



Corps Mémoire

MÉCANISME DU STRESS

Le comprendre, c'est déjà revenir à une définition correcte de ce qu'il est et de ses conséquences.

Hans Seylie l'a fait le premier. Il définit le stress comme étant l'ensemble des mécanismes physiologiques qui permet de stabiliser les fonctions vitales de l'organisme (homéostasie).

Il s'agit d'une réponse :

- Stéréotypée et non spécifique, toujours la même.
- Parfaitement naturelle et indispensable.
- Qui ne dépend pas du type de problème rencontré par l'individu.
- Qui déclenche les mêmes mécanismes cérébraux dans tous les cas "d'agression".
- Qui emprunte les mêmes circuits métaboliques.
- Qui secrète les mêmes hormones et médiateurs divers qui vont permettre **l'adaptation organique**.

L'intensité du stress

Il peut être proportionnel à la force de l'agression, à sa durée, à sa répétition à intervalles rapprochés. Ce ne sont pas les seuls facteurs qui entrent en jeu, il y a aussi la résistance et la motivation du sujet ou l'idée qu'il se fait du changement à affronter (système de croyance basée sur ses expériences passées) qui est un facteur imprévisible mais déterminant. Selon son état de résistance et sa capacité à gérer ses peurs, l'organisme peut être rapidement débordé ou bien s'épuiser peu à peu si des mesures efficaces ne sont pas prises rapidement.

Lorsque l'intensité de l'agression dépasse les possibilités de l'adaptation, il peut se produire une paralysie complète, une inhibition totale qui traduisent la carence des moyens ou l'incapacité psychique, ou bien une agitation extrême due à la sécrétion d'hormones (adrénaline) dont la présence ne sert plus à mobiliser les réserves énergétiques.

Lorsque le stress est d'intensité moindre, mais qu'il se répète régulièrement, la phase d'épuisement intervient au moment où les capacités d'adaptation, non entretenues, cèdent devant cette répétition.

Aspect positif du stress

Il existe un aspect positif du stress (stress heureux, ou eustress), fonctionnement d'un organisme sain, d'un psychisme équilibré et, souvent, d'un individu "entraîné". Cet individu entraîné, l'est **essentiellement au changement**, il a modifié son système de croyance et n'a plus peur qu'un changement entraîne plus de « peur de la douleur et plus de douleur » mais au contraire il aime le changement, il y puise sa joie de vivre et son sentiment d'être vivant.

Pour H. Seylie, le stress est l'adaptation au changement. Cette adaptation peut être facile et dans ce cas il parle d'**eustress** ou difficile, voir impossible, et c'est le **dystress**. Notre regard sur la vie est le plus souvent négatif, ce que nous ne comprenons pas est mauvais selon les normes de notre société. Lorsque nous parlons de stress nous parlons généralement du



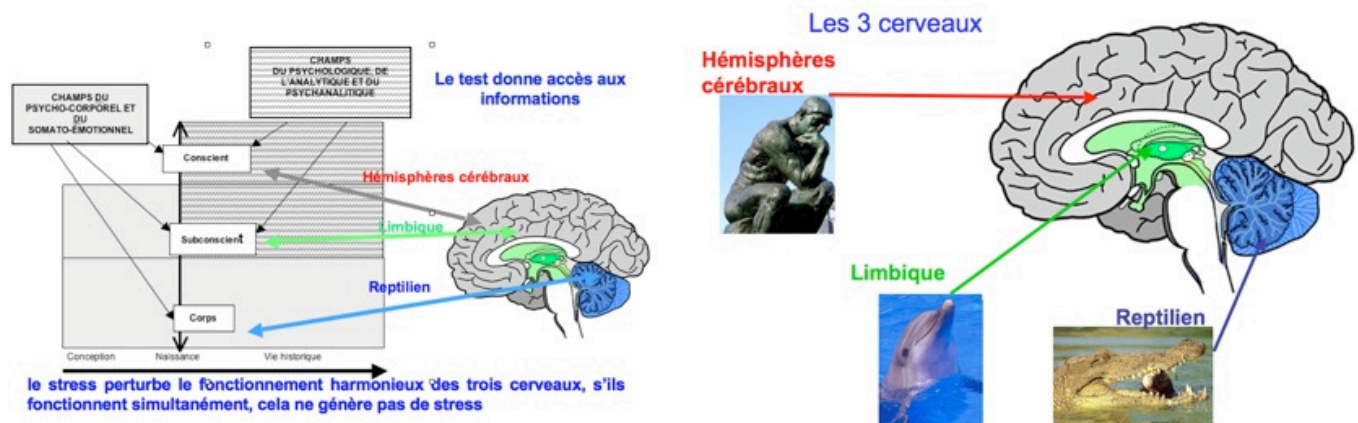
Corps Mémoire

dystress, lorsque nous parlons d'apprentissage nous parlons « difficultés d'apprentissage », lorsque nous parlons de maladie, nous pensons qu'elles sont négatives et mauvaises.

