

L'ARBRE ROUGE  
ECOLE PROFESSIONNELLE DE NATUROPATHIE

# L'INFLUENCE DE LA PENSÉE SUR LA SANTÉ

Dépôt : janvier 2021



Image : <https://www.knoffyoga.com/work-smarter-not-harder/>

Mémoire rédigé et présenté par  
Gaëlle ARTHAUD, née le 4 février 1983 à Lyon

Tutrice : Mme Virginie LIGIER



# REMERCIEMENTS

Je tiens à exprimer toute ma reconnaissance à ma directrice de mémoire, Virginie Ligier pour son aide dans la réalisation de mon mémoire.

J'adresse mes sincères remerciements à mes parents, Michel et Anne, qui ont toujours été là pour moi.

Merci à mon frère Franck, pour ses encouragements et son soutien.

Je remercie ma famille et mes amis, dont leur soutien et leurs encouragements ont été d'une grande aide.

Enfin, je remercie tous les scientifiques, chercheurs et orateurs qui contribuent chaque jour à éclairer ce monde de perspectives nouvelles et prometteuses pour la santé et le bien-être au naturel.

À toutes ces personnes, je présente mes remerciements, mon respect et ma gratitude.

*Le processus [du placebo] ne fonctionne pas par la seule magie des comprimés mais parce que le corps humain est son meilleur apothicaire et que les prescriptions les plus performantes sont prescrites par le corps lui-même.*

**Norman COUSINS, *Anatomy of an illness***

**VALIDATION DU JURY**

Mémoire validé  
le 11 janvier 2021

Ludovic Jardin  
Directeur

*Ludovic Jardin*  
**L'arbre Rouge**  
133 route de la Glère  
74200 LE LYAUD

# SOMMAIRE

<b>INTRODUCTION .....</b>	<b>1</b>
<b>PARTIE 1 : CONCEPTS ET NOTIONS .....</b>	<b>2</b>
<b>1. SANTÉ ET HOMÉOSTASIE .....</b>	<b>2</b>
<b>2. LES PENSÉES, LES ÉMOTIONS ET LES CROYANCES .....</b>	<b>4</b>
2.1. LA PENSÉE ET SA RELATION AVEC LES ÉMOTIONS .....	4
2.2. LES CROYANCES : RÉALITÉ OU FICTION ? .....	6
<b>3. ÉPIGÉNÉTIQUE ET NEUROSCIENCE COGNITIVE : L'INFLUENCE DE L'ADN PAR LES PENSÉES.....</b>	<b>9</b>
3.1. L'ÉPIGÉNÉTIQUE .....	9
3.2. LES NEUROSCIENCES.....	9
<b>4. EFFETS PLACEBO ET NOCEBO : LA PENSÉE INFLUENCE LA SANTÉ POUR LE MEILLEUR... ET POUR LE PIRE !.....</b>	<b>10</b>
4.1. EFFET PLACEBO : CES CROYANCES QUI INFLUENT LA GUÉRISON .....	10
4.2. EFFET NOCEBO : CES CROYANCES QUI AGGRAVENT LA SANTÉ .....	12
<b>5. LE SYSTÈME NEUROENDOCRINIEN : SYSTÈME DE COMMUNICATION ET D'ADAPTATION .....</b>	<b>13</b>
5.1. LE SYSTÈME ENDOCRINIEN : LE MÉDECIN .....	14
5.2. LE SYSTÈME NERVEUX : L'URGENTISTE .....	14
<b>PARTIE 2 : LES FACTEURS DE PENSÉES ET LEURS EFFETS SUR LE CORPS.....</b>	<b>16</b>
<b>1. L'INFLUENCE DES ÉMOTIONS SUR LA SANTÉ .....</b>	<b>16</b>
1.1 RELATION ENTRE ÉMOTIONS ET ORGANES SELON LA MTC.....	16
1.2 EFFETS DES ÉMOTIONS NÉGATIVES .....	17
1.3 EFFETS DES ÉMOTIONS POSITIVES .....	20
<b>2. L'INFLUENCE DE LA PERSONNALITÉ SUR LA SANTÉ.....</b>	<b>21</b>
2.1 PROFILS COMPORTEMENTAUX ET DISPOSITIONS AUX PATHOLOGIES .....	21
2.2 OPTIMISME ET PESSIMISME .....	23
<b>3. LES FACTEURS EXTERNES QUI INFLUENT LA SANTÉ .....</b>	<b>24</b>
<b>4. TRANSFORMATION PERSONNELLE DU DR JOE DISPENZA, OU LA « GUÉRISON PLACEBO » .....</b>	<b>26</b>
<b>PARTIE 3 : L'ACCOMPAGNEMENT NATUROPATHIQUE VERS UNE VIE POSITIVE .....</b>	<b>27</b>
<b>1. HYGIÈNE ÉMOTIONNELLE : LIBÉRER LES ÉMOTIONS LIMITANTES ET FAIRE PLACE AUX PENSÉES POSITIVES.....</b>	<b>27</b>
1.1. ROMPRE LE CERCLE VICIEUX DES PENSÉES LIMITANTES .....	27
1.2. DÉVELOPPER LA POSITIVITÉ.....	28
1.3. RESPECTER SES RYTHMES BIOLOGIQUES .....	34
1.4. MAITRISER SA RESPIRATION .....	34
1.5. OPTIMISER LA QUALITÉ DU SOMMEIL .....	36
1.6. SE RESSOURCER.....	37
1.7. GÉRER SON STRESS .....	38
1.8. CRÉER UNE ROUTINE BIEN-ÊTRE ET DÉVELOPPER SA POSITIVITÉ .....	41
<b>2. UNE ALIMENTATION ADAPTÉE .....</b>	<b>42</b>
2.1. RÈGLES D'HYGIÈNE ALIMENTAIRE À METTRE EN PLACE .....	42

2.2. MICRONUTRIMENTS À INTÉGRER DANS SON ALIMENTATION .....	43
2.3. SUPPLÉMENTATION EN MAGNÉSIUM, EN CAS DE STRESS IMPORTANT .....	43
<b>3. HYGIÈNE PHYSIQUE .....</b>	<b>44</b>
3.1. EXERCICES DOUX .....	44
3.2. ACTIVITÉS PHYSIQUES INTENSES .....	44
3.3. ACTIVITÉS PHYSIQUES DU QUOTIDIEN .....	45
3.4. ACTIVITÉ EN CAS DE STRESS .....	45
<b><u>CONCLUSION .....</u></b>	<b><u>46</u></b>
<b><u>BIBLIOGRAPHIE.....</u></b>	<b><u>48</u></b>
<b><u>ANNEXES .....</u></b>	<b><u>50</u></b>
ANNEXE 1 : EXEMPLES DE CROYANCES LIMITANTES.....	51
ANNEXE 2 : RÉSULTATS DU QUESTIONNAIRE RÉALISÉ DANS LE CADRE DE CE MÉMOIRE .....	52
ANNEXE 3 : AUTO-DIAGNOSTIQUE DU STRESS .....	55
ANNEXE 4 : ROMPRE LE CERCLE VICIEUX DES PENSÉES LIMITANTES .....	61
ANNEXE 6 : DEVELOPPER SES PENSEES POSITIVES .....	65
ANNEXE 7 : DEVELOPPER LA CONFIANCE EN SOI .....	68
ANNEXE 8 : LA COHERENCE CARDIAQUE.....	69
ANNEXE 9 : FICHE RECAPITULATIVE DES FLEURS DE BACH.....	71
ANNEXE 10 : L'ANCRAGE ÉMOTIONNEL.....	72
ANNEXE 11 : ROUTINES BIEN-ÊTRE ET POSITIVITE .....	73
ANNEXE 12 : ALIMENTATION SPECIFIQUE : GESTION DU STRESS .....	74
ANNEXE 13 : LA GUÉRISON MIRACULEUSE DU DR JOE DISPENZA .....	75

# INTRODUCTION

## Positive attitude, effet de mode ou fontaine de jouvence ?

L'Association de psychologie américaine a révélé que 90% des visites chez le docteur sont dues au stress, il est alors la principale source des problèmes de santé. Nous savons aujourd'hui que le stress est une réaction physiologique d'une perception subjective aux événements. Mais alors si le stress prend racine dans nos pensées, se pourrait-il que nos pensées soient la source de nos maladies ? Pouvons-nous agir sur la santé avec nos pensées ? Les miracles et placebo ne sont-ils pas la preuve que le corps humain peut se guérir lui-même des pire maladies ou blessures ?

Nous savons également que les maladies génétiques ne se développent que dans 50% des cas. Alors, sommes-nous réellement victimes de notre héritage génétique ou d'autres composantes entrent-elles en jeu ? Dans quelle mesure sommes-nous maîtres de notre santé ?

Les neurosciences et l'épigénétique nous permettent aujourd'hui de mettre en lumière les relations et réactions entre un phénomène aussi abstrait que la conscience et un organisme aussi concret que le corps humain.

Ce mémoire est la synthèse et la compilation de recherches, à travers des études, des livres, articles et d'interviews de scientifiques, visant à démontrer l'interrelation étroite et indissociable entre le corps et l'émotion. Nous tenterons d'analyser les avancées scientifiques pour comprendre les réactions neuronales, génétiques et physiologiques des émotions. Ainsi nous découvrirons si la 'positive attitude' est seulement un effet de mode ou bien si ses intérêts sur la santé et la guérison sont réels. Enfin, nous chercherons les techniques afin de sortir de notre mode de fonctionnement en pilotage automatique et reprendre les rênes de notre conscience et de notre santé.

1. Dans la première partie, je définirai la relation entre pensées et émotions, leur rôle sur notre cerveau, sur nos gènes et m'intéresserai aux effets placebo et nocebo.
2. Puis, Dans la deuxième partie, je soulignerai l'influence des émotions, de la personnalité ainsi que de l'environnement sur la santé. Vous découvrirez l'histoire incroyable du Dr Joe Dispenza, voué à rester paralysé toute sa vie mais qui, contre toute attente, a recouvré la pleine fonction de son corps en un temps record, sans aucune assistance médicale ou chirurgicale.
3. Enfin, Dans la troisième partie, j'aborderai l'accompagnement naturopathique pour libérer les émotions et cultiver les pensées positives, au travers de technique de relaxation et gestion du stress, ainsi qu'au travers d'une alimentation et d'une activité physique adaptées.

Devant l'étendue et la complexité de cette étude, j'ai fait le choix de me concentrer sur l'abord de la physiologie et de ne pas développer en détail l'aspect neurologique et endocrinien, afin de prendre le temps de dégager les grands principes de traitement naturopathiques tels que l'hygiène émotionnelle, l'hygiène alimentaire ainsi que l'activité physique.



# PARTIE 1 : CONCEPTS ET NOTIONS

## 1. SANTE ET HOMEOSTASIE

### La santé

Pendant longtemps, la santé était considérée sur le plan physique seulement : « *l'absence de maladie* » ou « *le silence des organes* ».

### Le bien-être

Puis en 1946, la notion de bien-être physique, mental et social est ajoutée à la définition de la santé dans la Constitution de l'Organisation Mondiale de la Santé (OMS). La nouvelle définition devient alors :

« La santé est un état de complet bien-être physique, mental et social, et ne consiste pas seulement en une absence de maladie ou d'infirmité »<sup>1</sup>.

En 2012<sup>2</sup>, l'OMS réunit un groupe d'experts pour tenter de définir **le bien-être**, dans le cadre de Santé 2020<sup>3</sup>. La définition proposée est la suivante :

« Le bien-être existe en deux dimensions, subjective et objective. Elle comprend l'expérience de vie d'un individu (subjectif), ainsi qu'une comparaison des circonstances de la vie (objectif) avec des normes sociales et des valeurs. »

### La santé mentale

L'OMS, évoque également **la santé mentale** comme faisant partie intégrante de la santé, et précise qu' « il n'y a pas de santé sans santé mentale. ».

Elle précise que le degré de santé mentale d'une personne est déterminé par les facteurs suivants :

- Facteurs socioéconomiques (ex. pauvreté, faible niveau d'instruction),
- Facteurs biologiques (ex. hérédité),
- Facteurs psychologiques (certains profils psychologiques et certains traits de personnalité prédisposés aux troubles mentaux : les profils liés aux psychoses et aux névroses),
- Facteurs environnementaux (ex. changement social rapide ; conditions de travail éprouvantes ; discrimination à l'égard des femmes ; exclusion sociale).

L'OMS a reconnu que la santé d'un pays dépend aussi de la santé mentale de ses habitants et en 2013, le Plan d'action pour la santé mentale 2013-2020<sup>4</sup> est approuvé. Il vise à promouvoir le bien-être mental et améliorer les troubles mentaux au sein des États Membres de l'OMS.

Représentation schématisée de la santé selon l'OMS :



### L'homéostasie

L'homéostasie est le phénomène de régulation du corps visant à atteindre un équilibre physiologique et un fonctionnement optimal. Le corps est en recherche constante d'équilibre et ne s'arrête jamais. Il régule aussi bien la température corporelle qui peut varier en fonction d'éléments interne (fièvre) ou externe (températures extérieures), que l'équilibre hydrique intracellulaire, l'équilibre acido-basique, etc. Cet équilibre est déclenché par le système endocrinien (ou système hormonal) et le système nerveux parasympathique. L'importance du bon fonctionnement de ces systèmes est donc vitale pour permettre au corps d'être en pleine santé.

Nous voyons ici qu'au-delà de l'aspect physique, toutes les sphères de notre vie sont à prendre en compte pour atteindre et maintenir la santé. La naturopathie a alors tout son rôle à jouer dans l'aspect préventif de la maladie.

## 2. LES PENSEES, LES EMOTIONS ET LES CROYANCES

### 2.1. La pensée et sa relation avec les émotions

#### 2.1.1. Les pensées, facteurs déclencheurs des émotions

La pensée est « l'ensemble des processus par lesquels l'être humain au contact de la réalité matérielle et sociale élabore des concepts, les relie entre eux et acquiert de nouvelles connaissances ». <sup>5</sup> En philosophie et psychologie, la pensée est l'ensemble des fonctions psychiques et psychophysiologiques ayant pour objet la connaissance, la formation des idées et des jugements, ainsi que l'ensemble des phénomènes par lesquels se manifestent ces fonctions.

Les pensées sont développées, gérées et analysées dans le néocortex (le cerveau rationnel) et engendrent des émotions dans le système limbique (le cerveau émotionnel), ces zones du cerveau travaillent ensemble et sont étroitement liées.

L'émotion déclenche dans le corps une succession de réactions chimiques, qui vont influencer directement ou indirectement la biologie et la physiologie du corps, et qui seront ressenties, ou non, par la personne.

Ainsi, les pensées sont le langage du cerveau (le raisonnement) et les émotions sont le langage du corps (le ressenti).

#### 2.1.2. Les émotions primaires

Selon la théorie du psychologue américain Paul Ekman, il existe 6 émotions de bases. Elles sont appelées émotions primaires ou fondamentales, car elles sont innées et indépendantes de la culture et de l'âge, elles sont reconnues partout dans le monde. Il s'agit de la joie, la surprise, la tristesse, la colère, la peur et le dégoût.

Qu'elles soient primaires ou non, les émotions que nous connaissons sont souvent liées entre elles et une émotion peut en fait en cacher une autre, plus profonde que la personne ne conscientise pas. Par exemple, la colère peut cacher une tristesse, et la tristesse peut cacher une peur. Chacun exprime et cache ses émotions différemment, ces exemples ne sont donc pas applicables à tout le monde.

### 2.2.3. L'énergie émotionnelle, concept de stabilité émotionnelle

La stabilité de notre état émotionnel dépend de l'émotion dans laquelle nous nous trouvons. C'est le **concept d'énergie émotionnelle**. Plus nous sommes dans une émotion élevée, plus nous sommes en capacité de faire face à une énergie limitée (voir schéma ci-dessous).

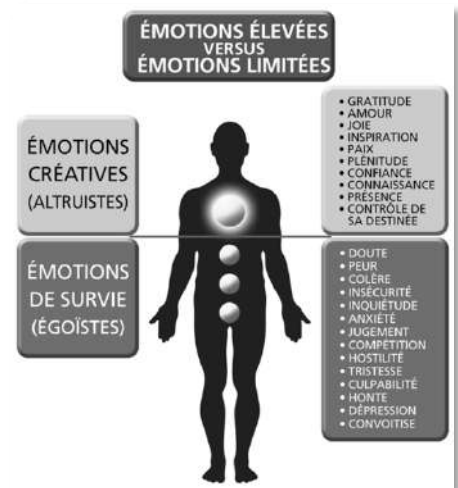
Par exemple, dans le cadre thérapeutique, plus un thérapeute est dans la joie, plus il saura gérer calmement la colère d'un patient. A l'inverse, si le thérapeute est dans une émotion de colère, il se laissera plus facilement embarquer par la colère du patient, ce qui pourrait même créer un effet boule de neige et augmenter l'intensité de ses émotions.



Le Dr Joe Dispenza, spécialisé dans l'avancement de la recherche en neuroscience, biologie cellulaire et chimie du cerveau, catégorise les émotions élevées et limitées en deux groupes.

- **Les émotions créatives** comme la gratitude, l'amour, la joie et la confiance,
- **Les émotions de survie** comme la peur, la colère, la tristesse, l'anxiété et l'insécurité.

Il explique que les émotions de survie sont issues des hormones du stress et que les émotions créatives génèrent des hormones et une réponse émotionnelle plus élevées, qui permettraient d'ailleurs au corps d'accéder à des possibilités de transformation extraordinaires.



Source : Le Placebo C'est Vous de Joe Dispenza (Fig. 6-4)

## 2.2. Les croyances : réalité ou fiction ?

Une croyance est le processus mental expérimenté par une personne qui adhère à une thèse ou une hypothèse, pour la considérer comme vraie, sans qu'elle soit confirmée ou infirmée.

Les croyances sont transmises par l'entourage familial, éducatif, social, culturel, dans l'environnement dans lequel nous avons grandi, et celui dans lequel nous évoluons. C'est pourquoi 80% de nos croyances ne nous appartiennent pas.

Il existe 3 types de croyances :

- Les croyances neutres
- Les croyances ressources
- Les croyances limitantes

### 2.2.1. Les croyances ressources, en route vers la réussite

Les croyances ressources sont issues de pensées positives, constructives et permettent de mettre en place des actions massives propices à la réussite. On les appelle aussi les croyances aidantes. Elles sont sources d'optimisme, de confiance en soi, de réussite et d'atteinte de nos objectifs, malgré les échecs, considérés comme des apprentissages. Le Dr Joe Dispenza explique que des pensées et croyances positives génèrent des émotions élevées (gratitude, joie, inspiration, paix), influençant grandement le bon fonctionnement du corps, et par conséquent la santé<sup>6</sup>.

Exemples de croyances aidantes :

- « Les échecs sont les étapes du succès »
- « La perfection n'existe pas »
- « Les jugements et critiques sont une perte de temps »
- « On peut rendre le monde meilleur »
- « Dire non est une façon d'avancer ensemble »
- « On apprend de ses erreurs »
- « Nos faiblesses nous rapprochent des autres... »

### 2.2.2. Les croyances limitantes, un chemin rempli d'obstacles

Les croyances limitantes sont issues de pensées personnelles négatives, destructrices, qui ne permettent pas d'exprimer son plein potentiel. Elles peuvent faire obstacle à la réussite. Elles sont souvent source de stress, de manque de confiance en soi et d'échec personnel, relationnel, scolaire ou professionnel. Le Dr Joe Dispenza explique que des pensées et

croyances limitantes sont source de stress et génèrent des émotions « de survie » (doute, peur, colère, insécurité, anxiété, jugement, etc), impactent fortement le fonctionnement du corps, et par conséquent la santé<sup>7</sup>.

Il existe 3 catégories de croyances limitantes :

- **Le désespoir** : Nous sommes convaincus que l'on ne peut pas, c'est impossible : « Quoi que je fasse, ça ne changera rien »
- **L'impuissance** : Nous pensons que nous ne sommes pas capables, que l'on ne peut pas : « J'en suis incapable »
- **La dévalorisation** : Nous pensons ne pas mériter, on se sent en situation d'imposteur : « Je ne mérite pas »

Les croyances limitantes ne sont pas toujours conscientes, et la plupart du temps, elles tournent en boucle à notre insu. Nous verrons dans la deuxième partie de ce mémoire que le stress qu'elles génèrent à une grande influence sur la santé.

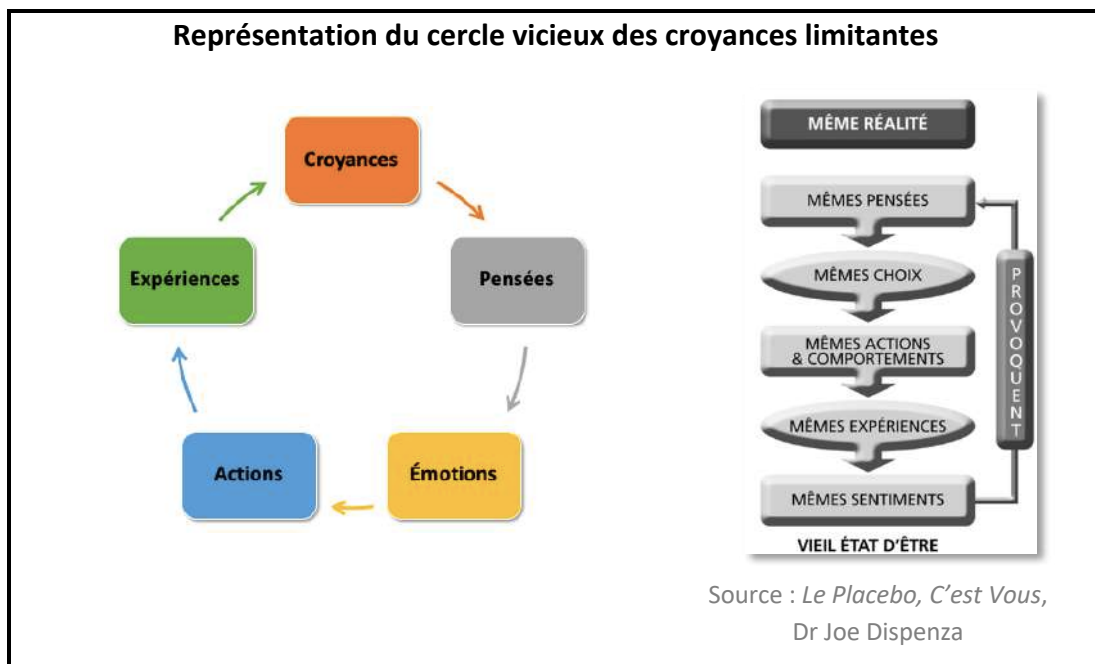
Voici quelques exemples de croyances limitantes (une liste plus longue est disponible en **annexe 1**) :

- « *Je ne guérirai jamais* »
- « *J'ai peur qu'il m'arrive ...* »
- « *Cette maladie ne se guérit pas* »
- « *Je n'ai jamais de chance, c'est sûr je vais développer les effets indésirables de ce médicament* »

### *2.2.3. Le cercle vicieux des croyances limitantes : des habitudes inconscientes*

Les neurosciences permettent de comprendre que la répétition prolongée de pensées ou d'actions renforce certaines connexions neuronales créant ainsi les habitudes. Elles permettent au cerveau et au corps de réagir plus vite pour économiser de l'énergie. Ce phénomène de connexion neuronales ancrées est appelé **la neuro rigidité**. C'est le mécanisme responsable de ce que l'on appelle le « pilote automatique ». Malheureusement, ce mécanisme engendre aussi un cercle vicieux de pensées et de croyances limitantes, qui les rend difficiles à en sortir.

