin de substances externes qui pendant une longue période sont nuisibles et toxiques pour l'organisme. Si nous sommes stimulés correctement nous sommes à même de produire, par l'entremise de notre système nerveux autonome, n'importe quel genre de substances. Nous sommes dotés de procès stimulateurs ou inhibiteurs. A travers une respiration correcte et une concentration particulière il est possible tenir les commandes qui déchaîneront en ce moment des substances à nous utiles.

A travers une visualisation méditative symbolique basée sur la couleur, il est possible d'agir sur la zone sensibilisée en bloquant la douleur et en redonnant l'équilibre manquant à la partie.

Ce n'est pas facile pour un oncologue, pour un chirurgien, pour un radiothérapeute, habitués à intervenir avec des moyens physiques sur les organes malades, accepter que le développement des tumeurs puisse être bloqué par des forces positives de l'activité mentale.

Pourtant, ce n'est plus une hypothèse que le cerveau conditionne le corps dans le bien comme dans le mal, mais un fait établi. Comme maintenant tout le monde admet l'influence négative de la dépression, de l'anxiété et du stress sur diverses fonctions de l'organisme. Mais il y en a plus. Un grand nombre de scientifiques reconnaissent que chaque maladie, et en particulier la tumeur, a un composant psychosomatique plus ou moins important.

Selon la psychoneuroimmunologie, les messages provenant de la sphère émotive sont en mesure de modifier les réactions immunitaires à travers le système nerveux et les réponses de quelques hormones. Peut-être l'immortalité de la pensée est-elle la clé pour rendre immortel le corps?

Il y a plusieurs années que j'utilise la méditation dans le domaine clinique avec des patients sélectionnés opportunément. J'ai étudié des cas et fourni des témoignages qui démontrent son utilité à réduire les tensions, l'anxiété, les sentiments de culpabilité et toute une série d'altérations de stress,

comme l'insomnie, le bégaiement, la tension, l'anomalie du rythme cardiaque et même des améliorations physiques et psychologiques sur des patients oncologiques.

Les études cliniques révèlent, quand même, que la méditation n'est pas pour tous: pour l'utiliser avec succès il est nécessaire que l'individu possède un certain niveau d'autodiscipline.

La méditation doit être donc apprise même à un niveau théorique, pour y comprendre les lois. La méditation agit non seulement sur la vision qu'on a de soi-même, mais aussi sur celle qu'on a du monde extérieur. Il y a un changement dans la perception et non seulement sur la propre condition émotionnelle et mentale: on devient plus «ouvert» à l'ambiance, plus conscient des beautés et des couleurs de la nature, des joies et des peines des autres; nous percevons le tissu de la vie. Chaque individu essaye et savoure de différents niveaux de sensations soit dans lui-même soit en se confrontant avec les autres qui pratiquent cette discipline.

Savoir qui nous sommes équivaut en effet, à savoir d'où nous venons et où nous allons, ainsi que se rendre compte qu'est-ce que c'est et à quoi sert la vie. En réfléchissant un instant, comment pourrait-il être autrement, étant nous-mêmes ce que nous sommes et en y avoir de l'expérience? L'esprit c'est: nos pensées, nos sensations, nos souvenirs; c'est ce que nous voyons, ce que nous sentons, le sens que nous attribuons au monde extérieur, la conscience de notre existence, les rêves et les espoirs pour l'avenir, la morale, les valeurs que nous emmènerons avec nous-mêmes et dont nous conformons notre vie, les attentes et les demandes vers nous-mêmes et les autres. L'esprit est même génétique et biologie. L'esprit c'est le théâtre magique intérieur où nous mettons en scène les récits de notre vie, et comme dans chaque théâtre, il y a une action soit sur la scène soit dans la coulisse. Il y a les acteurs et les auteurs, l'esprit conscient qui pense et se rend compte de penser et celui inconscient qui se bouge en cachette, dans d'autres façons. Connaître donc nous-mêmes, savoir qui nous sommes, équivaut à connaître notre propre esprit, dans ses divers niveaux de conscience et dans son état d'inconscience.

C'est une forme de connaissance qui génère la compréhension de la vérité de l'esprit et qui permet d'être, sujet et objet en même temps. La méditation mène l'individu à se connaître profondément au point d'annuler ce Moi et s'étendre à l'infini.

14. Une nouvelle prévention

*Les choses ne sont pas aussi douloureuses
ou difficiles en elles même :
c'est notre faiblesse et notre lâcheté qui les rend de cette façon.*
Michel de Montaigne

Les causes de la maladie sont à rechercher dans l'état subjectif et «secret» de l'esprit, dans la zone émotive, affective et sexuelle. C'est difficile toutefois de trouver la cause principale, parce qu'elle appartient quand même à l'histoire, dans les expériences, dans les comportements particuliers de chacun de nous.

Si l'on réussit à comprendre l'origine de la maladie, alors on comprendra même comment ça sera possible d'éviter les causes: c'est à mon avis la nouvelle prévention. Conscience, discipline et volonté, unies à des périodes de test physiologiques de contrôle, pourront nous indiquer la bonne voie pour rejoindre un fort équilibre psy-

chophysique.

Les causes des maladies peuvent être fondamentalement de trois types: psychologiques, socio-environnementaux et génétiques. Mais dans mon travail j'ai remarqué comment ces deux derniers facteurs pèsent de façon relative sur l'effectif *développement* de la pathologie, influant plutôt, à niveau de *prédisposition*.

L'idée de base est simple: le contexte social, un «mauvais tour» de nos gènes, la négligence personnelle, affaiblissent les défenses de l'organisme; les dépendance de substances ou les événements externes affaiblissent le morale et la volonté, en établissant un cercle vicieux d'illusions qui nous éloigne de la vérité. Un esprit fort peut contraster un corps faible, mais dans la plupart des cas l'individu n'est pas à même de réagir seul et devient malade dans la psyché et dans le corps. C'est alors nécessaire un thérapeute, pour mieux comprendre soi-même et déraciner les contraintes qui produisent la maladie.

Ceux-ci sont les erreurs d'un esprit pas discipliné, pas respectueux et superficiel, homologué et pas curieux, que dans le temps détruira l'harmonie naturelle de l'organisme avec des effets catastrophiques sur tout le système.

