Santé

# libérons-nous
## de nos stress profonds

reprogrammer notre
corps-mémoire



Françoise **Tainon**

le Mercure Dauphinois

©

Françoise Tainon

# Libérons-nous de nos stress profonds

REPROGRAMMER NOTRE CORPS-MÉMOIRE

Éditions Le Mercure Dauphinois

©

© Éditions Le Mercure Dauphinois, 2007… 2016
4, rue de Paris 38000 Grenoble – France
Tél. 04 76 96 80 51
E-mail : lemercuredauphinois@wanadoo.fr
Site : lemercuredauphinois.fr

ISBN : 978-2-913826-77-9

©

*A ma mère et mes filles, Véronique et Cathy,*

©

## Remerciements

Ce livre est en réalité une œuvre collective, il n'aurait pas pu se faire sans la collaboration et l'enthousiasme de mes élèves que je tiens à remercier ici.

Ils m'ont poussée par leur envie d'en savoir plus à préciser ma pensée et m'ont conduite à écrire ce que je croyais être simplement un cours et qui grâce à eux est devenu un livre. Né d'échanges, de questions, d'observations et de réflexions dans mon activité d'enseignante et de thérapeute.

Samia Mouelhi, par sa ténacité et son discernement m'a permis, par ses questions pertinentes, de structurer ma pensée et de rédiger ce livre. Sans son soutien et sa disponibilité, cet ouvrage n'existerait sans doute pas.

Je remercie aussi pour leur soutien, Emmanuelle responsable d'éditions, Meriem, Archéologue, Catherine, ma sœur, de m'avoir motivé et d'avoir contribué à la première ébauche du plan de ce livre.

Je remercie aussi tous ces élèves qui ont apporté leur contribution chacun dans leurs compétences propres :

Ariane, spécialiste des Chaînes musculaires GDS, Bruno, ostéopathe, Stéphane, journaliste, Mathieu, médecin, Charlotte, réalisatrice, Jocelyne, infirmière, pour sa constance et sa disponibilité ; Delphine, institutrice, Laurent et Sonia graphistes, Evel, professeur des collèges.

Les nombreux correcteurs : Micheline, Cécile, Stéphane, Fabienne, Françoise, Isabelle, Véronique,

Et tous ceux et celles que j'ai accompagnés, sans lesquels rien n'eût été possible.

*Élève de l'école Corps Mémoire depuis 1995, Samia Mouelhi est Docteur en Sciences Biologiques et enseigne l'Écologie à l'Université de Tunis. Depuis plusieurs années, elle pratique avec ses étudiants le Concept « Pleine Forme » et s'intéresse actuellement aux analogies et aux différences de comportement entre les animaux et l'Homme.*

©

## Introduction

Cette approche est le fruit de trente années d'expérience en kinésithérapie avec des enfants ayant des problèmes posturaux (cyphose, lordose, scoliose) dont dix ans de travail individuel avec des enfants en difficulté d'apprentissage scolaire ou comportemental, ainsi qu'avec de nombreux enseignants.

Au fil des années, j'ai pu me rendre compte que les difficultés des enfants, dans la majorité des cas, ne sont pas d'ordre scolaire. Lorsqu'ils arrivent à l'école, ils ne sont pas la page vierge que nous croyons, ils ont une histoire déjà longue. Les problèmes d'apprentissage rencontrés ne sont que la partie visible de l'iceberg, ils ne sont pas, pour l'essentiel, liés au contenu de l'enseignement ou à l'enseignant, mais à l'enfant lui-même. Lorsqu'il arrive à la crèche ou à la maternelle, il a déjà un vécu déterminé par le contexte dans lequel il a été conçu, par sa relation avec sa mère *in utero*, sa naissance, sa place dans la fratrie, etc.

Si toutes ces phases ont été bien vécues, l'enfant est disponible à ce qui lui est demandé en classe, il peut même le considérer comme un jeu captivant. Dans le cas contraire, il sera, soit distrait, soit hyperactif, ou les deux par intermittence.

Lorsque j'ai accompagné ces enfants, ce travail dont l'objectif est de clarifier ce qui a entraîné des dysfonctionnements graves passés inaperçus jusque-là, leur a donné des clés, et des portes se sont ouvertes pour eux à l'école. Ils ont pu accepter pleinement ce qui leur était demandé, entendre et voir les sollicitations de l'enseignant, et participer activement à la vie de la classe.

Chaque fois que je reçois un enfant dans mon cabinet, que les parents me disent ce qui ne va pas dans son comportement, dans son travail scolaire, etc., je lis une détresse profonde dans son regard qui semble me dire : « Je ne comprends rien, je ne sais pas ce qu'ils veulent, je fais ce que je peux et c'est jamais bien. » Je compatis à l'incapacité qu'il a à réussir alors que profondément il le souhaite autant que ses parents et ses enseignants, d'autant que j'ai été moi-même en difficultés scolaires.

Dans ce livre, mon objectif est d'expliquer comment le fait de reconnecter dans la tête et dans le corps ce qui s'est déconnecté depuis la conception favorise une meilleure adaptation à la vie, c'est-à-dire permet d'aborder les nouveaux apprentissages de la vie, quel qu'ils soient, en les intégrant.

L'expérience m'a montré que les problèmes des adultes que nous sommes sont les mêmes que ceux des enfants. Nous avons simplement une histoire plus longue et un passé d'échecs scolaires, professionnels et relationnels plus lourd. Nous avons des problèmes que nous rencontrons tous à des degrés différents. Nous sommes capables de les gérer ou de les accepter à certaines périodes de la vie, mais ils peuvent à d'autres devenir ingérables. C'est alors la dépression ou la crise. Il n'y a pas d'âge pour ces crises, simplement elles changent de nom : échec scolaire, crise d'adolescence, dépression et pour finir en maux divers…

À l'origine de ces crises il y a toujours la même chose : un échec, un stress, une dévalorisation profonde, insoutenable, un besoin de reconnaissance non-dit, et souvent beaucoup de culpabilité d'en être là où nous en sommes. Cette dévalorisation se manifeste de différentes manières. Soit nous démissionnons, soit nous nous « accrochons » à notre problème dans une volonté farouche d'être reconnu, soit nous nous démotivons, soit nous déprimons.

Je n'ai pas la prétention de croire que ce travail est la panacée et le seul capable d'apporter des changements visibles et un mieux-être réel, il a cependant, dans certains cas, eut ce rôle. Il y a beaucoup d'approches globales actuellement qui vont dans le sens de mes observations et conclusions personnelles. L'originalité de ce travail vient de ce que je suis au départ

©

kinésithérapeute et non médecin ou psychiatre, que mes interrogations, les observations et les conclusions auxquelles je suis arrivée ont été en priorité corporelles puis comportementales. Mes moyens d'investigation ont été le corps, ses limitations et ses douleurs, le ressenti qu'en avait le patient, les émotions bloquées et libérées par le mouvement et la verbalisation et par la suite le test musculaire de la Kinésiologie avec les techniques les plus simples de cette discipline.

**Petit historique**

J'ai réalisé que je disposais d'une technique d'application très simple, dont les résultats dépassaient les attentes aussi bien de mes patients que les miennes. Ce protocole est né d'une intuition. Il en a découlé beaucoup de questions auxquelles je me suis efforcée de répondre. J'ai été amenée à justifier ces résultats par le raisonnement, ce qui m'a conduit à écrire ce livre.