Une expérience conditionne une croyance, qui nourrit une pensée, qui déclenche une émotion et qui nous pousse à agir selon notre croyance. Les actions conditionnent nos expériences, et nous conduisent à renforcer cette croyance.



Plus les connexions neuronales sont ancrées, plus la neuro rigidité est importante, et plus il est difficile de sortir de nos mêmes pensées et d'en créer des nouvelles. On peut facilement imaginer ce principe avec les trainées laissées dans la neige par le passage des skieurs qui utilisent le remonte-pente. Plus il y a de passage, plus les trainées se creusent et cela nécessite un effort supplémentaire et conscient pour en sortir.

**Exemple d'un cercle vicieux lié à une croyance limitante :**

<b>EXPÉRIENCE</b>	Si un enfant entend sans cesse, que ce soit de ses parents ou de l'école, « tu ne fais vraiment rien de bon », « tu es nul », « tu es un incapable », il est fort probable qu'il deviendra plus tard un adulte avec une faible estime de lui-même et un grand manque de confiance en lui.
<b>CROYANCE</b>	« Je suis nul et incapable ». C'est ce qu'il croit parce que c'est ce qu'il a toujours entendu.
<b>PENSÉES ET ÉMOTIONS</b>	Ce qu'il croit devient ce qu'il pense il se sent nul et incapable, et ressent des émotions telles que la tristesse et la peur, voire de la colère envers lui-même.
<b>ACTIONS</b>	Ces émotions le figent, il n'ose pas affronter le monde qui l'entoure, il reste en retrait, ne sort pas de sa zone de confort car il est persuadé qu'il n'arrivera à rien. Ses actions (ou son manque d'action) sont le résultat de ses émotions, de ses pensées, de ses croyances.
<b>EXPÉRIENCE</b>	Par conséquent, il fait l'expérience d'une personne qui ne réussit rien. Ce qui le conforte dans sa croyance, dans ses pensées, et le cercle vicieux s'installe.

La troisième partie expliquera comment sortir de ce cercle vicieux et agrandir nos connexions neuronales (phénomène de neuroplasticité).

### **3. ÉPIGÉNÉTIQUE ET NEUROSCIENCE COGNITIVE : L'INFLUENCE DE L'ADN PAR LES PENSEES**

#### **3.1. L'épigénétique**

L'épigénétique s'intéresse aux signaux d'informations reçus par les cellules, qui définissent comment nos gènes vont ou ne vont pas être utilisés en fonction du contexte.

Dans le but de maintenir le bon fonctionnement du corps humain (l'homéostasie), les cellules ajustent constamment leur activité, en fonction des informations de leur environnement qu'elles reçoivent sous forme de signaux.

Ces signaux, sont liés au terrain de la personne, à l'hérédité mais aussi à son comportement concernant l'alimentation, le tabagisme, le stress, etc. Ils conduisent à la modification épigénétique dans l'expression de nos gènes.

« Nos états mentaux peuvent modifier profondément l'expression des gènes. Ainsi, après 8 heures de méditation dans la journée sur la pleine conscience et la compassion, on note des modifications de l'expression de certains gènes liés au stress ». Matthieu Ricard parlant des expériences du professeur américain Richard J. Davidson.

L'épigénétique prouve que nos gènes sont régis par notre environnement, notre mode de vie et nos croyances ; chaque individu a donc le pouvoir d'œuvrer pour optimiser ses gènes à leur plus haut degré d'efficacité. Ainsi, notre génétique est le fruit de notre niveau de conscience et de nos croyances, sur lesquelles nous pouvons agir.

#### **3.2. Les neurosciences**

Les neurosciences ont pour objectif de connaître le fonctionnement du système nerveux au niveau fonctionnel et structurel. Elles accordent aujourd'hui une place importante dans la compréhension des réactions engendrées par le cerveau, sur les pensées, les émotions et le comportement.

Les neurosciences cognitives ont pour objectif de mettre en relation le cerveau et l'esprit. Elles représentent un mélange entre les neurosciences et la psychologie cognitive. Cette dernière, traite la connaissance des fonctions supérieures telles que la mémoire, le langage



ou l'attention. Ainsi, l'objectif principal des neurosciences cognitives est de mettre en relation le fonctionnement du cerveau avec nos capacités cognitives et comportementales.

Le développement des nouvelles technologies a été d'une grande aide au sein des neurosciences afin de pouvoir mener à bien des études expérimentales. Les études en neuro-imagerie ont permis de faciliter la mise en relation de structures concrètes avec différentes fonctions, en utilisant un outil très utile pour cela : la résonance magnétique fonctionnelle.

Grâce à ces nouvelles technologies, nous pouvons, par exemple, constater les changements génétiques qui s'opèrent après une seule séance de méditation. En effet, en 2013, une étude<sup>8</sup> a démontré les nombreux effets bénéfiques de la relaxation sur l'expression génétique. Des résultats visibles ont été constatés après une seule séance de méditation, tant chez les novices que chez les praticiens expérimentés. L'état de relaxation des personnes a provoqué l'augmentation des gènes liés à la fonction immunitaire, au métabolisme énergétique et à la sécrétion d'insuline et a provoqué la diminution des gènes liés à l'inflammation et au stress.

Les effets du stress sur le corps seront abordés dans la deuxième partie de ce mémoire.

#### **4. EFFETS PLACEBO ET NOCEBO : LA PENSEE INFLUENCE LA SANTE POUR LE MEILLEUR... ET POUR LE PIRE !**

Voici comment, les idées et les croyances peuvent fortement influencer le processus de guérison ou au contraire l'aggraver.

##### **4.1. Effet placebo : ces croyances qui influencent la guérison**

Le terme Placebo en latin signifie « je plairai ». L'effet placebo est la réaction positive qu'une personne déclenche, suite à la prise d'un médicament neutre (dépourvu de toute substance active) et à la simple idée d'aller mieux (RDV chez le médecin). Pour la première fois au XVI<sup>e</sup> siècle, un médecin suisse nommé Paracelse, remarquait qu'une consultation avec un thérapeute suffisait à améliorer au moins légèrement la santé des patients.

Par la suite, des recherches plus récentes ont montré que la simple action de mimer un acte médical ou thérapeutique favorise la diminution des symptômes voire la guérison, chez le patient.

Herbert Benson, cardiologue de l'Université Harvard, publie en 1975 le livre « Réponse de relaxation »<sup>9</sup>, dans lequel il explique son étude réalisée sur des patients souffrants de maladies cardiovasculaires. En changeant simplement leurs schémas de pensées, ces malades ont pu désactiver leur réponse au stress, et ainsi atteindre un état profond de relaxation, mais surtout le cardiologue a constaté une baisse de la pression artérielle et la régulation du rythme cardiaque de ces patients. Uniquement par l'utilisation de techniques de relaxation, le changement de mode de pensée, et sans aucune prise de médicaments leur pression artérielle et leur rythme cardiaque se sont régulés.

La réaction placebo est vraiment extraordinaire, en effet, elle déclenche dans le cerveau la production de molécules thérapeutiques comme :

- Des endorphines, qui réduisent la douleur ;
- Des endocannabinoïdes, qui régulent l'inflammation ;
- De la dopamine, qui améliore l'humeur ;
- Et bien d'autres.

Selon les études l'effet placebo contre la douleur **serait efficace sur 35% des patients**<sup>10</sup>. Une étude de 2016 a même montré qu'un placebo de morphine pouvait se révéler aussi efficace que l'original, chez 56% des patients.<sup>11</sup>

Ces résultats sont si incroyables que des chercheurs de l'Université de Manchester estiment que **l'effet placebo pourrait être utilisé pour traiter la douleur causée par des maladies chroniques comme l'arthrose et la fibromyalgie**<sup>12</sup>.

L'effet placebo marcherait aussi comme traitement de maladies à priori sans dimension psychologique, comme l'asthme, les troubles cardio-vasculaires, la maladie de Parkinson, la maladie de Crohn, le syndrome du côlon irritable.

Mais l'efficacité d'un placebo varie beaucoup selon plusieurs facteurs. Les principaux facteurs<sup>13</sup>, selon les travaux du Dr Joe Dispenza sont les suivants :

- **Le conditionnement** : C'est le principe de mémoire associative. Le cerveau se souvient de l'effet d'une chose extérieure sur son corps (ex. « *Consulter un médecin et prendre un médicament m'a déjà guéri, cela devrait marcher cette fois-ci aussi* »).
- **L'attente / la suggestibilité** : L'association d'une chose extérieure à une potentialité différente (ne plus avoir de douleur, un nouveau médicament, ou l'enthousiasme de voir le Docteur). Plus l'attente est forte, plus l'effet placebo fonctionne.

- **La signification** : La signification ou l'intention portée à une action. Ajoute la composante de la conscientisation de l'effet positif désiré (ex. aller mieux). Plus la personne croit à l'efficacité d'un produit, plus il y a de chances de penser positif, et plus l'effet placebo se manifeste.

**D'autres facteurs « contextuels »<sup>14</sup> d'efficacité du placebo sont à noter :**

- **La confiance accordée au soignant.** Dans certains essais les résultats favorables atteignent 70% dans le groupe placebo administré par un médecin et seulement 25% dans le groupe placebo administré par une infirmière !
- **Le degré de conviction du soignant** dans l'efficacité du traitement qu'il administre, compterait pour près d'un tiers (à savoir que dans les essais cliniques, le médecin ne sait pas lui-même, s'il administre le placebo ou le vrai médicament)
- **La force de discours du soignant**
- **L'attention** qu'il porte à son patient
- **Le mode d'administration** : plus le traitement est invasif, mieux il « marche ». La chirurgie placebo est plus efficace qu'une injection placebo de sérum physiologique, elle-même plus efficace qu'un comprimé
- **La couleur du médicament** : les couleurs rouge, jaune et orange sont associées à un effet stimulant, tandis que le bleu et le vert sont vu comme des tranquillisants
- **Le prix du traitement** : plus il est cher plus le patient « y croit » et plus cela lui fait de l'effet
- Le **nom** et la **publicité** dont le médicament / placebo fait l'objet.

#### **4.2. Effet nocebo : ces croyances qui aggravent la santé**

Ce terme latin a été inventé en 1960 par des scientifiques et signifie « je nuirai ». L'effet nocebo est la réaction physiologique nuisible subit par une personne suite à la pensée ou à la prise d'un médicament neutre, simplement parce qu'elle croit ou s'attend à ce qu'elle lui soit nuisible.

Dans les années 1960, une étude nocebo<sup>15</sup> a été menée sur un groupe de patients asthmatiques. 40 patients ont reçu des inhalateurs qui contenaient seulement de la vapeur d'eau, mais les chercheurs leur ont affirmé que ces appareils contenaient un irritant allergène. Parmi les 40 patients de l'étude, 48% (19 patients) ont éprouvé des symptômes asthmatiques tels qu'un resserrement des voies respiratoires, et 30% (12 patients) ont éprouvé des crises d'asthme importantes. Les patients ont ensuite tous reçu un même

inhalateur, contenant de la vapeur d'eau, à contrario, les chercheurs leur ont affirmé qu'ils contenaient un produit qui améliorerait leurs symptômes. Dans chacun des cas, les voies respiratoires des patients se sont dégagées aussitôt.

### **Anticiper le scénario catastrophe augmenterait l'effet nocebo.**

Il est aussi intéressant de savoir que la simple connaissance des effets secondaires d'un médicament augmenterait nettement le risque de les subir<sup>16</sup>. On peut alors imaginer que de savoir ou anticiper le potentiel douloureux d'une procédure (un acte dentaire ou chirurgical par exemple) augmenterait les chances de douleurs.

La croyance limitante joue donc un rôle important dans l'effet placebo.

Le stress étant majoritairement une réaction émotionnelle à une pensée limitante, nous nous concentrerons dans la deuxième partie sur son influence sur la biologie du corps, et par conséquent, la santé.

## **5. LE SYSTEME NEUROENDOCRINIEN : SYSTEME DE COMMUNICATION ET D'ADAPTATION**

Nous avons une intelligence interne qui vise à rétablir l'équilibre du corps en permanence afin de maintenir l'homéostasie. Ce phénomène de régulation est assuré par le système neuroendocrinien. Tout facteur de stress provoque des réactions chimiques et électriques qui viennent momentanément perturber cet équilibre. Ces facteurs peuvent être externes, comme la lumière, la chaleur et le froid ou peuvent être internes comme les émotions, les pensées, la digestion, les éléments pathogènes ou toxiques dans le corps. Le corps fait face à ces facteurs quasiment jour et nuit et est donc en constante recherche d'équilibre, et travaille sans relâche pendant que nous nous attelons à nos diverses tâches telles que l'activité physique, l'alimentation, le sommeil, regarder la TV, penser à hier ou à demain, etc.

Tout comme les stimuli externes perçus par nos cinq sens (perception de la lumière, la chaleur, le bruit, etc), les pensées et les émotions sont perçues, analysées et traitées par le cerveau. En fonction de l'information reçue et de l'émotion perçue, une information est communiquée au reste du corps afin de maintenir ou de rétablir l'équilibre homéostatique.

Cette communication se fait grâce à des messagers électrochimiques, comme les neurotransmetteurs (régis par le système nerveux), et les hormones (régies par le système

endocrinien), dont l'origine et le transport varient en fonction du type d'information à communiquer.

Ces réactions électrochimiques sont le moyen de communication et d'action (*réponse adaptative*) entre le cerveau et le corps.

### 5.1. Le système endocrinien : le médecin

**Son rôle** : Le système endocrinien a le rôle du 'médecin'. Il est responsable du métabolisme du corps, c'est à dire de la réparation, la régénération et la construction de l'organisme. Il contribue notamment à la digestion, au sommeil, à la cicatrisation, au péristaltisme, à l'excrétion, etc. Par conséquent, un mauvais fonctionnement du système endocrinien provoque le vieillissement prématuré des cellules de l'organisme, et donc du corps.

**Son mode de communication** : Il transmet l'information grâce à des substances chimiques (les hormones) sécrétées par les glandes et qui circulent dans le sang vers les organes spécifiques. Ces organes reçoivent ainsi l'ordre de sécréter une autre substance chimique (ex. production d'enzymes) ou bien de déclencher une action (ex. péristaltisme).

Le système endocrinien est un système de communication et d'adaptation lente, continue, diffuse et généralisée. C'est le système nerveux qui module le fonctionnement du système endocrinien.

### 5.2. Le système nerveux : l'urgentiste

**Son rôle** : Le système nerveux lui, a le rôle de 'l'urgentiste'. Il est responsable de la réaction immédiate face à un stress. Il agit en mode survie, « le combat ou la fuite », sous l'effet d'un stress. Les facteurs de stress et leurs effets sur la santé sont expliqués dans le chapitre suivant.

**Son mode de communication** : Il transmet l'information grâce à des neurotransmetteurs produits par les neurones. Ils se déplacent le long d'une des branches du neurone (l'axone) et traversent l'espace entre deux branches de neurones (la synapse) pour atteindre la racine d'un autre neurone. Une fois la synapse traversée, le neurone est activé par une décharge électrique porteuse d'informations (l'influx nerveux) qui circule jusqu'au nerfs. Ces ramifications nerveuses sont répandues dans tous le corps : le cerveau, la moelle épinière, les nerfs rachidiens et tous les nerfs périphériques innervant les organes.

Les substances principales que l'on trouve dans le système nerveux sont : la noradrénaline, l'adrénaline, l'acétylcholine, la dopamine, la sérotonine et l'acide gamma aminobutyrique (GABA).

Le système nerveux est un système de communication et d'adaptation rapide, bref et localisé. Il est divisé en deux parties. Le système nerveux volontaire, qui nous permet de contrôler nos mouvements (bouger les mains) et le système nerveux autonome (aussi appelé système nerveux involontaire ou neurovégétatif) qui n'a pas besoin de notre volonté pour fonctionner (sécrétion des sucs digestifs, les battements du cœur, etc.).

Chaque organe est innervé par des circuits nerveux du système volontaire ainsi que du système autonome.

### *Le système autonome*

Le système autonome possède un système d'accélération et un système de freinage.

- Le Système nerveux orthosympathique aussi appelé système sympathique : C'est le « Fight or flight » (le combat ou la fuite), le système d'accélération qui contribue à la réponse adaptative aux sources de stress.
- Le Système nerveux parasympathique : C'est le « Rest and digest » (Repos et digestion), le système de freinage responsable notamment du repos, de la régénération et de la digestion, etc.

L'orthosympathique et le parasympathique ne peuvent pas fonctionner en même temps. Si l'un est actif, l'autre est au repos. Par exemple faire du sport (sport = réponse du système orthosympathique) juste après manger, ne permet pas au corps de digérer (digestion = réponse du système parasympathique). À l'inverse, le corps n'est pas capable de se régénérer (régénération = réponse du système parasympathique) s'il est en situation de stress (stress = réponse du système orthosympathique).

## PARTIE 2 : LES FACTEURS DE PENSÉES ET LEURS EFFETS SUR LE CORPS

Une même information est perçue différemment d'une personne à l'autre, selon leur propre personnalité, leurs expériences passées, leur croyances (limitantes ou aidantes), leur état d'esprit du moment et selon que l'information ou le stress soient choisis ou subis.

La manière dont la personne perçoit l'information et les pensées qui y sont rattachées influencera l'impact physiologique de cette information (un entretien d'embauche peut générer une angoisse chez une personne, mais pas forcément chez une autre).

### 1. L'INFLUENCE DES EMOTIONS SUR LA SANTE

#### 1.1 Relation entre émotions et organes selon la MTC

La médecine traditionnelle chinoise (MTC) admet la relation directe des émotions avec les organes et les systèmes du corps humain. Ainsi, quand un organe comme le foie est déséquilibré (dans le cadre d'un traitement médicamenteux lourd, par exemple), l'émotion liée à cet organe, la colère, est fort souvent constatée. À l'inverse, les pensées répétées provoquant une émotion de colère peuvent somatiser un déséquilibre du foie.

Cette notion donne une piste intéressante et rapide pour savoir quel organe soutenir et détoxifier. Ainsi, une détoxification du foie pourrait être très bénéfique à un individu qui a tendance à être colérique.

Voici quelques correspondances émotions / organes selon la MTC :

			
<b>Joie</b>	<b>Colère</b>	<b>Peur</b>	<b>Tristesse</b>
Cœur Langue Intestin grêle Vaisseaux sanguins	Foie Yeux Vésicule biliaire	Reins Dents Vessie Oreilles	Nez Peau Poumons Gros intestin

## 1.2 Effets des émotions négatives

Nous avons vu plus haut que les pensées génèrent des émotions, et que ces dernières peuvent être élevées (créatives) ou limitées (de survies). Les émotions limitées sont liées au doute, à la peur, la colère, l'insécurité, l'inquiétude, l'anxiété, le jugement, la compétition, la tristesse, la culpabilité, la honte, la dépression, etc. et provoquent toutes un certain type de stress.

Il est d'ailleurs plus approprié de parler des « facteurs de stress » qui génèrent une émotion.

Les facteurs de stress peuvent être vus de façons positive ou négative, tout est une question de choix, souvent faits en fonction des croyances (limitantes ou aidantes) et de la perspective de chacun. On peut très bien voir un événement stressant comme un obstacle, un fardeau ou de la malchance. Mais on peut aussi le voir comme un défi, ou quelque chose de constructif, grâce auquel nous allons développer de nouvelles compétences, de nouvelles habitudes, et ainsi augmenter notre capacité d'adaptation.

### **Le bon et mauvais stress**

Il existe le bon stress et le mauvais stress, respectivement nommés « eustress » et « distress » par Hans Selye, chercheur sur le syndrome général d'adaptation.

**L'eustress** ou « bon stress », correspond à un niveau de stress adapté à l'action. Il est un processus naturel et indispensable au fonctionnement de la vie, et nous permet de faire face aux dangers ou de donner le meilleur de nous-même. Il est lié à la réaction adaptative du corps au sport ou aux premiers jours d'un nouvel emploi par exemple. Il est généralement de courte durée, et permet donc à l'organisme de reprendre son processus normal d'homéostasie, pour maintenir l'équilibre de santé globale du corps.

**Le distress** ou « mauvais stress », correspond à un niveau de stress non adapté à l'action. Les causes courantes comprennent les exigences professionnelles excessives, les conflits avec les collègues / membres de la famille, les problèmes financiers, les peurs (de parler en public, de ne pas être à la hauteur, etc), les attentes irréalistes pour soi-même, les schémas répétitifs, etc. Si les causes perdurent, le stress devient un stress chronique et les réactions hormonales et chimiques du corps deviennent peu à peu toxiques pour la santé de la personne.



## Les effets du stress sur le corps

Une étude menée par des chercheurs du Collège de médecine de l'Université de l'État de l'Ohio a confirmé que des émotions stressantes déclenchent des réactions hormonales et génétiques influençant la capacité de guérison du corps humain.<sup>17</sup> Les chercheurs ont mesuré la vitesse de cicatrisation de blessures cutanées mineures sur un groupe de 42 couples. Lors de cette étude, le taux des trois protéines les plus communément exprimées dans la cicatrisation des blessures a été étroitement suivi pendant trois semaines. Ils ont analysé le taux de ces protéines après une demi-heure de discussion neutre, puis après une dispute conjugale. Les chercheurs ont constaté que le taux des protéines associées à la guérison avait légèrement diminué après la dispute, démontrant ainsi que les gènes étaient régulés à la baisse. La diminution de ces gènes de cicatrisation a atteint jusqu'à 40 % chez les couples dont la discussion s'était conclue par un conflit ou une opposition frontale ponctuée par des commentaires sarcastiques, des critiques de toutes sortes. Cette recherche a également prouvé que l'effet inverse était tout aussi avéré – à savoir que la réduction du stress par des émotions positives provoque des changements épigénétiques qui améliorent la santé.

Aussi, l'analyse réalisée dans le cadre de ce mémoire (**annexe 2**), montre que 92 à 96% des 150 personnes interrogées ont ressenti un mal-être physique et émotionnel, à la simple pensée d'un souvenir négatif. Elles ont rapporté ressentir des douleurs physiques, de la fatigue et de la mauvaise humeur.

**À court terme**, le stress ponctuel provoque la sécrétion de noradrénaline et d'adrénaline impliquant l'augmentation de la fréquence cardiaque, l'augmentation de la pression artérielle, la dilatation des bronchioles, l'augmentation du glucose sanguin et la diminution de la digestion.

**À plus long terme**, le stress chronique engendre la sécrétion de minéralocorticoïdes et de glucocorticoïdes impliquant la rétention d'eau et de sel, l'augmentation du volume sanguin, de la pression artérielle, du glucose sanguin et du catabolisme des graisses et protéines, ainsi que la diminution de la réponse inflammatoire et de la réponse immunitaire. La suractivité et le stress permanent de l'amygdale génèrent hypertension, infarctus, épuisement nerveux et dépression, le cortisol ne jouant plus son rôle de régulation dans la glycémie ainsi que dans le cycle du sommeil. D'autre part, le cortisol, qui

est toxique, va attaquer l'hippocampe et l'atrophier alors que le rôle de l'hippocampe est justement d'éteindre l'amygdale lorsque la situation d'urgence est terminée<sup>18</sup>. Le stress chronique causé par ces émotions limitées sur-sollicite les capacités d'adaptation de l'organisme, principalement neuroendocriniennes (ex : surrénales, cerveau, ...), et vont l'épuiser. Un grand nombre de troubles peuvent être initiés ou aggravés par cette désadaptation (troubles cardiovasculaires, psychiques, neurodégénératifs, immunitaires, digestifs, ...).

Les conséquences sur la santé peuvent être plus ou moins grave selon le terrain de la personne, sa personnalité, sa capacité à gérer le stress et la durée du stress supporté.

