

NP163 - MARS 2014 - 4,90 €

www.rebelle-sante.com

Rebelle-Santé

le journal de Sophie Lacoste

AUTISME

LE TÉMOIGNAGE

DE SENTA :

On peut en
guérir, son
fils en est
la preuve

DMLA

Les remèdes
naturels
les plus
efficaces

ARRÊTER DE
FUMER
GRÂCE À
L'HOMÉOPATHIE

À l'intérieur,
Le Petit Journal de
Rebelle-Santé

Dossier

MAL DE DOS

La prescription antidouleur
de notre pharmacienne

www.rebelle-sante.com : participez au forum de Rebelle-Santé



L'ESPRIT GUÉRISSEUR

À l'heure des performances scientifiques, il est une médecine révélatrice des clés de la santé parfaite. Pour y accéder, il suffit d'ouvrir les portes du soi.

Je pense donc je suis. Cette déclaration, que l'on doit au philosophe René Descartes, exprime, de la manière la plus cartésienne qui soit, une proposition répondant à la question récurrente de l'être humain sur sa réalité. Là où l'existence devient la réalité conçue et approuvée par l'esprit de chacun. La proposition de Descartes est simple et concise qui, selon lui, ne fait aucun doute que je suis, puisque mon esprit pense et que cette même pensée me prouve mon existence. Tant que je penserai être quelque

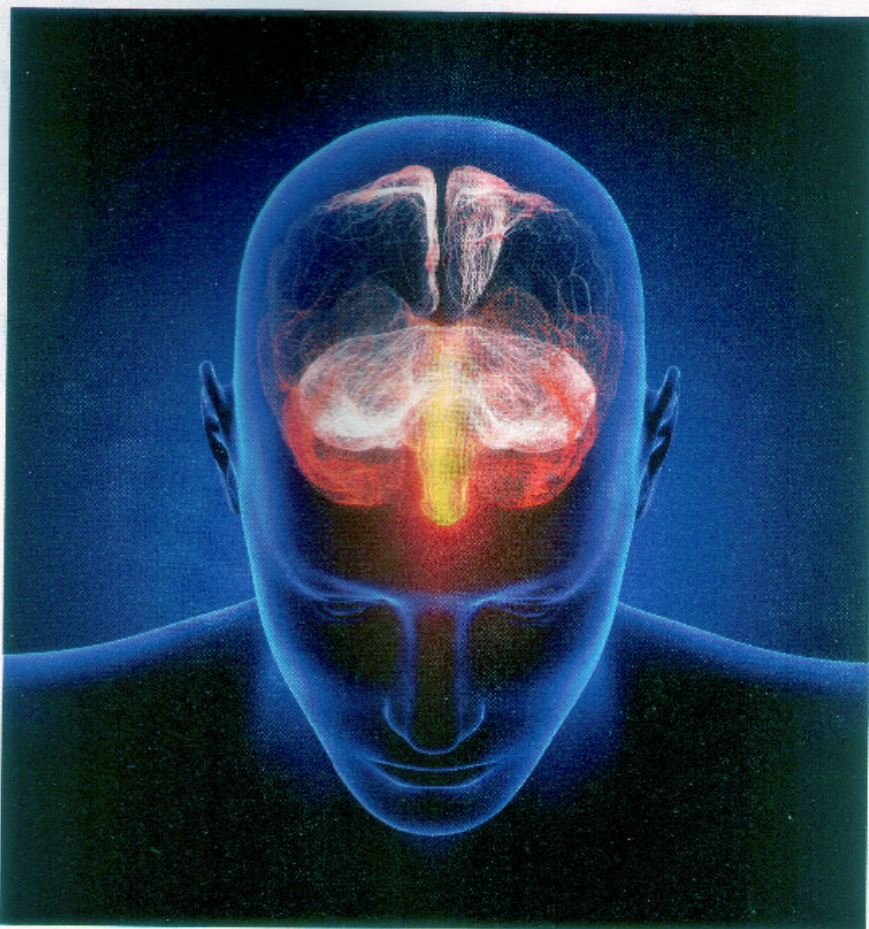
chose, je serai cette chose. "Cette pensée, je pense donc je suis, est la première et la plus certaine qui se présente à celui qui conduit ses pensées par ordre."

