

Laurent ROCHER présente:

L'IMPORTANCE DE LA PNL
DANS
LA RESTAURATION SOMATO-PSYCHIQUE
pratique de l'ostéopathie somato-émotionnelle

MEMOIRE POUR L'OBTENTION DU TITRE DE
MATTRE PRATICIEN EN PROGRAMMATION NEURO LINGUISTIQUE

SOMMAIRE.....	Page 2
INTRODUCTION.....	Page 3
PRESENTATION DE LA RESTAURATION SOMATO PSYCHIQUE.....	Page 4
L'embryologie humaine et la migration cellulaire	
Les principes de la médecine chinoise: les cinq éléments	
Les principes de l'inde ancienne: les chakras	
DES MAUX POUR LE DIRE.....	Page 9
La peau	
Les muscles	
Les vaisseaux	
Les os	
Le support nerveux	
La latéralisation	
la colonne vertébrale	
les membres inférieurs	
Les membres supérieurs	
LA SYNTHÈSE THERAPEUTIQUE ET LA PNL.....	Page 13
La synthèse énergétique: le lien avec les VAKOGs	
La synthèse émotionnelle	
La synthèse spatiale	
Le constat: les diverses synthèses	
La datation en RSP et la ligne du temps en PNL	
QUELLE TECHNIQUE PNL CHOISIR ?.....	Page 16
Préambule	
La recherche d'informations	
Les techniques PNL	
La pratique de la Transformation Essentielle	
CONCLUSION.....	Page 20
BIBLIOGRAPHIE.....	Page 22

INTRODUCTION

Un patient vient me consulter pour des problèmes chroniques et récurrents du dos, la kinésithérapie me permet de prodiguer des massages et étirements pour soulager la personne rapidement, quelques exercices et conseils d'hygiène de vie auront m'a-t-on appris raison de ses souffrances. Je suis profondément fier de moi, en quelques séances mes compétences ont été grandement utiles à mon prochain.....pendant quelques semaines. Cette même personnes revient en effet vers moi avec les même signes cliniques quelques temps plus tard, et oh surprise mon bilan montre strictement les même problèmes qu'avant mon premier traitement. Je me renseigne pour aller chercher des compétences complémentaires, on me parle de l'ostéopathie, je fais les études nécessaires et suis passionné de cette approche biomécanique complète.

Je revois mon patient quelques années plus tard qui va quelquefois bien, quelquefois mal, et lui propose un suivi ostéopathique consistant en un rééquilibrage biomécanique global, un an plus tard et après six séances, il va en effet beaucoup mieux. L'aspect chronique de son mal est toujours présent mais dans des proportions largement moindre, tant dans l'intensité de la douleur que dans la fréquence de son apparition.

En fin de cursus de ces études, on aborde l'aspect somato-émotionnel de l'ostéopathie. L'émotion consciente et/ou inconsciente peut-elle avoir un rapport avec le somat (le corps)? Afin de mieux comprendre cette possibilité, il me faut creuser cette notion, ce qui m'amène après diverses recherches à découvrir la Restauration Somato-Psychique.

Me voilà compétent pour lire les émotions inconscientes de mon patient qui lors de l'addition de certains paramètres provoquent son déséquilibre biomécanique et ses douleurs. J'ai l'impression que je touche au but de mon projet de vie; être utile à mon prochain. Mais comment faire adhérer mon patient à ma vision de la santé? Comment lui faire comprendre que ma pratique est complémentaire de la médecine allopathique? Je dois aller investiguer une méthode pour savoir comment lui présenter, pour lui faire prendre conscience que les réponses sont en lui et pour lui donner des moyens d'aller les chercher.

Dans mes stages de RSP, un chapitre s'intitule: l'apport de la PNL. Ce chapitre fait résonance en moi et je sens que je dois étudier cette spécialité, en effet l'apport est primordial, il vient me donner une grande partie de ce qui me manque pour que ma pratique ait une base de travail complète: Le rééquilibrage biomécanique, La lecture des émotions, La prise de conscience du rapport entre le corps et les émotions, Les moyens de modifier les répercussions des émotions sur le corps.

Après une présentation succincte de la restauration somato-psychique, je vous propose ma façon d'y intégrer les différentes techniques PNL en fonction des cas, en insistant en fin de mémoire sur la transformation essentielle; une technique fabuleuse dont je me sers plusieurs fois par jour.

PRESENTATION DE LA RESTAURATION SOMATO-PSYCHIQUE

Cette pratique a pour but de restaurer les défenses immunitaires d'un organisme mises à mal lors de chocs émotionnels conscients et/ou inconscients. La prise de conscience de l'impact de ces chocs sur notre organisme et de leur lien avec nos signes cliniques est une première étape vers la guérison.

L'embryologie humaine et la migration des cellules

Une prise en compte de l'embryologie et de la migration des cellules est nécessaire, elle permet la mise en place des Chaines Organo-Musculaires (COM) qui correspondent à un ensemble de différents tissus embryologiques qui remplissent chacun leur rôle pour un bon fonctionnement de l'organisme.

L'objet de ces quelques lignes n'est pas de proposer un cours sur l'embryologie humaine, nous nous devons cependant de l'explorer très sommairement pour une meilleure compréhension de l'importance des migrations des cellules dans la formation des COM.

Nous savons tous que la cellule est le résultat de la rencontre entre un spermatozoïde et un ovule, constituant ainsi l'unité fondamentale du vivant. La division de cette première cellule en 60 000 milliards de sœurs et cousines va former l'organisme.

La segmentation:

Jour 0: Stade du pronucléus; les deux pronucléus (mâle et femelle) fusionnent pour former un zygote qui va se diviser en de nombreuses cellules filles: les blastomères.

Jour 1: deux cellules

Jour 2: quatre cellules

Jour 3: huit cellules

Jour 4: environ trente cellules: Morula et début de la différenciation cellulaire

Jour 5: Blastocyte avec 100 cellules et mise en place de 2 feuillets cellulaires:

-l'embryoblaste qui va former l'embryon et ses membranes,

- le trophoblaste qui va former le placenta et ses membranes.

Jour 7: l'embryoblaste se sépare en deux feuillets:

-l'hypoblaste et l'épiblaste.

Jour 8: lesquels forment le disque embryonnaire didermique

Jours 10 et 11: l'épiblaste se transforme en mésoblaste extra-embryonnaire, lequel sera le site majeur de l'hématopoïèse (formation du sang).

La gastrulation:

C'est la phase de mise en place des feuillets embryonnaires. Au jour 15, on peut voir la ligne primitive qui établit l'axe longitudinal, le plan de symétrie du futur adulte. Au début de la troisième semaine le disque embryonnaire tridermique: ectoblaste, entoblaste et mésoblaste.

L'endoblaste est à l'origine de l'épithélium de revêtement du tube digestif, du foie, de la vésicule biliaire, du pancréas, de la vessie, du larynx, de l'arbre respiratoire, de la trompe d'Eustache, de la caisse du tympan, de la thyroïde et des parathyroïdes.

L'ectoblaste donne les centres et les circuits nerveux, l'épiderme (couche superficielle de la peau), certaines ébauches embryonnaires des extéro-récepteurs des organes des sens, les ganglions sensitifs et neuro-végétatifs, le tissu conjonctif à l'origine des méninges...il constitue donc la majeure partie du système nerveux.

Le mésoblaste constituera les os, les ligaments, les tendons et muscles, ainsi que les vaisseaux sanguins.

Chaque Chaîne Organo-Musculaire comprend:

- du tissu extra-embryonnaire; centre de formation du sang et porteur de la mémoire familiale.
- du tissu endoblastique; à l'origine du feuillet de recouvrement interne des viscères
- du tissu ectoblastique; dont sont issus les systèmes nerveux, et l'épiderme
- du tissu mésoblastique; à l'origine des os, des muscles et du derme

Nous décrivons 9 COM pour la sphère céphalique, 12 pour la colonne vertébrale, et 9 pour la sphère pelvienne. Chacune contient un bloc osseux et différents muscles (meso), un viscère (endo), géré par des nerfs et correspondant à une zone de l'épiderme (ecto), le tissu extra-embryonnaire est aussi présent pour nourrir toutes ces cellules.