- **Plan physique** : Crampes d'estomac, ulcères gastriques, coliques, migraines, troubles de l'appétit et de la digestion, troubles musculo-squelettiques, transpiration, mains froides ou moites, burnout...
- **Plan psychique** : Troubles du sommeil, insomnies, irritabilité et nervosité accrues, états de panique, crises de larmes ou de nerfs, crises d'angoisse, phobies...
- **Plan dermatologique** : Psoriasis, eczéma, crises d'urticaire...
- **Plan cardio-vasculaire** : Infarctus du myocarde et syndromes de menace...
- **Plan comportemental** : Dérèglements alimentaires, boulimie, surconsommation de tranquillisants, d'alcool, de tabac, agitations, violences physiques, tendances suicidaires...

#### **Signes physiques d'un stress (liste non exhaustive) :**

- Regard dans le vide
- Respiration oppressée
- Hypertension ou hypotension
- Estomac noué, gorge serrée
- Tension dans la nuque
- Poids sur les épaules
- En avoir "plein le dos"
- Mains moites
- "Jambes en coton"
- Démangeaisons

#### **Signes psychologiques d'un stress (liste non exhaustive) :**

- Attitude négative envers les autres, cynisme, pessimisme
- Repliement sur soi, solitude, on devient "sauvage", on perd peu à peu ses amis
- Entêtement, rigidité, perte du contact avec le réel, on s'accroche à ses idées
- Obsession : une contrariété, même minime, peut déclencher le mécanisme
- Conformisme : la personne ne peut pas exprimer ses différences ni s'affirmer
- "Tout va bien" : la personne ne peut pas ou ne veut pas reconnaître ses problèmes
- Apathie, passivité, détachement, indifférence...

### 1.3 Effets des émotions positives

Ernest Rossi, Docteur en psychologie et psychothérapeute Ericksonien, exprime dans son ouvrage intitulé Psychologie de la guérison, que « nos états d'esprit subjectifs, nos comportements consciemment motivés et notre perception du libre arbitre peuvent moduler l'expression de nos gènes pour optimiser la santé<sup>19</sup> ».

Les pensées qui génèrent des émotions élevées (ou émotions créatives) favorisent entre-autre la libération d'**ocytocine**, qui ferme naturellement les récepteurs situés sur l'amygdale, la région du cerveau générant l'anxiété et la peur. Or des zones corporelles comme les intestins, le foie, le système immunitaire ou le cœur contiennent des sites récepteurs de l'ocytocine. Ce neuropeptide a un effet curatif majeur sur ces organes, comme la capacité à générer **plus de vaisseaux sanguins dans le cœur**, à stimuler la **fonction immunitaire**, accroître la **motilité gastrique** et normaliser la **glycémie**. Les émotions élevées sont celles de la gratitude, l'amour, la joie, l'inspiration, la paix, la plénitude, la confiance, la connaissance, la présence et le sentiment de maîtriser sa vie.

Dans une étude publiée dans « American Journal of Cardiology », des chercheurs du Heartmath Institute ont montré que le simple fait d'évoquer une émotion positive grâce à un souvenir ou même une scène imaginée induit très rapidement une transition de la variabilité cardiaque vers une phase de cohérence. Cette cohérence du rythme des battements du cœur se répercute rapidement sur le cerveau émotionnel, auquel elle signifie, en lui apportant de la stabilité, que tout est en ordre physiologiquement. Le cerveau émotionnel répond à ce message en renforçant la cohérence du cœur. Ce va-et-vient produit un cercle vertueux qui permet, avec un peu d'entraînement, de maintenir cet état de cohérence maximale pendant trente minutes ou plus. Cette cohérence entre le cœur et le cerveau émotionnel **stabilise le système nerveux autonome, l'équilibre sympathique/ parasympathique**. Une fois parvenu à cet état d'équilibre, nous nous trouvons dans une situation optimale pour faire face à toutes les éventualités. Nous pouvons accéder simultanément à la sagesse du cerveau émotionnel, son « intuition », et aux fonctions de réflexion, de raisonnement abstrait, et de planification du cerveau cognitif.<sup>20</sup>

L'analyse réalisée dans le cadre de ce mémoire, montre que 98% des 150 personnes interrogées ont ressenti un certain bien-être physique et émotionnel, à la simple pensée d'un souvenir joyeux. Elles ont exprimé ressentir une diminution de leurs douleurs physiques, une augmentation de leur énergie, de détente et de bonne humeur.

Une étude menée en 2008 par des chercheurs de l'Institut Benson-Henry<sup>21</sup> a montré l'incroyable résultat de la relaxation, sur les gènes. Des pratiques corps-esprit telles que la méditation et les prières répétitives ont montré un changement dans 1561 gènes : 874 gènes régulés à la hausse pour favoriser la santé, et 687 gènes régulés à la baisse pour réduire le stress.

Les gènes régulés sont impliqués dans les processus suivants :

- Augmentation de la réponse immunitaire
- Augmentation du métabolisme énergétique
- Augmentation de la sécrétion d'insuline
- Réduction de la pression artérielle
- Réduction du rythme cardiaque
- Réduction du rythme respiratoire
- Réduction de l'inflammation
- Réduction du stress en général

Les émotions élevées engendrent la sécrétion de **dopamine** (l'hormone du plaisir et de la récompense), **d'ocytocine** (hormone de l'attachement), de **sérotonine** (hormone de la bonne humeur et de la mémoire), de **vasopressine** (hormone antidiurétique), etc. Ces hormones sont **facteurs de relaxation, santé et de vitalité**.

Grâce à l'imagerie cérébrale, des chercheurs ont pu observer les effets de la pensée de **gratitude** sur le cerveau et sur le comportement des personnes<sup>22</sup>. Ils ont constaté une **augmentation durable du niveau de bonheur**, une augmentation de l'**apaisement** et du **calme** (diminution du moins de stress), une augmentation de l'**optimisme** et une amélioration des **rapports sociaux**. Les effets constatés dans le lobe frontal étaient toujours présents trois mois plus tard.

## 2. L'INFLUENCE DE LA PERSONNALITE SUR LA SANTE

### 2.1 Profils comportementaux et dispositions aux pathologies

Les médecins, les psychologues et surtout les psychosomaticiens se sont attachés de longue date à décrire des profils de personnalité qui prédisposeraient à certaines maladies organiques. Dans leurs théories psychosomatiques, des profils comportementaux ont été décrits pour rendre compte des facteurs individuels de vulnérabilité ou de résistance stress.

### *Le profil comportemental de type A (profil "coronarogène")*

Défini par les cardiologues Friedman et Rosenman, ce profil se définit par le sentiment d'urgence, l'impatience, la compétitivité, l'affirmation de soi, l'engagement, la combativité, le sens des responsabilités, le besoin de réussite, le perfectionnisme, etc.

On peut aussi le reconnaître par les traits suivants :

- Rapidité et impatience, sentiment constant d'urgence
- Implication massive dans le travail
- Besoin de reconnaissance sociale
- Extrême exigence par rapport à soi-même
- État d'alerte constant vis-à-vis d'un stress éventuel
- Hostilité, méfiance vis-à-vis d'autrui, forme de rivalité

Dans les personnalités de type A, qui s'apparente au tempérament naturopathique du bilieux/sanguin, les maladies cardiovasculaires seraient multipliées par deux. Les sécrétions d'adrénaline, de noradrénaline et de cortisol sont plus marquées chez eux que dans la population générale ce qui augmente les risques pathologiques cardiovasculaires tels que l'**hypertension**, l'**infarctus**, les **migraines**, les **insomnies** et les **troubles sexuels**.

Il est important de noter que le profil type A recherche le stress et en a besoin en tant que moteur de sa vie quotidienne. Un certain niveau de stress est donc indispensable à son fonctionnement de vie, qu'il conviendra d'apprendre à gérer à juste dose, en fonction de chaque personne.

### *Le profil de type C (opposition au profil de type A)*

Décrit dans les années 1960, par les psychosomatiques Marty et M'Uzan, ce profil est caractérisé par la soumission, l'esprit de conciliation, la répression de l'hostilité et des conflits, l'effacement des besoins personnels et une vulnérabilité dépressive.

On peut aussi le reconnaître par les traits suivants :

- Agressivité refoulée
- Imagination limitée
- Manque d'estime de soi
- Impossibilité à verbaliser ou extérioriser leurs émotions (cette incapacité à verbaliser ses émotions a été définie par le terme d'alexithymie par le psychiatre Peter Sifneos)
- Patients et capables d'accepter les contraintes de temps
- Conciliants, soumis et évitant toutes formes de conflits
- Relation de dépendance à l'objet (à l'autre, à autrui)
- Tendance à recourir à l'action pour éviter ou contourner les conflits

La sécrétion de cortisol en excès prédispose ce profil aux troubles liés à la baisse de l'immunité, aux **affections prolifératives**, les **cancers**, **maladies auto-immunes**, infections, ulcères, **dépression**, vieillissement accéléré, **troubles cutanés**, allergies, insomnies, etc.

*Le profil de type B, (absence de traits de type A)*

Ce profil serait mieux adapté et plus équilibré que les deux précédents. Il présenterait un rapport plus souple au temps et aux autres et une moindre tension psychique. Un événement nouveau serait vécu comme un changement, une rupture, plutôt qu'une menace. Les sécrétions hormonales sont adaptées à la situation.

## 2.2 Optimisme et pessimisme

Plusieurs études ont montré que les personnes **optimistes** vivaient plus longtemps que les personnes **pessimistes**<sup>23</sup>. Une étude menée sur 447 personnes durant plus de 30 ans a été publiée en 2002 par la Clinique Mayo à Rochester. Cette étude<sup>24</sup> démontre que les optimistes sont en **meilleure santé physique et mentale**, se sentent plus **heureux**, plus **calmes** et plus **paisibles**. Ils ont **moins de douleurs**, plus d'**énergie** et sont plus à l'aise en société.

Le cerveau des personnes optimistes serait particulièrement « câblé » pour le placebo : les IRM révèlent que ces personnes ont une plus grande connectivité dans le cortex préfrontal<sup>25</sup>. C'est à dire qu'elles sont prédisposées à pouvoir se guérir par la pensée.

Les optimistes ont une **meilleure santé** et vieillissent bien. Ils sont moins frappés par les maladies qui touchent les personnes âgées et semblent **vivre plus longtemps**.

Des scientifiques de la Clinique Mayo ont examiné les dossiers médicaux de 839 patients qui étaient venus se faire soigner 40 ans plus tôt. En épluchant leurs dossiers ils ont retrouvé les examens physiques et les tests psychologiques qu'ils avaient passés en entrant à la clinique. Un de ces tests mesurait leur degré d'optimisme. 40 ans plus tard : ceux qui avaient montré un vrai optimisme étant jeunes avaient **une longévité supérieure de 19%**.

\*\*\*

Des chercheurs de l'Université Yale qui ont suivi 660 personnes âgées de 50 ans ou plus, pendant vingt-trois ans, ont découvert que ceux qui nourrissaient une attitude positive à l'égard du vieillissement vivaient en moyenne **sept ans de plus** que ceux qui avaient une vision négative du vieillissement<sup>26</sup>.

Pendant 5 ans, une équipe de chercheurs a suivi 69 anglaises atteintes d'un cancer du sein, parmi celles qui **n'ont pas eu de récurrences**, les scientifiques ont retrouvé la plupart de celles qui avaient été **combatives** et **battantes** face à la maladie ; alors que celles qui sont décédées ou qui ont subi une récurrence semblaient s'être résignées devant le diagnostic<sup>27</sup>.

On comprend par ces études que si l'optimisme ne fait pas des miracles, il n'est pas moins un aspect clé dans le maintien de la santé et la longévité.

### 3. LES FACTEURS EXTERNES QUI INFLUENCENT LA SANTE

On comprend maintenant que la cause principale qui influencent le bien-être et la santé est fortement lié à l'état d'esprit, au comportement et à la personnalité. Dans une société toujours plus impatiente et réclamant toujours plus de compétitivité, nous passons 95% de notre temps à être tout sauf présents à l'instant. Nous sommes trop occupés à penser à hier, à demain, à tout à l'heure, aux courses à faire, à la discussion qu'on vient d'avoir au téléphone... Or quand nous ne sommes pas présents, c'est l'inconscient qui prend le contrôle de nos actions. L'inconscient fonctionne avec ce qu'il connaît, les croyances et les habitudes qui forment le comportement, et c'est pour cette raison que nous sommes bien souvent bloqués dans un cercle vicieux pensées/sentiments/actions.

Nous avons aussi vu que la manière dont nous percevons les événements influence notre réponse au stress, et par conséquent, nos gènes, notre biologie et donc notre santé.

Nous ne pouvons pas agir sur tous les événements qui nous entourent, mais nous pouvons agir sur notre réaction à ceux-ci. Il faut pour ceci sortir du mode pilote automatique et devenir présent à ce qui nous entoure. En effet, c'est seulement quand on est conscient de ce qui nous entoure qu'il est possible de le changer ou de changer sa perspective. Les situations et événements ci-dessous sont un bon point de départ sur lesquels travailler ses choix et sa perspective et pourquoi pas chercher le côté positif et constructif.

### **Vie personnelle :**

- Entrée à l'école, passage du primaire au secondaire, à l'université, examens, entrée dans la vie active, mariage, naissance, divorce, perte d'un proche, retraite, etc.

### **Vie sociale, familiale et l'environnement :**

- Changement d'heure, décalages horaires, déménagement, trajets, embouteillages, maladies, blessures, endettement, TV, médias et hyper-information (trop d'information), pollutions (chimiques, sonores, relationnelles...), peurs (échec et réussite), perte de contact avec nos émotions et/ou nos valeurs, etc.

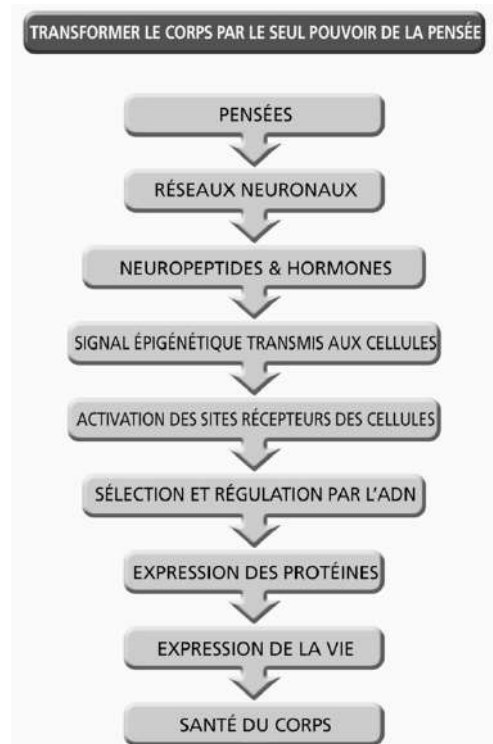
### **Vie professionnelle :**

- Insécurité, licenciement, chômage, mutation, compétition, pression des objectifs, pression financière, rapport hiérarchique, harcèlement, automatisation ou répétition des tâches, perte de connections dans les relations, etc.

### **L'alimentation**

- Les aliments sont notre principale source d'énergie, ainsi que des éléments fondamentaux pour la réparation et la régénération de notre corps. Le type d'aliments que nous mangeons est donc l'un des choix les plus importants et les plus faciles à faire, pour être en bonne santé. Des aliments adaptés selon le métabolisme, selon les allergies, selon le style de vie, selon l'âge. Une alimentation équilibrée, saine, non transformée, riches en micronutriments, hydratation, etc.

Pour conclure ce chapitre, ce graphique tiré du livre « Le Placebo, C'est Vous » du Dr Joe Dispenza, illustre comment les pensées progressent tout au long d'une succession de mécanismes élémentaires et de réactions chimiques, dans un lien de causalité descendante, pour ultimement modifier le corps. Les nouvelles pensées créent un nouvel état de conscience en activant de nouveaux réseaux neuronaux (nouvelles actions, nouveau comportement), en créant des hormones et des neuropeptides plus sains (qui stimulent les cellules d'une nouvelle manière et activent de nouveaux gènes afin de fabriquer de nouvelles protéines). Ces nouvelles protéines sont synonymes de croissance, régénération et de vie, et par conséquent la santé du corps.





#### **4. TRANSFORMATION PERSONNELLE DU DR JOE DISPENZA, OU LA « GUERISON PLACEBO »**

L'**annexe 13** retrace de l'histoire impressionnante de guérison « placebo » du Dr Joe Dispenza. Dans cet extrait tiré de son livre « Le Placebo C'est Vous » aux éditions Ariane, il explique comment par la seule force de sa pensée, il a réussi à reconstruire entièrement sa colonne vertébrale, complètement écrasée lors d'un accident de la route, sans intervention chirurgicale et sans l'aide d'aucun médecin.

## **PARTIE 3 : L'ACCOMPAGNEMENT NATUROPATHIQUE VERS UNE VIE POSITIVE**

L'accompagnement se fera sur les trois piliers fondamentaux de la naturopathie :

1. L'hygiène émotionnelle
2. L'alimentation adaptée
3. L'hygiène physique

### **1. HYGIENE EMOTIONNELLE : LIBERER LES EMOTIONS LIMITANTES ET FAIRE PLACE AUX PENSEES POSITIVES**

L'hygiène psychique et émotionnelle est un axe fondamental pour maintenir des pensées élevées et gérer le stress. Pour ce faire il convient de travailler sur les croyances limitantes, les croyances aidantes, le stress.

Nous utiliserons les techniques suivantes :

1. Rompre le cercle vicieux des pensées limitantes
2. Développer la positivité
3. Respecter les rythmes biologiques
4. Satiriser la respiration
5. Optimiser la qualité du sommeil
6. Se ressourcer
7. Gérer le stress
8. Développer une routine bien-être

#### **1.1. Rompre le cercle vicieux des pensées limitantes**

La première étape consiste à reconnaître les croyances limitantes, car le simple fait d'avoir conscience de nos pensées, minimise le pouvoir qu'elles ont sur notre vie. La deuxième étape consiste à les libérer pour enfin faire place à de nouvelles pensées aidantes, qui créeront des émotions élevées.

La reconnaissance des croyances est faite au niveau du conscient. Mais pour arrêter le cercle vicieux et le transformer en cercle vertueux, il faudra agir par des efforts conscients et consistants sur le subconscient, qui lui, répond par la répétition, et l'entraînement.

### 1.1.1. Reconnaître ses émotions et croyances limitantes

Dans un premier temps, l'auto-évaluation (cf. **Annexe 3** « Auto-diagnostic du stress ») permet de savoir quel est notre niveau de stress et notre capacité à le gérer. Connaître notre état de stress donne la possibilité, le cas échéant, de mettre des actions en place pour gérer au mieux les situations et calmer les pensées nuisibles, et ce, grâce aux techniques expliquées tout au long de cette troisième partie.

Dans un second temps, il convient de prendre conscience de nos pensées limitantes avant de pouvoir les libérer. Ces croyances limitantes sont tellement ancrées en nous qu'elles sont littéralement en pilote automatique, ce dont nous n'avons pas conscience.

Trois méthodes pour connaître et localiser nos croyances limitantes. (Cf. **Annexe 4** « Rompre le cercle vicieux des pensées limitantes ») :

- **Le « Self-Talk »** : Reconnaître la façon dont nous nous parlons à nous-même.
- **L'analyse de nos réactions** : Comprendre nos réactions excessives et inadaptées face à une situation.
- **L'identification des schémas répétitifs** : Identifier et transformer nos réactions répétitives et inconfortables face à des situations similaires-

### 1.1.2. Libérer les croyances négatives

Le psychosomatique et le somato-psychique sont indissociables dans les troubles liés au stress. « *Sachant que tout ce qui ne s'exprime pas s'imprime, il est souhaitable de favoriser l'expression au-delà de l'émotion, ou du retentissement. Cette pratique permet-d'éviter quelques somatisations, du stress et de l'angoisse.* » Jacques Salomé. Il est donc primordial de libérer les croyances et les émotions pour ne pas les cristalliser en une « mal-à-dit ».

Il faut inviter le consultant à changer ce qui peut l'être et lâcher prise sur ce qui ne peut pas l'être.

Huit étapes pour supprimer les croyances limitantes (cf. **Annexe 4** « Rompre le cercle vicieux des pensées limitantes »).

## 1.2. Développer la positivité

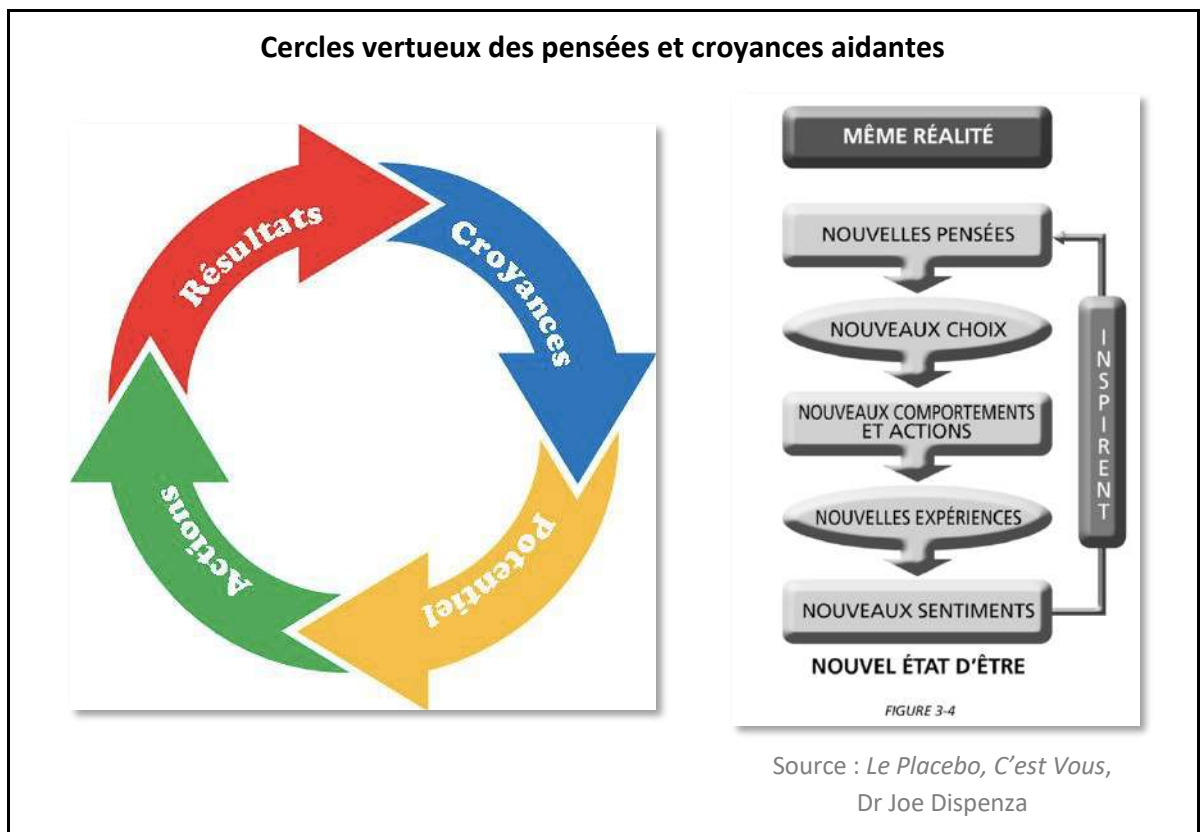
Une fois les croyances identifiées, conscientisées et libérées, la place est maintenant libre pour de nouvelles pensées fraîches, constructives et aidantes. Car de nouvelles pensées conduiront à de nouvelles émotions. Les nouvelles émotions conduiront à de nouvelles actions. Les nouvelles actions conduiront à de nouvelles expériences, qui développeront

de nouvelles croyances et inspireront de nouvelles pensées (voir schéma du cercle vertueux ci-dessous).