À mesure que je donnais des explications pour éclaircir ce qui paraissait étonnamment rapide, j'ai compris que j'avais en réalité fait la synthèse de trente années de pratique.

Je ne soupçonnais pas la puissance de ce que je venais de mettre en place. J'avais un acquis de kinésithérapeute depuis 1962, en Kinésiologie depuis 1989, en pratique individuelle journalière et d'enseignante depuis 1991. Suivant une psychothérapie depuis 1977, je suis en recherche et à l'affût de toutes les nouvelles idées depuis… toujours.

J'ai eu le privilège d'approcher des êtres en souffrance physique ou psychique ce qui m'a permis de faire le tri entre ce qui est efficace et ce qui ne l'est pas. Quant à mon travail personnel, il m'a amené à rassembler et à synthétiser tout ce que j'avais « glané » pendant toutes ces années.

Pendant 33 ans, j'ai exercé la kinésithérapie, dans deux centres d'handicapés physiques, en maternité et en libéral. J'ai eu à m'occuper de déséquilibres posturaux chez des enfants et des adultes. Ces problèmes posturaux étaient découverts soit à la maternité, soit par dépistage scolaire ou par des douleurs rhumatismales. Très vite, je me suis aperçue que lorsque ces enfants retrouvent un meilleur équilibre postural, non seulement les douleurs disparaissent et la capacité respiratoire augmente mais ils ont de meilleurs résultats scolaires, ils se mettent à aimer l'école, le sport et les défis de toutes sortes. La fréquence rapprochée des séances facilitant les échanges verbaux, ils se racontent et se libèrent, ils semblent plus vivants et mieux adaptés à la vie.

Ceci a été pour moi le début d'une recherche sur les liens existant entre le corps, la respiration et la verbalisation.

Les « conflits non exprimés » ont orienté ma recherche vers les techniques de verbalisation et j'ai personnellement choisi, après réflexion et différents essais, d'entreprendre une psychothérapie junguienne.

Les « conflits non résolus » ont orienté ma recherche vers les techniques psycho-corporelles et somato-émotionnelles. Je me suis intéressée à de nombreuses approches comme le *Rebirth* qui relie directement les émotions, la respiration et les états de tétanies. Je me suis également formée à l'*Intégration posturale*, au *Cri primal* et aux *Cuirasses de Reich*[1] (qui donnent une cartographie des blocages émotionnels dans le corps) reliant corps et émotions, etc. J'ai découvert ensuite la *Relaxation*, puis les *États modifiés de conscience* permettant des revécus symboliques de naissance et de vie fœtale. J'ai trouvé un éclairage nouveau et constructif dans les travaux de Groff sur les *Matrices périnatales*.

Enfin, j'ai rencontré le test musculaire de la *Kinésiologie* avec les trois techniques les plus connues de cette discipline : la santé par le toucher de Thie[2], la libération des stress émotionnels selon la technique de la récession d'âge[3] et enfin la gymnastique cérébrale de Dennison[4]. Durant de

©

nombreuses années, j'ai utilisé l'ensemble de ces techniques en approfondissant mon approche et en améliorant constamment mes résultats. Peu à peu, à mesure que mon approche évoluait, les gens sont venus spontanément, « de bouche à oreille », de plus en plus nombreux, avec des demandes différentes. Ils semblaient étonnés et satisfaits des résultats et au fil des années, je me suis retrouvée, sans l'avoir cherché et sans m'en rendre compte, thérapeute psycho-corporelle et somato-émotionnelle. Cela a abouti à une vision de plus en plus globale de ce mystère qu'est l'homme où chaque système le constituant est en interaction avec le Tout, et surtout à des transformations personnelles très importantes. Ce qui, quelques années plus tard, m'a permis de répondre favorablement quand j'ai été sollicitée pour enseigner, et a abouti à la fondation en 1991 de l'*École Corps-Mémoire*.

Le concept de « stress profond » est né de ces années de pratique et de réflexion éclairées par les travaux récents des Neurosciences et de l'Embryologie. Les résultats obtenus avec enfants et adultes ont été si encourageants qu'en les partageant avec les élèves de l'école, enrichis par leurs expériences personnelles, un protocole plus rigoureux s'est mis en place. Ce protocole que j'ai tout d'abord utilisé pour un travail individuel, mes élèves l'ont également utilisé, cela a permis de dégager des constantes dans les résultats. La technique est simple, les résultats sont surprenants et nous ont donné l'idée et l'envie d'en faire profiter un plus grand nombre à travers une méthode pédagogique d'apprentissage par le mouvement accessible aux éducateurs et aux enseignants.

Les résultats rapides obtenus par les enfants en séances individuelles ont été remarqués par leurs éducateurs. Ils ont permis des échanges avec enseignants, parents et éducateurs. Ensemble, nous avons constaté que ces derniers étaient confrontés à des difficultés d'apprentissage et de comportements de plus en plus fréquents et importants pour lesquels ils avaient peu de solutions. Ils m'ont adressé un nombre grandissant d'enfants (évidemment les cas les plus lourds) pour lesquels il y a eu un grand taux de réussite. Par la suite, certains enseignants ont accepté d'expérimenter le concept simplifié dans leurs classes. Depuis, cette méthode a été mise en place dans certaines classes de façon ponctuelle. En 2001/2002 une institutrice a accepté de pratiquer la méthode sur deux trimestres et d'évaluer les résultats, l'expérience fut très positive. Huit classes de CP encouragées par ces résultats ont entrepris l'expérimentation pour l'année scolaire 2002/2003.

Toujours avec le même souci d'ouverture mais de manière plus ludique, j'ai créé un jeu (la meilleure forme d'intégration et d'apprentissage qui soit) : le *Rallye Pleine Forme*.

**Les deux aspects du stress**

Le stress, tout le monde en parle, souvent comme d'une fatalité ou parfois comme d'une maladie. Le problème de notre société résulte de notre stress croissant en raison de sollicitations de plus en plus incompréhensibles et, de ce fait, impossibles à dépasser. Véritable fléau de notre civilisation, le phénomène du stress est l'axe de réflexion de ce livre.

Même s'il est de bon ton, parfois, d'afficher son stress comme le signe d'une activité débordante, notre tort est de penser que les seules réponses possibles face à une situation stressante sont de faire avec, de faire comme si de rien n'était ou d'utiliser consciemment ou inconsciemment des moyens inappropriés (alcool, drogue, hyperactivité, maux divers) pour pallier le mal-être engendré.

