

# La psychologie énergétique comme base pour gérer l'anxiété et le trac dans la vie quotidienne des musiciens

BENJAMIN BAAR Germersheimer

Platz 2 13583 Berlin

benjamin.baar@web.de

Université de Lusitz

— Présenté comme mémoire de fin d'études —

Número d'immatriculation : 272212

Programme d'études : Éducation musicale

Sujet principal : Guitare électrique

Sujet mineur : guitare classique

1er directeur de thèse : Prof. Dr. Ulrich Paetzold

2. Directeur de thèse : Dr. phil. Bernhard Reichenbach

# Table des matières

Avant-propos	6
1 Introduction	7
1.1 Situation initiale	7
1.2 Psychologie énergétique (PE)	THE
1.3 Les origines du EP	11
1.4 Paradigmes	20
2. Autogestion de l'anxiété, du stress et du trac	23
2.1 Hypothèses de travail	23
2.2 Recherche	27
2.3 Psychologie orientée processus et centrée sur l'embryon (PEP)	37
2.4 Auto-traitement Prana	58
3 Résumé	65
3.1 Remarques finales critiques.	65
3.2 Conclusion	68
Déclaration sous serment	74

# Liste des illustrations

1.1 Loi Yerkes-Dodson (Ajouts de texte par Michael Bohne) [3]	8
1.2 Le double feu tricolore avec flux droit et points de flux [21] 1.3	10
L'apparence optimale [3]	10
1.4 Les corps subtils et leurs auras	13
1.5 Principaux chakras et méridiens d'acupuncture [4]	14
1.6 L'emplacement des onze chakras principaux et du douzième chakra	15
2.1 Photographie Kirlian [32]	29
2.2 Variables d'occurrence [3]	41
2.3 Exercices croisés ou correction de la surénergie [3]	45
2.4 Exercice de toucher des doigts [3]	46
2.5 Point miracle ou point d'acceptation de soi [29]	47
2.6 Emplacement des points de tapotement et leur association avec le méridien [11]	50
2.7 Relaxation intermédiaire 2]	51
2.8 Relaxation finale 3	52
2.9 Points d'activation [2]	54
2.10 Augmentation du niveau d'énergie [5]	59
2.11 Talon assise 31	60
Siège Lotus 2.12 30	60
2.13 Respiration abdominale [5]	61

# Liste des abréviations

Kinésiologie appliquée AK, p. 16 Kinésiologie

- appliquée allemande

CK Kinésiologie clinique, p. 17

- kinésiologie clinique allemande

Respiration diaphragmatique DB

- Allemand : respiration abdominale

Kinésiologie éducative Edu-K, p. 18

-- kinésiologie pédagogique allemande

Méthodes de diagnostic et de traitement énergétique EDxTM

-- Méthodes allemandes de diagnostic et de traitement énergétique

Techniques de libération émotionnelle (EFT), p. 333<sup>21</sup>

-- Techniques allemandes pour la liberté émotionnelle

EP Psychologie énergétique, p. 11

Technique neuro-émotionnelle NET, p. 19

-- Techniques neuro-émotionnelles allemandes

Praticien en kinésiologie professionnelle PKP, p. 18

-- Praticien allemand en kinésiologie professionnelle

Unités subjectives de détresse liées à l'usage de substances

- Évaluation subjective du stress en Allemagne sur une échelle de 0 (absence de stress) à 10 (stress extrême)

Inventaire d'anxiété liée aux tests TAI

- Version allemande de l'inventaire d'anxiété, version turque de l'évaluation du stress

Technique d'acupression TAT Tapas, p. 354

-- Techniques d'acupression des tapas allemandes

Médecine traditionnelle chinoise (MTC)

---

TFH Touch for Health, p. 17

— Allemand : Toucher pour guérir

Thérapie du champ mental TFT, p. 19

-- thérapie du champ de pensée allemande

OMS Organisation mondiale de la santé

-- Organisation mondiale de la santé allemande

WP Wonder Point, Fig. 2.5, p. 47

- Point réflexe lymphatique situé à gauche, entre la clavicule et le thorax

## Avant-propos

Lorsque j'ai commencé la musique très jeune, il m'arrivait d'avoir le trac, surtout au début. Les réactions physiques se manifestaient par des sueurs, des tremblements dans les mains et une accélération du rythme cardiaque. Avec les années et l'expérience, ce trac s'est atténué, au point que j'ai fini par développer une forme saine et stimulante de ce trac. Pendant mes études universitaires, j'ai été confronté à de nouvelles expériences. Au départ, j'avais peur de ne pas être à la hauteur. Cela a affecté mes habitudes de travail à la maison, qui étaient loin d'être détendues. Cette baisse de réceptivité m'a fait comprendre que je ne pourrais pas atteindre les objectifs intermédiaires que je m'étais fixés. Cette anxiété persistante a engendré un stress supplémentaire, qui s'est transformé en une sorte de spirale infernale d'anxiété et de stress, s'auto-alimentant et s'amplifiant progressivement. Ces angoisses ont fait ressurgir un trac négatif, qui s'est finalement manifesté sous une nouvelle forme au bout de cette spirale. Je suis devenu indifférent à mes propres attentes et à celles de l'université. Ces expériences, entre autres, ont suscité mon intérêt pour le sujet abordé ici.