Application à l'apprentissage

En théorie, dans chaque nouvel apprentissage il y a une phase de « saisie » des informations (phase de stress), nous avons vu qu'elle est physiologique et l'impact en sera différent s'il s'agit d'un eustress ou d'un dystress.

Classiquement, on pensait que l'hémisphère cérébral analytique (le plus souvent gauche) seul travaillait. On s'est aperçu grâce à l'évolution des techniques d'investigation (TEP-scanner, résonance magnétique, etc.) que le mécanisme de la mémoire dans l'apprentissage est très complexe et que beaucoup d'étapes sont simultanées. Cependant, l'hémisphère analytique a un rôle important dans la saisie des informations. Le stockage de ces nouvelles acquisitions se fait dans l'autre hémisphère (le plus souvent droit) via le cerveau limbique (cerveau émotionnel). Nous savons aussi que le rôle du limbique est capital et qu'il n'y a pas d'apprentissage sans une implication émotionnelle en particulier de l'hippocampe, du thalamus et de l'hypothalamus.



L'émotion intervient dans la mémoire donc dans l'apprentissage, elle renforce le meilleur ou le pire par l'intermédiaire des deux structures : Hippocampe et amygdales cérébelleuses.

C'est à l'amygdale, cette petite structure en forme d'amande, que l'on associe le plaisir ou l'aversion à un souvenir particulier. Située dans le lobe temporal médian, elle jouxte l'hippocampe impliqué dans l'acquisition et le stockage des souvenirs épisodiques. Les deux systèmes interagissent.

Si le stress est une mise en alerte du système en vue d'une meilleure adaptation, il est, aussi, moteur et procure du plaisir. Une charge émotionnelle positive évacuant toute la charge émotionnelle négative, permet à la personne d'être prête à un nouvel apprentissage. Ce mécanisme se fait lorsque les deux hémisphères cérébraux fonctionnent ensemble ; dans ce cas le cerveau est dit "intégré".

Par contre, si dans la phase de saisie une difficulté, un stress ont été ressentis, cela se traduit par une mauvaise adaptation. Il y a blocage du mécanisme d'apprentissage et même inhibition ; le corps calleux qui relie les deux hémisphères s'est partiellement « débranché », les deux hémisphères se sont dissociés, les informations n'ont pas été correctement stockées, dans ce cas le stress a inhibé le processus et a été ressenti comme un échec s'accompagnant d'une charge émotionnelle négative qui ne s'est pas évacuée. La personne redoutera un nouvel



Corps Mémoire

apprentissage, il y aura de la confusion et de la peur de rencontrer à nouveau une difficulté et un nouvel échec. C'est l'eustress.

En réalité les opérations sont beaucoup plus complexes que cela, surtout pendant la phase de développement et de différenciation du système nerveux central, c'est-à-dire en vie fœtale et dans les premières années de vie, mais le mécanisme du stress est toujours le même, il est moteur ou inhibiteur du nouvel apprentissage suivant la façon dont il est intégré par le système.

À la lumière de ceci, nous comprenons mieux :

1 – Pourquoi il faut apprendre à gérer son distress pour être dans les conditions d'eustress.

2 - Pourquoi il faut que l'apprentissage soit motivant et ludique.

Il est donc important de dédramatiser l'apprentissage et de faire contacter à l'apprenant en difficulté, le plaisir d'apprendre là où il n'avait que peur et douleur.

Le Stress chez l'enfant

Nous comprenons mieux aussi pourquoi dès qu'un enfant réussit et sort du statut d'enfant en difficulté, il y a des chances pour qu'il ne pose plus de problème. C'est le secret des redoublements réussis. Par contre, si nous n'arrivons pas à faire sortir l'enfant de son statut de mauvais élève, il risque de ne plus rien « imprimer » du tout, c'est la raison de l'analphabétisme grandissant dans nos sociétés modernes. Il est important de comprendre que les problèmes d'apprentissage sont un aspect du fonctionnement normal de l'être humain face au changement, donc à la vie elle-même.

Ce mécanisme devient une entrave lorsque le système « n'intègre plus le changement ». Soit parce que le changement est trop intense ou brutal, soit par ce que l'organisme est fatigué ou dans des conditions difficiles au moment où il affronte ce changement. Ce mécanisme est identique et comparable au mécanisme physiologique, lui aussi, des défenses immunitaires.

Avec le mot apprentissage, nous pensons immédiatement "apprentissage scolaire" comme si l'enfant commençait à apprendre en arrivant à l'école. L'apprentissage commence dès la conception. Dès les premières divisions cellulaires la mise en mouvement commence, la vie commence et avec elle l'adaptation au changement.