Gymnases et diètes ne feront pas partie de la nouvelle prévention, si elles ne seront pas considérées plus intenses et pures dans leurs accès. Très peu de monde mangent avec *conscience*, s'entraînent avec *constance*, et s'émotionnent avec *contrôle*. La nouvelle prévention consiste surtout dans la prospective d'un nouveau cerveau et d'une nouvelle façon de penser e de s'adresser à soi-même.

*Réjouissez-vous de vos pouvoirs internes parce
qu'ils sont la source de votre santé et de votre perfection.*
Hippocrate

15. Préparons nous pour la demi-immortalité

Je suis convaincue que celles-ci sont des années de changement, une période complètement unique pour la recherche scientifique et le progrès technologique. Pour la première fois nous pouvons affronter le défi de la mort sur des bases solides scientifiques: si nous savons bien jouer nos cartes et utiliser nos moyens et nos connaissances, il ne sera pas impossible atteindre dans quelques dizaines d'années le prolongement indéfini de notre existence.

La prospective de vivre une vie bien plus longue dont nous sommes habitués à penser, pourrait se transformer en un *boomerang* pour qui déjà vie dans l'insatisfaction. Malgré que plusieurs personnes puissent reconnaître l'attrait de la demi-immortalité, il me semble que peu de monde soient encore disposés à apprendre et grandir pour toute une vie.

Dans un monde «virtuel» où nous sommes immergés, rejoindre des personnes physiquement lointaines c'est juste une question d'un click, nous ne devons pas oublier qu'un réseau exaspéré finit par vider l'individu de sa propre personnalité, ainsi que appauvrir sa vie sexuelle et celle émotionnelle du couple.

Mon expérience personnelle m'a enseignée qu'une vie de couple gagnante a ces racines dans le jeu, dans l'amusement, dans un projet: c'est seulement la complémentarité des éléments qui construit l'unicité, l'harmonie, la perfection. Il ne surprend pas, d'autre part, que les couples stables aient une attente de vie supérieure. Non seulement: l'union est aussi puissante que la mort d'un des deux conjoints accélère la mort de l'autre²⁶.

Une sexualité amusante, complice, créative est un autre élément indispensable: grandir ensemble veut dire suivre l'autre dans son évolution ou le soutenir dans ses curiosités, signifie éviter les tabous et se libérer des préjugés d'une éducation familière ou sociale que souvent conditionnent les choix et la liberté sexuelle. Comme bénéfique effet

collatéral, la sphère sexuelle nous offre un peu de jeunesse: la stimulation hormonale favorise une augmentation des défenses immunitaires et de l'efficacité mentale et créative dans le domaine professionnelle et relationnelle.

Si nous voulons vraiment vivre la demi-immortalité, nous devons apprendre à expérimenter sans avoir peur, pour devenir et faire d'une façon naturelle n'importe quoi. Dans certains domaines c'est un procès que déjà actuellement réussi à plusieurs personnes simplement, par exemple comme l'habitude d'une nouvelle alimentation (au début les nourritures que nous trouvions étranges maintenant font partie de notre vie quotidienne). Dans d'autres cas ce n'est pas aussi simple, parce que l'homme n'apprend pas toujours d'une façon si naturelle.

L'homme du futur devra apprendre à s'émerger dans l'expérience, à retourner l'explorateur «pratique» qu'il était des milliers d'années auparavant: être disposé à risquer, à réactiver la fantaisie, la créativité.

Utiliser l'intelligence avec intelligence sera donc l'impératif cognitif de l'homme du futur. Un complet d'implications émotives, avec une bonne concentration, produisent une sorte d'excitation dans l'exécution des activités ou des pensées qui devront être communiquées, vécues, mémorisées avec des états d'un esprit «positif».

Le même procès d'études subira des changements et à son tour nous changera: ça ne sera pas une leçon sur une nouvelle façon de résoudre le problème, mais plutôt une nouvelle façon de se poser le problème même – ce qui paraît évident dès aujourd'hui dans le rôle du thérapeute, dont la compétence n'est pas tellement dans la formulation d'une solution intelligente, mais dans une nouvelle façon de penser la situation elle-même.

L'homme du futur sera en mesure d'équilibrer avec sagesse l'esprit logique et ses *déductions* avec l'esprit analogique et ses *intuitions*: ses caractéristiques principales seront la vitesse, la capacité d'analyse et la flexibilité.

16. La volonté suprême

*Un grand homme est celui qui ne veut
exercer la domination sur aucun homme
et qui ne veut être dominé par personne.*

Kahlil Gibran

Dans les premiers mots de ce livre je racontais mon enfance, dont les pensées et les instincts se combinaient pour m'aider à trouver la stratégie et les alternatives à la souffrance: c'est juste durant cette période que je sentais avoir une force interne qui m'aurait tôt ou tard libéré de ces frustrations et incompréhensions. Cette force c'est la Volonté.

Si nous espérons vivre longtemps, la force de volonté et l'équilibre esprit-corps devront aller de pair. Le but c'est faire croître cette force à notre intérieur pour étendre l'univers perceptuel. Pour qu'on puisse le réaliser nous devons à l'instant précis où nous *percevons* cette volonté, elle-même *se développe* automatiquement.

Malheureusement, il arrive souvent que l'individu n'ait pas dans lui-même les ressources pour lutter contre les difficultés de la vie et sa résistance peut s'effriter face aux pressions, les confusions et les tentations que la vie présente; le malaise qui en découle au découragement et à toujours plus des frustrations, jusqu'au désespoir. Un gouffre que plusieurs fois j'ai personnellement connu, entre l'enfance et l'adolescence.

Quand on fait l'expérience du «gouffre» il y a seulement deux chemins possibles à suivre: trouver la force intérieure, la «volonté»- une force sans âge, un puissant instrument de défense vers soi-même et nos propres démons intérieurs- ou la «mort». C'est la voix qu'aux moments de désespoir, survient et crie avec force une délivrance personnelle, émotive et réalisable. On apprend «à faire un miroir» *aux* autres – et *pour* les autres – et en se comportant de cette façon on obtient de différents instruments fondamentaux pour la survivance.

On devient adroit et rapide dans la façon d'agir pour étonner de façon intelligente - et *pas* émo-

tive- notre potentiel «adversaire». C'est le même état dans lequel un patient se trouve en prenant acte d'une diagnose complexe: à un moment donné, cette force intérieure «le pousse à faire des choses qu'il n'aurait jamais pensé pouvoir faire».

