

Vincent, Louise - Imagerie mentale (visualisation)

La visualisation créatrice : un outil puissant et méconnu

Les trois courants dans l'imagerie mentale

Tout d'abord le courant du « nouvel âge » : aucun travail d'introspection n'est souhaité. Les exercices de visualisation ne sont structurés pour apporter ni exploration émotionnelle ou spirituelle et n'offrent aucune chance d'activer nos systèmes de bien-être ou d'auto-guérison. C'est en fait une manière agréable de passer le temps et même de fuir.

Le courant psychothérapeutique est le second. Notre inconscient entrepose de l'information difficilement accessible, et l'imagerie mentale est un pont pouvant donner accès à cette information tout comme le rêve peut le faire aussi.

Origine:

En 1919, Léon Daudet établit une relation entre le système physiologique et l'activité imaginaire. « Nous imaginons avec la moelle, le foie, les reins et les os, aussi bien qu'avec notre cerveau. Il n'y a pas d'acte d'imagination somatiquement isolé ».

En 1920, Karl Happich utilise de façon systématique la technique d'imagerie mentale, l'appelant technique méditative. Il publie en 1922 une "méthode de surgissement d'images".

En 1923, Robert Desoille, ingénieur de formation, pressent l'efficacité du cheminement imaginaire en tant que démarche en psychothérapie. Convaincu, à travers son expérimentation, des avantages d'une conduite directive de la séance d'expression de l'imaginaire, Robert Desoille choisit logiquement, pour sa méthode, la dénomination de Rêve Éveillé Dirigé.

En 1955, HansCarl Leuner propose une exploration de l'imaginaire grâce à des images d'induction, telle que

l'exploration d'une prairie, un cours d'eau, etc.

En 1959, le Dr. Ahsen fait des recherches afin de découvrir la composante psychosomatique de toute expérience vécue. Il définit alors l'image eidétique, soit l'image axée sur le vécu de la personne. L'image eidétique est une image visuelle psychique claire et vivante, un peu comme une séquence de film d'une étonnante clarté. Elle permet à la personne d'avoir accès aux événements importants de sa vie. A travers l'image eidétique, la personne peut revivre clairement un événement passé dans toute sa complexité dramatique en retrouvant l'image visuelle, les émotions, les sensations physiques et la signification reliée.

Le dernier courant est celui du courant médical. Le Dr Carl Simonton, oncologue américain, est connu dans le monde de l'oncologie psycho-sociale. Dès les années 1970, il a développé un modèle de soutien émotionnel pour le traitement des patients atteints de cancer, une approche qui suggérait que l'état d'esprit du patient pouvait influencer son habilité à survivre au cancer. Dans une étude qui a duré de 1974 à 1981, il a démontré que les patients augmentaient ainsi leur durée de vie de même que la qualité de leur vie. Ses travaux ont donc popularisé l'usage de l'imagerie mentale à des fins thérapeutiques.

Assisté de psychologues et psychiatres, le Dr Simonton intègre des nouvelles activités à son programme médical. Tout d'abord des exercices d'imagerie mentale au cours desquels les patients se représentent leurs traitements (ex : chimiothérapie) avec des images de « destruction ». En effet, les images premières étaient des Pac-Man en train de dévorer les cellules de cancer. Il découvre par la suite que selon sa personnalité et sa culture, chacun a sa stratégie propre d'images pour représenter le couple cancer-guérison et le Dr Simonton invitera alors le patient à utiliser les images qui lui conviennent le mieux.

Il rajoute éventuellement des activités ludiques telle l'improvisation et la musique (tamtam). En invitant le patient à participer à ses traitements de manière active, en l'incitant à vivre des activités agréables, le Dr Simonton cherche ainsi à le mobiliser afin qu'il puisse activer ses forces d'auto-guérison.

Références :

Léandre Boisvert, Comment évangéliser son ombre, p. 23.

Jacques Launay,
<http://www.girep.com/Pages/Historique/Historique1.aspx>

Georges Romey,
<http://www.chez.com/sylviecastaing/reveveille.htm>

Institut d'Analyse Eidétique de France

The Simonton Cancer Center

NB :

L'imagerie mentale ne remplace pas les traitements médicaux mais sert d'outil complémentaire pour réduire la peur et l'anxiété. La méthode Simonton soutient qu'une meilleure gestion du stress et des émotions augmente l'efficacité des traitements médicaux.

En collaborant avec son inconscient, la personne découvre un sentiment de puissance et d'espoir, et réussit éventuellement à identifier et modifier ses croyances afin de participer à son propre bien-être.

J'ai découvert l'imagerie du Dr Carl Simonton lors d'un cancer. Je l'ai utilisé pour apprendre à me calmer, pour apprivoiser ma grande peur des aiguilles qui devenait un véritable handicap et pour ne pas brûler lors des traitements de radiothérapie. Mission accomplie : le radio-oncologue devant ma peau blanche et intacte a été surpris et m'a dit : dites-le à tout le monde!