L'anxiété, le stress et le trac sont très répandus, tant chez les musiciens professionnels que chez les amateurs. Leurs origines sont multiples et peuvent s'influencer mutuellement. L'anxiété peut notamment provenir d'un public critique, d'une forte concurrence, d'une image de soi négative, de la conscience que l'on n'a qu'un seul moment pour démontrer ses capacités, d'une expérience traumatisante, d'un manque de reconnaissance (réel ou perçu), de problèmes avec le professeur, ou encore d'une exigence de perfection. Dans certains cas, un traitement psychothérapeutique professionnel est bénéfique, voire nécessaire. Cependant, mon travail vise à développer des méthodes d'auto-application issues de la psychologie énergétique. Puisque la psychologie énergétique (PE) puise ses racines dans des hypothèses millénaires issues de diverses cultures, qui postulent toutes l'existence d'un système énergétique subtil au sein et autour du corps humain, les hypothèses sous-jacentes et les études scientifiques empiriques seront également abordées ici.

# 1 Introduction

## 1.1 Situation initiale

### Peur

Le terme provient de la racine indo-européenne \*anghu, signifiant constriction. Celle-ci a évolué en vieux haut allemand \*angustus\*, apparenté au latin \*angustus\* ou \*angustina\* et signifiant étroitesse, constriction ou détresse.

La peur est une émotion fondamentale qui survient face à une situation perçue comme menaçante, qu'il s'agisse d'une atteinte à la sécurité physique, à l'estime de soi ou à l'image de soi. Ce phénomène émotionnel se manifeste alors par de l'anxiété et une excitation désagréable. Sa fonction première est de constituer un mécanisme de protection accru, conçu pour déclencher une réaction appropriée. Le corps se prépare par diverses réactions physiques nécessaires afin d'être parfaitement armé pour combattre ou fuir.

### stresser

En anglais, « stress » signifie pression ou tension, et en latin, dérivé de « stringere », il signifie tendre ou forcer.

Ce phénomène est généralement déclenché par des stimuli externes spécifiques (facteurs de stress). Des réactions psychologiques et physiques se produisent alors, permettant à l'individu de faire face à des exigences particulières, ainsi qu'à la fatigue physique et mentale qui en résulte.

Chez l'humain, le stress est défini comme la tension causée par des stimuli ou des contraintes internes et externes, ainsi que par leur intensité et leur durée. Le stress positif, appelé eustress, bien qu'exigeant pour l'organisme, accroît la vigilance et favorise une performance physique optimale sans lui causer de dommages. Le stress négatif, également appelé détresse, est perçu comme tel lorsqu'il survient fréquemment ou de façon persistante, qu'il ne peut être compensé physiquement ou psychologiquement, et qu'il est donc désagréable.

est perçu comme menaçant ou accablant.

## Trac

De manière générale, le trac désigne la tension, la nervosité et le stress ressentis avant une représentation publique, un examen ou une tâche dangereuse. Il est étroitement lié à l'anxiété et peut se manifester sous deux formes : le trac négatif, qui se traduit par une anxiété de performance, un trac intense, un manque d'énergie ou de l'ennui, et qui nuit donc à la performance ; et le trac positif, qui se manifeste par un stress positif et améliore la performance.