Seulement la *souffrance* habilite cette force, dont nous ne pouvons pas apprendre l'utilisation avec la seule technique. Deux sont les raisons pour l'entraîner: la première est inhérente à la position qu'elle occupe à l'intérieur de la personnalité et sa relation avec l'identité personnelle; la seconde se rapporte au rôle de premier plan qui la concerne dans chaque procès décisionnel.

L'expérience de la volonté constitue la base et l'incitation même à l'action: faire face à un événement, surtout s'il est douloureux, c'est difficile, mais à la fin c'est *gratifiant*. Être conscient de l'union entre *Moi* et *volonté* donne-presque automatiquement la force pour le changement, jusqu'au changement radical de notre monde intérieur. On se sent conscient de pouvoir choisir les rapports, s'opérer pour les changements dans la personnali-

té; on obtient, enfin, la conscience qui augmente la sûreté, la luminosité et l'intégrité.

Essayons d'expliquer le mécanisme de la volonté avec un exemple. Imaginez d'être pilote d'un petit avion. Lorsque vous êtes à trois mille pieds, définissez la route: l'avion se penche au vent mais les courants le font osciller; c'est vous le pilote et vous devez agir de façon qu'aucun événement interne ou externe puisse modifier la route.

Le contrôle de commandes et les conditions atmosphériques sont respectivement notre monde intérieur et extérieur; le pilote c'est la volonté, c'est-à-dire la force qui, sans la peur, en tenant compte de tous les facteurs externes et internes, arrive à destination.

Parfois la volonté est «désactivée» à cause de la tendance naturelle de l'homme à la paresse, à l'inertie, au côté «négativement» arrangeant de la personnalité. L'effort d'alignement de volonté sera repayé parce que son emploi est à la base de chaque activité, et une volonté bien développée rend plus gratifiant chaque effort que l'on fait.

Une fois que le concept de volonté est *vraiment* reconnu par notre système, voici que le mécanisme de force associé à elle-même, c'est à dire l'énergie elle-même nous permet d'obtenir ce que nous voulons, commence à fonctionner. C'est une erreur confondre le concept général de *volonté* avec celui plus spécifique de la force de volonté: enquêter les causes (esprit logique) et les effets (esprit analogique) du premier est très différent par rapport à l'application pratique (esprit qui réalise) du second.

C'est encore une autre chose, celle qu'en littérature s'appelle «volonté intelligente» (autoréférence), c'est-à-dire l'habileté – nue et crue – d'obtenir les résultats désirés avec la réduction de consommation d'énergie. Evidemment, pour agir de cette façon, il faut connaître notre constitution intérieure, familiariser avec nos fonctions, nos impulsions, nos désirs, nos conditionnements, les mettre en corrélation et être à même, à n'importe quel moment, d'activer et utiliser nos aspects qui contiennent déjà l'action spécifique ou l'objectif que nous voulons atteindre.

La structure de la volonté prise en elle-même peut être problématique et dangereuse: sans une clarté interne entre le bien et le mal, les efforts d'action volontaire –bien qu'ils soient forts et intelligents- pourraient être dirigés vers des fins «inutiles» (au meilleur des cas) ou même négatives devenant nuisibles pour soi-même et pour les autres. Si une personne douée de force de volonté intelligente ne connaissait pas la peur et était privée totalement de n'importe quel système étique, pourrait écraser, manipuler et détruire la volonté d'autrui avec des effets négatifs surtout à niveau *fonctionnel*. Une «bonne» volonté devient donc nécessaire à la réalisation du bien être général.

En plus d'être intelligente, bonne et utile, la volonté doit être nécessairement *disciplinée*: connaître les limites du propre Moi, s'habituer aux «non» et apprendre à *contrôler* les dynamiques du propre esprit sont des passages essentiels du développement interne de l'individu.

A ce point-ci, essayons faire un essai. Pour un instant oublions les causes et les effets, pénétrons dans le langage symbolique et typique de mon

travail et retournons parler de volonté: si à la fin du chapitre, quelque chose dans votre esprit sera «déclenchée», mon intention sera réalisée. Procédons.

Les caractéristiques primaires de la volonté sont: l'Energie, le Dynamisme et l'Intensité. Immédiatement après, strictement liée aux premières, nous avons: la Domination, le Contrôle et la Discipline. Les trois premiers «parlent» directement à notre inconscient: c'est l'intense énergie dynamique qui se trouve dans notre intérieur qui doit être appliquée pour atteindre un certain objectif.

Le Contrôle et la Discipline *ne* doivent pas être confondus avec la répression et la suppression - héritage d'une ancienne époque-, mais doivent être remplacées par le concept de «réglage»: en bref, l'énergie de la volonté doit être réglée et renvoyée vers l'objectif. Le Contrôle et La Discipline, mis ensemble, sont essentiels pour rejoindre la Domination de Moi.

Si on parle de volonté, ce n'est pas possible oublier une troisième vague de caractéristique, appar-

tenant au même domaine sémantique. C'est donc alors qu'on a la Concentration, la Convergence, l'Attention et la Focalisation: sans ces qualités ce n'est pas possible penser de maintenir «solide» l'objectif.

Evidemment, au premiers moments, la Concentration demande un acte puissant de volonté, mais qui après un certain temps, deviendra *habitude*. La Focalisation et la Convergence sont intimement liées à l'Attention et à la Concentration: au moment où l'on réussit à obtenir la *juste* Concentration, apparaît l'attention et qui, en conduisant l'esprit vers la convergence, focalise automatiquement la pensée des images, des paroles ou des symboles.

La volonté n'est pas seulement un caractère «mental». Sa nature qui se réalise impose une réflexion sur le monde des actions. Dans cette vision Persévérance et Patience deviennent, des caractéristiques certainement considérables: la fermeté dans les intentions et la constance des comportements génèrent la Persévérance; Supporter la douleur- physique ou psychique- est un instrument

essentiel pour renforcer la psyché de l'individu: d'une part, en effet, qui passe, la perception physique de la douleur diminue avec le temps, d'autre part une expérience de ce genre ne peut que renforcer aussi l'activité mentale.

L'Initiative, le Courage et l'Audace sont au contraire des qualités liées au *caractère* : les développer signifie évoluer la personnalité par l'entremise de la volonté.