J'ai d'ailleurs partagé toute cette période de mon expérience dans Survivante du cancer, chez Louise Courteau, éditrice.

Depuis l'annonce du cancer, je ressentais enfin un sentiment de « compétence » en découvrant mes ressources intérieures. Je ne dépendais désormais plus seulement des autres pour guérir.

En réduisant mon stress, en laissant de la place à autre chose que la panique, j'ai commencé à entendre les messages de mon être profond, à lire mes douleurs anciennes, profondément enfouies, et à trouver des moyens de les laisser aller. J'ai donc continué à utiliser la visualisation, à l'expérimenter dans différents aspects de ma vie, et non pas seulement dans un processus d'auto-guérison.

Formée en psychologie et en coaching, et maintenant formée auprès du Dr Simonton, je reconnais l'importance des principes qu'il préconise dans son programme, dont en voici quelques uns :

1. Nos émotions influencent notre santé et notre guérison de manière significative

2. Nos croyances et attitudes influencent nos émotions, donc contribuent à notre état de santé

3. Nous pouvons influencer significativement nos croyances, attitudes et émotions, ce qui peut influencer notre santé

4. Des manières d'influencer nos croyances, attitudes et émotions peuvent être enseignées et apprises

5. Une des forces motrices très puissante dans notre système immunitaire et autres systèmes de guérison est nos émotions

6. Nous sommes des êtres composée d'un physique, d'un mental et d'une dimension spirituelle.

J'anime des ateliers de coaching de groupe en croissance personnelle et j'y utilise entre autre l'imagerie mentale, comme : rencontrer un « vieux sage » ; créer un sanctuaire intérieur ou créer un coffret « range-peine ». Je rencontre aussi des clients en sessions de coaching individuel.

Pourquoi une personne atteinte de cancer participerait aux ateliers de visualisation ?

La méthode Simonton soutient qu'une meilleure gestion du stress et des émotions augmente l'efficacité des traitements médicaux. Ainsi, à travers la série d'ateliers, la personne atteinte de cancer est amenée à comprendre comment elle peut influencer sa maladie et apprendre à vivre ses traitements de manière plus constructive.

Les ateliers comportent des thèmes variés où sont proposés différents outils telle la relaxation, la visualisation créatrice, le développement de la compétence émotionnelle, la gestion du stress, la transformation des croyances nuisibles, la communication et le lâcher-prise.

Thèmes des rencontres:

1. Me familiariser avec l'imagerie mentale de Simonton et autres outils

2. Apprendre à créer des visualisations spécifiques selon mes besoins

3. Prendre conscience de qui je suis

4. Ouvrir la communication avec l'autre

5. Éclater mon système de croyances et identifier mes buts

6. Connaître le lien corps-esprit et l'action du stress

7. Les impacts de la maladie

8. Sagesse intérieure, valeurs et spiritualité

Pourquoi le proche aidant d'une personne atteinte de cancer participerait aux ateliers de visualisation ?

Une autre série d'ateliers s'adresse aux proches aidants ou aux collègues de ces patients afin de les outiller pour gérer leur stress face à la maladie et à comprendre la réalité de la personne malade.

Thèmes des rencontres:

1. Me familiariser avec l'imagerie mentale de Simonton et autres outils de bien-être

2. Moi et le patient : émotions et communication

3. Transformer mes croyances et cibler mes buts

4. Processus du stress et sagesse intérieure

5. Vivre avec transformation qu'apporte la maladie

6. Lâcher prise et pardon

Louise vous offre des CD sur la visualisation: 2 CD pour la santé et un pour le croissance personnelle. Consultez son site au www.loupmarin.com dans la section CD/DVD pour commander par internet ou la poste.

RIVIERA MAYA (Mexique)

Voyage-atelier sur le thème du pouvoir personnel,

incluant
visualisation créatrice

En novembre

Nous entrerons ensemble au cœur du monde
Maya afin de découvrir la sagesse de cette civilisation proche de la nature....
Nous découvrirons leur environnement : les pyramides de Tulum, les hautes
ruines maya de Coba, le village authentique Maya de Pac Chen.

Nous observerons les tortues d'Akumal,
visiterons des cavernes et des cenotes vieux de millions d'années ! Nous
prendrons le temps de nous détendre dans les lagunes et pourrons faire du
snorkel pour découvrir des fonds marins époustouffants ! Nous dormirons dans le
centre écologique Sian Ka'an, où on ne compte plus les étoiles tant elles sont
nombreuses !

Voyage atelier avec causeries et ateliers
sur le pouvoir personnel

Pour vous inscrire
à des ateliers:

514.973.9315

www.loupmarin.com

louise.vincent@loupmarin.com