Le monde est incertain et réserve bien des inattendus, mais l'univers que créent les pensées devient un jour visible à l'œil de son créateur. Or, si rien n'est jamais acquis véritablement, nous sommes les détenteurs de nos pensées et les propriétaires de leurs résultats. **Les bâtisseurs du monde ne sont autres que nous.**

L'EXPÉRIENCE

Pour connaître ce qu'il en est de toute chose, la capacité exploratrice de la pensée est indispensable.

Pour savoir ce qu'il en sera de ces choses, il faut la capacité créatrice de cette même pensée. Bien que la pensée soit une fonction relative au cerveau, l'énergie créatrice qu'elle libère est illimitée. Et cela pour tous les êtres, quelle que soit leur condition, puisque nous pouvons tous agir sur notre cerveau en contrôlant et guidant nos pensées.



© Johnswagner.com - Fotolia.com

Suite p. 108

Des études scientifiques se poursuivent actuellement à l'université de Bangor, au pays de Galles, où le **scanner** est utilisé non pas en tant qu'outil d'analyse médicale mais en **outil de traitement axé sur la dépression**.

Le docteur David Linden y dirige quatre séances d'une heure pour réduire et même éradiquer les symptômes dépressifs les plus rebelles à tous les traitements de longue durée. Les malades reçoivent ici la guidance précise qu'ils vont devoir appliquer eux-mêmes à leur propre esprit.

Par le seul exercice de leurs pensées, ils vont pouvoir activer la région cérébrale responsable des émotions positives. Chez les dépressifs, cette région est réduite à l'immobilité, dans un état de confinement correspondant à l'acceptation de la mort.

Avec un peu d'entraînement, tous les patients parviennent à diriger leurs pensées vers le résultat positif de l'expérience dont ils font l'objet. Et vraiment tous sortent de la torpeur dépressive pour dire à nouveau oui à la vie. L'esprit possède bel et bien le pouvoir de soigner le corps !

LA GUÉRISON EST À VOTRE PORTÉE

La mise en garde est qu'en matière d'esprit guérisseur, il n'est nullement question de refuser les interventions médicales nécessaires.

La différence ici, est de savoir faire confiance aux bienfaits de la science et à leur incontestable utilité, sans pour autant négliger l'état mental face à la maladie. Il ne faut jamais oublier que ce que nous vivons nous concerne entièrement au même titre que l'évolution de toute situation.

Un corps en faiblesse a besoin d'un mental fort pour s'en sortir. Preuve en est avec l'effet placebo dont l'exemple montre qu'un patient convaincu du bénéfice thérapeu-

tique d'un médicament voit son état de santé s'améliorer et avancer souvent vers la guérison.

Parmi les conditions les plus favorables, **une relation harmonieuse entre soignant et patient contribue à renforcer l'efficacité du processus de soins** et cela n'a rien à voir avec les médicaments. La science aujourd'hui commence à donner raison à tous les penseurs qui, depuis l'Antiquité, prônent la théorie de **l'indissociable lien entre le corps et l'esprit**. Théorie depuis lors vérifiée par la circulation de l'information interactive entre le corps et le cerveau. L'interdépendance des connexions entre les systèmes nerveux, les défenses immunitaires et l'association hormonale, souligne une évidence dont nous prenons conscience en nous émerveillant ou en la décrivant tant elle reste déstabilisante pour certains.

Il s'agit de comprendre la réalité vivante du corps en tant que réalité cérébrale ! Besoin de preuves sur un terrain généralisé ? **Les thérapies comportementales, la méditation de pleine conscience et le neurofeedback** qui visent à relier ou précisément à mettre en relation consciente le corps et son mental. Ces techniques agissent sur la régulation du cerveau grâce à l'extraordinaire plasticité de ce dernier et ceci bien que les méthodes employées soient aux deux extrêmes.