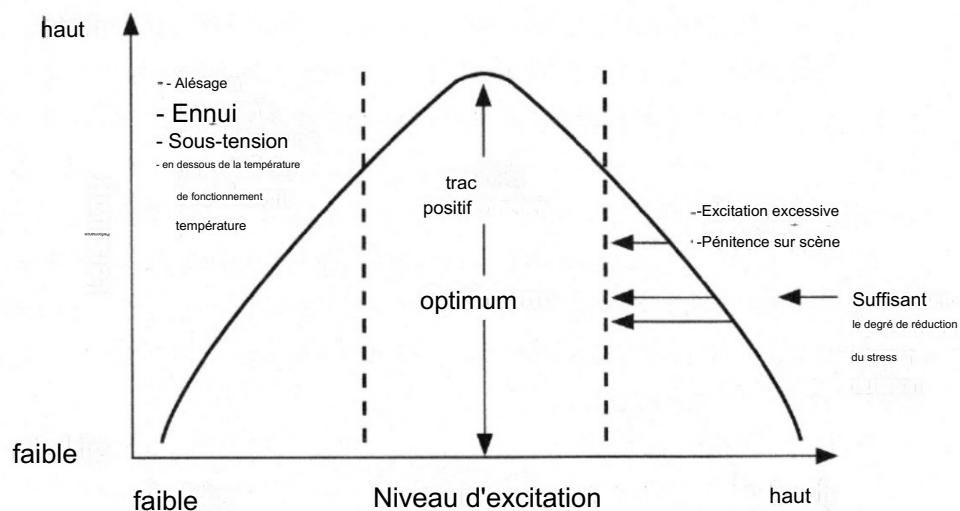


Figure 1.1 : Loi de Yerkes-Dodson (Ajouts de texte par Michael Bohne) [3]

Selon Helmut Möller (1999), les deux formes de trac entraînent les effets cognitifs et physiologiques suivants :

	trac positif, auto-évaluation	Trac
Pense	positive, Amélioration des performances	auto-évaluation négative, Déclin des performances
Se comporter	et prévention des erreurs grâce à activité et vigilance accrues	Blocages, Paralysie conduisant à l'évitement des demandes
Motricité,	amélioration sensorimotrice	détérioration sensorimotrice
perception	Amélioration des performances, concentration accrue	cognitif et psychologique Déclin des performances

Les symptômes physiques du stress affectent les musiciens de diverses manières. La sécheresse buccale, la difficulté à avaler et la respiration courte sont plus préjudiciables aux instrumentistes à vent et aux chanteurs qu'aux autres groupes d'instruments. Une embouchure modifiée complique davantage les performances des instrumentistes à vent. La transpiration des mains peut nuire à la bonne prise en main des instruments. Plus problématique encore pour de nombreux artistes est l'altération des muscles et de la perception sensorielle, car la qualité d'une performance dépend fortement de la maîtrise de la motricité fine. Lorsqu'ils jouent sans partition, les musiciens peuvent également se perdre rapidement dans la structure d'une pièce complexe en raison de blocages mentaux.

Le trac, avec ses symptômes physiques marqués et répétés, peut évoluer en phobie sociale. Le recours abusif à l'alcool, aux tranquillisants, aux bêta-bloquants ou à d'autres drogues pour échapper à l'anxiété est fréquent. Le genre musical, qu'il s'agisse de rock, de jazz ou de musique classique, importe peu. Cependant, ces substances n'offrent qu'un soulagement temporaire, peuvent engendrer une dépendance et aggravent la phobie, car les personnes concernées renoncent à se soigner.

### La sensation de flux

Le concept de flow, développé par Mihaly Csikszentmihalyi, trouve son origine dans le contexte des activités sportives. Cet état, que nous cherchons à atteindre, se caractérise par un équilibre optimal entre le défi et les capacités. Si les défis sont trop importants, cela provoque d'abord de l'excitation, puis de l'inquiétude, et enfin de l'anxiété, pour aboutir à l'indifférence, aussi appelée apathie. Si l'apathie persiste, elle peut engendrer frustration et agressivité. Bien qu'il soit impossible de rester indéfiniment dans un état de flow, nous devons nous efforcer d'adapter constamment nos capacités aux exigences de l'activité. Comme illustré sur la figure 1.2, les points de flow forment une ligne de flow, démontrant que le flow peut être atteint quel que soit le niveau de compétence, en fonction du niveau de défi correspondant. Un état de flow négatif est donc également possible.

<sup>1</sup>Flux : terme allemand signifiant cours d'eau, débit, mouvement

2. Apathie : (Médecine) Indifférence, manque d'excitabilité et insensibilité aux stimuli externes

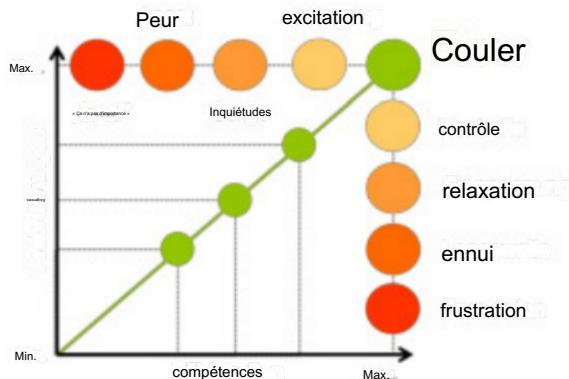


Figure 1.2 : Le double feu tricolore avec ligne de flux et points de flux [21]

Les conditions préalables suivantes sont nécessaires pour une apparence positive :

Un accord cible doit exister

- Une réflexion continue et immédiate, ainsi que, éventuellement, un retour d'information d'autres personnes après l'expérience de flux, sont importants pour la réussite.
- Nos compétences doivent être à la hauteur des défis.