Cette évolution, cette adaptation va dépendre de nombreux facteurs auxquels l'embryon s'adapte : les qualités de la matrice qui l'accueille et dans laquelle il s'enfouit peu à peu, qui va l'accepter ou le nier. L'état physique, psychique et émotionnel de la mère qui peut varier à l'infini, sans oublier les conditions de l'acte sexuel et l'intensité de l'amour qui relie les parents à ce moment-là. Enfin, ce que va vivre le couple et en particulier la maman pendant ces neuf longs mois de gestation.

Non, le bébé n'est pas la page vierge que l'on croit.

En arrivant à l'école, l'enfant, mais nous-même avons tous déjà un mode de fonctionnement personnel face à la nouveauté, acquis au cours de notre longue histoire et qui va conditionner son mode d'apprentissage scolaire mais également son mode d'adaptation à la vie. La vie est une succession de nouveaux apprentissages, d'adaptations et de changements.

Avant l'apprentissage proprement dit, il a déjà été confronté au mécanisme du stress. Tous les événements remettent l'enfant automatiquement devant des faits qui peuvent réactiver des situations douloureuses passées. Ces stress du passé sont nombreux et les plus importants,



Corps Mémoire

les plus décisifs au niveau comportemental sont les stress de la vie fœtale et de la naissance. Ils sont enfouis dans les cellules existantes au moment du stress et transmis ensuite à toutes les cellules du corps. C'est ce que nous appelons les stress profonds. À cause de ces stress, l'enfant ne peut pas imprimer ce que l'on va décider pour lui d'imprimer !

L'enfant n'est pas aussi « innocent » que nous voulons le croire, il a son passé génétique, généalogique, son histoire de fœtus et sa petite enfance et cela peut être déjà très lourd, pour certains un obstacle difficile à surmonter et pour d'autres un véritable handicap à un bon apprentissage.

Le stress chez l'adulte

Le véritable problème de l'homme est son adaptation à la vie c'est-à-dire au changement et aux nouvelles options, aux nouveaux apprentissages. Bien que l'origine des problèmes réside dans l'enfance et en soi la cause, cela dépasse très largement les problèmes scolaires et cependant il s'agit du même mécanisme de survie qui perdure chez l'adulte et donne mal-être, dépression et toutes les formes d'inadaptation à la vie.

La première étape est la saisie de l'information du nouveau par la conscience. Il y a deux possibilités :

- Soit, la conscience accepte l'information et se motive à la traiter (c'est le bon stress, eustress).

- Soit, la conscience refuse de la traiter par peur de la douleur et de plus de douleur. Elle gèle l'information avec une charge émotionnelle négative (c'est le mauvais stress, le dystress, qui se stocke dans le corps et le cerveau droit (niveau subconscient).

C'est à partir de cette étape que les circonstances de la vie vont réactiver ce stress entraînant un mal-être de plus en plus important, de plus en plus inconscient qui peut aboutir à des somatisations allant jusqu'à la maladie.

La maladie apparaît, alors, comme notre façon de résoudre des conflits intérieurs que la conscience a refusé.

CE QUI SE PASSE DANS LA SÉANCE INDIVIDUELLE

Nous utilisons le test musculaire de précision comme méthode de contrôle et nous pouvons accéder à la meilleure source pour obtenir des informations sur nous-mêmes : notre propre corps. Il a en effet tout vécu, tout enregistré.

Sur la base des recherches de Gordon Stokes, Candice Callaway et Daniel Whiteside, il nous est possible de dissiper les émotions du passé qui bloquent nos perceptions du présent.

En nous libérant de nos stress, en nous détachant d'habitudes dépassées, nous nous ouvrons au changement. Nous retrouvons la possibilité de choisir là où aucun choix ne semblait possible. En libérant nos blocages nous retrouvons des idées plus claires et nous améliorons la communication.

Dans ce travail de Kinésiologie, nous cherchons à comprendre le sens de la souffrance physique et mentale de la personne en questionnant son corps, sa mémoire cellulaire. Le test musculaire nous permet de nous retrouver dans notre entièreté en faisant un meilleur lien entre le corps et l'esprit, ce qui restaure la communication avec nous-mêmes.



Corps Mémoire

Ce travail permet de remédier aux "éclatements" de toutes sortes que nous fait subir la vie moderne et d'accéder à notre conscience profonde, source de notre santé, elle nous aide à rechercher nos besoins essentiels dans le but de "guérir nos vies".

La défusion du stress émotionnel

La kinésiologie utilise des techniques qui libèrent l'émotion engrammée au cours d'évènements douloureux et difficiles.

Le fondement du stress est la peur, la douleur ou la peur de plus de douleur qui nous ont fait échouer "dans le pass " et que nous reproduisons chaque fois qu'un évènement semblable se reproduit.

Les techniques utilisées, « défuse » ou « défusionne », c'est-à-dire libère l'évènement de l'émotion qui génère la peur de la douleur et la répétition du schéma.

Une fois l'émotion libérée, le stress est désamorcé, le sujet retrouve une plus grande autonomie, sa capacité de choix sa liberté d'agir dans une plus grande conscience de lui-même et de son environnement.