C'est une intelligence pure qui se réalise, donc saisir la logique ou comprendre par intuition l'analogie ne compte pas. L'important c'est avoir senti l'énergie.

La volonté est une force très complexe et ce chapitre en a seulement permis une première exploration: la reconnaître, la sentir, l'utiliser, la vivre, c'est un grand intérêt «économique» pour l'individu, un des plus précieux investissements. Surtout dans une société dont le prolongement indéfini de la vie deviendra réalité.

17. Communiquer avec le Silence

*L'ami c'est celui avec lequel
tu peux rester en silence.*
Camillo Sbarbaro

Dans une période comme celle-là où tout est parole, un ensemble de mots souvent vides et bruyants, le silence devrait être un exercice plus utile que jamais, ou même indispensable.

Dans le silence se déroulent des échanges psychiques, différents des rapports normaux et qui s'établissent par voie ordinaire. Il s'agit des communications entre inconscients: le notre et celui d'autrui en ajoutant d'innombrables forces, influes, vibrations psychiques.

Au moyen du silence on se pose dans un état de passivité et réceptivité et on favorise le développement de particulières sensibilités psychique.

Il semblera étrange mais c'est juste dans le silence et dans son entraînement qu'on apprend à se défendre de l'attaque des virus mentaux. Le silence est un art qui s'est perdu, et la pollution acoustique devient toujours un plus grand problème considéré même notre passivité tendancielle.

N'importe quelle émotion est immédiatement racontée aux amis ou aux parents, sans laisser le temps à soi-même de l'élaborer, la mémoriser, la vivre de façon intime. Raconter tout signifie vider notre vie, de puissants contenus où les expériences de nos souvenirs deviennent des films muets, qui perdent la tridimensionnalité et la perception sensorielle.

La douleur, surtout la douleur «morale» a une double valence: d'une part elle nous enlève en nous-mêmes, de notre vie, créant de faux problèmes; de l'autre elle met nos conflits internes à nue, et nous oblige à reconnaître la nécessité de construire de nouveaux schémas et de réparer les vieux.

La psychoneurophysiologie tient compte aussi de l'aspect spirituel. Dans la vision holistique de l'individu que nous avons présenté, il ne faudrait pas omettre la «spiritualité». Afin que l'on puisse s'entraîner dans ce but, l'activité du silence ne doit pas être hâtée, tendue, désordonnée, mais il faut y mettre ordre et discipline à nos activités externes, c'est à dire créer un pont rythmique et harmonique dans notre journée.

Dans les prières récitées il y a toujours un moment de «recueillement», l'instant où chaque personne peut adresser une attention silencieuse vers quelqu'un ou quelque chose sans le faire remarquer. Dans la méditation dirigée il y a toujours un moment où on enseigne à suivre le «vide», un silence intérieur qu'en orient a la signification de «plein»: une concentration ou une attention particulière envers soi-même, qui s'obtient seulement en mettant de côté les pensées concrètes.

Dans le silence on observe mieux, on perçoit plus profondément, on décide sans hâte, les émotions se contrôlent, on crée de bonnes habitudes

qui canalisent les impulsions violentes de façon que l'on puisse les utiliser à point nommé.

Le silence donc est un état de conscience élevée, lié à une contraction maximale de micro perceptions: l'esprit n'est pas distrait et l'ordre, la discipline, le rythme externe aide à régler et réordonner l'esprit et les émotions.

Le silence est une réalité de l'esprit: il est présent dans le flux des pensées sans devenir un objet spécifique. Pour s'emparer de ses «pouvoirs» il faut éliminer la séparation entre vie interne et externe, éliminer les distances, résoudre la contradiction avec la synthèse. Un bon thérapeute utilise le silence comme un instrument de soins supplémentaire pour le patient.

Dans la vie d'un malade il y a un moment dans lequel la réalité lui impose que c'est trop tard pour les paroles et aussi pour l'aide pharmacologique, mais même trop tôt pour se séparer totalement de sa 'famille'. Le patient expérimente une double force: une qui l'aide à terminer la souffrance et à se détacher progressivement de sa propre famille,

l'autre qui l'attache à la vie encore plus, ayant peur de les perdre. C'est un langage qui se déroule dans le silence, dans la plus totale concentration, c'est un flux qui passe et dépasse les pensées et qui n'a pas de paroles et souvent se manifeste avec les larmes. Des larmes qui ne sont pas la douleur seulement, mais une silencieuse émotion: dans l'eau on trouve le confort et la solution et chaque larme semble tracer des fils mentaux essentiels que les paroles ne pourraient pas exprimer de façon autant approprié.

Pleurer ensemble dans le silence n'est pas donc une faiblesse, mais une communion avec l'autre. Nous thérapeutes, nous sommes appelés aussi à faire ça, même si ça n'a rien avoir avec la théorie, mais avec la pure action, l'acceptation de l'inévitable. Nous avons développé la force à travers la volonté et la méditation et nous sommes à même d'être avec le malade à travers un silence qui est au-delà des paroles, supporter et soutenir dans un moment d'acceptation de l'arrêt des fonctions du corps.

Observer la mort d'un être humain c'est comme observer une étoile filante. Je me rappelle quand j'ai assisté à la mort de ma grand-mère, une personne fondamentale de ma vie: c'est comme une grande lumière qui émet son dernier éclair dans l'obscurité, puis tomber vers le bas d'une vitesse incroyable en laissant une traînée blanche dans le ciel.

Malgré toute la souffrance que j'éprouvais, je me sentais privilégié d'être à ses côtés: j'étais avec elle et dans le silence, elle n'était pas seule. Elle mourrait aussi avec mon silence. Percevoir l'inévitabilité de la mort, le non-retour, crée un vide particulier irremplaçable.

Faire le thérapeute d'un malade terminal change la façon de voir les êtres humains: on prend acte de l'unicité de chaque individu, de la vie et de la mort. Même la naissance d'un enfant doit arriver en silence, dans le berceau de l'équilibre, et dans la magie de la concentration.

Naître et mourir comportent la douleur et c'est dans la souffrance que le silence nous aide le plus,

pour comprendre les lois, pour en accepter les événements, pour trouver le chemin à suivre, soit pour vivre que pour mourir.