Les principes de la médecine chinoise: les 5 éléments

Depuis plus de trois mille ans, la médecine chinoise avec ses principes énergétiques nous propose un système de relations psychosomatiques entre l'émotion et l'organe: La joie avec le cœur, la tristesse avec le poumon, la colère avec le foie, la réflexion avec la rate, et la peur avec les reins. Savoir écouter et décoder les messages venant de notre propre organisme est une première étape pour la guérison.

Tous les organes sont en relation étroite et travaillent en coordination. Nous pouvons synthétiser ces notions et schématiser l'administration de l'organisme humain avec les écrits de J.M Kespi dans son livre « Acupuncture » (édition Maisonneuve chapitre 2, page 114) dont voici le gouvernement:

L'empereur n'agit pas, il est au centre de la route, il est l'ordre du monde. Deux ministres d'état en sont l'émanation directe:

- Le poumon est chargé de relier à son ordre, de tout coordonner par un incessant va et vient
- le cœur est son ambassadeur

Un cabinet complète cette organisation, il est fait de huit ministres dont les attributions sont les suivantes:

- chargé des prévisions et du plan: le foie
- chargé de la décision et de la justice: la vésicule biliaire
- charge de l'organisation et de la répartition territoriale: la vessie
- chargé de la création: le rein
- chargé de la mise en route des mutations: l'estomac qui élabore et la rate qui transporte et transforme.
- chargé de l'accomplissement des mutations de l'être: l'intestin grêle
- chargé des transmissions, intégrations et coordinations des mutations: le gros intestin

Les cinq éléments permettent une lecture horizontale des émotions en rapport avec l'homme et ce qui l'entoure:

- le BOIS
- le FEU
- la TERRE
- le METAL
- l'EAU

le BOIS

C'est le début de la vie, la mise en mouvement, la naissance, c'est l'homme qui se lève et se met en route. C'est le jaillissement d'une idée, d'un projet:

Au niveau psycho-émotionnel, son côté positif représente le respect de l'ordre, de la justice, la fidélité, l'amitié, l'éthique, la convivialité. Il est conciliant, docile, souple, calme, tempérant, détendu.

Sa déficience se traduit par des problèmes musculaires et tendineux, et fragilise les yeux. Il est le siège de la colère extériorisée ou pire conservée en soi, de la susceptibilité, de la trahison, de l'injustice et de l'impatience. Action: mise en mouvement, naissance, jaillissement

Le FEU

Il est le symbole sacré du foyer domestique-couple, partage- il réchauffe et éclaire mais peut aussi tout brûler sur son passage.

Après la naissance(bois) voici le temps de la croissance, celui qui permet de grandir et d'avancer, de manifester son énergie et sa vitalité par l'illumination, l'expansion, l'envie de festoyer, de communiquer sa joie de vivre, sa gaieté et ses désirs.

Il est la flamme de l'amour et de la passion, il est associé à l'énergie vitale, au cœur, à la procréation, à l'illumination spirituelle et au soleil.

Son côté positif s'exprime par l'enthousiasme, la passion, le rêve, l'éclat de rire, la joie, l'optimisme, le désir, le plaisir et l'esprit de compétition. Facteur indispensable à la spiritualité et à l'émotion. Il est la flamme qui fait vivre, éclaire, illumine et réchauffe, favorise l'aventure et l'indépendance.

Les perturbations qui atteignent notre affectif, ceux que nous aimons, la peine qui accompagne un deuil, le manque de joie de vivre, entraîneront une déficience de cet élément et pourront engendrer la fragilisation de l'appareil circulatoire.

La TERRE

Elle est dans de nombreuses représentations anciennes du monde considérée comme l'origine de toute fécondité, et de toutes richesses. C'est la déesse mère. Cet élément permet le retour sur soi, après la naissance (bois) et la croissance (feu) il est temps de la réflexion, la pensée, le réalisme et de l'analyse.

Un équilibre en terre reflète le bien être, la stabilité, conséquence d'une maturation et d'une transformation réfléchies, le début d'un enracinement profond.

Sa déficience se traduit par un mal-être, par l'incapacité à pouvoir se réaliser, des troubles nerveux, des doutes et de l'angoisse jusqu'à la dépression. Un tremblement de terre et tout s'effondre si les bases ne sont pas solides.

Le METAL

Il symbolise l'apparition du souffle, la prise de forme à partir du néant. Son rôle est d'assurer notre protection, c'est pourquoi l'homme Métal est représenté couché en chien de fusil, en position défensive. Il rythme et assure l'échange avec soi-même et avec les autres, le dialogue, la capacité d'extérioriser ses émotions et ses idées. Il tranche après avoir trié entre le pur et l'impur. C'est la personnalité qui brille comme le diamant, compréhension rapide, vivacité d'esprit, diplomatie, intuition cosmique. Il correspond à l'idéation, à l'acceptation de voir les choses comme elles sont dans une attitude de contemplation. Après l'analyse(terre) il faut trier et choisir.

C'est l'élément de la communication avec l'extérieur, celui qui permet d'exprimer ses émotions et sa personnalité, son individualité et son originalité. Il permet d'intégrer des informations l'aidant à mieux cerner sa foi et une image conforme à son modèle. Il donne de la souplesse par son intuition et est l'expression de la pureté et de la beauté.

Les émotions contenues et réprimées facilitent l'intériorisation, la mélancolie et la tristesse, une absence de communication provoquant pessimisme et intolérance.

L'EAU

Elle est considérée comme toute source de vie mais aussi de dissolution et de noyade. Elle est le symbole des couches les plus profondes de l'inconscient, elle dispense la vie et conserve l'existence. Elle est la sagesse, l'intelligence, le savoir, la curiosité, le dévouement et la mémoire avec nos racines. Elle assure la cohérence en reliant les choses les unes aux autres permettant une certaine transparence, et de trouble devenir claire, caractéristique de la compréhension.

Cette sagesse se caractérise par le calme, la sérénité, la clarté des idées. L'eau correspond aux fondements de l'homme, sa mémoire héréditaire, sa vigueur physique, ses capacités, sa puissance.

C'est l'élément de la communication intérieur, la relation entre les divers éléments, organes et fonctions. L'eau est l'écoute permettant le dialogue et l'adaptation, elle épouse les formes du réceptacle.

Elle peut être aussi l'eau tempête créant des ravages et des catastrophes, sa déficience conduit à la dévalorisation de soi-même, à la peur, la crainte en étant immobile, figé, tétanisé.

Les émotions dans les cinq éléments

Nous prenons en compte les émotions que nous subissons et celles que nous produisons, dans les deux cas il y a les anticipations et les insatisfactions:

En subi,

- les insatisfactions se déclinent avec:
 - la colère, l'amertume, l'injustice qui caractérisent le Bois
 - le mécontentement, la carence affective et le manque de vitalité avec le Feu
 - le souci, la contrariété, le mal-être avec la Terre
 - l'isolement, la frustration avec le Métal
 - l'incompréhension, la dévalorisation avec l'Eau
- les anticipations(les peurs) se déclinent avec:
 - la peur du devenir pour le Bois
 - la peur d'avancer avec le Feu
 - l'inquiétude, l'anxiété, l'angoisse avec la Terre
 - la peur d'étouffer, d'être privé de liberté avec le Métal
 - la peur de se connaître soi-même avec l'Eau

En produit,

- la culpabilité (insatisfaction contre soi-même):
 - je m'en veux ou je me reproche avec le Bois
 - je n'avance pas ou ne vis pas parce que je manque d'énergie avec le Feu
 - je ne discerne pas ce qu'il faut faire avec la Terre
 - je ne m'exprime pas ou ne dit pas ce que j'ai à dire avec le Métal
 - je manque de force, de courage et de lucidité avec l'Eau
- l'anticipation devant l'obstacle: la minimisation de nos capacités à le franchir:
 - je ne vois pas comment y arriver avec le Bois
 - je manque d'énergie pour y arriver avec le Feu
 - je ne sais pas comment faire pour y arriver avec la Terre
 - je n'arriverai pas à faire le bon choix, à me décider avec le Métal
 - je n'aurai jamais assez de force et de courage pour y arriver avec l'Eau

Les principes de l'Inde ancienne: Les chakras

Nous y associons la vue de l'Inde ancienne, dans laquelle on considère que l'incarnation de l'âme se fait dans une sorte de corps psychique, que sont les chakras afin d'établir une relation directe entre le corps physique, le monde vibratoire, l'émotion et la conscience. Notre corps physique, l'enveloppe charnelle, nous permet de faire l'expérience de la vie et dispose pour cela de cinq sens et du langage pour nous adapter à notre environnement et pour s'y développer. Tous les organismes vivants ont une fonction, une raison d'être, une utilité et sont tous interdépendants. Nous avons besoin de minéraux pour la construction de notre organisme et pour sa croissance, de végétaux pour notre alimentation, pour la production et la purification de l'air que nous respirons et d'animaux pour nous fournir en protéines.