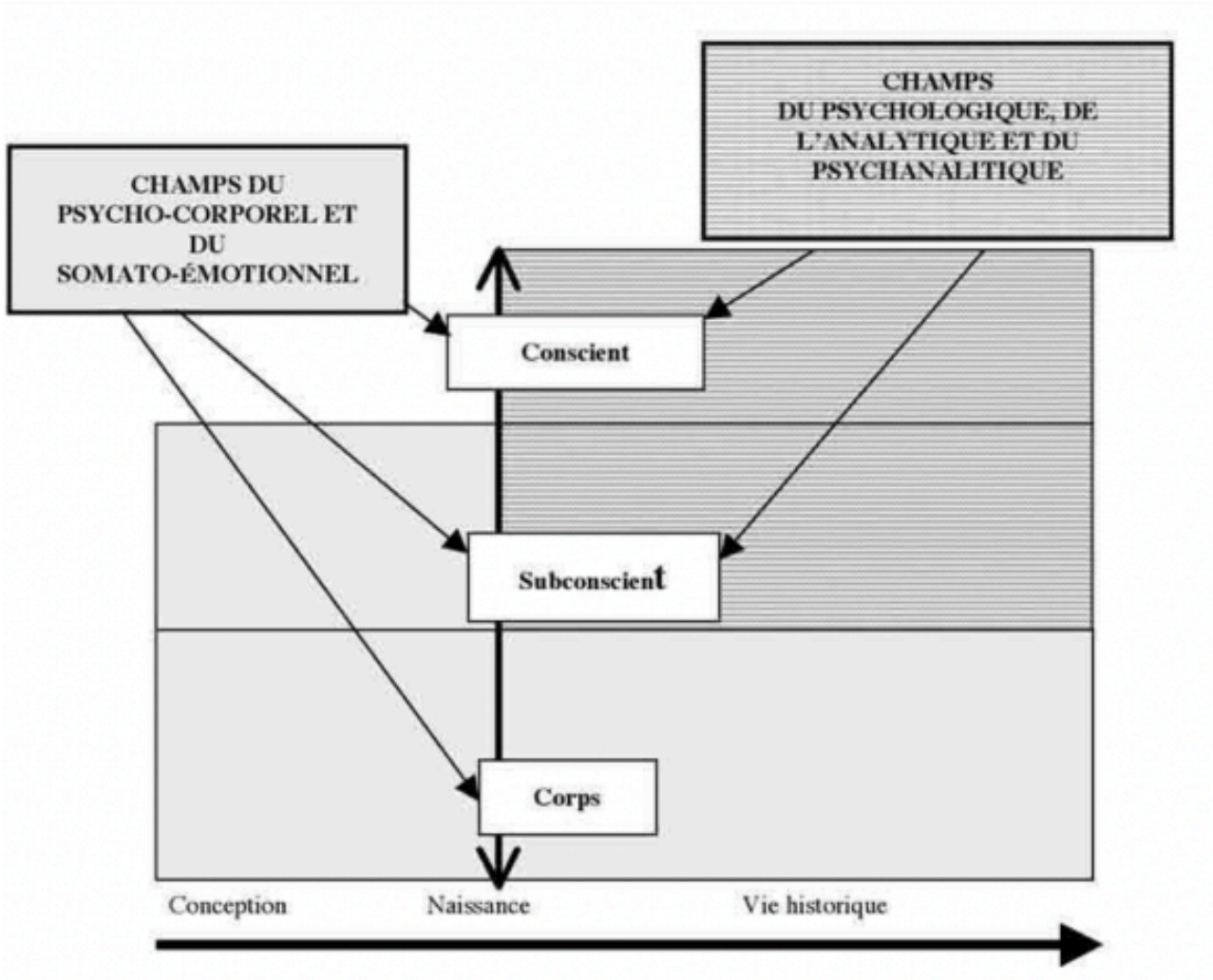
Le propos est simple, cependant il recouvre plusieurs aspects étroitement imbriqués. Nous commencerons par aborder la définition du stress et de son mécanisme, car nous comprenons mal **l'aspect positif** de ce mécanisme naturel de survie de notre organisme (à l'image des défenses immunitaires), et nous y réagissons mal.

Le stress qui préoccupe nos contemporains n'est en réalité que son **aspect négatif**. C'est la forme qu'il prend lorsque la machine s'emballe et n'autorise plus le retour à l'équilibre.

©

Quelques exemples d'enfants, d'adolescents et d'adultes nous aideront à comprendre le fonctionnement et le rôle du stress.

Les stress « non digérés » influencent nos comportements et notre adaptation aux changements ainsi




que tous nos apprentissages, à chaque étape de la vie.

Ce livre vous fera découvrir la possibilité de les effacer définitivement par la récession d'âge et la libération des stress.

Nous aborderons aussi les périodes de la vie où les stress passent inaperçus mais laissent des traces indélébiles : Il s'agit de la vie intra-utérine et de la naissance. Les stress de ces deux périodes sont ceux qui influencent le plus nos comportements les rendant irréductibles bien que peu profitables.

Nous verrons ensuite la physiologie du système nerveux et sa croissance, car il est important de connaître ce que peut faire le cerveau humain et quand il est apte à le faire.

Nous aborderons ensuite les moyens de déprogrammer ces stress profonds, les référentiels et les techniques utilisés. Enfin, je vous parlerai des résultats obtenus à l'aide de ce travail.

©

## Notes

1. Wilhem Reich, *L'analyse caractérielle*, Éditions Payot-Rivages, 2006.

2. John Thie est le créateur de *Touch for Health* (santé par le toucher), il met à la portée de tous les travaux de Goodheart et de ses collaborateurs. Goodheart fut le pionnier d'un système qui synthétisait les œuvres de ses prédécesseurs : les points de Chapman (pour la fonction lymphatique), les points de Bennett (pour la fonction vasculaire), la technique d'origine/insertion (pour les problèmes musculaires) et le testing musculaire de Kendal comme feedback des atteintes de paralysies musculaires. C'est le début de la Kinésiologie appliquée. Ils font appel au test musculaire ainsi qu'à des techniques de chiropractie et d'acupuncture. J.F. Thie, *Touch for headline*, De Vorss & Cie, Marina del Rey, CA, 1979.

3. La récession d'âge est issue du *Three In One Concept*, concept américain de la Kinésiologie développé par Daniel Whiteside, Gordon Stokes et Candace Calloway. C'est une approche comportementale de la dyslexie, considérant celle-ci comme un trouble engendré par le stress. Daniel Whiteside, un des trois fondateurs a, avec ses parents, développé « la Personnologie » qu'il a ensuite apportée dans la Kinésiologie, nous permettant ainsi d'avoir une cartographie de notre programme de vie et une grille de lecture comportementale de nos ressources et de nos handicaps dans la vie.

4. Paul et Gail Dennison ont donné le nom générique de *Brain Gym*, à leurs travaux sur l'apprentissage. La *Brain Gym* se compose de mouvements utilisés pour améliorer les capacités d'apprentissage. Ces mouvements et activités sont particulièrement efficaces pour les compétences scolaires.

©

# PREMIÈRE PARTIE : LE CONCEPT DE STRESS PROFONDS

©

## Ma tête n'écoute pas ce que mon corps me dit

Comme j'ai commencé à l'évoquer dans l'introduction, ce travail tente de faire comprendre comment un stress va toujours s'imprimer sur trois niveaux (cérébral, émotionnel et corporel). Il se traduira toujours par une situation mal vécue, dans une certaine posture du corps et avec une émotion précise. D'où l'importance de bien comprendre la nature physiologique du stress et de son fonctionnement.

**Le stress moteur de la vie**

Hans Selye[1] a démontré que le mécanisme de la digestion des stress émotionnels est un fonctionnement de survie physiologique normal au même titre que le mécanisme des défenses immunitaires ou d'apprentissage.

De son côté, Ryke Geerd Hamer[2] a observé des phénomènes analogues dans le développement des maladies. Il évoque, pour sa part, ce qu'il nomme des « phases de conflit » et des « phases de résolution de conflit » avec des réactions et des symptômes très différents : une agitation anxieuse avec insomnie dans le premier cas, une grande fatigue avec envie de dormir dans le second cas.

David Servan-Schreiber[3] décrit des mécanismes induits par les stress digérés ou non. En cela, il rejoint Selye pour qui le stress est l'adaptation au changement.