Dans le silence nous trouverons même la voie pour vivre plus longtemps, parce qu'il nous permettra de savoir être bien avec nous-mêmes, d'accepter la disparition de qui sera auprès de nous, de développer la force nécessaire pour combattre la dépendance des autres.

18. Les entraîneurs de l'esprit

*Les médecins les plus dangereux sont ceux qui
nés acteurs imitent le médecin avec un
art parfait d'illusion.*
Friedrich Nietzsche

Il y a deux types d'entraînements: le premier est spécifique pour ceux qui sont touchés de pathologies physiques et/ou psychologiques et qui s'adressent à nous, pour augmenter les probabilités de guérison; le second est pour ceux qui sont dans un parfait état général de santé physique et mentale, mais qui désirent ralentir le vieillissement et améliorer la qualité de la vie.

Les Entraîneurs de l'esprit sont des figures appropriées à cette tâche: des experts dans le domaine de l'activité mentale, des procès cognitifs et comportementaux. Ils connaissent la physiologie, biologie et dans notre cas spécifique l'oncologie.

Dans une société pleine d'étiquettes, il n'existe pas une qui puisse contenir tout ça, comme aussi il n'existe pas des écoles qui certifient la totalité de ces sciences et l'utilisation circulaire et corrélative, pour soigner et entraîner. Les spécialisations qu'un chercheur doit posséder pour pouvoir travailler pour la demi-immortalité, doivent être obtenues uniquement par lui-même.

La grande connexion et son utilisation donnent les coordonnées pour appeler ces spécialistes psychoneuroimmunologue ou psychoneuroendocrinologue ou psychoneurophysiologue. Ce sont des psychologues cliniques avec une formation en physiologie, biologie, endocrinologie et immunologie. Celui qui appartient à cette catégorie, exerce un travail très complexe, intense, intéressant et surtout passionnel. Le travail consiste à mapper, classifier, interpréter, orienter la pensée et le comportement du patient et équilibrer, renforcer, désensibiliser le corps des douleurs.

Réadapter, discerner, rendre efficace l'œuvre d'une adaptation avec le milieu relationnel, familiale, de travail, affectif. C'est comme avoir un

grand atlas devant nous, avec des territoires effacés, d'autres déplacés ou invertis, souvent avec des inondations qui ont enterrés des zones de terre, d'autres qui ont effacés des frontières; des neiges fondues et des glaciers congelés; des zones arides, séchées et isolées. Notre travail consiste à recomposer un puzzle très vite.

Comme c'est facile observer la demi-immortalité ayant une valeur relative: si on la projette sur un patient touché d'une tumeur maligne, voici que notre intervention peut lui allonger la vie et l'accompagner à la mort avec dignité sans peur et sans douleurs physiques et spirituelles. Tout ça pour lui est déjà une forme de demi-immortalité. Au contraire, le prolongement indéfini de la vie pour une personne qui n'a aucune pathologie, veut dire vivre bien et longtemps.

Le psychoneurophysiologue c'est le premier qui étudie et utilise, en expérimentant sur lui-même, toutes les connaissances – théoriques et pratiques – qui devront être enseignées aux personnes.

Nous sommes de profonds connaisseurs de nous-mêmes et nous ne pourrions pas bien faire notre travail, si dans les années de formation et de travail nous nous n'étions pas mis en discussion, si nous n'avions pas essayé les techniques pour comprendre les causes et les effets, si nous ne connaissions pas à titre personnel, les douleurs physiques et psychiques. De plus, nous sommes des experts en langages mentaux comme la PNL, l'hypnose et la méditation, et les langages esprits-corps, come le training autogène, la biofeedback, et la visualisation active.

Nous sommes de bons connaisseurs de la vie et de ses lois, des experts de la douleur et des spécialistes à la soulager, quelque soit sa manifestation; nous sommes entraînés à la force, à la constance, à la patience et nous sommes en plus des spécialistes de la Volonté et de ses dérivations. Nous ne nous occupons pas de l'organe malade, mais de l'unité de la personne et de la raison pour laquelle elle est tombé malade juste en ce moment et précisément à cet organe.

Nous enquêtons les replis les plus profonds de l'âme, sans craindre la peur; nous cherchons de faire la lumière où c'est obscur, et d'atténuer de fausses lueurs, trompeuses. Nous sommes des experts de la parole et de son emploi symbolique: nous utilisons des sons et des couleurs, des images et des sensations, des perceptions et des actions qui mènent la personne à sentir moins la douleur et à se préparer au changement, parfois même radical.

Nous enseignons à tout prix la valeur de la vérité, et nous entraînons à l'utiliser et puis à la faire devenir partie intégrante de l'être, nous transférons le sens de justice et nous enseignons à accepter les injustices en soulageant, sans en effacer le souvenir. Nous libérons des émotions réprimées, des faux jugements, et des dogmes étouffants, de façon que la passion, l'amour, le désir de vivre puissent émerger.

A la base de naissance de cette discipline, il y a une vision renouvelée de la santé humaine, un model 'bio-psycho-médical' et 'bio-psycho-social': la santé est quelque chose en plus de l'absence de

la maladie, c'est un état complet de bien-être physique, mental et social.

Nous enseignons l'analyse 'interprétative phénoménologique', c'est-à-dire l'analyse qui explique comment la personne peut donner un sens aux facteurs inhérents à la santé et à la maladie: c'est *phénoménologique* parce qu'elle reconnaît la différence entre l'objet et la perception qu'on en a, et elle examine la nature de cette différence; c'est *interprétative* parce qu'elle cherche à découvrir les significations, non pas les faits, corrélées à l'expérience de la santé (ou de la maladie).

Nous aidons à développer les facultés intérieures de façon que la personne puisse éloigner les dangers qui dérivent par la perte du contrôle des grandes forces naturelles à sa disposition et l'être devenu victime de ses mêmes conquêtes.

Notre travail consiste dans l'entraînement de l'esprit pour résoudre les dilemmes du patient à travers l'expérience directe: le guide consiste à des parcours qui nous porteront à la restructuration de la personnalité par l'entremise de la volonté.

L'entraînement consiste à une attentive réflexion sur la décision, étant donné que souvent les personnes tombent malades par de fausses décisions. *Décider* veut dire *choisir*, c'est à dire sélectionner une parmi diverses possibilités: *choisir* signifie *préférer* et *préférer* quelque chose signifie *renoncer* à une autre; *renoncer* exige l'attention et le temps. Chaque séance contient plusieurs choix, juste pour entraîner «à perdre».