Aussi, plus la croyance est forte dans la réalisation d'un projet, d'une action, plus notre plein potentiel sera exploité. Un grand potentiel s'accompagnera d'actions concrètes. Une action concrète donnera de meilleurs résultats.

Exemples de croyances motivantes :

- « *Je suis capable de...* »
- « *J'ai confiance en moi* »
- « *Je suis performant(e) dans mon travail* »
- « *Je suis serein(e) en toutes circonstances* »
- « *Je m'aime inconditionnellement et indépendamment de l'opinion des autres* »



### *1.2.1. La visualisation positive*

Elle permet de gérer les croyances limitantes comme par exemple « Je ne suis pas capable de..., Je vais rater de toute façon... » et le stress associé. Beaucoup de sportifs pratiquent la visualisation positive afin de se mettre dans un état d'esprit favorable avant une compétition.

La visualisation positive peut aussi se pratiquer avant un entretien d'embauche, avant une réunion importante, ou avant tout événement qui génère du stress. Il s'agit d'imaginer à l'avance, de façon aussi précise et réaliste que possible, le déroulement de votre entretien ou de votre intervention prochaine en y intégrant les éléments de réussite.

Explication du détail de cette pratique en **annexe 5** « La visualisation positive ».

### *1.2.2. Cultiver une perspective positive*

Alors que la visualisation positive permet d'anticiper un événement et d'inviter à un déroulement positif, la perspective positive invite à se concentrer sur les aspects constructifs, agréables et aidants du présent ou du passé. Elle peut se travailler sous différentes approches, distinctes mais complémentaires.

- Concentrer son attention sur ce qui va bien plutôt que sur ce qui ne fonctionne pas.
- Utiliser les expériences pour progresser
- Différencier le fait et l'interprétation qu'on en fait

Description de ces 3 méthodes en **annexes 6** « Développer ses pensées positives ».

Bien-sûr, les pensées positives ne sont pas automatiques pour tout le monde, mais les répétitions créent de nouvelles habitudes et rendent ce processus de plus en plus naturel avec la pratique. Il est donc important pour le thérapeute, d'encourager et de motiver le consultant, et pour le consultant, d'être patient, persévérant, de reconnaître chaque succès, aussi petits soient-ils et de les célébrer.

#### **a) Reconnaître et se concentrer sur ce qui fonctionne**

Il s'agit de détourner l'attention de ce qui ne fonctionne pas et de se concentrer sur toutes les choses qui fonctionnent. Cette pratique est applicable à la santé (les parties du corps qui fonctionnent), aux relations personnelles ou professionnelles, aux événements, etc. Par exemple, « Bien que mon travail ne me plaise pas, j'ai des collègues sympas et j'ai un salaire tous les mois », « Bien que je n'aie pas (encore) la vie de mes rêves, j'ai à manger tous les jours, de l'eau chaude, potable, de l'électricité et un lit pour dormir ».

## **b) Utiliser les expériences pour progresser**

Il est important de se poser les questions qui permettent de progresser, de changer la situation, de mieux se connaître ou d'obtenir un meilleur résultat. Par exemple : Qu'est-ce que cet événement m'apporte / m'a apporté ? Qu'ai-je découvert suite à cet événement ? Que m'a-t-il appris ? Que puis-je faire, à mon niveau, pour que cet événement change ou se passe différemment la prochaine fois ? Quelle attitude adopter pour que cela n'arrive plus ? Est-ce que cet événement essaie de me dire quelque-chose ?

## **c) Distinguer l'événement de l'interprétation c)**

**L'événement** est un fait qui s'est passé. C'est le déroulement d'une situation, vu de façon objective et qui ne peut être nié, quelque-soit la personnalité, la culture, l'âge, etc.

**L'interprétation** est la signification subjective qu'une personne prête à l'événement ou à la situation, en fonction de ses propres croyances. Elle est donc propre à chaque personne. Un même événement peut être interprété différemment selon tout un chacun.

Il est important de savoir différencier l'événement et la signification que l'on s'en fait car l'interprétation rend la pensée soit aidante, soit limitante.

Exemple :

**Évènement (le fait)** : « Le gâteau que j'ai fait n'est pas comme je l'espérais ».

### **Interprétations limitantes (pensées négatives) :**

- « Je ne sais pas cuisiner »
- « Je ne suis pas un(e) bon(ne) pâtissier(ère) »
- « Je ne sais pas faire les gâteaux »
- « Le four ne fonctionne jamais comme je veux »

### **Interprétations constructives (pensées positives) :**

- « Je vais analyser pourquoi la recette n'a pas réussi et je ferai mieux la prochaine fois »
- « Il est quand même assez cuit, on va pouvoir le manger »
- « Je vais en faire un pudding pour éviter le gaspillage »

Au travers de cet exemple on constate que l'interprétation positive est utile, constructive et permet de progresser, alors que l'interprétation négative génère plutôt un manque de confiance en soi et de la frustration. Cette interprétation limitante risque fort de se répéter et de s'ancrer dans un cercle vicieux.

### *1.2.3. Cultiver l'optimisme*

L'optimisme est un mélange de visualisations positives, qui permet d'anticiper le bon déroulement d'une situation, et de pensées positives devenues automatiques.

Une fois que la perspective positive des situations et leurs conséquences sont devenues automatiques, on prend conscience naturellement que toute situation comporte des côtés positifs qui nous permettent de progresser ou de faire changer nos habitudes. On reconnaît alors que chaque situation nous permet d'évoluer d'un point de vue personnel et collectif.) personnellement et collectivement

L'étape ultime de l'optimisme est de développer une anticipation positive aux événements à venir, en se rappelant que toute situation apporte toujours quelque chose de constructif, d'une manière ou d'une autre. Ainsi, ce qui est arrivé est constructif et ce qui va arriver sera donc positif.

### *1.2.4. Augmenter la confiance et l'estime de soi*

La confiance est une part importante pour maîtriser ses pensées et les diriger vers le positif et le constructif, d'autant plus, quand la confiance est donnée à soi-même mais aussi aux autres. La vision de l'aspect positif dans les situations permet de pouvoir trouver les aspects positifs au travers de chaque personne qui nous entoure.

Le Psychiatre américain Eric Berne, qui a popularisé le concept d'analyse transactionnelle dans les années 70, donne une vision intéressante de la position que chacun adopte avec les autres. Il a identifié 4 positions-type, résumées sur le schéma ci-dessous. La position « +/+ » serait bénéfique pour apprendre à développer des pensées constructives.

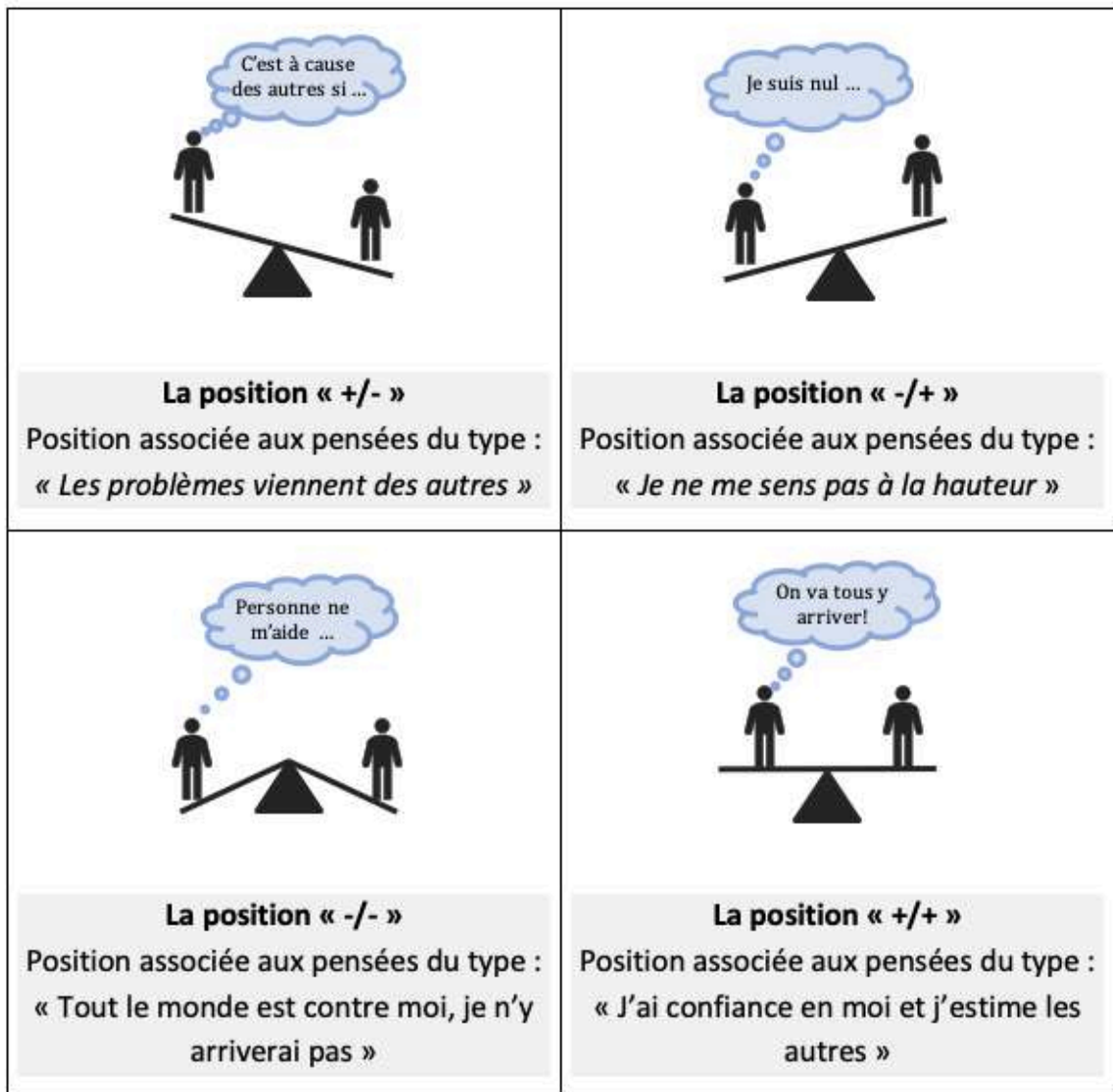


Schéma représentant les positions -types de confiance, identifiée par Eric Berne.

**Pour développer la confiance en soi** (cf. **annexe 7** « Développer la confiance en soi ») :

Il est important de repousser ses limites et d'agrandir sa zone de confort régulièrement, en changeant ses habitudes, en cassant ses routines, en faisant de nouvelles choses tous les jours et en bravant nos propres peurs. Chaque nouvelle action est importante et contribue à rompre le cercle vicieux des pensées limitantes.

Voici quelques exemples d'actions pour changer ses habitudes et casser la routine :

- Changer de trajet de route régulièrement
- Faire face à nos peurs, faire face à une situation inconfortable
- Ne pas avoir de place attitrée autour de la table à manger
- Goûter à un nouvel ingrédient chaque semaine
- Cuisiner une nouvelle recette toutes les deux semaines
- Essayer une nouvelle activité physique, sociale ou culturelle



- Écrire avec la main non dominante
- Varier de routine matinale ou du soir
- Rencontrer de nouvelles personnes
- Apprendre une nouvelle discipline, ou un nouveau langage

### **Célébrer les victoires !**

Quelles qu'elles soient et aussi petites soient-elles, chaque nouvelle action est un accomplissement en soi. Reconnaître et célébrer les accomplissements permet de se motiver, de continuer à évoluer et peut parfois donner des ailes pour repousser les limites.

### **1.3. Respecter ses rythmes biologiques**

Le respect des rythmes biologiques favorise une meilleure gestion des émotions, permet le bon équilibre de l'hypothalamus et de la glande pinéale et aide à la synchronisation des fonctionnements biologiques et du comportement (alimentation, température, hormones, mémoire, sommeil, etc.).

Il est donc important de garder une cyclicité régulière sur la semaine :

- Opter pour une heure régulière de lever et de coucher (à 3h près).
- Opter pour une heure régulière des repas (à 2h près).
- Espacer les repas de 4 heures pour permettre au corps de digérer complètement et se régénérer avant d'avoir à digérer un nouveau repas.

### **1.4. Maîtriser sa respiration**

La respiration agit sur le système nerveux autonome, la réponse au stress ainsi que sur le tonus physique et psychique. Les exercices de respiration peuvent donc être utiles pour apaiser le mental dans des situations telles qu'un examen, un entretien d'emploi, une présentation orale, etc.

Il existe une multitude d'exercice de respiration, et dans le cadre de la gestion des émotions, nous proposerons l'exercice de cohérence cardiaque, et la respiration alternée (« Anuloma Viloma »).

#### 1.4.1. La Cohérence cardiaque

L'exercice de cohérence cardiaque permet d'équilibrer les systèmes sympathique/parasympathique, et d'établir une cohérence et un cercle vertueux entre le cerveau émotionnel (l'intuition, les émotions) et le cerveau rationnel (pensées, raisonnement, planification).

Pour des résultats clairs et durables, il convient de pratiquer cet exercice 3 fois par jour, de préférence le matin au lever, le midi avant ou après le déjeuner et le soir avant le coucher. Il peut aussi être pratiqué plus souvent, selon le degré de stress de la journée ou l'état nerveux de la personne.

Voici la méthode :

- Prendre du temps rien que pour soi, pendant les 5 prochaines minutes.
- Assis ou allongé, respirer avec le ventre, en comptant 5 secondes
- Puis, expirer en vidant le ventre en comptant 5 secondes
- Répéter l'exercice pendant 5 minutes.

Explication détaillée de la technique respiratoire en **annexe 8** « Cohérence cardiaque ».

#### 1.4.2. La respiration alternée (« Anuloma Viloma »)

Cette technique issue du *pranayama* yogique offre une multitude de bienfaits :

- Rééquilibre le système nerveux, en harmonisant les systèmes orthosympathique et parasympathique
- Équilibre la sécrétion des neurotransmetteurs
- Améliore l'oxygénation du cerveau

Pour la pratiquer, il convient de :

1. Inspirer sur 4 temps par la narine gauche en bloquant la narine droite,
2. Expirer sur 8 temps par la narine droite, en bloquant la narine gauche.
3. Inspirer à droite sur 4 temps,
4. Expirer à gauche sur 8 temps.

Si la personne est à l'aise avec cette technique, elle peut inclure un moment de rétention de 16 temps juste après l'inspire.

Cet exercice est très puissant, si la personne ne l'a jamais expérimenté, il est recommandé d'être accompagné d'un professeur de yoga avant de le pratiquer seul.

## 1.5. Optimiser la qualité du sommeil

Avoir un sommeil réparateur permet le bon fonctionnement du métabolisme des neurotransmetteurs cérébraux et des hormones ainsi que la restauration des équilibres de l'organisme : hormones de croissance, réparation tissulaire, stimulation immunitaire, mémoire, microbiote, etc., évacuant ainsi les tensions et la fatigue.

Pour un sommeil réparateur, favoriser un dîner léger et s'assurer d'avoir une literie confortable et de bonne qualité.

Selon Dan Pardi, scientifique spécialiste du sommeil à l'Université de Stanford, USA<sup>28</sup>, les principaux facteurs néfastes au sommeil réparateur sont les rythmes biologiques, la lumière bleue des écrans (téléphone, TV, tablettes, etc) et la durée d'exposition au soleil.

Voici ci-dessous les clés qu'il propose pour favoriser un sommeil réparateur.

### 1.5.1. Réguler la lumière de votre environnement

- S'exposer au soleil immédiatement au lever, si cela n'est pas possible, utiliser une lampe à spectre lumineux de 10000 lux, et utiliser un réveil simulateur d'aube.
- Utiliser des lumières douces et arrêter de regarder sur un écran au moins 1h avant le coucher
- Laisser le téléphone sur mode avion et hors de la chambre.
- Créer une ambiance chaude et douce dans la chambre

### 1.5.2. Observer un rituel relaxant le soir

- Boire une boisson chaude relaxante (camomille par exemple)
- Faire le point sur la journée avec son journal
- Lire
- Diffuser des huiles essentielles relaxantes dans la pièce (lavande, petit grain, orange douce, ...). Pas plus de 15min.
- Pratiquer la respiration en carré (inspire sur 4 temps, rétention sur 4 temps, expire sur 4 temps et rétention sur 4 temps), pendant 5 minutes ou plus.

### 1.5.3. Réguler la température du corps

- Dormir dans une pièce fraîche (17°C - 20°C)
- Avant de se coucher : prendre une douche tiède pour refroidir légèrement l'organisme. Pour les personnes les plus frileuses pour qui une douche tiède ne conviendrait pas, il est possible de prendre une douche chaude 2h avant le coucher ou de mettre une bouillotte dans le lit, au niveau des pieds.

- Le matin : l'organisme a besoin de chaleur pour se remettre en route après la nuit pendant laquelle il a baissé en température. Prendre une douche chaude et éventuellement terminer la douche par un jet d'eau froide pour resserrer les tissus et se réveiller mentalement.

#### 1.5.4. Compléments alimentaires

- Acide Aminé Glycine, 20 minutes avant le coucher, pour diminuer la température du corps
- Plantes ou complexe favorisant le sommeil (par exemple : Passiflore ou Valériane en teinture-mère, 10 gouttes dans un verre d'eau 3x/jour)

### 1.6. Se ressourcer

Prendre du temps pour soi, pour se rééquilibrer régulièrement et favoriser les émotions positives.

La nature permet d'être au contact des éléments de la Terre (air, eau, terre et lumière) et le plein air permet de recharger son énergie vitale en se nourrissant de l'environnement au travers de nos 5 sens. Une exposition solaire raisonnée permet également de synthétiser sa propre vitamine D.

Quelques exemples de contact avec l'environnement :

- Se promener dans les bois
- Partir en randonnée
- Nager dans la rivière (ou la mer)
- Marcher en montagne
- Ramasser les champignons
- Cueillir des fleurs dans les champs
- Prendre des photos de la nature, des animaux, du lever ou du coucher de soleil

## 1.7. Gérer son stress

### 1.7.1. Les plantes régulatrices du système nerveux

<p><b>Mélange à prévoir en herboristerie :</b></p> <p>Feuilles de <b>Ballotte Noire</b> et de <b>Mélisse</b> Plantes de <b>Lotier Corniculé</b> et de <b>Passiflore</b> Sommités d'<b>Aubépine</b></p>	<p>Calmantes du système nerveux central. Aident au lâcher-prise et à l'endormissement. Luttent contre les ruminations mentales, ce qui évite de se repasser en boucle le film de sa journée.</p>
<p><b>Décoctions</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>- 3 cuillères à soupe du mélange dans 75 cl d'eau froide, faire bouillir 2 minutes, retirer du feu, couvrir, laisser infuser 10 minutes et filtrer.</li><li>- Boire 2 tasses dans la journée et une tasse dans la soirée. En cure de 3 semaines par mois.</li></ul>	
<p><b>Extrait hydro-alcoolique (teinture-mère)</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>- 30 gouttes dans un verre d'eau le matin, 30 gouttes l'après-midi et 30 le soir. En cure de 3 semaines par mois.</li><li>- Contre-indiqué aux femmes enceintes, enfants et personnes au foie sensible.</li></ul>	
<p><b>Gélules dosées à 250mg :</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>- 2 le matin, 2 le midi, 2 le soir. En cure de 3 semaines par mois.</li></ul>	

<p><b>Gemmothérapie → Bourgeons de Figuier et d'Aubépine</b></p> <p>Antistress et calmants du système nerveux central.</p> <ul style="list-style-type: none"><li>- 5 gouttes de chaque sous la langue ou dilué dans très peu d'eau, hors des repas, 2 fois par jour. A prendre en cure de 3 semaines.</li><li>- Contre-indiqué aux femmes enceintes, enfants et personnes au foie sensible.</li></ul>
---

<p><b>EPS → ½ Rhodiole et ½ Passiflore</b></p> <p>Vertus adaptogènes et calmantes.</p> <ul style="list-style-type: none"><li>- Adulte : 1 cuillère à café (5ml)/jour dans un grand verre d'eau le matin et 1 cc à 15h, hors des repas. En cure de 3 semaines par mois.</li><li>- Enfant : 1ml/10kg/jour (= 2ml/jour pour un enfant de 20 kg).</li><li>- Sans alcool et sans sucre. Convient aux femmes enceintes, aux enfants et aux personnes au foie sensible.</li></ul>
--

### 1.7.2. Les Fleurs de Bach

Les fleurs de Bach sont un bon moyen de calmer les pensées sources de stress. Il conviendra d'identifier avec le consultant l'élixir qui convient le mieux en fonction des émotions du moment et des bénéfiques offerts par chaque plante. Voir **annexe 9** « Fiche Récapitulative Fleurs de Bach ». Une ou plusieurs fleurs peuvent être utiliser en même temps et jusqu'à 7 plantes à la fois. Toutefois, il est préférable de travailler sur 2 ou 3 à la fois, pour différencier chaque émotion et suivre leur évolution tout au long de la prise.

Exemple de fleurs de Bach :

- **Larch** (n°19) : apporte la confiance en soi en cas de sentiment d'infériorité
- **Holly** (n°15) : apporte le sentiment de paix en cas de colère, de haine ou de jalousie
- **Mustard** (n°21) : apporte stabilité et énergie en cas de tristesse ou mélancolie sans cause identifiée

Déposer en conscience 3 ou 4 gouttes sous la langue, 3x/jour, pendant 3 semaines. A l'issu des 3 semaines, les émotions peuvent évoluer ou changer. Faire le point avec le consultant pour ajuster la ou les fleurs en conséquence.

### 1.7.3. Les huiles essentielles

Selon la préférence de la personne, utiliser les propriétés sédatives des huiles essentielles de

- **Petitgrain bigarade** (*Citrus aurantium*),
- **Lavande vraie** (*Lavandula angustifolia ssp. angustifolia*)
- **Marjolaine à coquilles** (*Origanum majorana*)

Différents modes d'utilisation :

#### **Application locale**

- Au moment du coucher : Déposer sur le plexus et les poignets : 2 gouttes diluées dans une huile végétale (abricot ou bourrache par exemple, qui sont des huiles appropriées pour un massage relaxant).

#### **Diffusion**

- Diffuser dans la pièce par période de 15 minutes par heure. 40 gouttes en diffusion par ultrasons (sans chaleur, avec eau) ou par nébulisation (sans chaleur sans eau).

**Olfaction** : Le nerf olfactif est relié au cerveau limbique, les HE produisent un effet rééquilibrant sur le psychisme.

- Déposer 3 gouttes sur un galet poreux et respirer le galet pendant la journée.
- Respirer directement au flacon, 2 ou 3 respirations par minutes, 5 minutes maximum.

#### 1.7.4. L'ancrage émotionnel

L'ancrage émotionnel est un conditionnement naturel utilisable « sur demande » pour recréer un état interne positif déjà vécu. Il est donc très utile pour surmonter les situations sources de stress, telles qu'un entretien d'embauche ou une prise de parole en public.

Le principe est d'ancrer un stimulus dans le corps pour déclencher au moment choisi, un « réflexe conditionné », une émotion ou un état d'être comme le calme, la confiance et/ou la sérénité.

Détail de cette technique : en **annexe 10** « Ancrage émotionnel ».

#### 1.7.5. La gestion des priorités

Prioriser ses activités pour garder l'esprit clair grâce à l'outil « Priorité aux priorités ».

