

Gestion du stress et des émotions par la méthode One Brain

Jean-Pierre Norguet
<http://jpn.alternatifs.eu>
0498/628.150

A chaque événement de notre vie, notre cerveau limbique enregistre l'intensité de plaisir/déplaisir vécu lors de l'événement. Au fur et à mesure de l'existence, notre cerveau enregistre ainsi une liste d'événements, associés à une représentation mentale du temps et à une intensité de plaisir/déplaisir. C'est cette liste d'événements qui nous sert à comparer inconsciemment toute nouvelle situation à la somme des expériences vécues et acquises comme des repères de vie à l'aune desquels nous prenons nos décisions. Si la nouvelle situation nous rappelle une expérience agréable, nous choisirons de l'accepter. Si en revanche elle nous rappelle une situation désagréable, nous choisirons de nous y opposer. Ainsi fonctionne le cerveau limbique, dès lors qu'il lui est présenté un choix.

Ce type de choix hélas ne permet pas de prendre des décisions qui permettent le changement dans notre vie. Nous répétons inlassablement les mêmes schémas d'existence, en nous limitant à la partie connue de nous-mêmes. Tant que les situations que nous sommes amenés à gérer nous procurent suffisamment de plaisir, nous pouvons nous en contenter. En revanche, si les situations deviennent plus déplaisantes, les émotions contraires s'accumulent et usent notre psychisme progressivement. Le stress, vécu comme un sentiment désagréable face à une situation, tend à activer des adaptations corporelles pour réagir aux événements. A force d'adaptations, notre corps finit par souffrir, et c'est la voie ouverte aux pathologies diverses, qu'elles soient psychologiques ou physiques.

Fort heureusement, l'être humain que nous sommes est pourvu d'un cortex, partie du cerveau à même de gérer les situations nouvelles. Dans notre tête, le cortex entoure le cerveau limbique, et se subdivise en une série de régions qui ont chacune une fonction spécifique. En particulier, le cortex pré-frontal, ainsi nommé car il se trouve juste en arrière de notre front, a pour fonction de nous permettre de gérer la complexité et les situations nouvelles. Cependant, le cortex pré-frontal ne peut s'activer que lorsque le cerveau limbique lui en donne l'occasion. Autrement dit, tant que nous persistons à vouloir prendre nos décisions en fonction de nos plaisirs/déplaisirs, nous nous limitons dans le traitement de l'information perçue et nous ne prenons que des décisions limitées.

Le but de la méthode One Brain est de permettre au cerveau pré-frontal de reprendre le contrôle de nos vies. En effet, la plupart de nos enregistrements limbiques datent d'une époque où nos ressources étaient limitées : typiquement l'adolescence ou l'enfance, voire la vie prénatale. Le problème de ces enregistrements est qu'ils ne se mettent pas à jour. Si à l'âge de 3 ans, nous avons vécu l'abandon comme une situation extrêmement déplaisante, voire menaçante, cette sensation d'abandon à l'âge adulte ne devrait plus nous perturber. Hélas, le cerveau limbique ne fait pas la différence, et nous fait revivre les émotions agréables ou désagréables avec la même intensité qu'à l'âge de l'enregistrement, qui bien souvent n'a rien à voir avec la situation présente.

En particulier, si l'événement enregistré a été vécu de manière menaçante pour notre survie, notre cerveau limbique fusionne le souvenir avec l'intensité de l'émotion. Dès lors, tout événement similaire vécu ultérieurement provoque la déclenchement d'un mécanisme de survie. Ce mécanisme commence par déconnecter toutes les zones du cerveau qui ne servent pas à la survie immédiate, à commencer par le cerveau pré-frontal. Le sang est redirigé de ces zones vers la zone de survie, qui se situe dans le cerveau reptilien. Or, les options du cerveau reptilien sont la fuite et l'attaque ; autant dire que dans un environnement moderne, ces options sont le plus souvent inadaptées. C'est pourquoi il est vital de parvenir à se libérer de ces mécanismes pour pouvoir vivre au temps présent.