Heureusement nous avons appris par l'expérience, que l'habilité de choisir et la sagesse de décider correctement, peuvent être développées à travers un entraînement spécifique.

19. Conclusion

Le langage est un monde entier constitué par le vécu et le future vivre, notre expérience et celle des autres personnes.

Les émotions et les sentiments balancés par l'esprit logique et analogique nourriront les futures changements; les parcours et les modalités nous porteront au résultat renouvelé.

Rentrer dans l'univers d'un patient, dans lequel d'autres univers se présentent et se confrontent, c'est une des choses les plus séduisantes que l'on puisse faire. Percevoir les joies et les douleurs, les vécues et les projets dont nous avons l'honneur de participer, me crée une sorte de vraie participation à la vie. Le patient me reconnaît un profond respect: plus vite s'établit un rapport de confiance, plus se vérifieront de soudains changements positifs.

Ce n'est pas moi seulement à les changer: chaque patient me donne, par de différents niveaux, l'opportunité de croître et devient lui-même à peu près un maître de vie. Dans chaque entrevue, peuvent s'unir des larmes de désespoir et des pleurs de joie, même si nous seulement, pouvons voir nos pleurs et nos larmes entre doutes, incertitudes, et succès.

Ce sont des larmes d'émotion, de vie et quelques fois même de mort. Ce sont ces images gravées pour toujours dans l'esprit de chacun de nous, qui deviennent des symboles du vécu, des expressions de notre état d'humeur. J'ai des souvenirs indélébiles de patients que j'ai suivi jusqu'à la fin, mais qui ne sont pas actuellement avec nous: c'est pour eux et pour ceux qui viendront que nous devons continuer à cultiver la connaissance et entraîner la force.

Notre histoire, ainsi que l'histoire de tout le monde, a son sens, une signification. Elle laisse un signe, une image, une émotion. Nous ramassons les données, en apprenant à nous bouger dans l'espace et dans le temps, à travers les flots de nos

expériences mélangées à celles de qui nous rencontrons, nous vivons, nous perdons, nous aimons, nous laissons.

Notre corps nous donne l'illusion d'une immortalité, que l'esprit ignore jusqu'à ce que les premiers replis de la vie ou des douleurs se présentent extérieurement et intérieurement en créant les premières fuites, les peurs, les incertitudes.

Nous avons le droit de jouir beaucoup plus à fond de nous-mêmes, en nous jugeant moins, en nous connaissant beaucoup plus, en savourant chaque degré subtil de nos pensées, chaque goutte de nos propres émotions, chaque couleur de l'amour.

Nous avons le devoir de respecter, et d'aimer les autres, et exercer la compréhension comme notre propre miroir. Seulement de cette façon et seulement avec la connaissance, nous pourrions un jour nous libérer des chaînes que nous nous sommes mises pour vivre moins conscients, d'une vie qui pourrait être très courte ou trop longue, sereine ou inquiète: ça dépend de nous la prolonger ou la

faire cesser.

Au fond, notre esprit ne ment jamais!

A ma grand-mère, 1915-2004

*Toi que tu avais commencé le fleuve de notre vie
descendu entre les cascades d'un mont blanc,
écoute
le son des torrents d'où nous provenons.*

*Toi qui traçais nos parcours génétiques, mentaux, affectifs,
observe
les couleurs des émotions qui se sont développés
chez nous.*

*Toi qui nous indiquais le chemin, où chacun, choisissait
le sien à travers les fils tracés de ton temps,
regarde les
et accepte les sans trouble.*

*Toi qui a connu le temps, la vie, la mort,
et avec celles-ci la richesse et la pauvreté
accepte
sans regrets, sans délais, comme ça s'était écrit.*

*Toi qui a su me transmettre fiabilité, amour, respect et noblesse,
sache
que tu as été une bonne guide pour moi.
Et comme ça avec ton passé
moi je te berce
dans ce présent amer qui reste encore.*

*Je penserai à toi toujours dans mon futur,
je ne t'oublierai jamais dans mon âme.*

Remerciements

Mes remerciements pour la rédaction du livre sont dédiés surtout à ma fille Marta, pour ses critiques et son ironie. Marta a lu plusieurs fois le manuscrit, qui dans ses mains est devenu plus compréhensible: c'est à elle, le mérite d'avoir simplifié mon langage, parfois trop «symbolique».

Je remercie Jacopo qui avec sa logique, sa précision et son être bébé génie m'a permis de construire la structure du livre. Rien ne lui échappe, et avec son sourire affectueux et son regard intelligent, il corrige doucement, en conservant la sacralité de mes paroles.

Je remercie Luciano, c'est un graphiste de grand talent dont sa sensibilité a transformé mes paroles en images, et la couverture du livre en une lecture dans la lecture.

Enfin je remercie mon mari, qui continue à alimenter mes efforts, mes études et mes recherches, en continuant à construire des projets ensemble.

L'autrice

Antonella Canonico est diplômée en Psychologie avec plein notes (10/10) à l'Université d'Etat de Ljubljana, avec une thèse en thanatologie: *Mourir sans peur, la mort dans notre civilisation: deux propositions pour l'affronter.*

Elle a suivie des cours de spécialisation et perfectionnement auprès de prestigieuses institutions en Italie et à l'étranger entre ceci cours de spécialisation à l'hôpital San Raffaele de Milan en *psychologie des procès Cognitifs*; Master PNL *International*, Master *National Guild of Ipnostista et Analgesy Practitioner* suivis au centre ISI-CNV de Nice; master en *Psychothérapie Brève Stratégique* au Centre de Thérapie Stratégique de Milan.

Depuis 1979 participe aux recherches de *iLabs*, où elle est responsable de la Section de Psychologie depuis 1989.

En qualité de psychologue clinique, elle enseigne depuis 1990 la méditation et la visualisation active en appliquant les mêmes en contexte clinique (dépression, anxiété, peur, problèmes de la personnalité, acceptation de la propre maladie, gestion de l'accouchement, franchissement de la peur de la mort).