Il est intéressant de savoir placer ces actions en fonction de leur degré d'urgence et d'importance, afin de pouvoir gérer son temps au mieux et prioriser les tâches les plus importantes et les plus urgentes.

Tableau pouvant être utilisé pour visualiser rapidement les priorités :

	Urgent	Pas urgent
Important	<b>EXIGENCES</b> <ul style="list-style-type: none"><li>- Crises</li><li>- Problèmes pressants</li><li>- Projets soumis avec échéance</li></ul>	<b>ÉPANOUISSEMENT</b> <ul style="list-style-type: none"><li>- Prévention, activités relatives à nos capacités de production</li><li>- Approfondissement des relations</li><li>- Recherche de nouvelles opportunités</li><li>- Planification, détente</li></ul>
Pas important	<b>ILLUSIONS</b> <ul style="list-style-type: none"><li>- Interruptions, appels téléphoniques quelconques.</li><li>- Certains courriers et rapports, certaines réunions</li><li>- Diverses questions à régler rapidement ou activités gratifiantes</li></ul>	<b>DISTRACTIONS</b> <ul style="list-style-type: none"><li>- Activités futiles</li><li>- Certains courriers ou appels téléphoniques « gaspille-temps »</li><li>- Passe-temps agréables</li></ul>

## 1.8. Créer une routine bien-être et développer sa positivité

Les routines permettent de développer des habitudes conscientes favorables à la relaxation, la productivité, la gestion du stress et bien plus encore, ce qui permet d'être dans un bon état d'esprit tout au long de la journée.

Il est possible de créer une routine à partir des éléments décrits dans cette partie. Voici quelques exemples de routine, à adapter en fonction de chacun, du tempérament, du temps, de l'environnement, etc.

Fiche récapitulative en **annexe 11** : « Routines Bien-être et positivité ».

ROUTINE DU MATIN
<ul style="list-style-type: none"><li><input type="checkbox"/> Réveil suffisamment à l'avance pour se préparer tranquillement</li><li><input type="checkbox"/> Visualisation positive de la journée à venir</li><li><input type="checkbox"/> Étirements doux ou cohérence cardiaque, au soleil pendant 5 minutes</li><li><input type="checkbox"/> Douche fraîche</li></ul>
ROUTINE DU SOIR
<p><b><u>Immédiatement en rentrant chez soi</u></b></p> <ul style="list-style-type: none"><li><input type="checkbox"/> Cohérence cardiaque pendant 5 minutes</li><li><input type="checkbox"/> Prendre une douche chaude, pour se « laver » des événements de la journée</li></ul>
<p><b><u>3h avant le coucher</u></b></p> <ul style="list-style-type: none"><li><input type="checkbox"/> Dîner léger</li></ul>
<p><b><u>1h avant le coucher</u></b></p> <ul style="list-style-type: none"><li><input type="checkbox"/> Éteindre les écrans</li><li><input type="checkbox"/> Lumières tamisées</li><li><input type="checkbox"/> Lecture ou journal (positivité et gratitude)</li><li><input type="checkbox"/> Penser aux événements positifs et aspects constructifs de la journée</li><li><input type="checkbox"/> Noter sur un papier les choses importantes à faire le lendemain, pour se 'vider' la tête avant de s'endormir</li></ul>



## 2. UNE ALIMENTATION ADAPTEE

L'alimentation joue un rôle essentiel dans la santé car elle affecte directement le niveau d'énergie ainsi que la capacité à gérer le stress. Pour cette raison, l'alimentation est l'un des piliers fondamentaux de la naturopathie.

Malgré les multiples sources exogènes et endogènes du stress qui existent dans notre vie, il est important et plus facile d'avoir des pensées positives avec un corps sain. Ainsi, il convient de mettre en place une hygiène alimentaire saine et de prendre soin de ses intestins.

### 2.1. Règles d'hygiène alimentaire à mettre en place

- **Consommer des aliments de bonne qualité**, récoltés à maturité et cultivés sans produits chimiques, pesticides, etc... : évite les toxines qui ralentissent et affaiblissent le corps inutilement.
- **Consommer des aliments riches en micronutriments** (minéraux, oligo-éléments et vitamines) : aide le corps à faire face et à réagir calmement face aux divers stress. Ces nutriments sont présents dans les fruits et légumes crus ou cuits à faible température, et sont en plus grande quantité dans les aliments issus de l'agriculture raisonnée et biologique ainsi que dans les aliments bruts, non transformés et non raffinés (cf. sources alimentaires en **annexe 12**).
- **Consommer des aliments riches en antioxydants** : favorise la lutte contre le vieillissement prématuré des cellules, les risques cardio-vasculaires, les maladies respiratoires, le stress oxydatif et contribue à la régénération cellulaire (cf. sources alimentaires en **annexe 12**).
- **Adopter une alimentation diversifiée et adaptée** : favorise la capacité d'adaptation du corps face aux divers stress (une bonne raison de goûter à un nouvel ingrédient tous les mois).
- **Adopter une alimentation adaptée** selon le tempérament, les allergies ou les conditions de chacun (maladie cœliaque, diabète, intolérance au lactose, sucre, etc.) : évite à l'organisme de dépenser de l'énergie inutilement.
- **Consommer des protéines de bonne qualité** : légumineuses, tofu, poissons, œufs, viandes blanches.
- **Consommer des aliments riches en oméga 3** (sardine, maquereau, noix, graines de chanvre, graines de lin, huile de chanvre, de lin, de colza et de cameline) : prévient et aide à réduire l'inflammation de l'intestin.
- **Consommer des aliments dynamisant de la glande surrénale** : algues (wakame, arame, dulse, kombu), miso, haricots rouges azukis.

- **Éviter les aliments transformés, raffinés** ou « blanc » : Ils apportent des toxines dans le corps et ralentissent le métabolisme inutilement.
- **Préférer les cuissons vapeurs** : préserve les micronutriments des aliments.
- **Réduire les sucres** et consommer principalement des fruits et céréales à indice glycémique bas (riz complet, quinoa, sarrasin).
- **Réduire le sel**, favoriser le gomasio si besoin.
- **Éviter / Réduire les excitants** : diminuer café/thé à 2 tasses par jour, privilégier le chocolat à 70%, intéressant pour son apport en magnésium. Éviter les sodas et boissons énergisantes qui éliminent ou annulent l'action de certains micronutriments comme le Magnésium et stimulent l'adrénaline et la noradrénaline.
- **Supprimer la consommation d'alcool** : responsable de la perte de certains micronutriments comme le Magnésium et qui perturbe le métabolisme de certaines vitamines (B1, B6 et B9).
- **Éviter le tabac** : qui déséquilibre le métabolisme de la dopamine et de certains micronutriments (ex. magnésium).
- **Surveiller le bon fonctionnement intestinal** : diarrhée, constipation, ballonnement, et dysbiose peuvent être la cause de malabsorption des micronutriments. La santé des intestins est aussi en lien étroit avec l'équilibre psychique.

## 2.2. Micronutriments à intégrer dans son alimentation

Intégrer les micronutriments suivants dans l'alimentation, pour aider le corps à gérer les sources de stress (cf. sources alimentaires en **annexe 12**).

- |               |                               |
|---------------|-------------------------------|
| - Magnésium   | - Cuivre                      |
| - Vitamines B | - Zinc                        |
| - Vitamine C  | - Sélénium                    |
| - Fer         | - Vitamine A et bêta-carotène |

## 2.3. Supplémentation en magnésium, en cas de stress important

Une supplémentation en Magnésium peut être envisagée :

- En amont ou en aval de la situation stressante
- De courte durée : 3 semaines à 1 mois
- Associée à une alimentation adaptée et riche en magnésium
- Associée à des actions sur les causes et facteurs de risques du/des stress

Pour une meilleure assimilation, privilégier

- les sels organiques (citrates, malates, glycérophosphate, ...)
- ou les formes "aminocomplexées" ou "chélatées" (ex. bisglycinate), à coupler avec de la vitamine B6 pour optimiser l'assimilation et de la taurine pour optimiser la rétention cellulaire.

### 3. HYGIENE PHYSIQUE

L'activité physique permet de mettre en mouvement l'ensemble des liquides de l'organisme, elle fait fonctionner tous les émonctoires, elle active tous les systèmes (cardiovasculaire, respiratoire, ostéo-articulaire, nerveux, endocrinien, etc.) et favorise l'équilibre psychique ainsi que le tonus postural. Elle est donc l'alliée indispensable à la santé.

Selon un rapport de l'OMS du 23 février 2018 :

- La sédentarité est l'un des 10 facteurs de risque de mortalité dans le monde.
- La sédentarité est un facteur de risque majeur de maladies non transmissibles (MNT) telles que les maladies cardiovasculaires, le cancer et le diabète.
- L'activité physique présente des avantages importants pour la santé et contribue à prévenir les MNT.
- Au niveau mondial, 1 adulte sur 4 manque d'exercice.
- Plus de 80% des adolescents n'ont pas une activité physique suffisante.

#### 3.1. Exercices doux

Ils équilibrent les taux de cortisol et favorisent le calme intérieur. Des étirements simples, du Pilate ou du Yoga, conviennent parfaitement. Les postures sont à adapter selon la condition physique et la personnalité de chacun.

#### 3.2. Activités physiques intenses

Elles aident à se vider l'esprit et à se dépenser. Cependant, elles sollicitent beaucoup les glandes surrénales, il est donc recommandé d'éviter ce genre d'exercices en cas de stress chroniques ou burn-out sous-jacent.

### 3.3. Activités physiques du quotidien

Elles sont peu coûteuses, utiles et agréables. Il s'agit d'activités comme :

- La marche à pied ou le vélo pour remplacer la voiture
- Prendre les escaliers au lieu de l'ascenseur
- La danse
- Le ménage
- Le bricolage (gros chantier)

### 3.4. Activité en cas de stress

**Pour calmer l'agitation mentale :**

- 1 minute de posture inversée a des effets remarquables<sup>29</sup>. Par exemple, en Yoga, la posture Sarvangasana (la chandelle que les enfants font en cours de gym) ou la posture Sirsasana pour les plus avancés (l'équilibre sur la tête).

**Pour favoriser la libération d'endorphine et de dopamine :**

- 30 à 45 minutes par jour, de marche rapide, yoga, natation, jogging, tennis, trampoline, sports collectifs, etc. de préférence avant 20h pour ne pas perturber l'endormissement avec la montée d'adrénaline et l'excitation provoquées par ces activités.

**Éviter les exercices trop intenses** si les glandes surrénales sont fatiguées (burn-out, stress chronique), pour ne pas les épuiser encore plus.

## CONCLUSION

Les pensées ont-elles une action sur la santé ? En effet, les neurosciences révèlent qu'elles génèrent une succession de réactions électrochimiques dans notre corps. Elles sont converties en sentiments pour nous permettre de 'ressentir' l'information et agir en conséquence.

Selon le terrain de la personne, sa personnalité, sa capacité à gérer le stress et la durée de ce stress, les conséquences des pensées stressantes peuvent causer troubles physiques, psychiques, dermatologiques et comportementaux plus ou moins graves. À plus long terme, les pensées négatives génèrent un stress chronique pouvant engendrer des troubles cardiovasculaires, psychiques, neurodégénératifs, immunitaires, digestifs, allant du trouble du sommeil à l'infarctus en passant par les maladies auto-immunes.

La personnalité semble aussi influencer la santé. Certaines personnalités dites de type A montrent une augmentation des risques pathologiques cardiovasculaires tels que l'hypertension, l'infarctus, les migraines, les insomnies et les troubles sexuels. Les personnalités de type C, elles, sont prédisposés aux troubles liés à la baisse de l'immunité, aux affections prolifératives, cancers, maladies auto-immunes, infections, ulcères, dépression, vieillissement accéléré, troubles cutanés, allergies, insomnies, etc. Les optimistes, qui ont tendance à voir la vie du côté positif, ont une meilleure santé et vieillissent bien. Ils sont moins frappés par les maladies qui touchent les personnes âgées et semblent vivre 19% plus longtemps que les personnes pessimistes, ont une meilleure santé physique et mentale, se sentent plus heureux, plus calmes et plus paisibles. Ils ont moins de douleurs, plus d'énergie et sont plus à l'aise en société.

La relaxation qui calme le mental, agit sur les gènes pour permettre l'augmentation de la réponse immunitaire, du métabolisme énergétique, de la sécrétion d'insuline ainsi que la réduction de la pression artérielle, du rythme cardiaque, du rythme respiratoire, de l'inflammation et du stress en général.

Les pensées génératrices d'émotions élevées quant à elles, démontrent un effet curatif majeur, permettant au corps de générer plus de vaisseaux sanguins dans le cœur, stimuler la fonction immunitaire, accroître la motilité gastrique, normaliser la glycémie et stabiliser le système nerveux.

La pensée de gratitude montre une augmentation durable du niveau de bonheur, une augmentation de l'apaisement et du calme, une augmentation de l'optimisme et une amélioration des rapports sociaux.

N'est-ce pas le meilleur moyen que le corps a trouvé pour nous indiquer que nos pensées sont ou ne sont plus alignées avec qui nous sommes vraiment ? Les maladies sont là pour

nous aider à prendre conscience que quelque chose en nous n'est pas en harmonie. Alors même que les pensées positives ne sont pas la seule composante de la santé, elles n'en restent pas moins une partie intégrante.

Une approche naturopathique qui aborde la gestion du stress, de même qu'une alimentation équilibrée ainsi qu'une activité physique adaptée et régulière permettront d'accompagner chaque personne de façon individuelle et globale. Elle permettra au consultant de prendre de nouvelles habitudes de pensées plus constructives et développer une hygiène de vie favorisant une perspective positive de soi et des éléments qui l'entoure.

Il semblerait que les pensées ne s'arrêtent pas à la portée de celui qui les émet, mais soient envoyées comme des ondes radios et captées par chacun de nous comme si nous étions des récepteurs radio. C'est ce que nous appelons la conscience collective. Des études ont prouvé qu'un grand groupe qui soutenait la même pensée pendant un temps donné pouvait altérer la matière, la technologie et le comportement des personnes tout autour. Dans cet objectif plus d'un million d'enfants se réunissent chaque année au temple Phra Shammakaya en Thaïlande pour méditer ensemble pour la paix<sup>30</sup>. Des recherches ont d'ailleurs démontré que pendant ce genre de rassemblement, où les pensées sont toutes concentrées vers une même vision positive, les crimes, les activités terroristes et même le taux de suicident aux alentours diminuent drastiquement<sup>31</sup>.

Dans ces conditions, une population positive et en bonne santé permettrait-elle de créer un monde plus épanoui, plus coopératif et plus agréable à vivre ?

Ce travail de mémoire se voulait principalement un travail de recherche sur la santé individuelle, mais dans cette nouvelle perspective, il serait peut-être pertinent d'étendre cette recherche à une étude plus quantique qui investiguerait des champs plus subtils comme la conscience collective ou les champs électromagnétiques de l'être humain et son pouvoir de co-création de la réalité telle que nous la percevons.

## BIBLIOGRAPHIE

1. OMS Qui Sommes-nous? <https://www.who.int/fr/about/who-we-are/constitution>
2. [https://www.euro.who.int/\\_\\_data/assets/pdf\\_file/0007/186739/RD-pres-Health-and-well-being-a-perspective-from-WHO-final.pdf?ua=1](https://www.euro.who.int/__data/assets/pdf_file/0007/186739/RD-pres-Health-and-well-being-a-perspective-from-WHO-final.pdf?ua=1)
3. [https://www.euro.who.int/\\_\\_data/assets/pdf\\_file/0005/215258/Health2020-Long-Fre.pdf](https://www.euro.who.int/__data/assets/pdf_file/0005/215258/Health2020-Long-Fre.pdf)
4. [https://www.who.int/mental\\_health/action\\_plan\\_2013/fr/](https://www.who.int/mental_health/action_plan_2013/fr/)
5. <https://www.larousse.fr/dictionnaires/francais/pensee/59266?q=pensee#58904>
6. DISPENZA Joe. « Le Placebo, c'est vous », Éditions Ariane, p169
7. DISPENZA Joe. « Le Placebo, c'est vous », Éditions Ariane, p168
8. DISPENZA Joe. « *Le Placebo, c'est vous* », Éditions Ariane, p128 (BHASIN, Manoj K., DUSEK, Jeffrey A., CHANG, Bei-Hung, et al. "Relaxation Response Induces Temporal Transcriptome Changes in Energy Metabolism, Insulin Secretion, and Inflammatory Pathways," PLOS ONE, vol. 8, no 5, 2013, p. e62817)
9. DISPENZA Joe. « *Le Placebo, c'est vous* », Éditions Ariane, p44 (BENSON Herbert. *The Relaxation Response*, 1975)
10. BRUXELLE J., « Placebo et effet placebo dans le traitement de la douleur », Douleur et Analgésie, mars 2004 (<https://alternatif-bien-etre.com/maladies/prescrire-des-placebos/>)
11. « Relieving Pain using Dose-Extending Placebos: A Scoping Review », Pain, 2016, <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC5364523/> (<https://alternatif-bien-etre.com/maladies/prescrire-des-placebos/>)
12. « Individuals with chronic pain have the same response to placebo analgesia as healthy controls in terms of magnitude and reproducibility », Pain, June 2020, ([https://journals.lww.com/pain/Abstract/9000/Individuals\\_with\\_chronic\\_pain\\_have\\_the\\_same.98359.aspx](https://journals.lww.com/pain/Abstract/9000/Individuals_with_chronic_pain_have_the_same.98359.aspx)) (<https://alternatif-bien-etre.com/maladies/prescrire-des-placebos/>)
13. DISPENZA Joe. « Le Placebo, c'est vous », Éditions Ariane, p62-64
14. Rodolphe Bacquet, 2020, Prescrire des placebos ? <https://alternatif-bien-etre.com/maladies/prescrire-des-placebos/>
15. DISPENZA Joe. « *Le Placebo, c'est vous* », Éditions Ariane, p39 (LUPARELLO Thomas, LYONS Harnold A., BLEEKER Eugene R., « Influences on suggestion on airway Reactivity in Asthmatic Subjects", Psychosomatic Medicine, vol 30, no 6, 1968, p. 819-829)
16. GEORGEN Annabelle, « Effet nocebo : la connaissance des effets secondaires d'un médicament augmente le risque de les subir », 2013, Slate, consulté en juillet 2020, <http://www.slate.fr/liens/67637/effet-nocebo-effets-secondaire> (via article <https://alternatif-bien-etre.com/maladies/prescrire-des-placebos/>)
17. DISPENZA Joe. « *Le Placebo, c'est vous* », Éditions Ariane, p126 (KIECOLT-GLASER, Janice, LOVING, Timothy J., STOWELL, Jeffrey R., et al. "Hostile Marital Interactions, Proinflammatory Cytokine Production, and Wound Healing," Archives of General Psychiatry, vol. 62, no 12, 2005, p. 1377-1384).
18. BOUSSINESQ Nathalie, <http://athanalie.fr/index.php/accueil/neuroscience/>

19. DISPENZA Joe. « *Le Placebo, c'est vous* », Éditions Ariane, p108 (Ernest L. ROSSI, The Psychobiology of Gene Expression: Neuroscience and Neurogenesis in Hypnosis and the Healing Arts, New York, W. W. Norton and Company, 2002, p. 9).
20. Extrait de « GUERIR le stress, l'anxiété et la dépression sans médicaments et sans psychanalyse » de David Servan-Schreiber
21. DISPENZA Joe. « *Le Placebo, c'est vous* », Éditions Ariane, p127 (DUSEK, Jeffrey A., OTU, Hasan H., WOLHUETER, Ann L., "Genomic Counter-Stress Changes Induced by the Relaxation Response," PLOS ONE, vol. 3, no 7, 2008, p. e2576).
22. DOI: 10.1016/j.neuroimage.2015.12.040
23. DISPENZA Joe. « *Le Placebo, c'est vous* », Éditions Ariane, p17 (MARUTA, Toshihiko, COLLIGAN, Robert C., MALINCHOC, Michael, et al. "Optimists vs. Pessimists: Survival Rate among Medical Patients over a 30-Year Period," Mayo Clinic Proceedings, vol. 75, no 2, 2000, p. 140-143).
24. DISPENZA Joe. « *Le Placebo, c'est vous* », Éditions Ariane, p17 (MARUTA, Toshihiko, COLLIGAN, Robert C., MALINCHOC, Michael, et al. "Optimism-Pessimism Assessed in the 1960s and Self-Reported Health Status 30 Years Later," Mayo Clinic Proceedings, vol. 77, no 8, 2002, p. 748-753).
25. Prédire la réponse placebo grâce à l'imagerie par résonance magnétique fonctionnelle, [http://www.ipubli.inserm.fr/bitstream/handle/10608/9220/MS\\_2017\\_06-07\\_599.html?sequence=13&isAllowed=y](http://www.ipubli.inserm.fr/bitstream/handle/10608/9220/MS_2017_06-07_599.html?sequence=13&isAllowed=y)
26. DISPENZA Joe. « *Le Placebo, c'est vous* », Éditions Ariane, p18 (LEVY, Becca R., SLADE, Martin D., KUNKEL, S. R., "Longevity Increased by Positive Self-Perceptions of Aging," Journal of Personality and Social Psychology, vol. 83, no 2, 2002, p. 261-270)
27. Pour éviter une année « pourrie », essayez ce « remède » complètement fou, 2020 <https://www.nutri-obs.com/annee-pourrie-voici-un-remede-complementement-fou-ca-marche/>
28. 5 days of sleep hacks, [https://www.youtube.com/watch?v=W\\_PI9ByP890&t=107s](https://www.youtube.com/watch?v=W_PI9ByP890&t=107s)
29. LE GOUVELLO Marine, Naturopathie, Le guide complet au quotidien, Rustica Editions
30. <https://eraoflight.com/2018/01/26/1-million-children-meditating-for-world-peace-in-thailand/>
31. <http://thespiritscience.net/2015/06/18/studies-show-group-meditation-lowers-crime-suicide-deaths-in-surrounding-areas/>



# ANNEXES

## Exemples de croyances limitantes

---

- « Je ne guérirai jamais »
- « J'ai peur qu'il m'arrive ... »
- « Cette maladie ne se guéri pas »
- « Je n'ai jamais de chance, c'est sûre je vais développer les effets indésirables de ce médicament »
- « Je ne peux pas quitter mon travail »
- « De nos jours, on ne peut faire confiance à personne »
- « Je suis trop nul(le), je n'y arriverai jamais » (très répandue)
- « Il faut que je sois le(la) meilleur(e) pour être aimé(e) » (pas toujours consciente)
- « Je n'ai pas fait de longues études, je ne suis pas intelligent(e) »
- « On ne peut pas tout avoir »
- « Il faut en baver pour y arriver »
- « L'argent ne tombe pas du ciel. »
- « La vie est difficile. »
- « L'argent ne fait pas le bonheur. »
- « Je ne suis pas assez créatif(ve) pour réussir »
- « Je n'ai pas le droit à l'erreur »
- « Je ne suis pas capable de réaliser ce projet »
- « Je suis trop timide pour rencontrer quelqu'un »
- « Je ne suis pas assez compétent(e) pour ce poste »
- « Je suis comme je suis, c'est trop tard pour changer »
- « Je suis trop âgé(e) pour apprendre quoique ce soit... »
- « Je ne suis pas organisé »
- « Je suis moche ou je suis timide »
- « Et si j'échoue ? »
- « Et si la personne réagit de manière négative ? »
- « Et si je perds tout ? »
- « Mon partenaire ne se soucie pas de moi »
- « Personne ne m'aimera jamais vraiment »
- « Je ne mérite pas d'être aimé ».