Tous trois ne limitent pas la vie à ce que nous croyons qu'elle est. Ils ont eu la même approche neutre : ils ne posent pas, comme principe de départ qu'une difficulté est une mauvaise chose en soi. Ils ont, chacun dans leur domaine, observé le mécanisme de l'adaptation de l'homme au changement permanent qu'est la vie et leurs conclusions sont les mêmes.

Notre regard sur la vie est le plus souvent négatif : ce que nous ne comprenons pas est potentiellement mauvais. Lorsque nous évoquons le stress, nous parlons généralement du dystress (étymologiquement : mauvais stress), lorsque nous mentionnons l'apprentissage nous pensons aux « difficultés d'apprentissage ». Dans notre discours, la maladie est toujours négative et mauvaise.

Ce stress non-géré qui nous perturbe doit alors être considéré comme un signal d'alarme, il est le signe d'une difficulté d'adaptation à quelque chose d'extérieur à nous qui peut entraîner des déséquilibres intérieurs. Les causes de cette mauvaise adaptation sont aussi nombreuses et variées que les situations et les personnes le sont.

Une avancée énorme dans ce domaine a été faite, grâce à l'approche du stress par le *Three In One Concept*. L'analyse des conséquences, leur définition, leur quantification, la détermination des causes offrent la possibilité de se libérer du dystress, ce que nous verrons dans les chapitres suivants.

Nous avons tous besoin de maintenir notre équilibre physique et psychologique. En sécurité nous nous sentons à l'aise et heureux. Tout changement important ou déplaisant menace notre équilibre. Pour le rétablir, nous réagissons de façon réflexe et stéréotypée.

Si le stress est une mise en alerte de tout l'être en vue d'une meilleure adaptation, il en est aussi le moteur et procure du plaisir. Une charge émotionnelle positive évacue toute la charge négative et le sujet peut se mobiliser pour un nouvel apprentissage dans le plaisir et la joie. Ce mécanisme s'active lorsque l'information arrive jusqu'au cortex et n'est pas bloquée en amont dans le cerveau émotionnel et que les deux hémisphères cérébraux du cortex pré frontal fonctionnent ensemble. Dans ce cas, le cerveau est dit intégré.

©




L'idéal est de recevoir les informations de la vie avec tous nos récepteurs sensoriels (vue, ouïe, odorat, toucher, goût) et de répondre avec toutes nos facultés (langage, mouvement, action, émotion et émonctoires[7]) dans la créativité comme dans la logique, les deux hémisphères cérébraux fonctionnant ensemble. C'est ainsi que se produisent les réponses physiologiques appropriées procurant des sensations de bien-être. Ayant transformé notre façon de bien répondre aux nouvelles situations de la vie, nous devenons plus aptes à être, agir, à affronter ce que la vie nous présente, avec la certitude de pouvoir y faire face. Ce mécanisme accroît notre goût de la vie et notre aptitude au bonheur.

En théorie, dans chaque nouvel apprentissage il y a une phase de « saisie[4] » des informations (phase de stress pour Selye). On a longtemps pensé que l'hémisphère cérébral analytique (le plus souvent gauche) seul travaillait. On s'est aperçu, grâce à l'évolution des techniques d'investigation (TEP[5]-scanner, résonance magnétique nucléaire[6], etc.), que le mécanisme de la mémoire dans l'apprentissage est très complexe, beaucoup d'étapes sont simultanées et les deux hémisphères sont impliqués.

Cependant, si dans la phase de saisie, une difficulté a été ressentie, elle s'est traduite par une mauvaise adaptation : il y a blocage du mécanisme d'apprentissage et même inhibition ; c'est vécu comme un échec s'accompagnant d'une charge émotionnelle négative ou de peur ou, de tristesse ou de dévalorisation de soi qui ne s'évacue pas. Confusion et peur de rencontrer à nouveau une difficulté et un nouvel échec, font redouter à la personne un nouvel apprentissage.

En réalité, les opérations sont beaucoup plus complexes que cela, surtout pendant la phase de développement et de différentiation du système nerveux central, c'est-à-dire en vie fœtale et dans les premières années de vie, mais le mécanisme du stress est toujours le même. Il est moteur ou inhibiteur du nouvel apprentissage selon la manière dont il est enregistré par le système *cerveau limbique/cortex cérébral*. Il est donc important de dédramatiser l'apprentissage et de faire contacter au sujet en difficulté, le plaisir d'apprendre au lieu de la peur et de la douleur de l'échec.

À la lumière de cela, nous comprenons mieux pourquoi il faut que l'apprentissage soit motivant et ludique. Dès qu'un enfant réussit et sort du statut d'enfant en difficulté, il y a beaucoup de chances pour qu'il ne pose plus de problème. C'est le secret des redoublements réussis. En revanche, si nous n'arrivons pas à faire sortir l'enfant de son statut de mauvais élève, il risque de ne plus rien « imprimer » du tout et cela le suivra dans sa vie d'adulte. L'objectif de l'apprentissage est de valoriser les réussites plutôt que de pénaliser les fautes et les échecs. La recherche de la performance est sûrement une des raisons de l'analphabétisme grandissant dans nos sociétés modernes.

©

Il est important de comprendre que les problèmes d'apprentissage sont un aspect du fonctionnement normal de l'être humain face au changement, donc à la vie elle-même. Ce mécanisme du stress devient une entrave lorsque le système cerveau limbique/cortex cérébral « n'intègre plus le changement » ; soit parce que le changement est trop intense ou brutal, soit parce que l'organisme est fatigué ou soumis à des conditions difficiles au moment où il affronte ce changement. Certains enfants développent une « allergie » à l'école, au changement et au « nouveau » sous toutes ses formes.

**Un stress, c'est bon ou c'est mauvais ?**

En 1950, Selye a défini le stress comme étant l'ensemble des mécanismes physiologiques qui permet de stabiliser les fonctions vitales pendant les changements du milieu extérieur. C'est le système adaptatif du traitement de l'information qui rend possible la digestion des traumatismes émotionnels sans dommage.

Tout comme le système digestif extrait de la nourriture ce qui est nécessaire à l'organisme et rejette le reste, le système nerveux extrait de l'information ce qui lui est utile et se débarrasse en quelques heures ou quelques jours des émotions, des pensées et des activations physiologiques : c'est l'eustress (bon stress).

Cependant, si l'information est douloureuse, en raison de l'intensité du traumatisme ou de la fragilité de la personne, au lieu de la digérer, le système nerveux l'occulte et la « fige » dans la mémoire émotionnelle et cellulaire. À partir de ce moment-là un événement, une situation ou un geste peuvent venir stimuler cette mémoire et réactiver l'émotion, les pensées, les activations physiologiques suscitées par le premier événement.

Il y a eu « arrêt sur image » dans le film de la vie. Cette image est restée gravée dans sa forme initiale. Mais cette image gravée est une image « multidirectionnelle » impliquant tous les sens et le corps : la saison, l'heure de la journée, la température, les couleurs, les odeurs, les formes, les émotions et les jugements de soi, les pensées (négatives) qui nous ont traversés l'esprit à ce moment-là ainsi que les non-dits. Tout est mémorisé, stocké voire « bloqué » dans un réseau de neurones qui mène sa propre vie. C'est le dystress, un ensemble d'informations non digérées dont la particularité est qu'elles sont revécues intégralement par la personne dès que deux ou trois éléments de l'image bloquée se présentent dans sa vie. Tout ce mécanisme est inconscient. Il peut être réveillé par n'importe lequel de ses constituants. Comme l'accès à un souvenir se fait dans le cerveau par analogie, n'importe quel événement rappelant le traumatisme engrammé[4] peut suffire à nous remettre dans la situation du stress initial. L'information arrive le plus souvent par le corps et par les organes des sens, elle n'est donc pas consciente.