Un blocage d'origine émotionnel dans la perception, ressemble au processus de la fusion, c'est-à-dire le mélange de deux éléments " à très haute température " qui leur fait perdre la plus grande partie de leur nature individuelle.



La récession d'âge

La conscience se souvient des évènements de façon sélective, mais l'inconscient garde tout le film en réserve.

La récession d'âge est un principe essentiel de la kinésiologie Corps Mémoire

1. Lorsqu'un évènement est accompagné d'une émotion intense, notre premier réflexe est de cristalliser exactement les circonstances pour ne jamais les revivre.

La conscience se rappelle de façon sélective, mais l'inconscient garde tout le film en réserve et dès qu'un évènement similaire ressurgit dans le présent, nous retrouvons instantanément l'émotion renforcée par plus de peur. Nous avons fusionné notre capacité à percevoir les choses avec notre incapacité à "survivre" dans la situation. Ainsi nous avons choisi d'oublier la cause plutôt que de faire face à plus de douleur.



Corps Mémoire

2. Cette fusion ayant eu lieu dans le passé, il est nécessaire de trouver un moyen de "réveiller" la mémoire et d'éliminer le stress.
3. La défusion consiste à aller à la cause (le premier stress) et d'y éliminer le stress pour que la répétition cesse.
4. Le praticien s'occupe directement du présent et du passé pour libérer le futur et aide le patient à raconter son histoire et à faire des liens entre l'événement cause du stress et ce qui l'a réactivé au présent.

La récession d'âge identifie alors le moment où, sur la ligne du temps, nous avons fusionné la Charge Emotionnelle Négative avec l'événement. Les techniques de défusion utilisées nous permettent de libérer le Charge Emotionnelle Négative du passé, ce qui (à son tour) libère une perception accrue dans le temps présent "ici et maintenant", en utilisant les mêmes processus neurologiques naturels que ceux que nous avons utilisés pour devenir "stressé" au départ. L'événement est alors désactivé et retrouve une place "normale" dans notre histoire, il n'est plus déclencheur de stress.

EN SAVOIR PLUS...

La personne vient consulter un thérapeute Corps Mémoire® afin de trouver une issue à son mal-être, quel qu'il soit : physique, émotionnel, relationnel, d'apprentissage ou d'adaptation. A l'aide du test musculaire, un objectif précis de travail est déterminé en priorité.

La séance consiste, toujours grâce au test musculaire, à retrouver le stress initial qui a généré le problème ou le blocage, à libérer soit l'énergie (technique : Santé par le Toucher), soit le stress comportemental (technique : Trois en Un), soit le blocage dans l'organisation cérébrale (technique : Brain-Gym ou Apprentissage Pleine Forme®). Ensuite, le test permet de chercher et de trouver les corrections qui vont apporter la compréhension et le changement. La personne découvre alors, en elle, des ressources insoupçonnées.

La deuxième partie de la séance permet le plus souvent à la personne de mesurer immédiatement les changements à envisager dans sa vie présente en lui donnant l'énergie pour le faire. Séance après séance, le consultant devient de plus en plus conscient de ses limites. Les causes en sont toujours des comportements de survie, mis en place à un moment précis de son existence et qu'il répète involontairement, alors qu'ils ne lui sont plus profitables.

Une des particularités de cette technique est de pratiquer des pré-activités et des post-activités qui permettent de ressentir les changements que la séance a opérés.

La kinésiologie dispose d'un vaste choix de protocoles actifs sur différents plans tels que :

- Vous êtes angoissé(e), vous dormez mal, vous paniquez en période d'examen ou de surcroît d'activité,
- Vos enfants ont des difficultés d'apprentissage, de concentration, de mémorisation, de motivation au travail scolaire,
- Vous avez un problème de posture douloureuse,
- Vous avez besoin de plus de précision dans vos gestes professionnels,
- Vous agissez de façon incontrôlable et peu profitable.



Corps Mémoire

Le test musculaire de précision permet d'intervenir dans le domaine qui est prioritaire pour vous, en désignant ainsi ce qui vous convient le mieux, au moment de votre difficulté spécifique.

Trouver une issue au mal-être, une souffrance physique ou mentale, une situation de stress non gérée, un manque de minéraux, un blocage structurel, viscéral, énergétique ou émotionnel, une sensibilité à une substance, un conflit physique ou psychologique, un conditionnement issu du passé ou tout autre déséquilibre, peuvent être ainsi révélés par le test musculaire et corrigés durablement.

DEVENEZ : « remarquable »

Croire dans votre potentiel. Le développer, l'enrichir tout en exigeant rigueur, sens de l'action et de la responsabilité, ouverture sur les autres et sur le monde.