Nous vivons à travers de notre corps physique grâce à tout ce qui nous entoure et même les déchets de notre organisme sont utiles à la survie de notre environnement. Les sens et le langage permettent notre adaptabilité via les émotions qui nous font agir, réfléchir, expérimenter, l'ensemble étant habité et dirigé par l'esprit.

Le bien-être est l'énergie qui circule librement et se répartit dans tout l'être humain qui fait la jonction comme tout être vivant entre le ciel et la terre. Lavoisier: »Rien ne se perd, rien ne se crée, tout se transforme », nous prenons l'énergie dont nous avons besoin sous une forme et la redistribuons pour les autres organismes sous une autre forme, c'est cet équilibre qui maintient toute la chaîne de vie dont le seul but est de transmettre et de sauvegarder le gène.

Toute perturbation physique ou psychique qui entrave la libre circulation de cette énergie, et donc sa répartition, brise l'harmonie originelle. Depuis la nuit des temps l'homme s'est adapté à son environnement, depuis quelques centaines d'années il fait en sorte que ce soit l'environnement qui s'adapte à ses besoins et à son confort. Au-delà des bienfaits de ce progrès, il semble qu'il en oublie son rôle de pile énergétique naturelle en n'assurant plus le contact électrique entre ciel et terre. Il en résulte tout un tas de perturbations, d'infections et d'intoxications.

Le captage et la répartition de l'énergie sont effectués par des centres appelés les chakras. A chaque centre correspond une glande endocrine qui gère l'énergie vers les organes rattachés.

Notre corps est parcouru par des canaux énergétiques qui transportent la » nourriture subtile: le Prana ». L'un descend depuis le sommet du crâne, le long de la colonne vertébrale et arrive au pubis. L'autre en part et longe la colonne vertébrale de chaque côté.

Le da nadi représente l'énergie Yin, le pûngala nadi l'énergie Yang et le shushamna nadi l'axe qui ne peut pousser droit que dans l'harmonie et l'équilibre des influences des deux autres et qui contribue au **développement personnel**.

Ces deux canaux se croisent en différents centres: les chakras. Il s'agit d'une dépression, sorte de tourbillon, en forme de soucoupe. Son développement varie d'un individu à l'autre: sa dimension varie de 5 à 15 cm. Leur rôle est de maintenir la vie en absorbant et distribuant l'énergie.

Chaque Chakra contrôle une glande endocrine qui assure la synchronisation et l'harmonisation des cellules entre elles, un territoire anatomo-physiologique, une grande fonction générale qu'ils maîtrisent totalement.

Sept centres s'échelonnent de bas en haut de cet axe vital, ils se subdivisent verticalement en deux faisceaux d'énergie: le constructeur à l'avant (énergie dont nous avons besoin pour nous construire) et le gouverneur à l'arrière (pour nous guider et nous défendre).

Ils captent l'énergie terrestre avec le premier (énergie microscopique-matière) et l'énergie céleste (énergie macroscopique-esprit) avec le septième. Les autres centres se servent de ce brut en le transformant à des fins spécifiques en fonction des besoins. Ils le distribuent ensuite dans le territoire dont ils ont la charge et dans la glande endocrine.

Les trois premiers concernent les désirs matériels et sensuels basal, sacré, ombilical. L'éveil de « l'âme » commence au quatrième: cœur, et se poursuit dans les cinquième: laryngé, et sixième: frontal. L'arrivée principale de l'énergie se fait dans le septième (coronal). La dissolution complète

de l'égo dans la lumière divine n'est réalisée qu'avec l'arrivée au sommet de la tête, lorsqu'elle passe dans le dernier centre et peut ainsi rejoindre et se fondre dans la pure énergie universelle.

Description des chakras:

- 1 instinct de survie, stabilité, sécurité, énergie, courage, activité
- 2 Donne les impulsions qui permettent de créer et de reproduire
- 3 Image du moi, de la confiance en soi, de la connaissance des ses capacités, pour réaliser sa Mission
- 4 Siège de la relation aux autres, l'Amour
- 5 La communication, l'expression
- 6 Permet d'être à l'écoute de la voix intérieur qui nous guide
- 7 Sentiment de plénitude, d'harmonie, de paix, d'accord entre le ciel et la terre.

Interaction des centres:

1 et 7 : s'ils comptent trop d'énergie vitale, il n'y en a plus assez pour les autres et la connexion avec l'énergie cosmique s'avère défectueuse. Si l'élévation spirituelle est plus importante que les besoins de base, nous retirons de l'énergie.

2 et 6 : trop d'émotivité, de jouissances terrestres, de besoins, nous empêchent de développer nos perceptions extra-sensorielles et d'être à l'écoute de notre guide.

3 et 5 : conscience du moi et communication pour parler de soi, c'est là que se trouve *l'Ego+++*

4 : central, c'est notre cœur, la faculté d'amour véritable, aimer les autres mais aussi s'aimer soi-même, l'Agapé.

DES MAUX POUR LE DIRE (André Perceval)

Le concept des parties de la personnalité se trouve complètement intégré dans ce chapitre, nous allons en effet tenter de cerner comment notre mental, esprit (une partie de nous-même) utilise notre corps pour attirer notre attention. Les tissus de notre organisme sont en fait les supports de notre mémoire et portent en eux des perturbations de type infectieux ou toxiques, des traumatismes, des manques ou des émotions..C'est ainsi que notre corps nous parle, qu'il nous envoie des signes et des messages. Il convient de ne pas rester sourd à ses appels, d'en prendre conscience et de savoir les décoder.

La santé est la résultante d'une harmonie entre les différentes fonctions qu'elles soient physique ou psychique. Le rôle tenu par le système réparateur est primordial. Il est capable de reconnaître les dysfonctionnements cellulaires, toute modification chimique ou biochimique, même celles qui sont produites par les émotions et de les réparer sur le champ par ses propres moyens. C'est le principe d'Auto-guérison. Mais ce principe nécessite de trouver la cause et le point de départ de la perturbation, pour restaurer le bon fonctionnement du système. Si l'agression portée est trop importante, en intensité ou en durée, le système réparateur n'aura pas la capacité de réagir normalement et va se détériorer.

Toute activité mentale, tout désir, peuvent être considérés comme une quantité d'énergie, qui une fois créée, cherche à s'épuiser dans un passage à l'acte. La non réalisation de ce désir, par opposition à la réalité (désir inaccessible), ou par opposition morale (désir interdit), transforme cette énergie en tensions.-Ceci est la parfaite illustration de la Formulation d'Objectif en PNL, qui doit être formulé affirmativement, ne dépendre que de la personne concernée, contextualisé, réalisable (accessible), écologique (non interdit-sauvegardant les avantages de la situation présente), et mesurable-. Ces tensions peuvent provoquer des souffrances, pour les éviter, un mécanisme psychique, le refoulement, se met en œuvre et relègue ces désirs non satisfaits et les tensions qu'ils engendrent dans l'inconscient. Mais ils ne meurent pas pour autant. Ils restent au contraire actifs et cherchent, de manière compulsive à se réaliser, et évoluent vers des somatisations et des symptômes, allant de simples troubles fonctionnels jusqu'à l'établissement d'une lésion organique

caractérisée avec l'installation de déformations structurelles, car refoulés.