*J'ai connu une personne qui à l'âge de trois ans avait fortuitement associé le départ de son père à la guerre à une odeur de lavande. Depuis, elle avait totalement occulté la douleur du départ de son papa, seul son odorat se souvenait. Cette dame était hyperactive, c'était sa façon de réagir aux crises d'angoisse, elle avait développé son hyperactivité à son insu. Par la suite, elle a fait des crises d'asthme. Ses crises se sont arrêtées lorsque, au cours d'une séance, elle a revécu le départ de son père à la guerre ainsi que le chagrin et l'angoisse que ce départ lui avait causés. Pendant les exercices de correction, elle a exprimé chagrin et peur de l'enfant de trois ans et spontanément elle a prononcé les paroles jamais dites à son père par peur d'augmenter la peine à sa mère. Or il se trouve que la pièce dans laquelle se passait la scène avait une forte odeur de lavande. Chaque fois que l'odeur de lavande lui parvenait, la tristesse et l'angoisse revenaient en même temps et la faisaient suffoquer jusqu'à déclencher une crise d'asthme.*

©

Ce système général d'adaptation n'a qu'un seul but : mettre à la disposition de l'organisme les ressources nécessaires pour faire face à l'agression ou au changement. Ainsi, qu'il s'agisse d'une agression physique, de la faim ou du froid, d'une émotion ou d'un mal-être, d'un changement ressenti comme « agression psychologique », la réponse est identique. Le stress est une réponse stéréotypée et non-spécifique, parfaitement naturelle et indispensable.

Selon Selye, nous ressemblons, dans ce cas, à une banque menacée par un « casse ». Que les bandits utilisent un chalumeau pour percer le toit, qu'ils passent par les égouts ou qu'ils entrent par la porte avec une fausse clé… l'alarme se déclenche de la même façon et alerte le même commissariat : l'hypothalamus*, en l'occurrence. Le stress déclenche donc les mêmes mécanismes cérébraux dans tous les cas « d'agression » ; il emprunte les mêmes circuits métaboliques ; il fait sécréter les mêmes hormones et médiateurs divers qui vont permettre l'adaptation organique.

En revanche, cette réponse est proportionnelle à la force de l'attaque et ne sera pas la même si un bandit isolé se présente, s'il s'agit d'un commando ou si la banque est vide…

L'adaptation est le maintien de l'homéostasie* lors des changements permanents du monde extérieur. L'homéostasie est cette faculté que possède l'espèce humaine, comme beaucoup d'autres espèces, de maintenir ou de rétablir, par des mécanismes d'autorégulation, des constantes physiologiques telles que la température, la tension artérielle, la composition sanguine, le tonus musculaire, etc. Quelles que soient les conditions extérieures, cet équilibre dans le déséquilibre permanent est le mouvement de la vie. Il dépend de nos propres forces physiques et psychiques et des conditions familiales, sociales et culturelles de notre milieu.

Pour vivre, bouger et garder son équilibre l'organisme brûle de l'énergie compensée par de nouveaux apports énergétiques extérieurs qui le reconstituent en tant que matière. L'énergie anime la matière : l'équilibre indispensable au fonctionnement organique global est un mécanisme de survie. L'homéostasie se comprend donc comme la capacité à mettre en mouvement le milieu intérieur dans son intégralité et à établir une synergie avec l'extérieur, c'est l'adaptation.

Il s'agit d'un équilibre fragile, et la marge de manœuvre est limitée. Elle se situe dans une fourchette différente pour chaque individu en fonction de ses capacités. Celles-ci dépendent étroitement de son hérédité, de son mode de vie, de son alimentation, ainsi que de son histoire personnelle, de son psychisme, de son système nerveux et de ses croyances (conscience). Les croyances constituent peu à peu un système basé sur ce que notre esprit retient des événements de notre vie à travers ses filtres émotionnels acquis par l'expérience, le milieu ou l'hérédité.

**Le stress en trois temps**

Le plus souvent on ne considère que trois états du stress : alerte, résistance, épuisement. Dans ce cas, on ne tient compte que de l'aspect négatif du stress alors que le stress, comme nous l'avons vu, est un mécanisme incontournable dont l'issue peut être positive et augmenter l'aptitude au changement et la pulsion de vie. Quand l'issue est négative, et dans ce cas seulement, il y a résistance, épuisement et augmentation progressive de la peur du changement.

*Je suis en alerte*

C'est la première phase : le sujet est soumis à un changement quel qu'il soit, rapide ou lent, intense ou léger, brutal ou continu et l'organisme va se mettre en vigilance mentale et mobiliser ses sens et sa conscience pour analyser ce qui arrive et chercher à s'adapter. Cette phase mobilise surtout le cerveau gauche, c'est la phase de saisie de l'information.

*Je m'adapte*

©

C'est la mise en action pour s'adapter au nouveau en gardant son homéostasie. C'est la phase active, pour que la réponse soit adaptée. Elle nécessite la mobilisation totale du cerveau (le long terme et le court terme, le global et l'analytique, la pensée, l'action et l'émotion c'est-à-dire un cerveau intégré).

*Je réussis ou je m'épuise*

Soit la phase d'adaptation est bien vécue et c'est la réussite de l'adaptation qui déclenche le goût du risque et l'envie d'entreprendre (que Selye appelle l'eustress).

Soit elle est mal vécue : c'est la phase d'épuisement. Il y a de nombreuses raisons possibles à cette phase d'épuisement. Les causes peuvent en être organiques (impossibilité d'équilibre et d'homéostasie, changement trop radical), physiologiques (état de fatigue au moment de la phase d'alerte), un système de croyance rigide qui maintient le cerveau gauche en phase de saisie et inhibe l'action, etc. Nous sommes alors face à un dystress qui a pour conséquence la démotivation et la peur des changements.

**Le stress, ça peut être bien**

Pour vivre en harmonie avec nous-même et les autres, il faut maintenir un équilibre entre émotion et raison, ce qui nécessite que le cerveau émotionnel (limbique*) et le cerveau cognitif* (cortex cérébral) coopèrent à chaque instant ; plus loin nous appellerons cela « l'intégration cérébrale ».

L'aspect positif du stress (eustress) correspond souvent au fonctionnement d'un individu entraîné au changement, ayant un organisme sain et un psychisme équilibré. Il a modifié son système de croyance et ne craint plus qu'un changement amène plus de « peur de la douleur » et plus de « douleur ». Au contraire, il aime le changement, il y puise sa joie de vivre et son sentiment d'être vivant.