Avec un suivi individuel régulier, et un suivi en groupe thérapeutique vous développerez :

- **La conscience de soi** : être toujours conscient de nos sentiments et utiliser nos penchants instinctifs pour orienter nos décisions. S'évaluer soi-même avec réalisme et posséder une solide confiance en soi.
- **La maîtrise de soi** : gérer nos émotions pour qu'elles facilitent notre travail au lieu d'interférer avec lui. Être consciencieux et savoir différer une récompense dans la poursuite d'un objectif. Récupérer rapidement d'une perturbation émotionnelle.
- **La motivation** : utiliser nos envies les plus profondes comme une boussole qui nous guide vers nos objectifs et nous aide à prendre des initiatives, à optimiser notre efficacité, à persévérer malgré déconvenues et frustrations.
- **L'empathie** : être à l'unisson des sentiments d'autrui, être capable d'adopter leur point de vue et entretenir des rapports harmonieux avec une grande variété de gens.
- **Les aptitudes humaines** : bien maîtriser nos émotions dans nos relations avec autrui et déchiffrer avec acuité les situations et les réseaux humains. Réagir avec tact. Utiliser ces aptitudes pour persuader, guider, négocier et régler les différents, pour coopérer et animer des équipes.

Il est intéressant de savoir que, d'après l'étude de deux chercheurs américains, Ruth Jacob et Wei Chen, dans le domaine de la réussite professionnelle, les professionnels hors pair jouissent de capacités cognitives nettement supérieures à la moyenne, mais ils jouissent aussi de capacités émotionnelles supérieures. En d'autres termes les capacités émotionnelles sont deux fois plus importantes pour l'excellence que les capacités intellectuelles.

Or, nous savons tous à Corps Mémoire® que la seule façon d'apprendre à gérer sa relation aux autres est de gérer convenablement sa relation à soi-même. Nous savons aussi que c'est le travail sur soi dans nos trois dimensions d'être : corps, cœur et esprit ou dit autrement corps, conscient et subconscient ou encore reptilien (réflexe de survie), limbique (émotionnel) et hémisphères cérébraux (pensée consciente). C'est un travail captivant qui change notre représentation du monde et qui permet d'affirmer que :



Corps Mémoire

La réussite est normale, l'échec est anormal

Comment agit thérapie psycho-corporelle Corps Mémoire®

Ainsi qu'on l'a vu, la thérapie psycho-corporelle utilisant le test musculaire et la kinésiologie se répand rapidement dans les secteurs les plus variés et son efficacité n'est plus guère contestée. Mais sur quoi repose cette dernière ? Comment se fait-il que les personnes changent en profondeur, rapidement et durablement ? Pendant longtemps, on n'a pu que constater avec surprise ces modifications (parfois spectaculaires) d'attitudes et de comportements, sans pouvoir en expliquer le processus.

Aujourd'hui, les plus récents travaux des *neurosciences* permettent de mieux comprendre les phénomènes impliqués. Tout apprentissage ou toute psychothérapie agit directement sur les circuits cérébraux et modifie la *biochimie* interne du cerveau et la production des hormones et de *neuro-transmetteurs* (dopamine, sérotonine, adrénaline, testostérone, etc). Cela est particulièrement vrai pour les psychothérapies à médiation corporelle ou émotionnelle.

Il y a quelques années encore, on *opposait* volontiers la *chimiothérapie* et la *psychothérapie* : les psychiatres traditionnels souriaient avec condescendance devant les affirmations des psychanalystes et des psychothérapeutes, considérant leurs méthodes comme des "distractions à la mode" et ils ne faisaient confiance qu'aux médicaments dûment contrôlés par les laboratoires.

Dans un second temps, au lieu d'opposer chimiothérapie et psychothérapie, on les a associées : la psychothérapie permet en effet, de prolonger et d'élargir l'effet d'un traitement médicamenteux et d'en diminuer progressivement le dosage, tandis qu'à l'inverse, la chimiothérapie permet de préparer une approche psychologique, en apaisant l'angoisse ou en coupant le délire. Dans ce même temps les thérapies psycho-corporelles et corporelles se sont aussi développées, c'est elles qui ont été considérées comme des distractions.

Mais voici que nous entrons dans une troisième phase : **identité d'un processus à deux faces**, on prend conscience que, finalement, certaines psychothérapies sont des chimiothérapies qui s'ignorent. En effet, leur action entraîne des modifications neurophysiologiques et biochimiques, rapides et durables. Avec l'avantage majeur (en ce qui concerne la thérapie Corps Mémoire® utilisant le test musculaire de précision), qu'elle est strictement personnalisée et dosée spontanément par l'organisme, exactement comme sont dosés sans cesse le taux du sucre dans le sang, celui du fer, du zinc, ou des vitamines...