Le premier des signaux est *la douleur*, mais elle reste le signe clinique d'une succession de déséquilibres que les défenses de notre organisme n'ont pas pu ou su compenser. Prendre un antalgique sans prendre conscience de l'origine de cette douleur permet la poursuite de cette chaîne de déséquilibre jusqu'au moment où le corps trouve un point d'appui (un fulcrum). Si il ne trouve pas de point d'appui lui permettant de se poser et de cicatriser, il y aura décompensation avec lésions organiques qui peuvent aller jusqu'à la destruction.

La médecine des fonctions a apporté une masse considérable de travaux montrant l'influence biologique des enzymes. Grâce à son observation rigoureuse et scientifique des faits, sa méthodologie spécifique du diagnostique, elle fournit un catalogue complet et précieux d'observations minutieuses sur les pathologies et leurs relations avec le psychisme et le comportement. Il est possible d'y ajouter des constatations plus fines quant aux caractéristiques émotionnelles des organes.

-*Le foie et la vésicule biliaire*: la colère, la peur du devenir, l'injustice, *la vésicule biliaire* étant l'arbitre qui prend les justes décisions

-*L'estomac et la rate*: liés à l'action, invitent au stress en cas d'hyperactivité, à vouloir trop en faire et souvent à la place des autres, on en arrive au déséquilibre physique et psychique. La *rate*, qui régit la forme physique du jour, exprime le doute, le manque de confiance et *l'insatisfaction*. *L'ulcère* signe le débordement du système réparateur.

-*Le pancréas*: il gère les sucres dans l'organisme, tout événement douloureux l'atteint et l'amène à ne plus croire en rien; panne de croyance, regrets éternels. Être clair avec soi-même rend plus fort.

-*Les reins*: ils représentent la force et en manquer rend craintif et entraîne la dévalorisation.

-*Les surrénales*: Ces petites glandes localisées au dessus des reins défendent l'organisme devant une agression infectieuse ou inflammatoire en sécrétant la cortisone, elles commandent au combat, à la conquête, ou en cas de déficience au renoncement, à la résignation.

-*Le cœur*: est lié à la vitalité, à l'affect, à l'abondance, mais à trop en vouloir, on risque d'en manquer.

-*Le poumon*: Il est l'expression profonde de la personnalité, l'extérioriser libère, l'intérioriser rend triste et emprisonne.

-*le gros intestin*: Il achemine les matières vers l'extérieur, et caractérise le point final d'une parfaite organisation, à l'inverse il est le siège de la saleté, de l'embourbement dans des problèmes dont on arrive pas à se sortir.

La peau: le tableau d'affichage

Rappelons qu'embryologiquement, l'épiderme-couche superficielle de la peau- a la même origine que les systèmes nerveux, elle est par ce fait la vitrine et le tableau d'affichage de ce qui se passe au plus profond de nous-même. Elle représente aussi notre rapport avec l'environnement et la première armure pour nous défendre de ses aléas. Un grand nombre de manifestations émotionnelles siègent au niveau de la peau et savoir les lire est d'une importance primordiale.

-L'eczéma est très souvent lié à une carence affective.

-L'allergie, signe d'abord la non acceptation d'une partie de soi-même...

-Les démangeaisons sont la marque de désirs contrariés, d'insatisfaction et de remords

-Le psoriasis révèle le refus d'assumer ses propres sentiments.

-Les furoncles sont en rapport avec la colère qui bouillonne et déborde.

-Les verrues expriment la peur de l'avenir, mais aussi la haine et la laideur.

-L'herpès représente une auto-punition associée à la honte, au dégoût.

-Les mycoses peuvent être le signe d'une frustration, de ne pas se sentir accepté, nous

empêchant d'avancer avec aisance.

Les muscles: l'impulsion et l'impulsivité

Ils assurent la mobilité (force explosive) mais aussi le maintien du corps (endurance, résistance). Le BOIS représente la fonction musculaire qui s'enrichit du FEU pour l'impulsion, de la TERRE pour la force, du METAL pour l'élasticité et de l'EAU pour la tonicité. Toute colère, agressivité, sentiment d'injustice non exprimé ou encore la peur du devenir peut se manifester sur les muscles et les tendons: contractures, crampes, tendinites....

Les vaisseaux: jamais assez

Ils humidifient et alimentent notre organisme et il n'y a pas de parcelles de notre corps qui ne le soit pas. Le FEU est l'élément en correspondance avec *le cœur, les vaisseaux et l'intestin grêle*, il est l'énergie et la dynamique de la vie. Un cœur fort se caractérise par le charme et la passion pouvant aller jusqu'à l'égoïsme, la jalousie, la cupidité. Un cœur faible aura tendance à se dévouer, à se sacrifier pour être aimé des autres pour compenser le manque de désirs et de projets jusqu'à ne jamais être lui-même. L'intestin grêle traduit l'épanouissement en plénitude, le cheminement dans la vie, il peut exprimer le vide intérieur et la non existence.

Les os: les fondations

L'os est associé à l'EAU, au-delà de sa fonction de tuteur des membres et de l'organisme tout entier, il se rapporte à la puissance, à la capacité de réussir, à la confiance, à la volonté. En rapport avec les reins (la force) et la vessie (le territoire) dans l'élément EAU. Les entorses qui lèsent l'articulation; la jonction entre les os, et les fractures qui touchent directement l'os, sont souvent la conséquence de la fragilisation de nos fondements qui réduisent notre territoire. D'autres affections plus graves, comme l'ostéoporose, signe la déficience chronique de nos fondements.

Le support nerveux: le stress

Trop subir ce qui nous entoure, être dépassé par les événements, ne plus savoir que faire signe la défiance de l'élément TERRE et rompt l'harmonie nécessaire au bien-être. Les premières conséquences touchent le système nerveux végétatif avec des messages qui touchent les actions les plus vitales de notre organisme: les insomnies chroniques, le manque d'appétit, l'effondrement de la libido, la régulation thermique....dont l'aggravation peut conduire à la dépression.

La latéralisation

Certains individus sont plus fragiles d'un côté que d'un autre. Il semble établi que pour un droitier, le côté gauche est en rapport avec le sexe opposé et le côté droit avec le même sexe. Si l'on s'appuie sur des prédominances énergétiques, le côté droit dépendrait de la sphère hépato-biliaire (foie et vésicule biliaire) avec la colère et la trahison (BOIS), et le côté gauche, serait celui des soucis et contrariétés qui dépendent de l'estomac (TERRE).

La colonne vertébrale

L'empilement des vertèbres présente des courbures qui caractérisent force, résistance, mobilité et adaptabilité.

La région cervicale de par sa mobilité et sa flexibilité permet d'amener nos sens dans toutes les directions pour mieux appréhender notre environnement. Une diminution de ses facultés signe le refus de notre réalité sensorielle globale, un refermement sur soi, le lieu privilégié de l'anxiété et de l'angoisse.

La zone scapulaire (les omoplates, le haut du dos) s'avère être le lieu d'extériorisation des émotions affectives enfouies.

La zone dorsale et sa cyphose (l'arrondi du dos) se trouvera affaiblie par les insatisfactions et la culpabilité. Les vertèbres à ce niveau s'articulent avec les côtes qui protègent notamment les poumons (la personnalité profonde) et le cœur (l'affect). Ne pas pouvoir exprimer nos émotions, nos carences affectives, diminue la mobilité des articulations costo-vertébrales, minimise l'expansion pulmonaire et conduit à un affaissement de la colonne avec des conséquences mécaniques sus et sous-jacentes, comme la projection en avant du crâne et des tensions des muscles de la nuque pouvant expliquer vertiges et migraines par exemple.

Les lombaires et le sacrum sont le siège de la force (donner un coup de rein) et de la solidité (elles portent le poids d'une grande partie du corps). A ce niveau émergent principalement les dysfonctions du pancréas, et, de l'utérus chez la femme, et de la prostate chez l'homme. Les lombalgies pour beaucoup d'entre elles ne sont que l'information de troubles émotionnels qui siègent au niveau de l'utérus et de la prostate (la douceur du nid), et représentent des problèmes familiaux.

Les membres inférieurs

Mobilité et équilibre, ils doivent amener l'organisme où il doit aller pour garder et transmettre la vie. Les entorses et autres pathologies des genoux (flexibilité), chevilles (orientation) et pieds (contact avec la réalité) se rapportent à un changement de direction non désiré.