**– Deux exemples d'agression physique**

*J'ai froid. Deux actions possibles : je lutte (solution interne) en bougeant, en fabriquant de la chaleur, en réduisant la circulation cutanée (limitation de la perte calorique), ou je fuis (solution extérieure) en m'habillant ou en rentrant dans un lieu chauffé. Dans les deux cas, c'est le retour à l'équilibre thermique, au bien-être.*

Quelques exemples de la vie courante nous montrent comment le psychisme enclenche le mécanisme de stress (c'est-à-dire la mise en action) de la même manière qu'une quelconque agression physique :

*Véronique sait qu'elle doit repeindre sa cuisine. Cet « impératif est purement psychique » informe l'hypothalamus, qui met en route les opérations indispensables à fournir l'énergie nécessaire. Elle dispose de temps, et sa situation financière lui permet d'acquérir le matériel : aucun problème. Elle repeint la pièce : elle est satisfaite d'elle-même et de son nouveau cadre de vie. La détente et le plaisir s'installent.*

*François vient d'être licencié. Il n'a pas d'autre problème particulier dans sa vie ; ses indemnités de licenciement sont correctes et lui permettent de vivre quelques mois sans trop de souci ; par ailleurs, ses qualifications sont bonnes. Son impératif psychique : trouver un nouvel emploi. Toute l'énergie dont son organisme dispose s'y investit. Quelques semaines plus tard, tout est rentré dans l'ordre : il a réintégré le monde du travail. La détente et le contentement de soi reviennent.*

©

*Patrick est très mécontent de son voisin de palier. La télévision fonctionne bruyamment très tard chaque soir et les enfants de ce voisin courent sans arrêt dans les escaliers. Sa première envie : « se mettre en colère » ; cela fait plusieurs semaines qu'il hésite, il se sent assez mal. Puis un soir, il décide d'aller parler avec ce voisin et de lui exposer calmement ses griefs. Georges, le voisin, s'excuse : « stressé » par son travail, il ne prend pas le temps de s'occuper des activités de ses enfants, et sa seule détente, le soir, est de s'installer devant sa télévision jusqu'à une heure avancée. Après ce dialogue, tout rentre dans l'ordre : Georges a pris des mesures pour les enfants, qui ne sont pas des monstres, et il s'est acheté un casque pour la télévision qu'il a coutume de regarder seul.*

Dans ce dernier exemple, nous aurions pu glisser vers le dystress (mauvais stress) car il est malheureusement bien rare que les conflits s'arrangent aussi facilement. Remarquons cependant la primauté du psychisme sur le mécanisme (l'énergie suit l'intention). Après des semaines d'attente, « l'énergie mobilisée » par l'organisme de Patrick était disponible pour une action violente. Après réflexion et envisageant les conséquences négatives d'un éclat, il a pris sur lui d'utiliser cette énergie pour le dialogue. Sa motivation s'est installée dans son système nerveux pour le contrôler. Une fois la démarche faite, l'information, ou agent stressant, perd sa signification ; l'hypothalamus passe le relais au système nerveux parasympathique qui va organiser la récupération, l'élimination des toxines… en un mot le plaisir de vivre.

Comme nous le verrons par la suite notre travail va consister à identifier et déloger les dystress figés dans le corps. Sans le dystress sont concernés tous les types de cellules qui « gèlent » l'émotion au moment du traumatisme non-géré, aussi bien au niveau du cerveau que des organes des sens, des muscles et des tendons concernés. Cela laisse des empreintes au niveau du corps visible entre autres dans les postures et les mouvements. Le corps garde en mémoire tous les dystress. L'écoute du corps nous apprend qui nous sommes vraiment

**Pourquoi consulter la mémoire de son corps et rechercher les dystress de notre vie ?**

Ce travail n'est pas encore passé dans les habitudes. C'est généralement après avoir essayé beaucoup d'autres approches que les personnes consultent en technique psycho-corporelle.

Les inquiétudes qui amènent les gens à un travail avec la mémoire du corps sont aussi nombreuses que les situations de mal-être que l'on peut rencontrer.

**Les enfants**

Les soucis commencent avec l'enfance. Les parents viennent me consulter avec leur enfant pour trois types de raisons. Ils se plaignent de leur comportement : « Il est insupportable », ou « Il est toujours dans la lune » ; ou ils se plaignent de la tenue : « Je viens vous voir parce qu'il se tient mal », « Il se tortille dans tous les sens » ou « Il ne se tient pas droit » ; ou ils viennent pour la scolarité : « Il écrit mal ou n'arrive pas à lire, il ne sait pas se concentrer, etc. »

N'ayant pas de solution pour répondre aux attentes des adultes, l'enfant a besoin pour accepter le travail avec moi, d'être compris, surpris et séduit. En effet, il fait ce qu'il peut et souhaite juste faire plaisir à papa et maman, c'est insoluble pour lui et je lui apporte l'espoir d'y arriver. De plus, les solutions le surprennent, il n'y a pas de dictées ou problèmes fastidieux à faire mais des exercices corporels souvent amusants, parfois difficiles, mais en tout cas différents des solutions déjà explorées.

Si ces conditions sont remplies, l'enfant change, surmonte joyeusement et spontanément les difficultés. Il retrouve alors le goût du risque et de l'effort et perd toutes les attitudes négatives qu'on lui reprochait.

©

**– La continence**

Nombreux sont les enfants souffrant de problèmes d'incontinence urinaire ou anale ; c'est essentiellement un problème de garçon.

*Après avoir été propre, Charles à l'âge de 7 ans fait de nouveau pipi au lit toutes les nuits. Sa maman, consulte de nombreux spécialistes sans succès, puis vient me voir sans être convaincue. Le corps m'indique par le test musculaire que l'âge de l'origine de ce problème est trois ans et demi*[6]*. Je demande à l'enfant s'il se rappelle un événement marquant à cet âge : « non, mais j'étais chez ma grand-mère jusqu'à Noël, maman était en voyage et papa avait trop de travail pour me garder à la maison »*. En fait, il avait eu très peur que la situation soit définitive et que sa maman ne revienne pas, si bien que quelques mois après son retour, il devint énurétique. Je procède aux corrections, le revois un mois plus tard ; la fréquence des fuites a diminué. C'est complètement fini au bout de deux mois. Un an après à la suite d'une contrariété à l'école que nous découvrons ensemble très vite, une rechute est endiguée.

**– La parole**

Comme pour l'incontinence, je vois plus souvent des garçons ayant cette difficulté, soit un retard de parole, soit des difficultés de prononciation.

*Paul est un petit garçon de quatre ans et demi dont le papa est français mais dont la maman ne parle que le russe et l'anglais ; ses parents communiquent entre eux dans cette dernière langue. Bien qu'il soit très vif, avec des yeux malicieux, Paul est diagnostiqué par le corps médical comme un enfant autiste lorsque son orthophoniste me l'adresse. Le corps m'indique que le blocage a eu lieu à 3 mois. Je l'équilibre en fonction de ce que le corps demande et le père me raconte lorsque Paul avait trois mois, sa maman l'a laissé tomber et que chez l'orthophoniste, il a précédemment dessiné une maman sans bras… Petit à petit, de séances en séance, Paul s'exprime de mieux en mieux.*

**– L'entrée à l'école**

L'entrée en maternelle est un grand changement pour l'enfant et nécessite une énorme capacité d'adaptation. C'est un des premiers révélateurs de confusion dans l'organisation mentale de l'enfant. L'exemple suivant est le cas le plus typique des troubles de cet âge.

*Doriane est une petite fille de grande section de maternelle, elle a cinq ans et c'est pour elle le début de l'apprentissage de l'écriture. Elle refuse d'écrire, même de prendre le stylo dans sa main. L'âge trouvé à l'origine de ce comportement est deux ans et demi, c'est l'âge de son entrée au jardin d'enfant et qui correspond aussi à la naissance d'une petite sœur. Le test du corps révèle que Doriane ne veut plus grandir pour que sa maman s'occupe d'elle comme elle le fait avec le bébé. La maman réalise alors que cette « régression » a commencé depuis la naissance du bébé, moment où Doriane redemande des biberons et des couches. La maman comprend et change d'attitude, elle s'occupe davantage de son aînée, ce qui la rassure et lui redonne confiance. Les choses rentrent dans l'ordre, Doriane retrouve les comportements de son âge.*

**– Les enfants symptôme**[7]

Les enfants sont souvent le symptôme d'un dysfonctionnement familial. Les difficultés de la vie familiale peuvent avoir des conséquences imprévisibles. Chaque enfant aura sa manière propre de réagir et de s'adapter en fonction de sa propre histoire.