Aucun médicament ou traitement externe ne peuvent prétendre s'adapter aux variations *subtiles et permanentes* des dosages hormonaux de chaque patient. Nous savons maintenant que chaque repas, mais aussi chaque émotion, modifie cet équilibre. Rappelons, à titre d'exemple, que le succès à un concours peut doubler instantanément le taux de testostérone* dans le sang, tandis qu'un fou rire multiplie par deux le taux des endorphines**. Deux prises de sang, espacées de 5 minutes de visualisation positive, permettent de constater une élévation moyenne de... 50 % du système immunitaire ! Nous disposons de corrections simples qui modifient par exemple les électrolytes du sang vérifiés également par deux prises de sang espacées de 5 minutes.

*hormone mâle et hormone de désir et de succès chez les hommes et chez les femmes

** neuromédiateurs de bien-être et d'auto-anesthésie.



Corps Mémoire

Que se passe-t-il dans une séance de thérapie Corps Mémoire® avec mise en action corporelle, mobilisation émotionnelle et utilisation du test musculaire ?

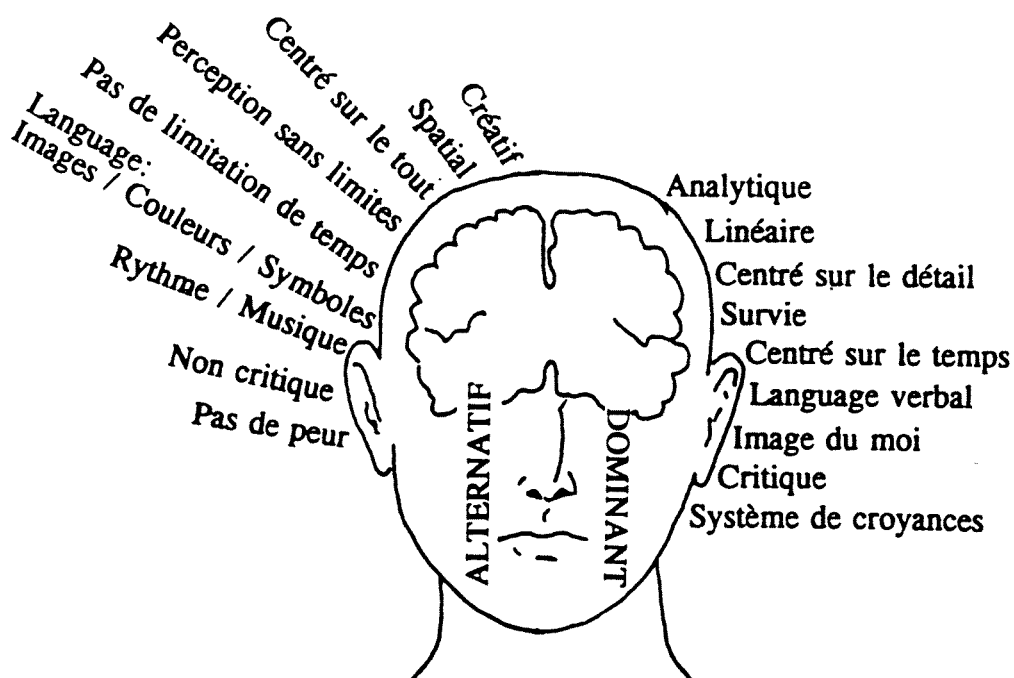
Nous allons jeter un coup d'œil rapide sur la "*structure la plus complexe de l'univers*" (Hubert Reeves), le sommet de l'évolution depuis le *Big Bang*, autrement dit : **le cerveau humain**. Nous allons évoquer en termes simples les toutes dernières découvertes sur le cerveau, et voir au passage comment la thérapie Corps Mémoire® les utilise.

Si l'on voulait définir sommairement notre approche, on pourrait la qualifier de "thérapie d'intégration des deux hémisphères" : réhabilitant les fonctions réceptives, de synthèse intuitive et les langages non verbaux (expressions du visage et du corps, expression artistique) en les harmonisant avec les fonctions analytiques, de fragmentation et du langage verbal expressif.

On pourrait aussi parler d'une thérapie tridimensionnelle (hémisphère cérébraux, cerveau limbique, cerveau reptilien) redonnant sa vraie place aux cinq émotions fondamentales de la vie : la joie et la tristesse, la colère et l'amour et la peur. Cela sans oublier que les structures complexes du système limbique gèrent à la fois la mémoire et l'émotion et que le cerveau reptilien gère les mémoires les plus archaïques encodées dans le corps physique.

Une expérience nouvelle ne peut être vécue que si les hémisphères cérébraux ont inhibés les réflexes archaïques et que lorsqu'une émotion suffisante est suscitée. Elle est alors mémorisée comme un nouvel apprentissage et comme un nouveau choix.

On apprend mieux dans le plaisir, le désir ou la crainte que dans l'indifférence, et notre stratégie thérapeutique vise à mobiliser l'émotion profonde du patient, afin que le travail effectué "s'engramme" (s'enregistre) définitivement, grâce à une transformation de la structure moléculaire. Le plaisir et le désir étant de loin plus agréable que la crainte, la légèreté et le côté ludique sont toujours privilégiés, surtout dans le travail avec les adolescents et les enfants.