En embryologie, se retrouvent, de part et d'autre de l'axe médian du tronc, les bandelettes latérales issues du mésoblaste antérieur qui donne les organes de la sphère génito-urinaire. Elles sont à l'origine des glandes mammaires au niveau thoracique, des surrénales et des reins au niveau lombaire, et enfin des ovaires, de l'utérus et de la vessie au niveau du bassin. On les retrouve après migration au niveau de la cuisse sur les muscles vastes interne et externe de la façon suivante: la vessie et les reins (force et territoire) occupent le tiers inférieur de la cuisse donc proche du genou, les gonades et surrénales (séduction et protection) se projettent sur le tiers moyen, l'utérus (nid familial) correspond au tiers supérieur de la cuisse.

Le syndrome femoro-patellaire avec subluxation de la rotule touche énormément de jeunes filles et il n'est pas rare de retrouver chez les adolescentes des conflits émotionnels internes liés à la protection de leur territoire dans le nid familial et à l'émergence d'une nouvelle féminité de ce même nid, qui allie différence et séduction. Le muscle de la cuisse (quadriceps) peut présenter un déséquilibre déviant la rotule et provoquant ce syndrome.

Les membres supérieurs

Ils expriment surtout l'affection (embrasser) et vitalité. Les doigts de la main sont très équivoques: le pouce dressé au temps des empereurs Romains signifiait la vie conservée, tourné vers le sol; la vie est perdue. L'index indique le chemin à suivre, mais aussi réprimande et rigueur. Le majeur est celui de l'affect et de la sexualité. L'annulaire représente la liberté, le choix. L'auriculaire est le support de l'intestin grêle, le cheminement de la vie, celui de l'exquis à l'heure du thé, il permet aussi de mieux entendre cette partie de même qui nous guide en nous débouchant l'oreille...

Le coude et sa flexibilité est régulièrement soumis aux changements d'orientation dans l'affect; l'épicondylite (tennis elbow) siégeant bord externe du coude est plus liée à des émotions viles et non exprimées. Le bord interne est plus en rapport avec une peur morbide.

L'épaule est une zone de somatisation des difficultés que l'on ressent à aller vers les autres, à l'extrême c'est l'image de la Vénus de Milo, qui ne peut aider qui que ce soit puisqu'elle n'a plus de bras, elle ne peut pas non plus s'agripper ou embrasser. Cette articulation montre une extrême mobilité et sa fonction mécanique est d'amener la main dans tous les plans de l'espace, sa dysfonction est extrêmement handicapante dans toutes les situations.

Robert Dilts: » il est intéressant de remarquer que la main droite (reliée au cerveau gauche pour la plupart des droitiers qui ont organisé normalement leurs indices d'accès visuels) est

connectée aux relations et à l'estime de soi dans un contexte social. La main gauche (en rapport avec les fonctions du cerveau droit) est davantage en contact avec la personne dans sa singularité et dans la plénitude de sa vie ».

LA SYNTHÈSE THÉRAPEUTIQUE ET LA PNL

Elle associe les lectures Énergétique, Émotionnelle, Spatiale et Temporelle.

L'association des éléments chinois, des chakras et des chaînes organo-musculaires provenant de la migration cellulaire nous permet une grille de lecture horizontale et verticale comme dans la technique **PNL** dans laquelle on explore les Positions de perceptions, la ligne de temps (horizontal) et les Niveaux Logiques (vertical).

L'élément déficient (Bois-Feu-Terre-Métal-Eau) représente l'autoroute sur lequel doit s'engager notre patient afin de trouver le chemin de la guérison, il prendra ensuite la nationale en prenant conscience de ses non croyances, de ses peurs, de ses insatisfactions et de ses culpabilités. Quand il arrivera sur la départementale, il pourra y associer les COM perturbées expliquant ses signes cliniques. Pour arriver à l'adresse exacte enfin nous nous servirons de la datation qui permet la prise de conscience de la relation qui existe entre les événements du passé, refoulés et imprimés dans notre inconscient, avec ceux du présent. De la période de la conception jusque vers 2-3 ans, ce sont des schémas familiaux que l'enfant a imprimés et qu'il reproduit de façon automatique et inconsciente quand il se retrouve dans une situation analogue. Des techniques comme la **Restructuration d'histoire de vie** ou la **Ré-empreinte** trouvent ici toute leur utilité.

La synthèse Énergétique:

Le Bois et La PNL: le visuel

Il correspond à la mise en mouvement, la mobilité, la naissance, la souplesse, le début, le démarrage. Ses correspondances anatomiques sont les muscles et les tendons en général et il prédispose à la créativité. Sa déficience se traduit par des problèmes musculaires et tendineux, et fragilise les yeux. Il est le siège de la colère, de l'injustice, et de la peur de l'avenir.

Notre premier conseil est de porter un regard bienveillant sur soi-même, nous utiliserons toutes les techniques développant la confiance en soi comme le carré magique, la Restructuration d'Histoire de Vie en allant chercher des intentions positives à nos propres faits du passé, et des ressources peu et mal utilisées.

Nous choisirons plutôt des techniques PNL spatiales pour la mise en mouvement. Les yeux et la créativité nous amènent directement sur l'Intégration des **Mouvements Oculaires**. La colère, l'injustice nécessitent un travail sur **les croyances**. La peur de l'avenir demande une **formulation d'objectifs** à court, moyen et long terme.

Le Feu et la PNL: le kinesthésique

Le Feu est l'élément de l'énergie, de l'expansion et de l'accomplissement. Des organes des sens il est la parole. Ses correspondances anatomiques sont les vaisseaux, l'appareil circulatoire, on est dans le kinesthésique.

Notre conseil sera de se reconnaître, se toucher, se parler.

Le concept PNL **des parties de la personnalités, les méta-programmes** les plus utilisés, savoir se présenter avec **les niveaux logiques**.

La Terre et la PNL: le gustatif

C'est le point central des éléments, celui autour duquel tournent et se lient les autres, le système nerveux est son système anatomique. Il est caractérisé par la position assise, méthodologie, réflexion, prudence, méditation, réalisation, discernement.

Notre conseil portera sur **une méthodologie précise pour atteindre l'objectif** et éviter sa déficience synonyme de mal-être, de déséquilibre, voir même de dépression.

Toutes les techniques sous **induction hypnotiques** sont les bienvenues, on insistera sur les **croyances limitantes** occultant d'autres possibilités dans les choix.

Le Métal et la PNL: l'olfactif

Son action est de nous protéger, il est notre cote de maille personnelle. La peau est son système anatomique, avec cette protection qui s'adresse à l'environnement, aux autres, d'où cette capacité à trouver l'harmonie dans l'échange.

Il symbolise le tranchant, la décision, le choix, la pureté, la beauté. Sa déficience prédispose à des problèmes de peau qui, au lieu d'être éclatante, se trouve souillée; à des problèmes d'intériorisation qui ne facilite pas la communication vers les autres, à de l'indifférence, de la mélancolie, de la tristesse, et de la timidité.

Notre conseil sera de s'accepter tel que l'on est, que notre carte du monde est aussi valable que celle des autres par un **travail sur les croyances** que nous avons sur nous-même, et notamment la techniques du **Squash Visuel, un recadrage**

L'Eau et la PNL: l'auditif

C'est le dernier des éléments assurant la cohérence en reliant les choses les unes aux autres. Son système anatomique est représenté par les os, la moelle et les dents. Il correspond aux énergies profondes et ancestrales (ADN), à la fécondité, la puissance, la volonté, la résistance. Il prédispose au savoir, au dévouement, à l'écoute et l'acceptation.

En déficience l'os est fragilisé, les bases sont vacillantes tout comme la force, la virilité, la volonté d'agir, il creuse le sillon de la peur, de la crainte et de la dévalorisation jusqu'à la sècheresse et la mort.

Nous conseillerons la confiance en soi, l'assurance. **Le carré magique, les niveaux logiques, le destructeur de décision** sont des techniques appropriées.