©

*Jules a six ans. Il est en cours préparatoire, il commence à avoir des devoirs et sa maîtresse se plaint de sa lenteur, il ne réussit jamais à finir son travail scolaire, il met des heures à faire ses devoirs ; il s'habille lentement le matin et n'en finit pas de déjeuner. Le corps, par le test musculaire, donne comme âge du début du trouble un an et demi et la maman me dit qu'il s'agit de l'époque de son divorce et que depuis les parents ont la garde alternée une semaine l'un, une semaine l'autre. Jules a deux chambres, deux maisons, des jouets différents, des habits différents, il n'a pas de repère spatio-temporel. C'est un problème long à améliorer car les solutions sont difficiles à trouver ; j'ai suivi cet enfant pendant trois ans régulièrement à raison d'une séance tous les deux/trois mois, sa scolarité est devenue bonne, la lenteur persiste un peu, mais ne l'empêche pas d'être un bon élève.*

**Les adolescents**

*L'adolescence est l'âge où tout est retenu contre soi C'est l'âge le plus difficile à motiver. Il ne faut pas oublier que c'est l'âge de l'expérimentation du sentiment d'exister dans l'opposition et le conflit avec les parents et la société. L'adolescent est dans une période de structuration, il est fragile et instable et peut aussi bien utiliser son énergie pour se construire que pour se détruire, il remet tout en cause. Souvent un parent comprenant que sa propre adolescence a été la période la plus critique, désire faire connaître cette approche à son enfant adolescent pour lui éviter ce que lui a connu. Malheureusement, les adolescents ne veulent rien entendre. Seule une faible proportion d'adolescents consentent à consulter et encore moins nombreux sont ceux qui acceptent de s'investir en technique psycho-corporelle sauf s'ils constatent un bénéfice immédiat.*

*Valérie est une adolescente de 14 ans très renfermée (à 4 ans, ses parents divorcent, à huit ans, son père alcoolique se suicide). Sa mère souhaite depuis longtemps qu'elle vienne me voir, sans succès ; bonne élève habituellement, elle traverse une phase de flottement et de baisse scolaire. Valérie condescend à venir « pour avoir la paix » mais sans aucune conviction sur l'efficacité éventuelle de mon intervention. Les premières séances sont difficiles, le corps indique des âges (quatre ans, huit ans) dont elle ne veut absolument pas parler. Elle rentre chez elle en trouvant que sa mère dépense son argent bien inutilement. À la quatrième séance, après une très mauvaise note en mathématiques, elle me met au défi de l'aider, ce que je fais. Cinquième séance, je vois arriver une Valérie ouverte, détendue, m'annonçant ses brillantes notes en mathématiques. À partir de ce moment, son vrai travail commence. Aujourd'hui elle est devenue épanouie professionnellement et affectivement. Elle n'est plus envahie par les lourdeurs de son passé.*

Parfois, il est difficile de trouver ce qui va débloquer l'opposition systématique de l'adolescent en crise. Je respecte et propose un arrêt du travail immédiat pour laisser une possibilité ultérieure. Des années plus tard, certains se souviennent que ce travail peut les aider à dépasser le problème qui les préoccupe et ils reviennent motivés.

Alors que la motivation des parents est scolaire, les problèmes abordés avec les adolescents en séance sont le plus souvent des problèmes relationnels et affectifs (avec eux-mêmes d'abord puis avec les autres) qui se traduisent par des problèmes scolaires.

C'est l'âge de l'acné, de la boulimie, de l'anorexie, c'est l'âge où le corps change. Chaque modification apportant son lot de complexes imprévisibles : trop gros, trop maigre, pas assez jolie, le nez trop long, trop court, la bouche trop petite, trop grande… Toutes les parties du corps peuvent devenir sources d'obsession et de rejet.

Les adolescents sont souvent en conflit avec les parents « qui ne comprennent rien ! »

Mon rôle est alors de prendre très au sérieux leurs histoires sentimentales qui submergent littéralement tout leur être et leur enlèvent toute motivation à travailler. Par le test[8], nous

©

découvrons ce dont ils n'auraient sans doute jamais parlé spontanément à un adulte qui, comme leurs parents et tous les « vieux », « ne comprend rien ». Ils sont « étonnés » de notre découverte, se sentent compris et acceptent que les causes de leurs difficultés se situent dans leur enfance. Entendus, ils sont alors prêts à entendre à leur tour notre expérience d'adulte.

Il n'est pas alors question de les motiver à travailler mais simplement de les aider à oser se positionner clairement dans leurs aventures sentimentales et bien souvent cela suffit à les remettre au travail. Ils doivent pour cela changer leur image d'eux-mêmes et cesser de se dévaloriser.

**Les jeunes adultes**

Plusieurs raisons amènent les adultes à utiliser la technique de mémoire corporelle. C'est le bouche à oreille qui les conduit vers cette approche, ils sont en général motivés par les changements d'un proche parent ou d'un ami.

Il faut que le travail qu'on propose à ces jeunes adultes (de 18 à 25 ans) donne des résultats rapides et visibles immédiatement dans leur vie. Ils sont à un âge où les choix à faire auront des conséquences à long terme. Notre rôle est d'éclaircir les motivations de leurs choix et de les aider à transformer leurs peurs (dystress) de l'engagement en capacité à prendre des risques (eustress). Lorsque toutes ces contraintes sont validées (et c'est souvent le cas avec le travail que nous faisons), ils deviennent alors coopératifs, motivés et tout change positivement pour eux.

Il y a plusieurs types de jeunes adultes :

**– Les démotivés**

Ce sont des rêveurs vivant en dehors des contraintes et des exigences de réussite de la société. Ils sont sans objectif clairement défini et sans motivation. Ils consultent soit lorsqu'ils sont jeunes poussés à le faire par un parent, un ami ou un conjoint lassé de leur immobilisme et de leur pessimisme, soit plus tard dans leur vie, poussés par un mal être important.