Corps Mémoire

Faites l'expérience :

Pensez à une période heureuse de votre vie : réussite professionnelle, naissance d'un enfant, rencontre amoureuse, journée entre amis, victoire sportive, etc... Cherchez bien, vous aussi vous avez connu des moments de bonheur. Sinon que sauriez-vous du bonheur et du malheur ?

Revoyez le film de cette période heureuse, et si possible revivez toutes les sensations associées, situez la période dans son contexte, les gens qui vous entourent, l'environnement, les odeurs, les couleurs, les sons, etc.

Ensuite, pensez aux moments qui ont précédé cette période, les jours précédents, les semaines, les mois, les années. Allez aussi loin que vous le pouvez dans la lecture de votre vie ayant un lien avec cette période heureuse. Par exemple, pour une victoire sportive, revivez le match, votre état d'esprit dans les vestiaires, le réveil du matin, le coucher de la veille au soir, les derniers entraînements, les matchs précédents, ainsi de suite jusqu'à vos débuts dans ce sport et les conditions qui vous ont amené à pratiquer ce sport.

Vous allez ainsi vous apercevoir que cette période heureuse est le fruit de tout un ensemble d'événements de votre propre histoire. Elle peut même prendre sa source dans les moments les plus sombres de votre existence. Cette période heureuse que vous revivez, vous ne la devez qu'à vous-même, et personne d'autre n'aurait pu vivre cette période heureuse parce qu'elle n'a de sens que dans votre histoire personnelle.

Hasard et chance sont des mots qu'on utilise pour désigner ce que l'on ne sait pas expliquer. Un jour, nous nous apercevons que notre réussite ou notre défaite avait un sens caché derrière les mots Hasard ou Chance.

Et si vous faisiez le même exercice pour une période malheureuse ?

Il est souhaitable de le faire avec un thérapeute Corps Mémoire® qui saura vous accompagner en douceur sur le chemin parfois abrupt de votre passé.

Ce petit exercice a pour but **de mettre en lumière que nous générons ce qui nous arrive**. À chaque instant nous posons les bases de notre devenir et nous l'oublions parce que c'est trop douloureux, ou cela ne correspond pas à notre idée du monde ou nous avons beaucoup de raisons disponibles dans notre système de croyance pour occulter ce qui dérange.

"Souvenez-vous que votre aujourd'hui est votre passé de demain et vous pouvez commencer aujourd'hui à vous construire un passé plus heureux que celui que vous avez connu". (Albert Ellis)

Les cellules de notre corps gardent en mémoire

Elles gardent en mémoire les bons moments mais aussi les mauvais, les coups, blessures, émotions, peurs. Ce stress permanent déclenche des allergies, l'obésité, le mal-être, les



Corps Mémoire

maladies. Mais nous pouvons apprendre à nous libérer de cette mémoire autodestructrice agissant comme un frein à notre liberté d'être ; qui nous sommes vraiment.

Il est communément admis que nous ne pouvons changer notre mémoire génétique car elle est immuable en dehors des mutations évolutives collectives.

Pourtant, la réalité est loin d'être aussi simplement mécaniste, puisqu'un choc émotionnel suffit à perturber notre organisme ; la « machine » humaine n'est donc pas isolée du monde extérieur.

De cette constatation est née la théorie générale des systèmes, plus communément appelée « systémique ». L'organisme n'est plus considéré comme une simple machine thermodynamique dotée d'une mémoire et d'une tour de contrôle intelligente, mais comme un système complexe capable de capter de l'information dans l'environnement et de la traduire en facultés d'adaptation. La mémoire et l'intelligence active ne sont plus confinées dans deux espaces de stockage bien déterminés, elles deviennent omniprésentes. On les retrouve dans les muscles, dans les os, dans les viscères dans nos glandes... Jusque dans les bactéries, qui nous habitent et dirigent avec nous l'être vivant que nous sommes.

Tout cela interagit dans le monde quantique de l'infiniment petit, un monde hypersensible où les moindres perturbations peuvent déclencher des catastrophes et des miracles. Nous ne sommes donc plus étonné d'apprendre que nos muscles ont une mémoire autonome, la mémoire proprioceptive connue des professeurs de gymnastique et des kinésithérapeutes, que nos cellules sont capables de mémoriser un choc physique ou émotionnel et de transmettre l'information de cellule en cellule à mesure qu'elles se renouvellent. **Elles peuvent même faire passer l'information aux générations suivantes si un problème grave n'a pas été résolu.**

Se libérer de la mémoire des chocs peut nous changer la vie

Reprenant la conclusion scientifique d'Ernest Schoffeniels : « il n'y a pas de hasard », publiée pour répondre au livre de Jacques Monod « Le Hasard et la Nécessité » (Seuil), l'équipe Corps Mémoire® a aussi observé que « notre état de santé n'est pas le fruit du hasard ». Nous sommes tous praticiens de santé diplômés kinésithérapeutes, ostéopathes, infirmières, orthophonistes et nous avons pu constater par de nombreuses années de pratique que les chocs physiques et émotionnels laissent d'étranges traces qui vont bien au-delà de la simple cicatrice au corps et des « bleus à l'âme ». La vie peut se trouver bouleversée pour toujours par une entorse mal corrigée ou par une peur enfouie. Le cerveau peut oublier, mais la mémoire du corps (le soma), elle, n'oublie jamais et ressert froid un plat qu'on a étouffé à chaud parce que le choc était si violent que le système nerveux central s'est protégé de la folie en refoulant l'information dans le soma.