Les associations d'éléments:

La vue statistique de notre bilan comportant vingt émotions peut nous guider vers l'association de deux éléments dont voici la traduction, (à titre indicatif et en italique les techniques PNL immédiatement utilisables):

BOIS-FEU: Difficulté à se mettre en route parce qu'on ne voit pas où l'on va et qu'il manque de la joie. *Détermination d'objectif* à court terme et toutes les techniques augmentant la motivation: *Niveaux logiques, Carré magique, PNLt*

BOIS-TERRE: On ne sait pas comment faire pour renaître (débuter, commencer...).
Méthodologie: Formulation d'objectif, Niveaux logiques.

BOIS-MÉTAL: Je n'ai pas exprimé (fait le choix) de démarrer. *Valeurs et croyances*

BOIS-EAU: Je n'ai pas la force (compréhension) de démarrer. Aller chercher *les Ressources.*

FEU-TERRE: Je ne sais pas comment faire pour aimer (pour m'aimer) et bien vivre. Techniques sur *la ligne de temps.*

FEU-MÉTAL: Je n'exprime pas mon choix, mon désir, d'aimer et de vivre. *Positions de perception*

FEU-EAU: Je n'ai pas la force d'aimer et de vivre. *Croyances, Niveaux logiques*

TERRE-MÉTAL: Je ne sais pas comment faire pour m'exprimer. *Position de perception, PNLt*

TERRE-EAU: Je n'arrive pas à trouver (c'est pas clair)le moyen de me réaliser. *Aligner les niveaux logiques*

MÉTAL-EAU: Je n'ai pas la force (capacité) de m'exprimer. *Ressources*

La synthèse Émotionnelle:

Les anticipations produites:- les non croyances:

BOIS-je ne vois pas par où commencer

FEU-je n'aurai pas l'énergie pour avancer

TERRE-je ne sais pas ce qu'il faut faire

MÉTAL-je n'arriverai pas à choisir, à m'exprimer

EAU-je n'aurai pas la force de m'en sortir

Les anticipations subies:-les peurs

BOIS:- Peur de l'avenir

FEU:- Peur d'avancer, panique

TERRE:- inquiétude, anxiété

MÉTAL:- Peur d'étouffer, de m'exprimer

EAU:- insécurité, crainte

Les insatisfactions produites: la culpabilité

BOIS:-je m'en veux, je me reproche

FEU:- je ne vis pas, ne m'épanouis pas

TERRE:-c'est de ma faute, je ne sais pas ce qu'il faut faire

MÉTAL:-je ne m'exprime pas

EAU:-je manque de force et de courage

Les insatisfactions subies

BOIS colère, injustice

FEU carence affective

TERRE mal-être, souci, contrariété

MÉTAL tristesse, frustration, intériorisation

EAU dévalorisation, impuissance

Lors d'un bilan RSP nous mettons au jour 20 émotions, un chiffre important en produit (obstacles et culpabilités) nous indique que le patient exagère la situation en l'hyper contrôlant. Il est nécessaire de revenir vers l'équilibre pour tendre vers l'harmonie.

De même, en Subi (insatisfactions et peurs), ce sont les autres ou bien les circonstances qui guident notre vie. Il convient d'en reprendre le contrôle.

Nous aurons donc lors de cette synthèse émotionnelle des formulations telles que:

-Je m'en veux(bois) de ne pas savoir comment faire (Terre) pour vivre ou donner la vie (Feu), ce qui se traduit par un mal-être affectif (Feu).

Une détermination d'objectifs nous guidera vers des buts importants précis à atteindre, une méthodologie pourra lui être communiquée grâce à la modélisation, en s'appuyant sur ses niveaux logiques nous ferons ressortir ses croyances et lui feront pendre conscience de ses capacités que nous pourrons ancrer.

La synthèse Spatiale

C'est la synthèse des Chaines Organo-Musculaires, chacune s'accroche sur une ou deux pièces osseuses et compte un organe, support d'un mode de comportement.

Nous comptons trente COMs dont chacune représente une unité qui a des correspondances avec le tissu sanguin, un organe, des centres et des circuits nerveux, des vertèbres, des muscles, ainsi que leurs signes cliniques et leurs somatisations énergétiques, psychologiques, organiques ou corporelles.

Ainsi en matière de contrariété, par exemple, nous pouvons faire la différence entre une perturbation qui touche l'œsophage (j'ai du mal à avaler), l'estomac (aspect matériel des choses) et le duodénum (aspect affectif dans un binôme).

Cette synthèse apporte donc des précisions aux précédentes, elle nous permet d'arriver à des formulations telles que:

-C'est de ma faute parce que je me résigne à ne pas m'épanouir dans mon nid familial.

Le constat: les diverses synthèses

L'addition des diverses synthèses permet de cibler l'urgence émotionnelle à laquelle il faut trouver une solution. Le patient est venu nous consulter pour des douleurs ou autres signes cliniques. Ces signes sont des alarmes que son organisme parfaitement construit a voulu lui faire prendre conscience. Notre lecture lui donnera une orientation claire et une traduction précise de cette alarme, pour notre exemple:

-C'est de ma faute si je me trouve dans cette situation parce que je me suis résigné à ne pas m'épanouir dans mon nid familial.

QUELLES TECHNIQUES PNL CHOISIR ?

le constat ci-dessus reste la lecture du thérapeute et n'est que la lecture du thérapeute. Cela s'apparente à une lecture corporelle de la carte du monde de l'autre. Les risques d'intrusion inadaptée sont alors réels et le thérapeute doit ne pas se laisser envahir par son envie égotique d'aider l'autre sur des chemins ou ce dernier ne peut pas accepter d'aller.

Il me semble primordial pour commencer de s'assurer de la parfaite congruence entre le patient et son thérapeute. Il convient d'**établir le rapport** en s'assurant de l'écologie des personnes en présence. Le patient vient nous voir avec une demande: le soulager de ses douleurs, diminuer ses signes cliniques limitant son bien-être ou lui permettre de mieux vivre avec son handicap. Il n'est pas aisé de provoquer en lui une prise de conscience du rapport entre sa demande et l'origine émotionnelle de ses troubles. Entrouvrir **sa carte du monde** doit nous aider à nous **Synchroniser** et nous amener à **Conduire** la consultation dans le respect de l'autre.

L'ECOUTE ACTIVE et la **REFORMULATION** seront une aide précieuse pour conduire notre patient vers ses propres émotions. En effet, son premier réflexe sera de ne surtout pas rentrer dans ses propres émotions, il souffre et vient nous voir pour se faire du bien, non pas pour exprimer des choses difficiles. Pour éviter cela il utilisera toutes les possibilités pour rester vague, pour modifier la réalité, ou pour généraliser; l'outil linguistique du **META MODELE** nous permettra alors de rester dans la ligne de notre **OBJECTIF**, et ainsi de **CADRER** notre consultation ou le projet thérapeutique.

La RSP, nous l'avons vu, permet de relier le signe clinique à l'émotion, les techniques PNL précédemment citées pourront nous assurer de l'acceptation de ce rapport somato-émotionnel. A partir de là il nous faut conduire le patient à se **DETERMINER UN OBJECTIF** dans les règles de

l'art de la PNL: Formulé affirmativement (le premier objectif formulé est « ne plus avoir mal »), de telle façon qu'il ne dépende que de lui, il doit être réalisable, clair, précis, évaluable et respecter l'**écologie** de la personne et de son entourage. Il n'est pas rare, en effet, de voir en consultation des personnes qui ont besoin de leurs souffrances pour exister, pour être prise en considération par le monde médical ou par leurs proches. Ôter leur douleur, c'est provoquer une décompensation beaucoup plus grave et sournoise. Ne faisons pas dans ce cas du **tri sur soi** et allons chercher l'**intention positive** souvent inconsciente qui se cache derrière ce besoin.

L'association et la concordance entre les cinq éléments chinois et les cinq sens: les **VAKOG** nous informe quant à la perception et la représentation de la propre réalité de notre patient.

Les niveaux Neurologiques de Dilts:

Il me semble important d'insérer ici ce rapport entre les niveaux logiques et les niveaux neurologiques. La confusion inconsciente des niveaux logiques est souvent génératrice de problèmes. Un changement au niveau supérieur va nécessairement modifier des choses aux niveaux inférieurs, ce afin de soutenir le changement au niveau supérieur.