*À dix-neuf ans, Jean sans grande motivation, s'inscrit en première année de médecine et échoue. Pour avoir un métier, il s'oriente en dentaire et poursuit mollement ses études. Après quelques échecs affectifs, il se laisse choisir par une étudiante en dentaire elle aussi et l'épouse. Dentiste installé, il mène une vie sans aléas et sans conflit pendant des années. À quarante ans, sans raison apparente, il déprime, consulte son médecin qui lui conseille tranquillisant et psychothérapie. Les années passent ; après quatre ans de thérapie, il se sent moins mal et la vie continue. L'équilibre de la famille est perturbé par le départ des enfants qui ont grandi, le fils est médecin, la fille est dentiste, il se retrouve à cinquante ans, sa femme à ses côtés mais toujours aussi peu motivé par la vie. C'est le trou noir malgré les tranquillisants qu'il absorbe depuis dix ans, il a des douleurs de dos et un ami lui conseille un travail psycho-corporel. Il comprend et vient consulter.*

*À la première séance, il n'a pas d'autre objectif que de se débarrasser de son mal être et de ses douleurs. Le corps nous emmène à deux mois fœtal dans l'insatisfaction de maman qui apprend qu'elle attend un enfant et pour qui ce n'est pas le bon moment. Bien que ce soit la cause profonde de son mal-être, il a du mal à faire le lien entre cette éventuelle insatisfaction maternelle et son propre manque de vitalité et de motivation.*

*À la séance suivante, il semble un peu plus vivant et me dit avec une lueur d'espoir, après avoir fait son enquête : « Ma mère ne me désirait pas. » Il participe plus aux séances et de mois en mois il change et commence à trouver des activités qui lui plaisent : il prend enfin goût à sa vie et tout change autour de lui sous l'œil étonné de ses enfants.*

©

**– Les studieux**

Ils ont été des enfants sages, sans histoire et ils travaillent beaucoup trop, dans la peur de l'examen ou des options à prendre et du choix de vie à faire ; ils font ce que les parents désirent pour eux. Ils ont soit un problème de communication avec la génération précédente, dont les conseils leur paraissent inadéquats, soit un problème de communication avec les autres ou encore avec les deux.

*Laurent, enfant sage, passe examens et concours en travaillant sans surprise : mathématiques supérieures, mathématiques spéciales, il intègre une grande école et accomplit le rêve de son père. Pas de vie relationnelle et affective : l'excuse étant le manque de temps. Il se retrouve dans le monde du travail dans lequel il ne se sent pas vraiment adapté d'où dépression et incapacité d'assumer son poste. Il est licencié après une période de mise à l'écart dans l'entreprise dont il n'a pas saisi les règles de concurrence et de réseaux.*

*Il consulte à ce moment-là. Le problème prioritaire est une naissance longue et difficile*[9] *où il a eu l'impression de ne pas pouvoir se sortir seul. Depuis c'est un dépendant qui ne vit que dans le désir des autres.*

**– Les têtes brûlées**

Ce sont des fonceurs avec des idées très arrêtées et des peurs à la mesure de leurs idées. Leur difficulté est de reconnaître où ils en sont réellement et de l'accepter, pour vraiment évoluer vers un mieux. Les uns foncent dans l'illusion d'être à la hauteur des situations : ou bien ils s'épuisent en chemin ou bien ils arrivent au bout et deviennent des meneurs, les mieux adaptés au système social actuel. Les autres ont peur des choix et n'ont pas l'énergie pour s'engager.

*Luc trente-six ans a fait des études brillantes (il a atteint un de ses objectifs : dépasser son père). Après quelques postes en province où il ne s'estimait pas à sa place, il arrive à Paris en conquérant, exigeant et convaincu de tout savoir. Il est engagé dans une grosse multinationale. Il s'imaginait alors qu'on allait lui dérouler le tapis rouge et en fait se retrouve dans un « placard ». Après un séjour d'un an à ce poste où il ne fait rien, Luc est prêt à tout abandonner et passe les concours administratifs. Poussé par sa compagne, il décide de consulter.*

*Dès la première séance, le corps nous conduit à 5 ans, moment où il surprend son père avec la bonne et le petit garçon décide de venger Maman et de devenir l'homme de toutes les situations. Il fait rapidement les liens avec ce qu'il vit au présent et comprend qu'il n'est peut-être pas aussi « grand » qu'il le croyait et que dans son travail actuel il aurait intérêt à faire profil bas pour comprendre les stratégies de l'entreprise et les stratégies humaines qui se jouent autour de lui. Très rapidement, Luc redresse la barre et se voit confier quelques mois plus tard un poste à responsabilité.*

**Les adultes**

C'est l'âge des bilans. Durant une vie, les engagements sont nombreux et les enjeux peuvent être très différents : l'engagement dans un métier ou une relation, le mariage, l'attente d'enfants, les changements de direction professionnelle ou familiale (divorce ou séparation). Ce sont les passages difficiles de la vie.

©

## Notes

1. Hans Selye a démontré que le mécanisme de la digestion des stress émotionnels est un fonctionnement de survie physiologique normal au même titre que le mécanisme des défenses immunitaires ou d'apprentissage.

2. Le docteur Ryke Geerd Hamer a été conduit à découvrir (à travers sa propre maladie), les mécanismes subtils de la maladie qu'il a appelés la loi d'Airain de la maladie (son observation est basée sur le cancer). Il décrit le processus de la maladie en 6 étapes : le choc de déclenchement, la phase de conflit avec stress intense, le dépassement, la phase de récupération par dépression, la crise de guérison intense et angoissante, la convalescence. Cette vision des maladies donne un sens positif précis à chaque symptôme et à chaque maladie, et permet de les comprendre comme des étapes passagères qui, si on change d'habitude, conduisent à la guérison. Cette vision des maladies est une « révolution » et dérange. Cependant, un courant est né avec le docteur Hamer qui a fait des adeptes, malgré les critiques violentes du monde médical.

3. Le docteur David Servan-Schreiber, après des études de médecine et de psychiatrie, s'est tourné vers la recherche fondamentale en neurosciences cognitives. Revenu à la pratique clinique, il fait une synthèse de ses connaissances : une nouvelle médecine des émotions par sept techniques efficaces qu'il présente dans son livre : David Servan-Schreiber, *Guérir le stress, l'anxiété, la dépression sans médicaments ni psychanalyse*, Éditions Pocket, 2005.

4. Bear M., Connors W. et M.A. Paradisio, *Neurosciences à la découverte du cerveau*, Édition Pradel, 1998.

5. Dennison parle de deux phases normales : une phase de « démarrage » pour la saisie des informations et le début de l'apprentissage et une phase de « croisière » lorsque la personne a intégré l'apprentissage nouveau.

6. Il s'agit de la technique de libération du stress par la récession d'âge, développée dans ce livre page 58.

7. Jacques Salomé les appellent les « enfants symptôme ». J. Salomé, *Papa, Maman, écoutez-moi vraiment*, Éditions Albin Michel, 1999.

8. Il sera question, tout au long de ce livre, du test musculaire de précision qui sera développé page 52.

9. Cf. « la naissance », page 101.

* Des astérisques (*) vous renvoient au glossaire en fin de livre.

©

La vie est un apprentissage permanent, nous devons nous adapter constamment. Cet apprentissage est le moteur de notre évolution, mais très souvent il est la cause du stress. C'est alors que nous nous bloquons et nous cessons d'apprendre, d'évoluer, d'où des difficultés scolaires, professionnelles, relationnelles, affectives, et pour finir physiques.

Les stress qui nous bloquent dans certains comportements répétitifs surviennent précocement *in utero*, de la conception à la naissance. Ayant eu lieu avant l'acquisition du langage, ils sont donc inaccessibles à la mise en mots, d'où l'importance d'une thérapie qui retrouve la mémoire dans le corps et relie sensation, émotion et compréhension. En effet, le corps lui-même va nous dévoiler le pourquoi, le quand et le comment du traumatisme. La libération du stress enfermé va nous ouvrir à de nouvelles perspectives qui permettent de nouveaux choix de vie dans la joie et la créativité.

*L'auteur, kinésithérapeute, ayant exploré les fonctionnements psychosomatiques et émotionnels pendant quelques trente années d'observations et de pratique, était toute désignée pour découvrir cette voie de libération psycho-corporelle des stress.*

**COUVERTURE :**
Carole Paucher

**ISBN :** 978-2-913826-77-9

**Prix : 18 €**