L'observation d'un organisme unicellulaire muni de cils vibratiles ou de flagelles montre qu'il peut se diriger pour s'approcher de la proie qu'il a repérée, remarque Jean Pierre Aubry, dérangé par un intrus, il peut éventuellement s'en éloigner, preuve de sa sensibilité.

Ainsi que le note F. J. Vare, la spécialiste en biologie de l'université d'Harvard et professeur de neurosciences à la Fondation de France : « Ceux qui ont étudié les bactéries n'hésitent pas à utiliser les termes de comportement, de perception et d'instinct ». Si l'on admet que des organismes aussi simples sont des êtres sensibles, les cellules humaines ne le seraient-elles pas tout autant ? Dotées de mémoire, ne pourraient-elles pas garder la trace des émotions ?



Corps Mémoire

Sans entrer dans les explications physiologiques, admettons que nos cellules traumatisées semblent se comporter à la manière d'un ordinateur ayant reçu une certaine information, le choc modifiant la programmation cellulaire. En effet, la rétraction se poursuit, alors que les cellules endommagées se sont renouvelées à bien des reprises, de cellules mères en cellules filles, puis petites-filles, durant des générations.

Avec la kinésiologie Corps Mémoire®, nous agissons sur ce mécanisme de la mémoire cellulaire. Tout se passe comme si la remise dans la situation du traumatisme, suivi d'un retour lent, d'un repos relatif et d'une reprise progressive des mouvements, semblait capable de reprogrammer peu à peu le fonctionnement normal des cellules et ce, sur n'importe quel type de cellule. Cette approche reprogramme également les circuits de neurones (grandes voies nerveuses) allant au cerveau et par conséquent le cerveau lui-même et donc notre image du corps et nos comportements.

On comprendrait mieux les expressions : « En avoir plein le dos ! Les bras m'en tombent ! J'ai les jambes coupées ! C'est lourd à supporter ! Ou la baisse d'audition de ceux qui ne veulent rien entendre ».

Si les aléas de la vie s'inscrivent dans chaque cellule, ces marques pourraient donc en modifier l'évolution. Selon les praticiens de médecine chinoise, chaque type de stress affecte tel ou tel organe. Les soucis blessent la rate, la tristesse affecte les poumons, la peur entrave le fonctionnement des reins... Et, à l'inverse, la perturbation de chaque organe engendre un état émotionnel particulier. Ainsi le dysfonctionnement du foie provoque un état anxieux et la mauvaise vidange de la vésicule biliaire une tendance colérique. Or, curieusement, le mot : colère provient du latin choléra qui désigne l'excès de bile... Ces assertions jusqu'alors considérées par beaucoup comme d'aimables ésotérismes, pourraient bien s'avérer un immense champ de recherches. Plus d'une vingtaine de médiateurs chimiques qu'on pensait n'être sécrétés que par le cerveau telle la sérotonine qui intervient dans nos états d'âme seraient produits aussi par les viscères.

La mémoire somatique n'oublie jamais.

Les travaux de Cari Pribram ont démontré que la mémoire n'est pas du tout délimitée à une portion du cerveau. Ses observations, en tant que neurochirurgien, l'ont conduit à envisager le cerveau comme une structure holographique dans laquelle tous les neurones (cellules nerveuses) enregistrent intégralement l'information. À la lumière de mes propres observations, toutes les cellules de tout le corps contiennent toute la mémoire. Toutes nos cellules ont engrammé les données suffisamment significatives de notre vie dans toutes ses parties : in-utéro, péri-natales, post-natales. Si ces informations se retrouvent dans tous les types de cellules, elles sont aussi dans celles qui vont servir à la reproduction. Si j'ai des enfants, je vais leur transmettre cette mémoire, et ce sont toutes les cellules de cet être nouveau qui vont en être imprégnées.

Comme vous venez sans doute de le comprendre c'est avec l'enthousiasme qui habite tous ceux qui ont découvert cette approche de l'être humain que nous avons tenté de vous expliquer LA THÉRAPIE PSYCHO-CORPORELLE CORPS MÉMOIRE®.

Nous disposons de moyens simples pour déprogrammer ces mémoires d'un passé plus ou moins lointain qui perturbent notre présent.