



Retrouver les bons souvenirs, c'est guérissant !

Le Journal du Naturel - Christiane Lewin et Miriam Gablier

Les émotions affectent notre santé globale car elles entraînent toute une série de réactions psychologiques et physiologiques. Notre organisme réagit très différemment, selon que l'on ressent de la joie, de la tristesse ou de la colère.

La régression positive est une technique développée par la Psychologie Biodynamique qui permet de se nourrir de nos bonnes mémoires. Et nous en avons tous. Cette technique affinée au fil d'une longue pratique clinique, propose de redéployer nos sensations agréables pour permettre un travail thérapeutique profond et bienveillant.

Une augmentation des chances de guérison

L'effet des émotions sur la globalité de notre organisme n'est plus à démontrer. L'activation du système endocrinien, particulièrement sensible aux contenus émotionnels de notre psyché, a par exemple été très étudiée par la science. Pour chaque ressenti, un cocktail hormonal est libéré dans le sang qui va ensuite affecter le fonctionnement de nos cellules. Et les recherches sur les effets du stress ne manquent pas ! Affaiblissement du système immunitaire, troubles cardiovasculaires, de la digestion, sans parler des troubles du sommeil ou autres perturbations neurologiques. Mais si le stress est très étudié, le bien-être commence aussi à attirer l'attention des chercheurs. Car le bonheur ça fait du bien ! « *J'ai décidé d'être heureux parce que c'est bon pour la*

santé » nous disait Voltaire. En effet, ces recherches mettent en évidence que les capacités de guérison du corps sont plus performantes lorsque nous nous sentons bien. « *Les personnes optimistes ont tendance à avoir des défenses immunitaires plus puissantes que la moyenne des gens et une espérance de vie plus grande. A tel point que des personnes optimistes atteintes de maladies graves voient retardé le développement des symptômes et vivent plus longtemps.* (1) »

Un élargissement du champ des possibles

Il est aussi intéressant de voir qu'au delà de leurs effets sur la santé, les émotions positives nous rendent plus disponibles à la vie. C'est à dire à l'imprévu, au nouveau, à la magie de l'instant.

Quand nous nous sentons bien, nous devenons plus ouverts et adaptifs. Nous pouvons exprimer plus facilement nos potentiels et les chocs nous affectent moins. Les chercheurs B. Fredrickson et C. Branigan de l'Université du Michigan, ont mis en évidence que les émotions positives augmentent notre champ de perception là où les émotions négatives le réduisent. Ils montrent que les personnes ayant des émotions positives ont des schémas de pensée inhabituels, inclusifs et créatifs. Ils démontrent aussi que se sentir bien permet de constituer des réserves sur lesquelles on peut s'appuyer par la suite. «*En tant que telles, ces ressources peuvent fonctionner comme des réserves dans lesquelles il sera possible de puiser plus tard et qui améliorent l'adaptation et les chances de survie.* (2)»

Alors, comment faire ?

Si se dire «*Je suis quelqu'un de bien* » tous les matins ne fait certainement pas de mal, cela ne permet pas forcément d'accéder à un bien être réel. Il est intéressant de cultiver des pensées positives, mais les pensées ne restent que des pensées. Et s'il peut être avantageux d'importer dans notre psyché de nouveaux programmes favorables, pourquoi ne pas s'appuyer sur un potentiel positif qui est déjà là et qui sera sûrement plus adapté à la personne ? Ce que propose la régression positive n'est pas une reprogrammation mentale, mais une reconnexion avec la profondeur et le potentiel de notre noyau sain. La Psychologie Biodynamique part du principe que nous avons tous en nous un «*bon fond*». Cette partie est fondamentalement vivante, aimante, curieuse, flexible, dotée d'un sens de l'éthique naturel et capable de respecter ses limites et celles des autres. Recontacter cette puissance vivante au travers des belles expériences que nous avons vécues dans notre vie, permet de stimuler de profonds mouvements de guérisons à tous les niveaux de l'être.

Ouvrir les mémoires corporelles

La Psychologie Biodynamique est une méthode fondamentalement psycho-corporelle - ce qui lui confère un avantage quand il s'agit de retrouver la globalité d'une expérience. Travaillant à la fois sur les niveaux psychologiques, émotionnels et corporels, elle sait «*réchauffer*» des mémoires qui ne seraient pas forcément accessibles par une prospection mentale. Lors d'une régression positive il y a donc un travail de préparation qui permet de rendre ces mémoires vives. Par des exercices physiques et respiratoires, il s'agit déjà de rendre l'organisme disponible à la remontée de souvenirs

agréables. Ce protocole cherche entre autre à produire un état de relaxation profond et vise à ouvrir les 5 sens. Notre corps sensible est le creuset de notre existence, il est porteur de notre histoire. Et c'est par ses différents canaux sensoriels, que sont réveillées les mémoires de ces moments qui ont été bons pour nous. Plus le corps est disponible, plus l'organisme entier peut bénéficier des sensations qui se déploient quand la reconnexion avec une belle mémoire se fait.



Remonter le temps

Une fois que la personne est prête, il s'agit de remonter le temps, progressivement, pour aller visiter des souvenirs de moments qui ont été bons. Et ce qui est extraordinaire, c'est que même les personnes qui ont eu une histoire difficile, ont toutes vécu des instants de bien-être. Et toutes les sensations merveilleuses liées à ces instants heureux vont re-émerger et irriguer l'organisme. Les mêmes perceptions, images, odeurs, goûts qu'à l'époque où cela s'est produit peuvent apparaître. Des hormones dites «*du bonheur*» vont alors être relâchées et vont venir nourrir le corps ; les sensations et émotions agréables vont nourrir la psyché. Et cela favorise l'émergence du noyau sain et l'apparition de profonds courants de guérison qui sont alors accompagnés par le thérapeute. Ces vagues peuvent parfois nettoyer sur leurs passages des souvenirs moins agréables, mais qui sont alors digérés dans cette ambiance bienveillante.

- (1) S. Mussel «*L'optimisme : un atout de santé, pour les personnes, les entreprises et la société*» - Le cercle les échos
- (2) B. Fredrickson and C. Branigan «*Positive emotions broaden the scope of attention and thought-actions repertoires*» - Psychology Press