En 2002 elle a fondé le Centre BUDDHAMAM, nait pour la gestion du stress soit à niveau pathologique, qu'à niveau préventif. Dans le livre *Body Visions* de Francesco Morace (*Future Concept Lab*, 2005) le centre a été introduit entre les six tendances plus innovatrices au monde dans le domaine du bien-être et beauté.

En 2007 elle est co-auteur ensemble à Gabriele Rossi du livre *Demi-Immortalité. Le prolongement indéfini de la vie.*

Notes au texte

[1] Cfr. Istat(2006), sur la population italienne. Se voit même: http://www.istat.it/dati/dataset/20090302_00. La donnée est confirmée soit chez les hommes que les femmes.

[2] Une discussion accessible mais plus détaillée peut se trouver en Canonico, Rossi (2007).

[3] Les premières observations entre les liens du système immunologique et celui du système nerveux ont été faites par le psychologue Robert Ader à la fin des années soixante-dix. L'œuvre de référence est *Psychoneuroimmunology*.

[4] Cfr. Bottaccioli (2005).

[5] Connaître bien les techniques de méditation n'est pas une opération facile soit à niveau théorique, qu'à niveau pratique. En tout cas pour approfondir les différents genres de méditation regardez Fontana (1992), Goleman (1997)

[6] Dans cette dissertation, n'étant pas immédiatement

pertinent aux thèmes que nous présentons, nous avons décidé d'omettre le système entérique.

[7] Le cortisol a un rôle inhibiteur anti-inflammatoire dans l'action des défenses immunitaires. Un deuil, une séparation, des problèmes affectifs ou de travail activent l'axe hypothalamus-hypophyse-surrénale: se crée une surproduction de cortisol et se manifeste une relation de proportionnalité inverse entre l'hormone et la cellule immunitaire. Quand la production du cortisol (la nuit) augmente, les lymphocytes sont au minimum, quand il diminue (pendant le jour), ceux-ci augmentent. En cas de tumeur bénigne ou maligne, qui attaquent directement la corticosurrénale ou bien de mal fonctionnement de la glande hypophyse avec une excessive production de cette hormone, on rencontre une série d'effets collatéraux (asthénie et puis dépression, ostéoporose, hypertension etc.) renfermés dans le Syndrome de Cushing.

[8] Désormais plusieurs enquêtes ont démontré que les personnes qui vivent en couple, ont en moyen une attente de vie plus longue; de plus, dès que le partenaire meurt, le risque de mort du conjoint augmente. Les personnes socialement isolées ont un système nerveux sympathique trop actif, la tension plus haute de la moyenne, plus d'ensembles de thrombocytes aux vaisseaux sanguins: ce sont des personnes plus exposées au risque de cardiopathie et ont plus de probabilité de mourir jeunes. Le proverbe «mieux seul que mal accompagné» semble être

confirmé même dans ce cas: en effet selon une recherche de la psychologue Ann Christine Andersson Arntén, de l'université de Göteborg, conduite sur 900 sujets, chercher à maintenir une relation sentimentale pas satisfaisante amplifierait le stress. La qualité du sommeil diminue chez les femmes et les hommes doivent affronter plusieurs problèmes du type psychosomatique.

[9] L'existence de la personnalité qui prédisposent quelques pathologies, c'est un des débats plus passionnés, controversés et enflammés des derniers trente ans, c'est à dire quand Friedman et Rosenman en 1959 introduisent les concepts de personnalité de type *A* et *B*. Selon les deux auteurs au type *A* (dit *coronary prone personality*) rentreraient toutes les personnes de tempérament agressif, facilement sujet au stress, super ambitieux, sans contrôle de ses propres états émotifs. Ces sujets rencontreraient plus facilement des pathologies cardiovasculaires par rapport au type *B*, caractérisés au contraire de la capacité de gérer les propres émotions. En 1980 Morris a proposé un autre type de personnalité, dit *C*, lié à la prédisposition au cancer. Comme probablement ça vous sera déjà clair, toutes les personnes avec tendance à ne pas manifester les émotions négatives, à éviter les conflits, avec capacité d'affronter les événements stressants appartiennent à ce type. Des partisans et des détracteurs se combattent à coup de recherche et statistique et l'idée de personnalité que prédispose, bien que convaincre, reste encore une hypothèse toute à démontrer.

[10] Heureusement, je ne suis plus une des rares qui croit, que la tumeur soit un message doté d'une profonde signification. Chaque forme tumorale a la sienne, qui est spécifique et personnelle. Dans la série des cas on peut facilement reconnaître des modèles récurrents, que grâce à eux il est possible associer les diverses pathologies dans les zones de leur signification. Par exemple, face à une femme avec une tumeur à l'ovaire mon attention sera immédiatement capturée de son rapport avec ses enfants et avec la grossesse (si elle est mère, si elle a complété toutes ses grossesses jusqu'à la fin, si ses enfants vivent encore avec elle, etc.).

[11] Pour une vue d'ensemble sur «étranges coïncidences» regardez Legnani, Rescaldina, Riva (2003).

[12] Cfr. Legnani, Riscaldina, Riva (2003)

[13] Cfr. Bizzarri (1999).

[14] Sir James Paget a été un chirurgien et diagnostique anglais du dix-neuvième siècle, célèbre pour ses recherches sur les pathologies du sein. Il est souvent rappelé pour avoir découvert la «maladie de Paget au sein», c'est-à-dire le cancer du sein.

[15] Le pionnier de ces études c'est déjà cité Lawrence La Shan; une vue d'ensemble de son travail peut se trouver en Legnani, Rescaldina, Riva (2003).

[16] La plupart des auteurs, à partir de Wilhelm Reich et la successive école bioénergétique, a identifié en ce concept une clé d'accès directe à l'inconscient. Notre corps, comme explicite représentations de l'inconscient, se rappelle, réélabore, compense, montre les difficultés du passé et du présent, les désirs, les attentes et les peurs. Dans cette vision comment nous marchons, nous parlons, nous nous bougeons, nous nous asseyons, notre style de mouvement a été influencé par notre vécu, des traumatismes, des gratifications et des mécanismes de défense que nous avons ayant opéré pendant toute notre vie. Savoir lire les indices du corps, savoir travailler avec et sur le corps devient maintenant un chemin à parcourir sur paroles.