Pour ce faire, la méthode One Brain propose un outil de biofeedback appelé « test musculaire de précision ». A l'aide de cet outil, le praticien One Brain peut mesurer dans le corps le tonus des muscles, révélateur des réactions corporelles à des stimuli. A l'aide de cet outil, le praticien peut établir un dialogue avec le corps, et retrouver les enregistrements limbiques qui ont fusionné avec des émotions difficiles. Grâce à un mécanisme d'interrogation de la ligne du temps appelé « récession d'âge », le praticien peut déterminer l'âge de l'événement et le type d'émotion vécue. La personne qui consulte peut alors exprimer ou repenser les différentes étapes de l'événement. Le simple fait de revivre cet événement de manière différente, avec toute la conscience du temps présent, permet à l'enregistrement limbique de se reprogrammer et au souvenir de « défusionner ».

Ce mécanisme de « défusion » est la base du travail des praticiens One Brain. Pour chaque événement traumatique enregistré, créant des distorsions dans les décisions prises au temps présent – les psychologues parlent de « névroses » – une séance de One Brain permet de reprogrammer le souvenir. Dès le souvenir reprogrammé, le cerveau limbique cesse d'associer la situation présente à l'événement vécu désagréablement. Relâchant alors le contrôle, il cède la place au cerveau pré-frontal, qui est à même de percevoir la situation de manière créative, sereine et constructive. Ce cerveau a l'avantage de tenir compte d'un niveau de globalité et de complexité que notre cerveau limbique – notre conscience, cette voix qui dialogue dans notre tête – n'est pas à même d'imaginer.

Procédons à une démonstration. Commençons par ressentir notre tonus musculaire lorsque nous tenons les bras devant nous, légèrement levés par rapport à la position verticale. Lorsque nous pensons à un événement stimulant, nos bras sont forts et se lèvent légèrement. Lorsque nous pensons à un événement menaçant, nos bras sont faibles et s'abaissent légèrement. Lorsque nous soulevons doucement notre cuir chevelu, et que nous manquons d'eau, nos bras s'abaissent. Si nos cerveaux gauche et droite sont déconnectés, nous pouvons les reconnecter en massant les creux autour du sternum, juste sous les clavicules. Nous pouvons également reconnecter le corps et l'esprit en massant les lèvres supérieures et inférieures, et reconnecter les cerveaux limbique et cortical en massant le bas du dos de haut en bas. Ces massages se font toujours avec une main sur le nombril.

Une fois ces exercices terminés, notre corps doit être équilibré. Si un « oui » renforce le tonus des bras et un « non » les affaiblit, nous sommes prêts à interroger le corps. La première étape du travail consiste à récupérer 100% de présence ; aux niveaux conscient, subconscient et corporel. C'est grâce à cette présence à elle-même que la personne qui consulte peut revisiter ses souvenirs de manière efficace. Avec l'autorisation du corps, le praticien questionne le corps le long de la ligne du temps à la recherche du souvenir à reprogrammer. Une fois l'âge du souvenir déterminé, la personne qui consulte peut, avec l'aide du praticien, revisiter son souvenir de manière positive. Le cerveau ne faisant pas de différence entre un événement réel et un événement imaginé, la personne qui consulte peut reprogrammer le souvenir de la manière qui lui convient, en inventant le scénario de son choix.

Une fois le souvenir reprogrammé, et toute trace de stress supprimée, le praticien invite la personne à se reconnecter à la pleine conscience du temps présent. Alors commence pour le cerveau le travail d'intégration du nouveau souvenir. C'est assez étonnant : dès le retour de la conscience au temps présent, la personne commence à ressentir la situation présente différemment. Alors qu'elle vient consulter pour une situation problématique, elle se rend souvent compte que ce n'est pas tant la situation qui pose problème, que la façon menaçante dont on la perçoit. Une fois la situation vue de manière paisible, notre cerveau pré-frontal s'active à trouver des solutions parfois très originales, et le plus souvent efficaces. Avec les jours qui passent, la personne en arrive souvent à se demander quel était le problème dans la situation qui l'avait amenée à consulter. C'est assez logique : le souvenir est fonction de l'émotion enregistrée. Par exemple, qui ne se souvient pas de l'endroit où il se trouvait lorsqu'il a appris les événements du 11 septembre 2001 ? Si l'on enlève l'émotion d'un souvenir, il est normal qu'on ne s'en souvienne plus. En revanche, on peut s'en souvenir de manière rationnelle, comme un simple instant de notre existence. Mais il ne nous stresse plus ! :-)