## ANNEXE 2 : RÉSULTATS DU QUESTIONNAIRE RÉALISÉ DANS LE CADRE DE CE MÉMOIRE

### QUESTIONNAIRE RÉALISÉ PAR GAELE ARTHAUD DANS LE CADRE DU MEMOIRE : « L'influence des pensées sur la santé »

Outil utilisé : Google Form

Période : Du 27 octobre au 8 novembre 2020

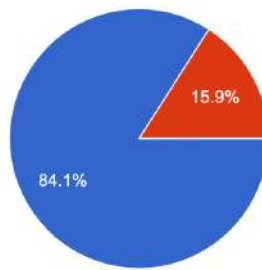
Population : Hommes et Femmes adultes

Nombre de réponses : 157

#### Mesure de l'optimisme

La plupart du temps :

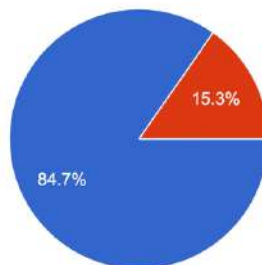
157 responses



- J'imagine et crois souvent au résultat heureux d'une situation
- Je peine à percevoir ou croire en un résultat heureux d'une situation

Je trouve qu'en général :

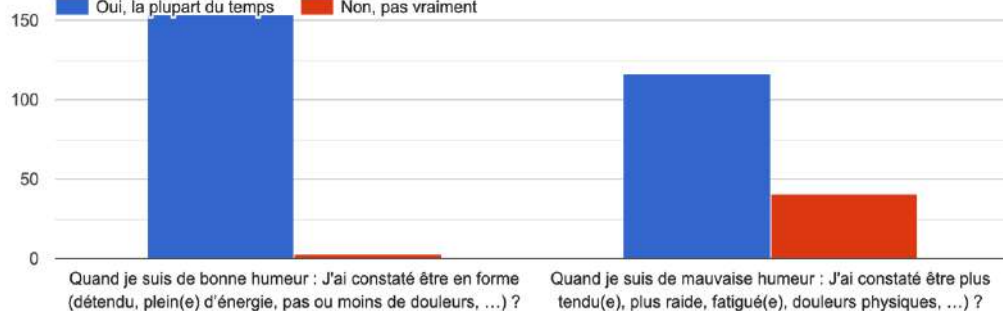
157 responses



- Les situations qui m'arrivent me permettent d'avancer là où je veux aller
- J'ai du mal à avancer car les circonstances ou les gens se mettent souvent au travers de mon chemin

En réfléchissant bien ...

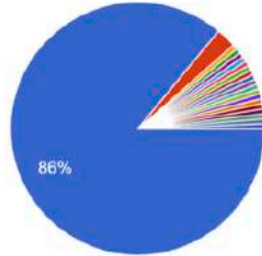
■ Oui, la plupart du temps ■ Non, pas vraiment



Fermez les yeux, et repensez à un événement ou une situation qui vous a apporté(e) une joie intense dans le passé. Observez la réaction de votre corps et vos pensées.

Quelle réaction se produit dans mon corps ?

157 responses

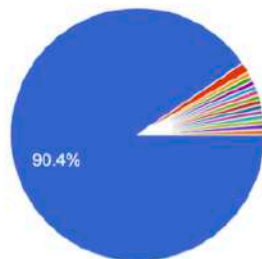


- Détendu(e), respiration calme, rythme...
- Tendu(e), crispé(e), respiration courte,...
- Mes émotions s'expriment
- Rien de particulier
- Cette joie que je ressens se met com...
- Effervescence
- Détendue voire exitee
- excitation

▲ 1/3 ▼

Quelles émotions me traversent?

157 responses



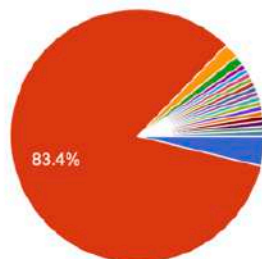
- Joie, rire, gratitude, ...
- Stress, agacement, colère, ...
- Larmes de joie, frissons, joie..
- Envie de pleurer
- Mal être. Je me complet dans la situat...
- Tranquillité
- Apaisement
- Emotivité, forme de nostalgie...

▲ 1/2 ▼

Fermez les yeux, et repensez à un événement ou une situation qui vous a stressé(e), agacé(e) dans le passé. Observez la réaction de votre corps et vos pensées.

Quelle réaction se produit dans mon corps ?

157 responses

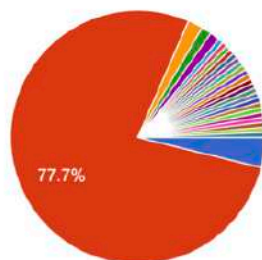


- Détendu(e), respiration calme, rythme...
- Tendu(e), crispé(e), respiration courte,...
- Douleur a la poitrine, nouee
- Tranquille
- Rien de particulier
- Ventre qui serre
- Très en colère, tendue, douleurs abdo...
- No reaction noticed

▲ 1/3 ▼

Quelles émotions me traversent?

157 responses



- Joie, rire, gratitude, ...
- Stress, agacement, colère, ...
- Anxiété, stress
- Tranquille
- Rien
- Anxiété,
- Neutre
- tristesse

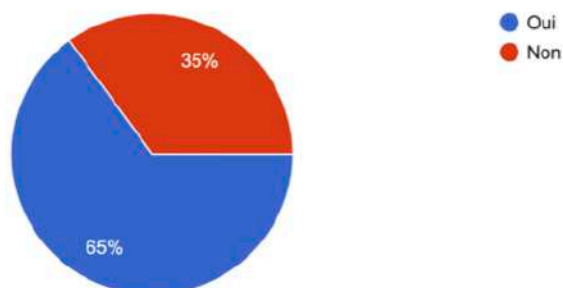
▲ 1/4 ▼

Si besoin, fermez les yeux, prenez 3 grandes et longues inspirations en gonflant bien le ventre. Et repensez à cet événement qui vous a apporté(e) une joie intense.

## Accompagnement sur la gestion des émotions

Avez-vous déjà appris à (ou été accompagné(e) pour) gérer vos émotions ?

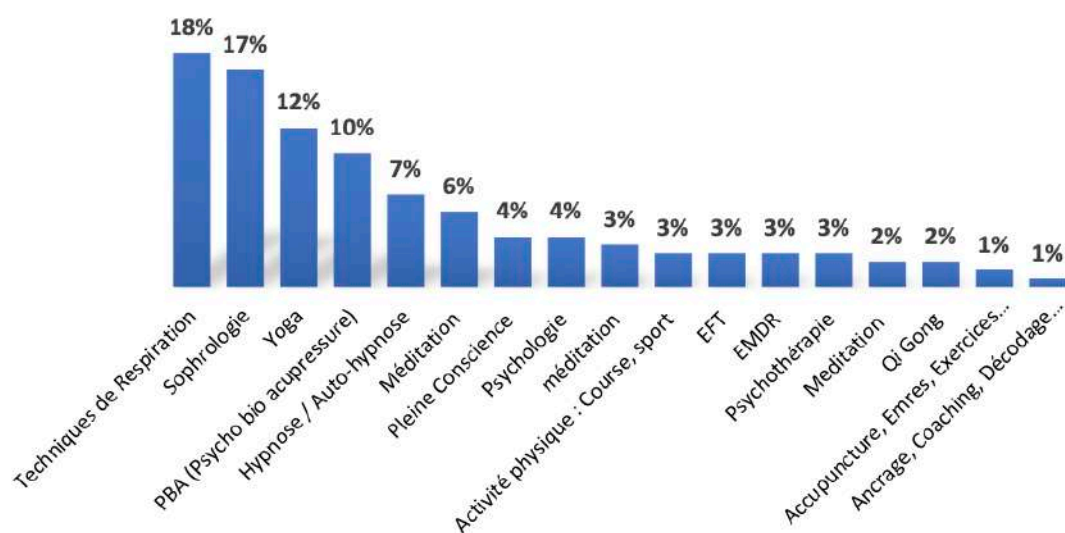
157 réponses



Si votre réponse précédente est oui, merci de répondre aux questions suivantes :

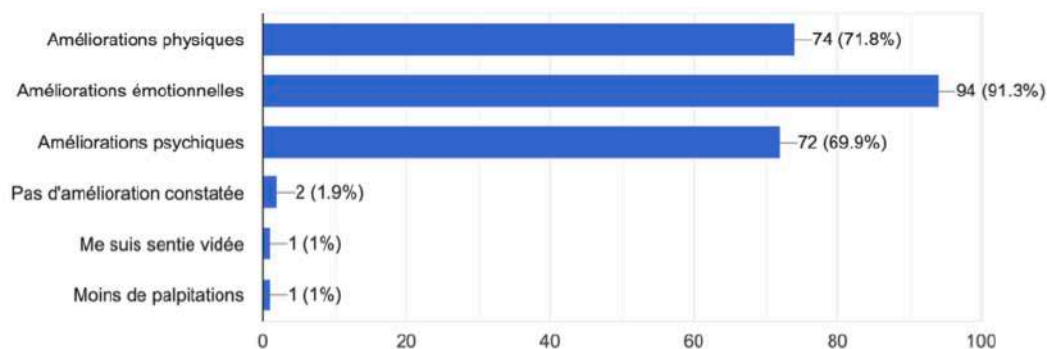
De quelles techniques / méthodes s'agit-il ?

103 réponses



Avez-vous remarqué des améliorations ?

103 réponses



## Auto-évaluation

Quelle est votre capacité d'autodiagnostic du stress ?

Il s'agit d'explorer votre plus ou moins grande sensibilité à différents signes physiologiques de manifestation du stress, pour vous inviter à la réflexion.

**Objectifs :**

- Estimer votre capacité d'autodiagnostic de l'état de stress,
- Explorer vos propres réactions physiologiques face au stress,
- Augmenter vos compétences pour mieux faire face au stress.

**Consigne :** répondez NON, PAS ASSEZ ou OUI en fonction de votre propre estimation, aux questions de ce test.

Q1 : Estimez-vous que vous savez facilement repérer l'état de détente, de tension ou de crispation de vos mâchoires ?

Q2 : Avez-vous l'habitude de repérer l'état de tension ou de détente de vos épaules ou de votre nuque ?

Q3 : Pensez-vous être attentif au fonctionnement habituel de votre système digestif (estomac, intestins, foie) ?

Q4 : Etes-vous souvent conscient de votre rythme respiratoire ?

Q5 : Etes-vous facilement conscient de l'amplitude de votre respiration ?

Q6 : Etes-vous sensible à la qualité ainsi qu'à la quantité de votre sommeil ?

Q7 : Prenez-vous régulièrement le temps de vous occuper du bon (ou du plus ou moins mauvais) état de votre corps ?

Q8 : Avez-vous facilement conscience de votre tonus corporel et de ses variations ?

Q9 : Avez-vous facilement conscience des variations dans vos habitudes alimentaires, augmentation ou diminution de l'appétit, appétence pour le sucré, fringales soudaines, etc. ?

Q10 : Vous est-il facile de repérer et de déchiffrer les multiples signaux d'alerte que votre corps vous transmet ?

## Résultat du test

Comptabilisez le nombre de NON, de PAS ASSEZ et de OUI.

### **Vous totalisez une majorité de NON**

Jusqu'à présent, vous semblez ne pas avoir appris à détecter et à déchiffrer certains messages que votre corps émet. Et pourtant, ces messages présentent une grande utilité informative.

Si vous souhaitez combattre efficacement les excès de stress dans votre vie, il vaudrait mieux ne pas vous priver de ces précieuses informations. C'est en effet dommage de négliger l'ampleur et la subtilité de la gamme de vos signaux corporels de stress.

Vous avez vraisemblablement déjà réfléchi aux différentes raisons pour lesquelles vous accordez une place apparemment si modeste à vos sensations corporelles.

Il existe un grand nombre d'explications. Nous vous en proposons quelques-unes :

- Peut-être avez-vous appris, pour des raisons qui touchent votre histoire personnelle, à éprouver une certaine indifférence vis-à-vis de votre moi-corps.
- Peut-être faites-vous partie de ceux, nombreux, qui préfèrent attendre que se déclare une pathologie somatique grave pour éprouver vraiment l'envie de faire davantage attention.
- Peut-être vous sentez-vous fondamentalement en bonne santé et, du coup, peu intéressé par ce que vous considérez comme d'infimes variations de surface.
- Peut-être avez-vous appris que le corps est à la source de tous les péchés, et qu'il convient seulement de le maîtriser, de le contrôler, et qu'il ne convient surtout pas de l'écouter ou de le dorloter.
- Peut-être êtes-vous de ceux qui pensent que l'âme ou l'esprit sont seuls dignes de soins et d'attentions.
- Peut-être enfin pensez-vous que s'occuper de ces questions est un signe de faiblesse, voire d'hypochondrie.

Quelles que soient les raisons de vos réticences à prêter attention à ces messages corporels, celles qui sont évoquées ci-dessus ou d'autres plus complexes, nous ne pouvons que vous inciter à explorer plus avant le sens de vos réticences et pourquoi pas, petit à petit, apprendre à redonner à vos messages corporels toute leur irremplaçable valeur informative. Plus vous deviendrez un observateur averti de vos propres signaux et plus vous serez à même de réagir avec rapidité et efficacité.

### **Vous avez une majorité de PAS ASSEZ**

Vous avez une conscience corporelle assez bien éveillée. Vos capacités d'autodiagnostic du stress sont plutôt bonnes. Vous ne craignez pas de recevoir et d'écouter les messages de votre moi-corps. Toutefois, vous regrettez de ne pas pouvoir leur accorder assez de place ou assez de temps.

### **Vous avez une majorité de OUI**

Vous avez une bonne conscience corporelle. Cela ne signifie certainement pas que vous êtes tout à fait immunisé contre les méfaits du stress (personne n'est immunisé) mais vous possédez des atouts valables pour mieux y faire face. Votre sensibilité aux signaux corporels vous informe plus rapidement de votre état et de votre niveau de stress. Vous pouvez de ce fait effectuer les analyses et les démarches nécessaires pour une meilleure gestion de ce stress.

## A quel point êtes-vous stressé ?

### Objectifs :

- Mesurer votre degré de stress en explorant les différentes modalités comportementales, physiologiques ou psychiques d'expression du stress,
- Repérer quelles sont vos modalités préférentielles d'expression du stress.

### Consignes :

Notez vos réponses aux questions suivantes selon la formule proposée ci-dessous :

- Si « c'est tout à fait moi » = 4 points
- Si « c'est plutôt moi » = 3 points
- Si « parfois, cela me ressemble, et parfois non » = 2 points
- Si « cela ne me ressemble pas vraiment » = 1 point
- Si « cela ne me ressemble pas du tout » = 0 point

1. Dans la vie quotidienne, je m'énerve beaucoup quand les choses me résistent. *Nombre de points =*
2. Dans un entretien, je n'ai pas la patience d'attendre que l'autre ait fini de parler, j'ai tout de suite compris ce qu'il voulait dire, et je termine ses phrases à sa place. *Nombre de points =*
3. J'ai des problèmes d'appétit, je mange trop ou pas assez ou trop sucré. *Nombre de points =*
4. Je fais tout très vite, manger, marcher, travailler, parler. *Nombre de points =*
5. Je suis plutôt impatient et irritable, et je m'énerve pour des riens. *Nombre de points =*
6. Je suis assez pessimiste, et ne vois pas vraiment comment les choses pourraient s'améliorer. *Nombre de points =*
7. Je prends souvent des positions à l'impulsion, ce qui m'amène à changer fréquemment d'avis et me contredire assez facilement. *Nombre de points =*
8. Je n'arrive pas à me débarrasser d'un sentiment pesant de fatigue qui ne me quitte pas, même à la fin de mes congés. *Nombre de points =*
9. Je me mène durement (on dit que je suis dur au mal) et je pratique volontiers la méthode des coups de pieds au c., pour moi comme pour autrui. *Nombre de points =*
10. J'ai souvent du mal à m'endormir (ou bien je me réveille plusieurs fois dans la nuit) et le matin je ne me sens pas du tout reposé. *Nombre de points =*



11. Je ne suis jamais vraiment content de moi car je suis obnubilé par mes erreurs et mes imperfections. *Nombre de points =*
12. J'ai facilement mal à la tête (ou mal à l'estomac ou au ventre).  
*Nombre de points =*
13. Mon corps est souvent noué, tendu, les épaules crispées, les mâchoires serrées. *Nombre de points =*
14. Je n'éprouve plus beaucoup de plaisir à travailler. *Nombre de points =*
15. Je suis méfiant, soupçonneux, et n'ai confiance qu'en moi pour faire les choses correctement. *Nombre de points =*
16. Je suis capable de ruminer pendant des heures et des heures sur une erreur que j'ai commise. *Nombre de points =*
17. En ce moment, je consomme beaucoup de cigarettes (ou de café, ou beaucoup d'alcool). *Nombre de points =*
18. Je trouve très difficile de me reposer ou de me laisser aller après le travail. *Nombre de points =*

**Pour repérer votre niveau global de stress, faites votre total de point =**

## **Analyse des résultats**

### **1. Analyse globale**

#### **Vous avez un total compris entre 55 et 72**

Vous êtes un véritable « accro » du stress, votre score total est bien trop élevé. Vous êtes en train de puiser dans vos réserves qui ne sont pas illimitées. Vous êtes sans doute occupé et préoccupé par une phase de travail particulièrement intense et absorbante, mais faites particulièrement attention à ce que cela ne devienne pas votre mode de vie permanent, vous y perdriez votre santé et vous risqueriez peut-être aussi d'épuiser la patience de vos proches, de vos interlocuteurs qui finiront par ne plus supporter votre humeur grognon et votre indisponibilité. Attention à ne pas trop laisser se dégrader votre qualité de vie. Il est temps de prendre des dispositions pour réfléchir à ce qui est essentiel pour vous et diminuer l'intensité de la pression que vous vous faites subir.

**Vous avez un score compris entre 28 et 54**

Vous êtes un pratiquant régulier du stress. Vous savez apparemment utiliser les effets positifs du stress comme carburant habituel de votre activité.

Cependant, il peut vous arriver d'être confronté à des situations où votre façon habituelle de bien vous en sortir s'avèrerait insuffisante et laisserait trop de place aux effets négatifs du stress.

Vous avez donc beaucoup à gagner à affiner et améliorer encore vos capacités à faire face. C'est pourquoi, prendre un peu plus de recul, réfléchir à vos choix, assouplir vos façons de réagir, ne pourra que vous aider à améliorer votre efficacité et votre qualité de vie.

**Vous avez un score compris entre 0 et 27**

Vous êtes apparemment immunisé contre les effets négatifs du stress. Sans doute avez-vous reçu une éducation qui vous aide encore à vous sentir stable et en sécurité, quelles que soient les circonstances et les événements. Vous avez sans doute été encouragé à agir sans crainte des échecs et des difficultés, et soutenu dans vos tentatives d'exploration de l'inconnu. Partager les secrets de votre savoir-faire et de votre savoir être avec vos collègues.

**2. Pour repérer votre modalité préférentielle de gestion du stress**

Reportez vos points et additionnez vos scores dans les séries du tableau ci-dessous.

Série 1	Série 2	Série 3
1/ =	3/ =	6/ =
2/ =	8/ =	11/ =
4/ =	10/ =	14/ =
5/ =	12/ =	15/ =
7/ =	13/ =	16/ =
9/ =	17/ =	18/ =
Total =	Total =	Total =

Repérez dans quelle série vous avez votre score maximum, et lisez les commentaires ci-dessous, correspondant à votre série de réponses.

**La série 1 correspond aux impacts du stress sur votre comportement.**

Si vous avez un score maximum dans cette série, vous faites sans doute partie de ces personnes « hyper-actives » qui laissent le stress se manifester surtout dans leur impatience d'agir au jour le jour et dans la brusquerie de leur relation aux autres.

Vous considérez peut-être toute situation qui vous fait perdre du temps comme un affront personnel.

Apprenez d'abord à prendre régulièrement conscience du rythme plus ou moins effréné que vous imprimez à tous les constituants de votre vie, respiration, marche, paroles, gestes. Considérez qu'il s'agit de votre signal d'alarme de trop de stress.

A chaque prise de conscience, ralentissez. Apprenez à respirer plus tranquillement, en allongeant peu à peu la durée de l'expiration, et en laissant l'inspiration petit à petit se faire plus ample.

Apprenez à ralentir le rythme de votre marche. Faites du temps votre allié et non un ennemi à vaincre.

**La série 2 correspond aux impacts physiques du stress**

Si vous avez un score maximum dans cette série, c'est principalement votre corps qui vous sert d'amplificateur personnel des signaux de stress. Apprenez à l'écouter. Prenez davantage soin de la santé de votre corps.

Donnez-vous du temps de réfléchir aux situations qui vous stressent, pour pondérer les effets physiques négatifs des situations stressantes.

**La série 3 correspond aux implications affectives du stress**

Si vous avez votre score principal dans cette série, vous êtes quelqu'un qui réagit plutôt de manière « cérébrale ». Vous êtes doué pour vous faire « votre cinéma mental » en prédisant des catastrophes futures, en remâchant tristement quelques erreurs passées ou en pesant indéfiniment les pour et les contre d'une décision que vous n'arrivez pas à prendre.

Votre capacité de recul peut être favorablement améliorée, surtout si vous utilisez votre « compétence cérébrale » pour vous aider à mieux discerner l'essentiel de l'accessoire, le poids objectif des situations rencontrées de la surtaxe subjective que vous vous infligez.

Ne craignez pas de vous rappeler de temps en temps que vous avez aussi un corps. Prenez en soin. Il vous le rendra bien.

D'après Christiane Donati, *Le stress intelligent*, 2002.

## ANNEXE 4 : ROMPRE LE CERCLE VICIEUX DES PENSÉES LIMITANTES

### ROMPRE LE CERCLE VICIEUX DES PENSEES LIMITANTES

Extrait de l'article : <https://attirelepositif.com/les-croyances-limitantes/>

« Ai-je des croyances limitantes ? » A première vue, on se dit que non bien-sûr. Elles sont tellement ancrées en nous. Elles font déjà tellement partie de notre vie, que l'on ne se rend même plus compte de leurs existences.

Cependant, ces croyances limitantes ont un impact très puissant sur votre façon de vous voir et de voir le monde. La bonne nouvelle est que ces croyances cachées peuvent être modifiées. La première étape consiste à **en prendre conscience. Le simple fait de savoir que vous les avez, minimise le pouvoir qu'elles ont sur votre vie.** Voilà 3 méthodes simples afin d'identifier vos croyances limitantes et 8 étapes pour les supprimer.

#### 3 méthodes pour connaître et localiser ses croyances limitantes

##### 1) Le self-talk

Le self-talk, c'est la façon dont vous vous parlez à vous-même dans votre tête. Vous savez, la petite voix dans votre tête ? Votre petit Jiminy criquet. En étant attentif à votre auto-discours, cela peut vous aider à identifier vos croyances limitantes.

##### « Je suis »

Souvent, vos self-talk commence par « je suis ». Par exemple : je ne suis pas organisé, je suis moche ou je suis timide. Lorsque vous vous dites « je suis », vous vous identifiez à un comportement, comme s'il faisait partie de votre identité. Il est difficile de changer un comportement si vous pensez que c'est **QUI VOUS ÊTES**, mais si vous reconnaissez que ces comportements sont simplement quelque chose que vous avez fait, mais pas qui vous êtes, vous arriverez à supprimer cette croyance limitante.

Quelles phrases commençant par « je suis » utilisez-vous régulièrement ?

.....  
.....  
.....

Lesquels sont négatives et limitantes à votre avis ?

.....  
.....  
.....