La Restauration Somato-Psychique va agir sur le système réparateur de l'organisme d'où le pont établit entre le soma et la psyché, entre la lecture des émotions inconscientes (RSP) et leur prise de conscience (PNL).

Identité----->Système immunitaire et endocrinien (niveau de la RSP)
Croyances----->Système Nerveux Autonome (ortho et parasymphatique)
Capacités----->Systèmes corticaux
Comportements--->Système moteur
Environnement---->Système nerveux périphérique

Le système nerveux périphérique me permet d'être en contact avec mon environnement, je peux agir avec mon système moteur. Mon cortex cérébral recrute mes capacités à faire. Ceci est contrôlé par mon système nerveux autonome (végétatif) composé de deux sous-systèmes qui interagissent l'un sur l'autre constamment: l'orthosymphatique pour les moments d'attention et d'action, le parasymphatique lors du repos et du sommeil. Ce système autonome est en relation étroite avec la sécrétion d'hormones (système endocrinien) et les défenses de l'organisme (système immunitaire).

La recherche d'informations

Nous sommes amenés à être consultés pour des problèmes à priori corporels, les techniques PNL utilisant la mobilité du corps dans l'espace sont largement utilisées en prenant compte bien sur de la mobilité réduite possible de notre patient, dans ce cas nous utiliserons l'ancrage spatial en disposant des papiers sur une table.

Le **PNLt** s'avère être une technique très appréciable dans la recherche d'informations en combinant les niveaux logiques, la ligne de temps et les positions de perception ainsi que le **score** qui nous permet d'aller chercher des ressources.

Les techniques

les techniques permettant de régler un problème particulier sans aller chercher « trop » loin dans les émotions nous servent dans bien des cas ou le patient n'est pas encore prêt à effectuer un travail en « profondeur ». Ainsi le **recadrage en six points**, le **traitement des intolérances** peuvent être le tremplin pour mettre en place une **transformation essentielle** ou pour faire accepter le

modèle des **parties de la personnalité**.

De même, un conflit avec une tierce personne, pouvant revêtir des conséquences corporelles avec notamment des blocages vertébraux (lumbagos par exemple), permet l'explication et l'utilisation du modèle **des positions de perception**.

Dans tous les cas et à partir du moment où notre patient a accepté l'aspect somatique des émotions, nous pouvons accéder à toutes les techniques de travail sur les croyances. La santé est une valeur très répandue aujourd'hui, les médias le savent bien et le nombre de magazines écrits, oraux ou visuels augmente sans cesse. Nous sommes constamment en rapport avec les idées des uns et des autres sur notre santé et chacun y va de ses conseils et autres expériences dans le domaine. Alors qui croire et que faire quand on a mal ?

En tout premier lieu, il faut poser le diagnostic physiologique, et pour cela la médecine allopathique a tous les moyens avec la radiologie, l'IRM, l'échographie, les analyses de sang, etc...ensuite, il ne suffit pas de traiter ces cellules malades (même si c'est fortement recommandé), il faut aller chercher l'origine du problème: alimentaire, environnemental, génétique, émotionnel, énergétique....., tout est possible et le meilleur moyen de trouver la faille est de passer tout en revue.

L'importance **du modèle des parties de la personnalité et des niveaux logiques** en PNL est alors primordiale: *je sais que je souffre d'un ulcère à l'estomac par exemple, une fibroscopie l'a confirmé, je prends pour cela une médication prescrite par mon médecin. Mon comportement montre une alimentation riche en produits acidifiants l'organisme (produits raffinés, chimiques, cuisson non appropriée.....), je n'arrive pas à évoluer comme je le voudrais dans ma cellule familiale ou dans ma vie professionnelle. J'ai du mal à gérer tout le stress qui m'entoure mais je m'y résigne parce-qu'il faut bien donner à manger à sa famille, et subvenir aux besoins des miens est pour moi le plus important.* Ces quelques lignes montrent comment on peut tomber dans un schéma de vie qui ne nous convient pas et que la passivité dont on fait preuve face à la valeur **santé**, bien que primordiale, est en partie responsable de nos signes cliniques.

Être actif, voir même proactif (prévention), commence par se poser la question : «qu'est ce que je veux par rapport à ce qui ne va pas dans ma vie? ». Avec fluidité, nous poursuivrons naturellement vers une **détermination d'objectif** avec le plus important; identifier **l'État Désiré**.

Ensuite nous pourrions clarifier **l'État Présent**, puis comment passer de l'un à l'autre en allant chercher les **Capacités et les Ressources** nécessaires. Ce schéma limpide peut se compliquer par des interférences qui peuvent prendre trois formes (Croyance et santé de Robert Dilts);

-Une partie de la personne **ne veut pas changer** (et elle n'en a pas conscience), la personne **ne sait pas comment créer une représentation du changement** ou **comment se comporter après le changement**, enfin elle doit accepter que **le changement nécessite de l'espace et du temps**, elle peut dans le cas contraire développer une nouvelle croyance: la PNL ne marche pas sur moi. Toujours d'après Dilts les conditions du changement sont remplies quand vous voulez changer, quand vous savez comment changer et quand vous acceptez de vous donner la possibilité de changer. Nous trouvons dans la PNL tout ce dont nous avons besoin pour opérer ce changement.

Nous irons chercher alors les raisons de l'état Présent grâce à la restructuration de l'histoire de vie et au réimprinting. La mise au jour de croyances limitantes par les exercices précédents pourra nous amener à guider notre patient vers une marelle (changer une croyance avec l'ancrage spatial), un alignement ou co-alignement des niveaux logiques (présence d'une tierce personne dans le mal-être), la technique des mentors, un destructeur de décision, l'intégration de deux croyances conflictuelles peuvent aussi nous servir pour aider notre patient à modifier et élargir sa carte du monde, à prendre conscience que s'il veut garder l'environnement dans lequel il vit, il peut modifier son comportement tout en restant écologique pour lui et son entourage, qu'il existe en lui les ressources nécessaires pour faire évoluer ses croyances et bien diriger les capacités qu'il doit mettre

en œuvre afin de savoir qui il EST et d'être en parfaite congruence avec sa Mission.

R. Dilts: »c'est une coïncidence intéressante que le terme utilisé pour décrire la guérison d'une maladie extrêmement grave soit celui de la ré-mission ».

J'ai consciemment intitulé ce chapitre: »quelles techniques PNL choisir? », c'est non plus d'une technique dont je veux parler maintenant, mais d'une véritable Pratique à part entière:

LA TRANSFORMATION ESSENTIELLE.

Mon but n'est pas de décrire cette pratique, ceci est largement mieux détaillé dans le livre des Andréas, mais des difficultés concrètes qui ressortent lors de sa mise en place au préalable. Comme le dit R.DILTS »Vous pouvez seulement guider les gens dans le changement de leurs propres croyances. Ce n'est pas à vous de changer la croyance de quelqu'un d'autre. Ce qu'il s'agit de faire c'est d'accompagner et de conduire les gens dans la construction d'une nouvelle croyance pour eux-mêmes ».

Il est extrêmement difficile pour une personne non initiée au concept des parties de la personnalité, de trouver une intention positive à sa maladie surtout lorsque celle-ci revêt un caractère grave et invalidant.

Dire au patient que c'est une partie de lui-même qui est responsable de la maladie, et que cette partie à une intention positive pour la personne n'apporte qu'une attaque en retour sur la façon qu'a le thérapeute de voir les choses. Il en déduit qu'il est seul responsable et pour éviter de se culpabiliser, vous traitera d'incompétent et ira voir ailleurs.

Afin d'éviter ce piège, dans lequel nous tombons volontiers en tant que thérapeute pour, inconsciemment (ou consciemment d'ailleurs), satisfaire notre ego, il est nécessaire d'introduire après l'énoncé des diverses synthèses le modèle des parties de la personnalité.

Aujourd'hui, je commence toujours une *transformation essentielle* par cette question précise:

-Quels sont les rapports que vous entretenez avec votre maladie (ou pathologie)?