LE NEUROFEEDBACK

Cette rubrique consacrée à l'union du corps et de l'esprit au bénéfice d'une vie heureuse a bien souvent évoqué les bienfaits de la méditation dans l'étendue de son action salvatrice.

Toutes les aspirations ne sont cependant pas du même ordre et pour arriver au résultat recherché, certains chemins diffèrent. C'est le cas avec le **neurofeedback** qui se pratique par l'intermédiaire d'appareils de contrôle et de mesure.

De quoi s'agit-il ? Cette approche thérapeutique, découverte au début des années 60 aux États-Unis, permet au cerveau de réorganiser son activité électrique responsable du bien ou mal-être psychophysique, à partir d'une information nouvelle.

Un casque d'électrodes est posé sur le crâne du patient dans le but de capter les signaux électriques émis par le cerveau. Ces signaux vont indiquer l'état mental de la personne observée permettant aux médecins d'établir un diagnostic précis.

À partir de cela, une information stimulera le cerveau en lui donnant la capacité de transformer son activité négative en positive. Exactement comme si le cerveau prenait conscience du besoin de changer de comportement grâce à l'information reçue qui lui fait apparaître un champ d'activités non-souhaité. Cela permet au cerveau de se redonner, par lui-même, un fonctionnement plus harmonieux.

Révéléateur d'un état de relaxation durable, le neurofeedback sera principalement utilisé pour traiter les problèmes d'anxiété et de stress, la spasmophilie, toutes sortes de phobies et de dépressions, mais également l'hyperactivité, les migraines et les insomnies, l'agressivité, les tics, les pertes de mémoire, la fatigue et les douleurs chroniques, sans oublier les dépendances à l'alcool et aux toxiques, l'anorexie et la boulimie et même la schizophrénie.

Le neurofeedback peut être utilisé en dehors des problèmes de santé physique et mentale. La technique permet également de **développer l'attention, la concentration et de favoriser la méditation**. Certains artistes, sportifs ou cadres d'entreprises l'utilisent pour améliorer leurs performances. Cet entraînement du cerveau semble correspondre parfaitement à une époque où tout le monde ou presque souhaite acquérir les bons moyens d'être bien sans trop s'investir en efforts personnels. Le neurofeedback est leur réponse de choix !

DÉROULÉ D'UNE SÉANCE TYPE

Installé confortablement devant un logiciel, un casque de capteurs sur la tête et couvrant les oreilles, le pratiquant va, pendant 15 à 35 minutes, demeurer passif en écoutant de la musique ou en visionnant une animation graphique.

Les séances sont très détendantes, il n'y a rien d'autre à faire que de laisser faire son cerveau sans chercher à l'influencer.

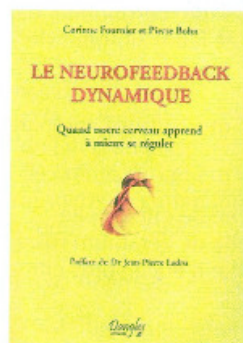
La correction des signaux électriques du cerveau s'accomplit spontanément et inconsciemment.

Une dizaine de séances amorceront le changement bénéfique souhaité et pourront se poursuivre jusqu'à 20 ou 30 séances selon les besoins et les cas. Les effets sont ensuite définitivement acquis en majorité.

Davina Delor

À LIRE

Le neurofeedback dynamique : quand notre cerveau apprend à mieux se réguler,
de Corinne Fournier et Pierre Bohn
aux éditions Dangles.
24,35 €



PRATIQUE

Le neurofeedback demandant l'utilisation d'un ordinateur, voici un exercice de concentration dynamique, sans accessoire informatique, propre à transmettre à votre cerveau une information sous forme d'image positive de vous-même.

Placez-vous debout ou assis devant un miroir. Générez une perception positive de vous-même en énumérant vos qualités et vos tendances bénéfiques. Puis dites à haute voix :

*Je suis moi
Je suis calme
Je suis aimant
Je suis en paix
Je suis moi
..... etc.*

Cela peut vous prendre de 5 à 15 minutes, c'est un excellent exercice pour commencer la journée sous les meilleurs auspices de confiance et d'estime de vous.



Illustration © Pascale Barthelet