##### « Et si »

Une autre expression courante que vous entendrez certainement lors de vos conversations avec vous-même, c'est « Et si ? » Par exemple : Et si j'échoue ? Et si la personne réagit de manière négative ? Et si je perds tout ? Notre « si » peut être négatif, mais vous pouvez le transformer en « si » positif. Par exemple : et si je crée une nouvelle vie ? Et si je réussis au-delà de mes rêves les plus fous ? Et si je peux créer la relation que je veux ?

*Beaucoup de gens sont passionnés, mais à cause de leurs croyances limitantes concernant leur situation actuelle et ce qu'ils peuvent accomplir, ils ne prennent jamais de mesures pour que leurs rêves deviennent réalité. – Anthony Robbins*

Quelles phrases commençant par « Et si » utilisez-vous régulièrement ?

.....  
.....  
.....

Lesquels sont négatives et limitantes à votre avis ?

.....  
.....  
.....

## 2) Analyser vos réactions

Si vous avez des réactions disproportionnées face à une situation, cela peut être le signal **qu'une croyance limitante est présente dans votre inconscient**. Par exemple, si vous êtes extrêmement contrarié parce que votre partenaire n'a pas fait la vaisselle, et que vous attachez énormément de signification à cette petite déception, c'est un signal qu'un problème plus profond se cache derrière et déclenche cette colère.

C'est peut-être la croyance limitante : « mon partenaire ne se soucie pas de moi » ou « Personne ne m'aimera jamais vraiment ; Je ne mérite pas d'être aimé ». Dans ce cas, même une petite infraction sera un signal pour que cela entraîne une réaction disproportionnée.

**Y a-t-il des expériences, des situations ou des discours qui vous poussent à réagir de manière plus « extrême » que la situation réelle ne le justifierait ?**

.....  
.....  
.....

**Qu'est-ce qui motive ces réactions?**

.....  
.....  
.....

## 3) La répétition

Si vous remarquez que des situations inconfortables vous arrivent continuellement, avec plusieurs répétitions, alors c'est le signal qu'une croyance limitante y est présente.

Avez-vous tendance à jouer le même « rôle » dans toutes vos relations amoureuses ou d'amitiés (comme par exemple le rôle de la « victime ») ? Avez-vous tendance à vous retrouver dans les mêmes situations à plusieurs reprises, dans vos relations intimes, vos emplois, etc. ? Avez-vous été blessé ou abandonné à plusieurs reprises ? Retrouvez-vous à plusieurs reprises face à des difficultés financières, quoi que vous fassiez ? Avez-vous constamment des conflits avec vos collègues ?

**En pensant à ces exemples, pouvez-vous identifier des schémas qui ont tendance à se répéter dans votre vie ?**

.....  
.....  
.....

## Modifier et supprimer ses croyances limitantes en 8 étapes

<b>Étape 1</b>	Réfléchissez et écrivez vos croyances limitantes (environ 5) ..... ..... ..... ..... .....
<b>Étape 2</b>	Laquelle semble bloquer votre réussite maintenant? Pourquoi? (en choisir 1) .....
<b>Étape 3</b>	Réfléchissez bien et trouvez un exemple spécifique où cette croyance s'est avérée fausse. Exemple : Je ne suis pas intelligente à rappelez-vous de la fois où vous avez réussi un sudoku en un temps record ça prouve que votre croyance n'est pas 100% juste ..... ..... .....
<b>Étape 4</b>	Est-ce que cette croyance limitante vous gêne la vie Notez plusieurs exemples de la façon dont cette croyance limitante vous a bloqué dans votre succès, votre progression, vous a blessé, etc ..... ..... .....
<b>Étape 5</b>	Et si votre croyance limitante n'existait pas, quel impact y aurait-il dans votre vie ? Ex « Si j'osais parler devant un groupe de 50 personnes, qu'est-ce que ça changerait dans ma vie » ..... ..... .....
<b>Étape 6</b>	Expérimentez votre vie en mettant votre croyance limitante en stand-by durant 1 semaine. Qu'allez-vous faire? (citez 3 actions). ..... ..... .....  Écrivez votre croyance limitante sur un bout de papier, plier le et cachez-le dans un petit coin chez vous. Agissez durant 1 semaine comme si elle n'existait pas
<b>Étape 7</b>	Après une semaine, passez en revue les progrès et les changements dans votre vie, dès maintenant, engagez-vous à supprimer cette croyance de votre vie Lorsque vous vous sentez prêt, retrouvez votre bout de papier, et déchirez-le, et jetez-le
<b>Étape 8</b>	Remplacez votre ancienne croyance limitante, en une nouvelle croyance POSITIVE, AIDANTE. Exemple : remplacez « je suis timide » par « Je suis une personne ouverte et communicative, je parle naturellement en public et je me sens à l'aise ».

## La visualisation positive

Beaucoup de sportifs pratique la visualisation positive afin de se mettre dans un état d'esprit positif avant une compétition. La visualisation positive permet de gérer les croyances limitantes comme par exemple « Je ne suis pas capable de..., Je vais rater de toute façon... » et le stress associé. Elle peut se pratiquer avant un entretien d'embauche, avant une réunion importante, ou avant tout évènement qui appelle au stress.

Il s'agit d'imaginer à l'avance, de façon aussi précise et réaliste que possible, le déroulement de votre entretien ou de votre intervention prochaine en y intégrant les éléments de réussite.

1. Commencez par vous installer confortablement et respirez lentement (au besoin, fermer les yeux).
2. Puis, imaginez avec précision le lieu où vous allez vous entretenir ou prendre la parole en public, vous observez les autres personnes dans la salle...
3. Faites ensuite comme dans une présentation réelle : vous marchez lentement et calmement pour faire face la personne ou à l'auditoire, vous respirez lentement, avec calme et confiance.
4. Imaginez-vous faire votre entretien, ou votre discours, tel que vous l'avez prévu (vous faites votre introduction, annoncez votre plan, avec votre voix bien placée, avec une bonne articulation...).
5. Enfin imaginez la fin de votre entretien ou de votre exposé, observez l'approbation, la satisfaction sur le visage de l'interlocuteur/des participants, savourez la sensation de réussite.

Plus vous imaginerez à l'avance votre intervention avec précision, plus cela vous aidera. Imaginer, visualiser votre exposé réussi fait que cela devient une expérience stockée par votre cerveau.

D'après *La prise de parole en public*, de Charline LICETTE

## DÉVELOPPER SES PENSÉES POSITIVES

### Reconnaître ce qui fonctionne

1. Tous les soir, pensez à 3 choses qui fonctionnent dans votre vie.  
Par exemple, pensez aux parties de votre corps en état de marche (même les plus petites), les systèmes (respiratoire, digestif, nerveux, etc), les organes (cœur, foie, intestins, langues, etc) et les membres (bras, jambes, mains, oreilles, etc).
2. Penser à ce qu'elles vous permettent d'accomplir
3. Avec bienveillance et compassion, ressentez la joie ou la gratitude ces choses là

#### Exemples

« J'ai un salaire tous les mois »  
« Je mange à ma faim tous les jours »  
« J'ai de l'eau chaude pour me laver »  
« J'ai de l'eau potable pour boire »  
« J'ai de l'électricité pour m'éclairer »  
« J'ai un lit confortable pour dormir »  
« J'ai un toit sous la tête »  
« J'ai des amis avec qui rire, pleurer, m'amuser »  
« J'ai un chat/chien que j'aime »  
« J'ai un/des enfant(s) que j'aime »  
« J'ai un travail »  
« J'ai la vue pour voir, lire, regarder la TV, m'instruire, et aussi voir et éviter les dangers »  
« J'ai l'odorat pour sentir le parfum d'une fleur, l'odeur du gâteau dans le four, ... »  
« J'ai l'ouïe pour entendre la musique, les oiseaux, la radio, la TV, et aussi pour entendre un klaxon et éviter un danger »  
« J'ai des mains et des bras, pour m'habiller seul(e), me préparer, me faire à manger, me nourrir, conduire, travailler... »  
« J'ai des jambes et des pieds pour marcher, danser, courir, me déplacer en toute autonomie, conduire, aller au travail, aller voir mes amis, ma famille, aller faire mes courses... »



## Utiliser les expériences pour progresser

Pour chaque chose, posez-vous des questions qui vous permettent de progresser, de ressentir une émotion élevée. Posez-vous des questions du types :

- Qu'est-ce que cet événement m'apporte / m'a apporté ?
- Est-ce que j'ai découvert ou mis en place de nouvelles choses suite à cet événement ?
- Qu'est-ce qu'il m'apprend/ m'a appris sur moi ?
- Qu'est-ce que je peux faire, à mon niveau, pour que cet événement change ou se passe différemment la prochaine fois ?
- Qu'est-ce que je peux faire à mon niveau, pour que cela n'arrive plus ?
- Est-ce que cet événement essaie de me dire quelque-chose ?

### Exemples

**Dans le cadre d'un accident** : Est-ce que j'ai besoin de ralentir ? Ai-je besoin d'être plus attentif(ve) et présent(e) à ce que je fais ?

**Dans le cadre de la perte d'emploi** : Ai-je développé de nouvelles amitiés, de nouvelles compétences ? Ai-je compris ce que j'aimais faire et ce que je n'aimais pas faire au travail ? Est-ce l'occasion de prendre du temps pour réfléchir à ce que je veux vraiment ? Est-ce le moment de me reposer et prendre soin de moi ? Est-ce le moment de chercher un nouvel emploi, développer de nouvelles connaissances et habitudes ?

**Dans le cadre d'un divorce** : Cette union a-t-elle donnée naissance à des enfants ? M'a-t-elle donné l'occasion de découvrir de nouveaux lieux, de nouvelles activités, de développer de nouvelles amitiés, ou bien de découvrir ses propres limites ? Ai-je compris un peu mieux ma propre personnalité ? Ai-je compris le genre de personnes avec laquelle je ne souhaite plus m'entourer, ou je souhaite m'entourer davantage ?

**Dans le cadre d'un décès** (en parallèle du processus de deuil voire d'un accompagnement thérapeutique) : porter son attention sur les aspects constructifs de la relation, des choses mises en place suite à la disparition de la personne. Les réflexions citées dans le cadre d'un divorce s'appliquent aussi dans cette situation. Réfléchir aux souvenirs construits ensemble, les bons moments vécus, les nouveaux lieux, les aventures. Qu'ai-je appris ? la patience, la tolérance, le pardon ? Ai-je développé un talent que je ne pensais pas avoir ? Ai-je découvert et mis en place de nouvelles activités, comme la marche, le sport, la danse, grâce à cette personne ?

## Reconnaître l'événement et l'interprétation

1. Pensez à un événement ou une situation qui vous est désagréable. Par exemple on m'a viré comme un malpropre, ils m'ont manqué de respect, qu'est-ce que je vais faire, comment je vais payer mes factures ? Je suis perdu ! »
2. Prenez une feuille et notez en haut le fait sans l'interprétation. Par exemple : « J'ai été licencié ou je suis sans emploi ».
3. Puis tracez dessous deux colonnes et dans la colonne de gauche, écrivez ce que vous ressentez, ce que vous pensez de la situation, ce qui vous est désagréable.
4. Ensuite, dans la colonne de droite, réfléchissez aux côtés positifs et notez les aspects constructifs, utiles et qui vous permettent de progresser.
  - Qu'est-ce que cet événement m'a apporté ?
  - Est-ce que j'ai découvert ou mis en place de nouvelles choses suite à cet événement ?
  - Qu'est-ce qu'il m'apprend sur moi ?
  - Qu'est-ce que je peux faire, à mon niveau, pour que cet événement se passe différemment la prochaine fois ?
  - Qu'est-ce que je peux faire à mon niveau, pour que cela n'arrive plus ?
  - Est-ce que cet événement essaie de me dire quelque-chose ?
5. Répétez cet exercice le plus souvent possible, la répétition crée les habitudes, il vous sera de plus en plus facile de faire cet exercice et doucement la colonne de gauche deviendra de plus en plus vide et celle de droite se remplira naturellement, et la feuille deviendra inutile.

Cet exercice permet de prendre conscience que ce qui provoque ce sentiment désagréable est en fait une interprétation et qu'il existe une perspective plus agréable et positive à toute chose. En faisant l'effort conscient de distinguer fait et interprétations, les interprétations se libèrent du subconscient et vous choisissez consciemment une perspective utile et positive.

<b>Évènement (le fait) :</b>	
<b>Interprétations limitantes (négatives) :</b>	<b>Interprétations positive :</b>

## DÉVELOPPER LA CONFIANCE EN SOI

### 1. REPOUSSER SES LIMITES

**Agrandissez votre zone de confort régulièrement, en changeant vos habitudes, en cassant vos routines, en faisant de nouvelles choses tous les jours et en bravant vos propres peurs.** Chaque nouvelle action est importante et contribue à rompre le cercle vicieux des pensées limitantes.

Voici quelques exemples d'actions pour changer vos habitudes et casser la routine :

- Changez de trajet de route régulièrement
- Faites face à nos peurs, faites ce qui vous incommode
- Changez de place autour de la table à manger
- Goûtez à un nouvel ingrédient chaque semaine
- Cuisinez une nouvelle recette toutes les deux semaines
- Essayez une nouvelle activité physique, sociale ou culturelle
- Écrivez avec votre main non dominante
- Variez de routine matinale ou du soir
- Rencontrez de nouvelles personnes
- Apprenez une nouvelle discipline, ou un nouveau langage

### 2. CELEBREZ VOS VICTOIRES !

**Reconnaissez et célébrez les accomplissements pour vous motiver à continuer et vous donner des ailes pour repousser vos limites encore plus loin.** Quelles qu'elles soient et aussi petites soient-elles, chaque nouvelle action est un accomplissement en soi.

**Prenez l'habitude de vous remémorer vos victoires de la journée avant d'aller vous coucher. Vous vous endormirez sur une note positive et motivante.**

Mes victoires du jour :

- .....
- .....
- .....
- .....
- .....
- .....
- .....

## Vivre la cohérence cardiaque

Extrait de « GUERIR le stress, l'anxiété et la dépression  
sans médicaments et sans psychanalyse » de David Servan-Schreiber

Les différentes étapes de cette méthode ont été développées et testées par le Heartmath Institute en Californie, un centre qui se consacre à l'étude et à l'application de la cohérence cardiaque.

Comme dans la tradition du yoga, de la méditation, et de toutes les méthodes de relaxation, la **première étape** de l'exercice consiste à tourner son attention vers l'intérieur de soi. La première fois qu'on la pratique, il faut d'abord s'extraire du monde extérieur et accepter de mettre toute préoccupation de côté pendant quelques minutes. Accepter que nos soucis peuvent attendre un peu, le temps nécessaire au cœur et au cerveau de retrouver leur équilibre, leur intimité.

La meilleure façon d'y parvenir est de commencer par prendre deux respirations lentes et profondes. D'emblée, celles-ci stimulent le système parasympathique et font un peu pencher la balance du côté du « frein » physiologique.

Pour que leur effet soit maximal, il faut laisser son attention accompagner le souffle tout au bout de l'expiration et la laisser faire une pause de quelques secondes avant que l'inspiration suivante ne se déclenche d'elle-même. Il faut, en fait, se laisser porter par l'expiration jusqu'au point où elle se transforme naturellement en une sorte de douceur et de légèreté.

Les exercices orientaux de méditation suggèrent de continuer cette pratique centrée sur le souffle le plus longtemps possible et de garder l'esprit vide. Mais pour maximiser la cohérence cardiaque et après dix ou quinze secondes de cette stabilisation, il faut dans une **deuxième étape** reporter consciemment votre attention sur la région du cœur dans votre poitrine.

Pour cela, le plus simple est de vous imaginer que vous respirez à travers le cœur (ou la région centrale de la poitrine si vous ne sentez pas encore directement votre cœur).

Tout en continuant de respirer lentement et profondément (mais naturellement, sans forcer), il faut visualiser - sentir même - chaque inspiration et chaque expiration traversant cette partie si importante de votre corps. Imaginez que l'inspiration lui apporte, au passage, l'oxygène dont elle a tant besoin, et que l'expiration la laisse se défaire de tous les déchets dont elle n'a plus besoin.

Imaginez les mouvements lents et souples de l'inspiration et de l'expiration qui laissent le cœur se laver dans ce bain d'air pur, clarificateur et apaisant. Qu'ils le laissent profiter de ce cadeau que vous lui faites. Vous pouvez imaginer votre cœur comme un enfant dans un petit bain d'eau tiède où il flotte et s'ébat à loisir, à son rythme à lui, sans contraintes ni obligations. Comme un enfant que vous aimez et qui joue, vous ne lui demandez rien d'autre que d'être lui-même, dans son élément naturel, et vous le regardez simplement se déployer à sa manière en continuant de lui apporter de l'air doux et tendre.

**La troisième étape** consiste à vous connecter à la sensation de chaleur ou d'expansion qui se développe dans la poitrine, de l'accompagner et de l'encourager avec la pensée et le souffle. Elle est souvent timide au début, et ne se manifeste que discrètement.

Après des années de maltraitance émotionnelle, le cœur est parfois comme un animal en hibernation depuis longtemps qui regarde les premiers rayons de soleil du printemps. Engourdi et incertain, il ouvre un œil, puis deux, et ne prendra son essor qu'après s'être assuré que la clémence du temps n'est pas un accident temporaire.

Une méthode efficace pour l'encourager est d'évoquer directement un sentiment de reconnaissance ou de gratitude et de le laisser envahir la poitrine. Le cœur est particulièrement sensible à la gratitude, à tout sentiment d'amour, que ce soit pour un être, une chose, ou même l'idée d'un univers bienveillant.

Pour nombre de gens, il suffit d'évoquer le visage d'un enfant qu'on aime et qui vous aime, ou encore celui d'un animal familier. Pour d'autres, c'est une scène de paix dans la nature qui apportera avec elle la gratitude intérieure. Enfin, pour d'autres encore, elle viendra avec un souvenir de bonheur dans l'action, comme une descente de ski, un swing de golf parfait, un bord de voile en rappel...

Pendant cet exercice, on constate parfois qu'un sourire monte doucement aux lèvres, comme s'il était né dans la poitrine et venu éclore sur le visage. C'est un signal tout simple que la cohérence s'est établie.

Dans une étude publiée dans *American Journal of Cardiology*, des chercheurs du Heartmath Institute ont montré que le simple fait d'évoquer une émotion positive grâce à un souvenir ou même une scène imaginée induit très rapidement une transition de la variabilité cardiaque vers une phase de cohérence. Cette cohérence du rythme des battements du cœur se répercute rapidement sur le cerveau émotionnel, auquel elle signifie, en lui apportant de la stabilité, que tout est en ordre dans la physiologie. Le cerveau émotionnel répond à ce message en renforçant la cohérence du cœur. Ce va-et-vient produit un cercle vertueux qui permet, avec un peu d'entraînement, de maintenir cet état de cohérence maximale pendant trente minutes ou plus. Cette cohérence entre le cœur et le cerveau émotionnel stabilise le système nerveux autonome - l'équilibre sympathique/parasympathique. Une fois parvenu à cet état d'équilibre, nous nous trouvons dans une situation optimale pour faire face à toutes les éventualités. Nous pouvons accéder simultanément à la sagesse du cerveau émotionnel, son « intuition », et aux fonctions de réflexion, de raisonnement abstrait, et de planification du cerveau cognitif.

Plus on s'exerce à utiliser cette technique, plus il devient facile d'entrer en cohérence.

Une fois que l'on s'est familiarisé avec cet état intérieur, on devient capable de communiquer pour ainsi dire directement avec son cœur...

## ANNEXE 9 : FICHE RECAPITULATIVE DES FLEURS DE BACH


GROUPES	EMOTIONS	BENEFICES	Fleur de Bach	N	
<b>PEUR</b>	Peur, angoisse de cause inconnue	Sécurité	Aspen	Peuplier	2
	Peur de perdre le contrôle de soi	Maîtrise	Cherry plum	Prunier myrobolan	6
	Peur connue et identifiée, timidité	Confiance	Mimulus	Mimule	20
	Peur pour les autres	Optimisme	Red chestnut	Marronnier rouge	25
	Terreur, grande frayeur, panique	Courage	Rock rose	Hélianthème	26
<b>INCERTITUDE DECOURAGEMENT</b>	Recherche l'avis des autres par manque de confiance en son intuition	Certitude	Cerato	Plumbago	5
	Découragement facile. Doute, mélancolie. Questionnements métaphysiques.	Persévérance	Gentian	Gentiane	12
	Grand désespoir. Croit qu'il n'y a plus rien à faire	Espoir	Gorse	Ajonc	13
	Manque d'entrain pour les tâches quotidiennes. Difficulté au démarrage	Entrain	Hornbeam	Charme	17
	Hésitation entre 2 choses précises et opposées	Choix	Scleanthus	Gnavelleannuelle	28
Frustration parce que ne trouve pas sa voie.	Ambition	Wild oat	Avoine sauvage	36	
<b>MANQUE D'INTERET POUR LE PRESENT</b>	Fait toujours les mêmes erreurs, n'intègre pas réellement ses expériences	Sagesse	Chestnut bud	Bourgeons de mar	7
	Tendance accentuée à la rêverie, vit dans le futur	Attention	Clematis	Clematite	9
	Nostalgie d'un passé idéalisé	Réalité	Honeysuckle	Chèvrefeuille	16
	Sombre mélancolie de cause inconnue. Coup de cafard brutal	Stabilité	Mustard	Moutarde	21
	Lassitude, épuisement physique et émotionnel total, fatigue extrême	Sérénité	Olive	Olivier	23
Pensées incessantes empêchant toute concentration	Dynamisme	White chestnut	Marronnier blanc	35	
Totale résignation. Fataliste, sans espoir de changer les choses	Motivation	Wild rose	Églantier	37	
<b>SOLITUDE</b>	Bavard, égocentrique, craignant la solitude, hypocondriaque	Altruisme	Heather	Bruyère	14
	Vif, rapide, supportant mal la lenteur	Patience	Impatiens	Impatiente	18
	Tranquille, discret, solitaire, aime être seul	Sociabilité	Water violet	Hottonie des mara	34
<b>HYPERSENSIBILITE AUX INFLUENCES ET AUX IDEES</b>	Gai, jovial, cachant ses soucis derrière l'humour	Sincérité	Agrimony	Aigremoine	1
	Nie sa vie en étant continuellement au service des autres	Affirmation	Centauray	Petite centauree	4
	État de rage, jalousie, haine et suspicion	Bienveillance	Holly	Houx	15
	S'applique à toute période de transition = brise liens	Adaptabilité	Walnut	Noyer	33
<b>ABATTEMENT DESEPOIR</b>	Se sent le besoin d'être purifié	Acceptation	Crab apple	Pommier sauvage	10
	Accablé momentanément par les responsabilités	Assurance	Elm	Orme	11
	Manque de confiance en soi. Complexe d'infériorité	Sûreté	Larch	Meleze	19
	Lutteur qui craque, mais persistance dans l'effort	Prise de recul	Oak	Chêne	22
	Sentiment de culpabilité avec remord et auto-accusation	Estime de soi	Pine	Pinsylvestre	24
	Séquelles d'un choc (physique ou mental)	Réconfort	Star of bethleem	Etoile de bethléem	29
	Angoisse mentale insupportable. Désolation totale	Croyance	Sweet chestnut	Chataignier	30
Ressentiment, amertume, rancune, aigreurs intérieures	Positivité	Willow	Saule	38	
<b>SOUCI EXCESSIF DU BIEN-ETRE D'AUTRUI</b>	Intolérant, critique, voit que le côté négatif des choses	Tolérance	Beech	Hêtre	3
	Possessif, égocentrique, s'apitoyer sur soi-même	Générosité	Chicory	Chicorée	8
	Idéalisme poussé à l'extrême, corseté dans ses principes	Flexibilité	Rock water	Eau de roche	27
	Désir de convertir à son point de vue tous ceux qui l'entourent	Moderation	Vervain	Verveine	31
Dirigiste, autoritaire, tyran et inflexible	Respect	Vine	Vigne	32	

**Le plus important est la prise en conscience (au delà de la fréquence, quantité, etc)**

<p><b>FORMES GALENIQUES</b></p> <p><b>AVEC ALCOOL</b> : 50/50 alcool /eau de source. &gt; Qualité conservée. &gt; Conservation longue et à température ambiante. &gt; Flacons avec doseur goutte</p> <p><b>SANS ALCOOL</b> : 50/50 : sucre/eau de source. &gt; Efficacité identique. &gt; Conservation plus courte. &gt; Frigo après ouverture. &gt; Sirop d'érable, Granules, Perles, Pastilles, Chewing-gum</p>	<p><b>UTILISATION</b></p> <p><b>VOIE INTERNE</b> : 2 gt 3x/jour &gt; <u>Sous la langue</u> &gt; ou dans un verre d'eau/biberon &gt; Garder sous la langue pdt 6-8 respirations &gt; Répéter 3 fois sa 'devise positive'</p> <p><b>VOIE CUTANÉE</b> : &gt; <u>En friction</u> : 2 gt Poignets, Plexus, Nuque &gt; <u>En bain</u> : Adulte: 5 gt. - Enfant : 2 gt</p> <p><b>INCONSCIENCE</b> : qq gt. sur lèvres, Poignets, face interne bras</p>	<p><b>INDICATIONS</b></p> <p><b>MACÉRAT-MÈRE</b> : première étape de fabrication</p> <p><b>1ÈRE DILUTION</b> : Etats aigus, épisodiques 3 gouttes - 3x/jour - 21 jours</p> <p><b>2ÈME DILUTION</b> : Accompagnement d'un travail sur soi. 4 gouttes - 4x/jour - 21 jours - 1 semaine de pause</p>
---	---	---

**SANTÉ & BIEN-ÊTRE HOLISTIQUE PAR GAELLE ARTHAUD**

NewEnergyNewLife.com



## Ancrage d'une ressource émotionnelle

**L'ancrage d'une ressource** : une ancre c'est un stimulus qui entraîne une réponse automatique (une émotion, un état interne), un « réflexe conditionné ». Un stimulus peut être visuel, auditif, kinesthésique (le toucher, le mouvement), olfactif ou gustatif.