Les réponses peuvent être classées par groupe:

Groupe 1: « Je SUIS ma maladie » (*identité: je suis migraineuse, je suis fibromyalgique...*)

Groupe 2: « Elle est en moi et je sais qu'elle est incurable; je dois vivre avec ». (*croyances*)

Groupe 3: « Je suis incapable de me battre contre elle, je préfère ne pas y penser. » (*capacités*)

Groupe 4: « J'ai joué, j'ai perdu », ou « qu'ai-je fait pour mériter ça? » (*comportement*)

Pour le groupe 1, les patients s'identifient à leur maladie lorsqu'elle est chronique (migraine, fibromyalgie...) ou s'il s'agit d'un état définitif (paraplégique, hémiparaplégique). La maladie devient MOI, je ne suis plus que ma maladie.

Avec le groupe 2 (je dois vivre avec), on commence déjà à percevoir la maladie comme quelque chose qui est en moi, elle fait partie de moi, me suis partout, mais elle n'est pas moi.

Le groupe 3 esquisse le début d'un duel entre elle et moi, elle est alors bien séparée de moi, jusqu'à pouvoir la nier.

Dans le groupe 4, on retrouve la culpabilité; c'est mon comportement durant des années qui à créé cette maladie.

Nous retrouvons les différents stades des Niveaux Logiques et il nous faudra travailler au niveau ou en amont du niveau logique en cause.

Pour le groupe 1, la question: » n'êtes-vous que votre maladie? » suffit à se rendre compte que sa maladie et son identité sont deux choses différentes.

Les groupes 2 et 3 ont l'avantage de se différencier de la maladie et il nous est alors plus facile d'introduire le concept des parties de la personnalité: « elle est peut-être en vous, peut-être incurable, et en même temps vous acceptez les soins qui vous propose la médecine, et vous avez

raison de les accepter... », « Si vous êtes incapable de vous battre contre elle, considérez-la comme autre chose qu'un ennemi ».

Pour le groupe 4: « si vous avez été capable d'avoir un comportement dont les conséquences ont été négatives pour vous, vous êtes tout aussi capable d'avoir un comportement avec des conséquences positives pour vous ».

Ces simples phrases suffisent généralement à voir le problème différemment et servent d'introduction à la phase suivante.

Dites moi qui vous êtes? Présentez-vous. Quelles sont vos qualités, vos défauts?

Je suis Mme X, je suis mariée et mère de X enfants, je suis grand-mère, je suis DRH dans une entreprise, je suis courageuse, je suis opiniâtre, je suis coléreuse, je suis impatiente, je suis ordonnée, etc...et...vous êtes migraineuse, fibromyalgique.

Peut-on dire que vous êtes la somme de tous ces « je suis »? Et que chaque « je suis » est une partie de vous-même?

Oui je suis tout ça.

Chaque « je suis » correspond à un comportement conscient. Et en même temps avez-vous quelquefois des comportements qui vous surprennent soit négativement (j'aimerais faire X mais je ne le fait pas, je ne veux pas faire X mais je le fais quand même, je n'ai pas aimé ma réaction....) soit positivement (J'ai été agréablement surprise de ma réaction, je ne sais pas comment j'ai fait mais j'y suis arrivé...)?

Oui j'ai quelques fois des comportements que je contrôle pas toujours. C'est plus fort que moi.

Ces comportements qui vous ne contrôlez pas toujours, qui sont plus forts que vous, peut-on dire alors qu'ils sont créés par une partie inconsciente de vous-même?

Oui si j'arrivais à les contrôler, j'aurais totalement conscience de ce qui les provoque.

Il me paraissait important de retranscrire ici le chemin que je prends systématiquement pour introduire les deux concepts que sont les parties de la personnalité et l'intention positive de tout comportement.

CONCLUSION

Je vous narrais dans l'introduction mon cheminement pour arriver à m'inscrire en formation PNL, cette année a été au-delà de mes espérances tant au niveau de son apport dans ma pratique professionnelle que dans mon développement personnel, sans compter les innombrables ouvertures qui s'ouvrent devant moi et que j'ai hâte de découvrir. Il semble en effet que la PNL est un tremplin de choix dans l'acquisition de connaissances allant dans le sens de Mon Projet de Vie. Elle me permet de savoir où je vais et comment y aller.

En tant qu'Ostéopathe, aider les autres est d'une importance capitale pour moi, le concept de la carte du monde élargit considérablement ma pratique en éliminant mes à priori et les jugements que mes propres expériences du passé me poussaient à avoir.

Je suis aujourd'hui beaucoup plus à l'écoute, beaucoup plus dans la reformulation et dans le guidage que dans l'intervention. Le risque du thérapeute non avertit est de faire du tri sur soi, et de mêler sa propre carte du monde à celle du patient, le risque le moins important est une incompréhension entre les deux personnes présentes, mais ceci peut aller jusqu'à une déstructuration avec une remise en cause involontaire des croyances aidantes de la personne.

Il nous faut comprendre en tant que thérapeute que notre technicité nous permet d'être interventionniste sur le soma mais que nous devons rester dirigiste sur les émotions, cette pratique ne sera jamais autant efficace que lorsque c'est la patient lui-même qui trouvera les solutions à son problème. »l'un des dangers, c'est que le thérapeute, en cherchant à identifier les croyances de son client, trouve confirmation de ses propres croyances dans les croyances de ce dernier «(Robert Dilts).

La PNL est un apport de choix dans l'aspect émotionnel de la Restauration Somato-Psychique. Cette dernière permet la prise de conscience des émotions via le soma (le corps), la PNL donne les moyens d'en fragiliser les causes et d'en réparer psychologiquement les conséquences.

Les deux pratiques se trouvent en parfaite congruence dans le modèle des parties de la personnalité. La conscientisation via la RSP et le REIMPRINTING de l'émotion invalidante est une première étape vers un travail en profondeur sur les croyances, les valeurs voir même sur la Vision et le Projet de Vie.

Mon objectif pour ce mémoire était de présenter la Restauration Somato Psychique, pratique peu connue, et de la lier à la Programmation Neuro-Linguistique. Toutes les techniques et modèles de la PNL sont une parfaite continuité à la RSP. Il n'y a pas de recettes et chacun pourra utiliser à sa guise en respectant leur philosophie ces deux pratiques dans un seul but: l'aide à la personne.

La condition *siné qua non* pour réaliser ce but, est d'accepter de changer dans sa manière d'être au monde. Cela demande une véritable connaissance de soi, et j'insiste sur le mot « véritable » car comme le dit Spinoza: »Les hommes se figurent être libres, car ils ont conscience de leurs volitions et de leur désir, et ne pensent même pas, même en rêve, aux causes par lesquelles ils sont disposés à désirer et à vouloir, n'en ayant aucune connaissance. » Il est extrêmement facile de n'avoir conscience de son être que via ses propres croyances et d'arrêter là, les recherches sur sa propre personnalité. Or comme l'introduit si bien la PNL, nos croyances ne forment qu'une partie de cette personnalité et selon Confucius: »le tout est plus grand que la somme des parties «.

Remerciements:

Lorsqu'on découvre une technique révolutionnant profondément votre façon de voir tous les aspects de votre vie et celle de ceux qui vous entourent, on a envie de remercier toutes les personnes qui vous ont amenés à la découvrir.

Je remercie mes professeurs de l'IFPNL pour leurs compétences, leur écoute, et leur compréhension, ainsi que toutes les personnes ressources dont la présence est très souvent rassurante.

Mes remerciements vont aussi à toutes ces personnes que j'ai croisé brièvement ou longuement dans ma vie, et notamment envers celles que je n'ai pas pu comprendre par ignorance et égoïsme.

BIBLIOGRAPHIE

Technicien Praticien et Maître Praticien Cours Année 2008 dispensés à l'IFPNL.

La restauration somato-psychique Stages de formation Promotion 5,2005-2006

Les maux pour le dire

de André Perceval et Bernard Thomas

Changer les systèmes de croyance avec la pnl de Robert Dilts, Interéditions

Croyance et santé de Robert Dilts édition La méridienne

Le grand livre de la PNL de Catherine Cudicio ed Eyrolles

Transformation Essentielle de Connirae et Tamara ANDREAS, Collection Dépendances et Liberté, édition La Tempérance.

Le Recadrage de Richard Bandler et John Grinder, Interéditions