[17] Cfr. Damasio (1995)

[18] Cfr. Grossman (1193)

[19] Cfr. Aristotele

[20] Cfr. Legnani, Rescaldina, Riva (2003)

[21] Cfr. Wallace (1998)

[22] La vacuité est un des concepts clé de la culture bouddhiste. Il est impossible donner une définition univoque et universellement acceptée de différentes écoles. De plus la vacuité ne peut pas être connue avec la pensée ordinaire qui traite les phénomènes comme s'ils étaient indépen-

dants et stables, dotés de nature immuable et certaine. Après ça, ne nous décourageons pas . Nous pouvons dire en termes très simples que la vacuité est la forme de chaque chose qui vient et de chaque chose qui tentera à retourner. Même si les deux concepts ne coïncident pas parfaitement, la vacuité rappelle le concept d' *Arkhè* connu et prévenu des premières écoles présocratiques de l'antique Grèce.

[23] Ces données sont à prendre avec extrême précaution. La plupart de ces recherches ont été accusées de ne pas tenir compte du fait que, ceux qui méditent habituellement ont des styles et des habitudes de vie plus saines, par rapport à la moyenne de la population, ils font plus d'activités physiques et ils font plus attention à l'alimentation. A ce point-ci il devient difficile établir quel pourcentage d'effets positifs peut être attribué à la méditation.

[24] Cfr. Bottaccioli (2005)

[25] Toutes les universités liées aux professions sanitaires ne voient pas par hasard, un renversement dans la proportion d'homme et femme. Pas seulement la psychologie (82.7 vs 17.3) et les sciences de soins infirmiers (74.1 vs 25.6), mais même la physiothérapie (70.4 vs 29.6) et la médecine (65.6 vs 34.4) deviennent cours de diplôme féminins. Source: dossier Almalaurea (2008) .

[26] La référence est au studio de S.J. Schleifer della Mountain Sinai School of Medecine de New York cité en Bizarri (1999).

Bibliographie essentielle

La littérature, scientifique ou pas, sur les arguments utilisés est vaste et mise à jour continuelle. Au lecteur intéressé nous conseillons les textes qui suivent comme point de départ pour des approfondissements successifs.

ARISTOTELE, *L'Anima*, Bompiani, Milano, 2001

ANCHISI, R., GAMBOTTO, D., M., *Manuale di biofeedback. Psicologia e medicina comportamentale*, Raffaello Cortina, Torino, 1996.

ASSAGIOLI, R., *Psicosintesi*, Astrolabio, Roma, 1993.

BANDLER, R., GRINDER, J., *La ristrutturazione. La programmazione neurolinguistica e la trasformazione del significato*, Astrolabio, Roma, 1983.

BIZZARRI, M., *La mente e il cancro*, Frontiera, Milano, 1999.

BOTTACCIOLI, F., *Psiconeuroendocrinoimmunologia*, Red, Como, 2005.

BUZAN, T., BUZAN, B., *Mappe mentali*, Alessio Roberti, Urgnano (BG), 2003.

CANONICO, A., GABRIELE, R., *Semi-immortalità*, Lampi di stampa, Milano, 2007.

DAMASIO, A., R., *L'errore di Cartesio. Emozione, ragione e cervello umano*, Adelphi, Milano, 1995.

DE MARCHI, L., VALENZI, V., *Wilhelm Reich. Una formidabile avventura scientifica e umana*, Macro, Cesena, 2007.

DILTS, R., *Il potere delle parole e delle PNL*, Alessio Roberti, Urgnano (BG), 2004.

FONTANA, D., *Tutti i metodi di meditazione*, Red, Como, 1992.

GYATZO, T., GOLEMAN, D., *Emozioni distruttive*, Mondadori, Milano, 2004.

GIAMPAPA, V., C., POLIMENI, A., *Il fattore genetico*, Sperling & Kupfer, Milano, 2008.

GOLEMAN, D., *La forza della meditazione*, Rizzoli, Milano, 1997.

GROSSMAN, J., *Vivere ed amare*, Crisalide, Spigno Saturnia (LT), 1993.

YONGEY, M., R., *Buddha, la mente e la scienza della felicità*, Sperling & Kupfer, Milano, 2007.

LEGNANI, W., RESCALDINA, G., RIVA, M., G., *Strane coincidenze*, Franco Angeli, Milano, 2003.

LIPTON, B., H., *La biologia delle credenze*, Macro, Cesena, 2006.

MC TAGGART, L., *La scienza dell'intenzione.*, Macro, Cesena, 2008.

PERNA, G., DIVO, G., *Psicofitness*, Sperling & Kupfer, Milano, 2007.

PERT, B., C., *Molecole di emozioni. Il perché delle emozioni che proviamo*, Tea, Milano, 2005.

PERVIN, L., A., JOHN, O., *La scienza delle personalità*, Raffaello Cortina, Torino, 2002.

PLOMIN, R., DEFRIES, J., MC CLEARN, G., *La genetica del comportamento*, Raffaello Cortina, Torino, 2001.

ROSSI, E., L., *La psicobiologia della guarigione psicofisica*, Astrolabio, Roma, 1987.

SAPOLSKY, R., M., *Perché alle zebre non viene l'ulcera?*, Orme, Milano 2006.

SERVAN-SCHREIBER, D., *Anticancro*, Sperling & Kupfer, Milano, 2008.

TASSAN, R., *Per una semantica del corpo. Segni, segnali e linguaggi non verbali*, Franco Angeli, Milano, 2007.

WALLACE, K., *Neurofisiologia dell'illuminazione*, Tecniche nuove, Milano, 1998.

WALLACE, K., *Fisiologia della coscienza*, Tecniche nuove, Milano, 2000.



Combien est-il difficile de dire toujours la vérité?
En plusieurs occasions mentir semble le chemin le plus simple, surtout s'il présente des avantages immédiats, s'il évite la responsabilité et permet de ne pas blesser une personne importante. Toutefois, si l'objectif c'est vivre bien et longtemps, la qualité d'une vie dépend toujours de la Vérité.

«L'esprit ne Ment pas» expose avec simplicité et précision les thèmes essentiels de la *Psycho neurophysiologie*, science qui s'occupe de comprendre les mécanismes du Système Homme intégrant les contributions de diverses disciplines.

Antonella Canonico psychologue,
Responsable du département de Psycho neurophysiologie d'iLabs.
Elle est co-autrice ensemble à Gabriele Rossi
de *Demi-Immortalité*. Le prolongement indéfini de la vie.