L'ancrage est un phénomène naturel que vous pouvez utiliser volontairement pour disposer de l'état interne positif qui vous aiderait dans une situation donnée comme une prise de parole en public par exemple.

La technique de l'ancrage procède selon 4 phases

1. **Choisissez l'état interne**, la sensation utile pour vous lors de la prise de parole en public. Que voulez-vous ressentir ? En quoi cette émotion vous sera bénéfique ?  
Par exemple : vous souhaitez avoir à disposition l'état interne de « calme », car vous savez qu'avec ce calme vous saurez démarrer votre intervention avec aisance.  
Choisissez également l'ancre. L'ancre kinesthésique (toucher une partie du corps, faire un mouvement) est la plus facile à utiliser : une pression du pouce droit sur votre poignet gauche par exemple.
2. **Retrouvez mentalement une expérience** dans laquelle vous éprouviez cet état interne positif. Retrouvez le souvenir de cette sensation : les images, les sons, les sensations. Prenez le temps de ressentir le calme de cette expérience passée.  
Quand vous y êtes complètement, « comme si vous y étiez... », tout en ressentant ce calme, vous faites cette pression du pouce sur le poignet = vous ancrez.
3. **Créez un état interne séparateur** : vous étiez dans le souvenir et le calme, maintenant vous vous levez, vous regardez dans la pièce... le souvenir s'est envolé, vous êtes revenu ici et maintenant.
4. **Testez l'ancre** en effectuant à nouveau cette pression du pouce sur le poignet. A nouveau, vous ressentez le calme. L'ancre est donc efficace. « Pression du pouce sur le poignet » est le stimulus ; « sensation de calme » est la réponse automatique, le réflexe conditionné.

Vous pourrez maintenant retrouver le calme quand vous le souhaitez. Il suffira d'utiliser cette ancre. Vous pouvez également la renforcer en continuant à y ancrer régulièrement l'expérience positive.

Si plusieurs ressources vous sont nécessaires, vous les retrouverez dans différentes situations et vous les empilerez. Par exemple si vous souhaitez être détendu, confiant, serein, vous ancrez successivement, avec la même ancre, ces états internes « détendu, confiant, serein ». C'est comme si vous empiliez les ancres.

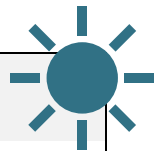
D'après *La prise de parole en public*, de Charline LICETTE

## Routines bien-être & positivité

Les routines permettent de développer des habitudes conscientes favorables à la relaxation, la productivité, la gestion du stress et bien plus encore, ce qui permet d'être dans un bon état d'esprit tout au long de la journée.

Voici quelques exemples de routine, à adapter en fonction de chacun, du tempérament, du temps, de l'environnement, etc.

### ROUTINE DU MATIN



- Réveil suffisamment à l'avance pour se préparer tranquillement
- Visualisation positive de la journée à venir
- Étirements doux ou cohérence cardiaque, au soleil pendant 5 minutes
- Douche fraîche pour se vivifier

### ROUTINE DU SOIR



#### **Immédiatement en rentrant chez soi**

- Cohérence cardiaque pendant 5 minutes
- Prendre une douche (froide si possible), pour se « laver » des événements de la journée

#### **3h avant le coucher**

- Dîner léger

#### **1h avant le coucher**

- Éteindre les écrans
- Lumières tamisées
- Lecture ou journal (positivité et gratitude)
- Penser aux événements positifs et aspects constructifs de la journée
- Noter sur un papier les choses importantes à faire le lendemain, pour les 'vider' de la tête avant de s'endormir





## ALIMENTATION SPECIFIQUE

### GESTION DU STRESS

#### LES BONS GESTES

- **Des aliments de bonne qualité**, récoltés à maturité et cultivés sans produits chimiques, pesticides, etc..
- **Des aliments riches en micronutriments** (minéraux, oligo-éléments et vitamines) : aident le corps à faire face et réagir calmement face aux divers stress.
- **Des aliments riches en antioxydants** : luttent contre le vieillissement prématuré des cellules, les risques cardiovasculaires, les maladies respiratoires et le stress oxydatif et favorisent la régénération cellulaire.
- **Une alimentation diversifiée** : favorise la capacité d'adaptation du corps face aux divers stress
- **Une alimentation adaptée** selon le tempérament, les allergies ou les conditions de chacun. Éviter les aliments mal ou non tolérés (gluten, lactose, sucre, etc)
- **Consommer des protéines de bonne qualité** : légumineuses, tofu, poissons, œufs, viandes blanches.
- **Consommer des aliments riches en oméga 3** : (sardine, maquereau, noix, graines de chanvre, graines de lin, huile de chanvre, de lin, de colza et de carmelina) : prévient et aide à réduire l'inflammation de l'intestin.
- **Consommer des aliments dynamisant de la glande surrénale** : algues (wakame, arame, dulse, kombu), miso, haricots rouges azukis.
- **Éviter les aliments transformés, raffinés ou « blanc »**
- **Préférer les cuissons vapeurs** : préserve les micronutriments des aliments.
- **Réduire les sucres** et consommer principalement des fruits et céréales à indice glycémique bas (riz complet, quinoa, sarrasin).
- **Réduire le sel**, préférer le gomasio si besoin
- **Éviter / Réduire les excitants** : diminuer café/thé à 2 tasses par jour, si besoin, privilégier le chocolat à 70% car apport en magnésium. Éviter sodas et boissons énergisantes.
- **Supprimer la consommation d'alcool** : empêche l'assimilation de certains micronutriments comme le Magnésium et perturbent le métabolisme de certaines vitamines (B1, B6 et B9).
- **Éviter le tabac** : déséquilibre le métabolisme de la dopamine et l'utilisation de certains micronutriments (ex. magnésium).
- **Surveiller le bon fonctionnement intestinal** : diarrhée, constipation, ballonnement, et dysbiose peuvent être la cause de malabsorption des micronutriments.

#### SOURCES D'ANTIOXYDANTS

- **Légumes** : Crucifères (brocoli, chou, chou-fleur), Légumes à feuilles vertes (Épinard, Roquette, Cresson, Etc.), Avocat, Mais, Poireau, Aubergine, Citrouille, Carotte, Poivron
- **Fruits** : Raisins, mangue, abricot, agrumes, pomme, tomate, pamplemousse rose, melon d'eau, baies, kiwi
- **Aromates, Herbes, épices** : Oignon, ail, persil, thym, origan, piment
- **Boissons** : Thé vert, vin rouge, lait
- **Céréales, graines et légumineuses** : Fruits à coque (noix, noisette, etc.), Légumineuses, Graine de sésame, son, Céréales aux grains entiers (bio)
- **Huiles** : Huiles végétales (ex. huile d'olive)
- **Protéines animales** : Viandes maigres, viande rouge (en petite quantité), abats, Poisson, fruits de mer

#### SOURCES DE MICRONUTRIMENTS

**Magnésium** : Céréales complètes, Légumes secs, Poissons gras, crustacés, Bananes, Oléagineux (noix du Brésil, amandes, noix, noisettes, noix de cajou), Cacao pur, non sucré, non raffiné. Eau minérales (par concentration décroissantes) : Rozanna, Hépar, Quezac, Badoit et Contrex

**Vitamines B** : Céréales complètes, Germes de blé, Flocons d'avoine, Légumineuses (haricots, lentilles petits pois...), Jaune d'œuf, Légumes comme les laitues, endives, choux, épinards, les produits laitiers...

**Vitamine C** : Oranges, citrons, pamplemousse, Cassis, Choux vert, Poivrons, Mâche, persil, ...

**Fer** : Amandes, cacao, persil, lentilles, algues, poissons, œufs, viandes, ...

**Cuivre** : Huitres, crustacés et coquilles Saint-Jacques, noix, ...

**Zinc** : Brocolis, céréales complètes, germes de blé, soja, œufs, poissons, levure de bière, ...

**Sélénium** : Crustacés, poissons, céréales, produits laitiers (chèvre ou brebis de préférence), carottes et produits riches en protéines en général.

**Vitamine A et bêta-carotène** : Beurre, fromages de chèvre ou de brebis, carottes, épinards, choux, tomates et abricots frais, etc.

L'alimentation et les portions sont à adapter à chaque personne en fonction des besoins et de l'activité.

SANTÉ & BIEN-ÊTRE HOLISTIQUE PAR GAELLE ARTHAUD

NewEnergyNewLife.com



## ANNEXE 13 : LA GUÉRISON MIRACULEUSE DU DR JOE DISPENZA

En 1986, en Californie du Sud, par une journée ensoleillée d'avril, j'ai eu le privilège d'être renversé par un véhicule utilitaire sport lors du triathlon de Palm Springs auquel je participais. [...] À cette époque, j'étais âgé de vingt-trois ans. J'avais ouvert depuis peu un cabinet de chiropractie privé et je m'étais entraîné durant de longs mois pour ce triathlon. Après avoir terminé l'épreuve de natation, j'avais entamé la partie vélo de la compétition. C'est alors que l'accident s'est produit. [...] Alors que je dépassais deux cyclistes dans ce virage, un Bronco rouge à quatre roues motrices, qui roulait à 90 kilomètres/heure, frappa violemment l'arrière de mon vélo. Je me souviens d'avoir été catapulté dans les airs et d'avoir atterri brutalement sur le dos. [...] le 4 x 4 continua de rouler vers moi et de nouveau je fus frappé de plein fouet. [...] Je fus donc traîné quelques mètres sur la route, le temps que la conductrice prenne conscience de la situation. Lorsqu'enfin elle freina brutalement, je fus projeté à une vingtaine de mètres du véhicule. [...]

Alors que j'étais étendu, hagard et meurtri, tout ce que je pus faire fut de m'abandonner et d'accepter mon propre sort. Je découvris vite que j'avais six vertèbres brisées. J'avais des fractures par compression dans les vertèbres thoraciques 8, 9, 10, 11, et 12 (soit des omoplates jusqu'aux reins) et dans la vertèbre lombaire 1. Les vertèbres de la colonne sont habituellement empilées comme des briques mais, lorsque j'avais heurté le sol avec violence, elles s'étaient tassées et avaient été comprimées sous la force de l'impact. La huitième vertèbre thoracique, dont le segment supérieur était brisé, était tassée à plus de 60 % et l'arc vertébral circulaire, qui contient et protège la moelle épinière, était brisé, comprimé et tordu comme un bretzel. Lorsqu'une vertèbre est comprimée et fracturée, la matière osseuse doit migrer quelque part. Dans mon corps, une bonne partie des fragments osseux étaient situés près de la moelle épinière. Ce qui, c'est le moins qu'on puisse dire, ne constituait pas un tableau des plus réjouissants.

Comme dans un mauvais rêve virant au cauchemar, je fus réveillé le matin suivant par un ensemble de symptômes neurologiques, incluant divers types de douleur, c'est-à-dire différents degrés d'engourdissement, des picotements et une certaine perte de sensation dans mes jambes ainsi qu'une difficulté inquiétante à contrôler mes mouvements. À l'hôpital, après avoir subi de nombreux tests sanguins et avoir été soumis aux rayons X, à la scanographie et à l'imagerie par résonance magnétique, le chirurgien orthopédiste me divulgua les résultats et m'informa de son diagnostic : pour contenir les fragments osseux qui avaient migré vers la moelle épinière, je devais subir une chirurgie afin d'implanter une tige Harrington. Cela signifiait qu'il fallait couper la partie arrière des vertèbres, deux ou trois segments au-dessus et en dessous des fractures, pour fixer et visser deux tiges de 30 centimètres en acier inoxydable sur les deux côtés de ma colonne vertébrale. L'équipe chirurgicale devait ensuite gratter ma hanche et prélever des fragments osseux pour en recouvrir les tiges. Il s'agissait là d'une chirurgie lourde, qui me laissait néanmoins entrevoir la perspective de pouvoir remarcher un jour. Quoi qu'il en soit, j'étais conscient que je resterais toujours handicapé et que je devrais apprendre à vivre avec des douleurs chroniques pour le reste de mes jours. À dire vrai, cette option ne me réjouissait guère.

Cependant, si je refusais de subir cette chirurgie, la paralysie semblait certaine. Le meilleur neurologue de la région de Palm Springs, qui partageait d'ailleurs l'opinion du chirurgien orthopédiste, déclara qu'à sa connaissance aucun autre patient souffrant de la même condition aux États-Unis n'avait refusé une telle intervention. L'impact de l'accident avait été si violent qu'il avait comprimé ma vertèbre T8 en forme de coin, de telle sorte que, si je me levais, ma colonne vertébrale ne pourrait supporter le poids de mon corps et s'effondrerait ; les fragments osseux des vertèbres pénétreraient alors profondément dans la moelle épinière, causant ainsi une paralysie instantanée allant de la poitrine jusqu'au bas du corps. Cette option n'était pas plus satisfaisante que la précédente.

Je fus ensuite transféré dans un hôpital de La Jolla, une ville proche de ma maison, où je reçus deux autres avis médicaux, dont l'un émanait d'un des chirurgiens orthopédistes les plus reconnus de la Californie du Sud. Sans surprise, les deux médecins consultés déclarèrent que je devais subir sans tarder la chirurgie recommandée, soit l'implantation des tiges Harrington. Leur pronostic était parfaitement clair et cohérent.

Deux choix s'offraient à moi : subir l'intervention ou courir le risque d'être paralysé, sans aucune possibilité de marcher à nouveau. Si j'avais été à la place de ces professionnels de la santé, j'aurais sans doute fait la même recommandation, car c'était l'option la plus réaliste et la plus sûre. Pourtant, je fis le choix de ne pas retenir cette option.

Sans doute étais-je jeune et audacieux en ce temps-là, mais je pris la décision de ne pas me conformer au modèle médical et aux recommandations des experts. Je crois qu'il y a une intelligence, une conscience invisible, à l'intérieur de chacun de nous, qui est dispensatrice de vie. Elle nous soutient, nous maintient, nous protège et nous guérit à chaque instant. Elle crée presque 100 milliards de cellules spécialisées (alors qu'il y en a seulement deux à l'origine), elle veille à ce que nos cœurs battent des centaines de milliers de fois par jour, et elle peut produire chaque seconde des centaines de milliers de réactions chimiques dans une seule cellule – parmi bien d'autres fonctions étonnantes. Je me suis dit à l'époque que si cette intelligence était réelle et si elle possédait des capacités aussi étonnantes, je pourrais détourner mon attention du monde extérieur pour aller volontairement et consciemment à l'intérieur de moi-même et essayer de me connecter à elle, c'est-à-dire développer une relation avec elle. [...]

Contre l'avis de l'équipe médicale, je quittai donc l'hôpital en ambulance. Celle-ci me conduisit chez deux amis proches, qui m'avaient invité à passer les trois prochains mois chez eux afin que je puisse me concentrer sur ma guérison. J'avais le sentiment d'avoir une mission à accomplir. Je pris donc la décision de consacrer chaque journée à la reconstruction de ma colonne vertébrale, vertèbre par vertèbre, et d'indiquer à cette conscience, si elle prêtait attention à mes efforts, ce que je voulais.

[...] En conséquence, deux fois par jour, et ce, durant deux heures, je m'efforçai de plonger à l'intérieur de moi-même et de visualiser le résultat escompté, soit une colonne vertébrale complètement restaurée. Naturellement, je me rendais compte à quel point j'étais encore inconscient et décentré. Ironiquement, je fis alors le constat que, lorsqu'une crise ou un traumatisme se produit, nous consacrons l'essentiel de notre attention et de notre énergie à penser à ce que nous ne voulons pas au lieu de penser à ce "que nous voulons. Durant les

premières semaines, j'avoue avoir cédé sans retenue à ce travers. Au beau milieu de mes méditations sur la vie que je voulais créer, avec une colonne vertébrale entièrement guérie, je réalisais soudain que je pensais inconsciemment à ce que les chirurgiens m'avaient annoncé quelques semaines auparavant, à savoir que je ne remarquerais probablement jamais. Alors que j'étais immergé dans la reconstruction mentale de ma colonne vertébrale, je me mettais soudain à stresser sur le fait de vendre ou pas mon cabinet de chiropractie. Et tandis que je me projetais mentalement, étape par étape, en train de marcher à nouveau, je ne pouvais m'empêcher de penser à ce que serait ma vie si j'étais cloué à un fauteuil roulant pour le reste de mes jours. Vous voyez le topo ! Chaque fois que mon attention se dissipait et que mon esprit était emporté par des pensées étrangères, je devais donc recommencer dès le début et recréer tout le schéma de la représentation visuelle. C'était fastidieux, frustrant et, très franchement, ce fut une des expériences les plus difficiles que j'ai vécues. Mais je me convainquais que l'image ultime que je voulais que l'observateur en moi remarque devait être claire, non polluée et ininterrompue. Pour que cette intelligence accomplisse ce que j'espérais qu'elle puisse accomplir, je devais donc rester pleinement conscient, et ce, du début à la fin.

Finalement, après six semaines de combat contre moi-même et après avoir consenti à un maximum d'efforts pour être présent et en synergie avec cette conscience, je pus poursuivre mon processus de reconstruction interne sans avoir à m'arrêter et à devoir tout recommencer au début. Je me souviens encore du jour où j'y suis parvenu pour la première fois. C'était comme frapper une balle de tennis sur la zone d'impact idéale d'une raquette. Quelque chose de bien se mettait en place. Il y eut une sorte de déclic. Et je me suis aussitôt senti complet, satisfait et entier. Pour la première fois depuis mon accident, j'étais vraiment détendu et présent à la fois dans mon corps et dans mon esprit.

Il n'y avait aucune rumination mentale, aucune analyse, aucune pensée, aucune obsession, aucune tentative particulière ; quelque chose s'était débloqué et une sorte de paix et de silence prévalaient. C'était comme si je n'avais plus à me soucier de tous les éléments qui auraient pu m'inquiéter dans mon passé ou dans mon avenir.

Cette prise de conscience me permit de solidifier ce voyage à l'intérieur de moi-même, car c'est à cet instant précis, alors que j'étais concentré sur la création de cette vision et sur la représentation de ce que je voulais, soit la reconstruction de mes vertèbres, que tout devint chaque jour plus facile. Plus important encore, je commençais à constater des changements physiologiques très significatifs. C'est aussi à ce moment-là que je me suis mis à établir une corrélation entre ce que je faisais à l'intérieur de moi pour rendre ce changement possible et ce qui se produisait à l'extérieur de moi – dans mon corps. Dès l'instant où j'ai pu établir cette corrélation, j'ai prêté plus d'attention à ce que je faisais et je l'ai fait avec plus de conviction. [...]

Et, soudainement, je pus faire, en une plus courte période de temps, ce que je devais auparavant accomplir en une séance de deux ou trois heures. Dès lors, j'eus beaucoup plus de temps à ma disposition. Je me mis alors à imaginer ce que je ressentirais en voyant de nouveau un coucher de soleil au bord de l'eau ou en déjeunant avec mes amis dans un restaurant tout en me persuadant qu'il ne fallait en aucun cas tenir cela pour acquis. Je m'imaginai aussi en train de prendre une douche en sentant l'eau couler sur mon visage et

mon corps ou simplement assis sur le siège des toilettes ou me promenant sur la plage à San Diego en rêvant au vent soufflant sur mon visage. [...]

À cette époque, je ne savais pas ce que je faisais, mais aujourd'hui je le sais : j'imaginai en fait toutes ces potentialités futures qui existaient dans les champs quantiques, pour ensuite embrasser émotionnellement chacune d'elles. Alors que je faisais le choix volontaire de cet avenir et que je le mariais à l'émotion élevée que m'inspirait le fait de concevoir ma vie dans un tel avenir, mon corps commençait à croire qu'il était réellement projeté dans cette expérience future. Et tandis que ma capacité à visualiser ma destinée désirée devenait de plus en plus aigüe, mes cellules se mirent à se réorganiser elles-mêmes. Lorsque j'entrepris d'émettre des signaux visant à générer de nouveaux gènes d'une façon nouvelle, mon corps commença vraiment à guérir plus vite.

[...] J'ai aussi pris des décisions fondamentales d'une tout autre nature pour favoriser ma guérison. J'ai établi un régime complet (décrit en détail dans mon premier ouvrage, *Evolve Your Brain* – « Faites évoluer votre cerveau ») qui incluait une diète stricte, la visite régulière d'amis qui maîtrisaient les techniques de guérison par l'énergie et un programme de réadaptation élaboré. Cependant, durant tout ce temps-là, le plus important pour moi fut de me connecter à cette intelligence qui réside en moi et, à travers elle, d'utiliser mon esprit pour guérir mon corps.

Neuf semaines et demie après mon accident, j'ai enfin pu me lever et entrer dans ma nouvelle vie – sans avoir eu à subir de chirurgies et sans avoir été emprisonné dans un plâtre après une intervention chirurgicale. À dire vrai, j'étais complètement rétabli. Dix semaines plus tard, j'ai repris mes consultations à mon cabinet de chiropractie ; et douze semaines plus tard, tout en poursuivant ma réadaptation, j'ai pu reprendre l'entraînement, soulever des poids et faire de la musculation. Et aujourd'hui, presque trente ans après l'accident, je peux sincèrement affirmer que je n'ai quasiment jamais eu à me plaindre de douleurs au dos.