Le sentiment d'autodétermination quant à la réussite doit être présent

Une concentration maximale est requise

D'un point de vue cognitif, trois domaines qui peuvent s'enrichir mutuellement peuvent être résumés dans le triangle suivant :

1. Une vision positive et stimulante

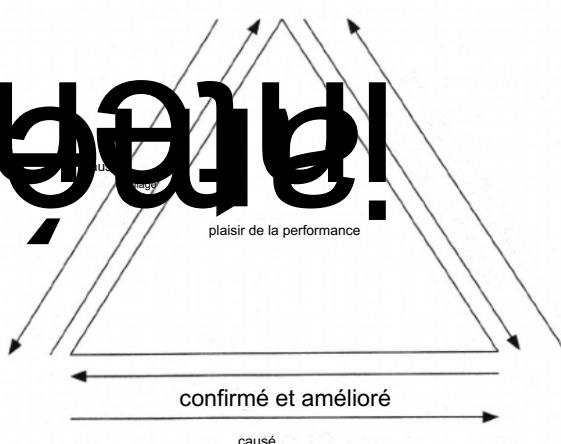


Figure 1.3 : L'apparence optimale [3]

« Le flow décrit un état de béatitude que l'on ressent lorsqu'on est totalement absorbé par une activité. Contrairement aux idées reçues, on n'atteint généralement pas cet état de quasi-euphorie en ne faisant rien ou en vacances, mais plutôt lorsqu'on est intensément engagé dans un travail ou une tâche difficile. »<sup>3</sup>

## 1.2 Psychologie énergétique (PE)

Le terme « énergétique » désigne la transformation de l'énergie. Dans le contexte décrit ici, il fait référence au système subtil d'énergie vitale du corps humain, en interaction constante avec le corps physique, qu'il maintient en équilibre et en bonne santé. Cette énergie vitale, qui entoure et imprègne le corps physique, est appelée Prana, Qi ou Ch'i ; en grec, pneuma ; en polynésien, mana ; et en hébreu, ruah, signifiant « souffle de vie ». Ce corps bioplasmique est considéré comme parcouru de fins canaux bioplasmiques, ou méridiens<sup>3</sup>, à travers lesquels le Qi, ou matière bioplasmique, circule et se distribue dans tout le corps, le nourrissant et le vivifiant. La science occidentale moderne s'efforce d'utiliser ces connaissances pour développer ses propres méthodes, impliquant le corps et le système des méridiens, afin de modifier les émotions dysfonctionnelles et les croyances limitantes, et de valider ces méthodes par des études empiriques.

## 1.3 Les origines du EP

Aujourd'hui, la médecine traditionnelle chinoise (MTC) est souvent citée comme l'origine de l'acupuncture énergétique. Un personnage inconnu originaire de Chine aurait découvert le système énergétique humain et ses méridiens il y a environ 5 000 ans. Quelques milliers d'années auparavant, ce même système bioénergétique, avec ses spécificités et ses méthodes de traitement propres, avait déjà été mis en évidence. On retrouve des traces de connaissances similaires dans d'autres régions du monde, comme en Égypte, en Arabie, au Brésil, chez les Bantous d'Afrique et chez les Inuits. Les bouddhistes, les hindous et les chamans des peuples amérindiens et toungouses de Sibérie utilisaient également ce système énergétique, sur lequel repose la théorie de l'acupuncture. Le plus ancien texte connu sur l'acupuncture est celui de l'Empereur Jaune Huang Ti, un ouvrage complet en 24 volumes (le Nei Ching), écrit vers 2650 avant J.-C. L'acupuncture moderne diffère de cette pratique.

<sup>3</sup> Les trois méridiens : plus précisément appelés voies d'accès, ce sont des canaux de la médecine traditionnelle chinoise (MTC) par lesquels circule l'énergie vitale. Selon ce concept, il existe douze voies d'accès principales. Chaque méridien est associé à un système d'organes spécifique.

Ce texte, qui contient des informations sur les méridiens et des descriptions détaillées des points d'acupuncture, diffère peu de celui-ci. Cependant, les origines de l'acupuncture se situent clairement bien au-delà de la Chine. Cinq théories fondamentales expliquent la découverte des méridiens :

1. Ces connaissances ont été acquises grâce à de nombreuses investigations par essais et erreurs.
2. La dérivation du système énergétique résulte de l'observation des effets des blessures subies par les soldats au combat. La localisation de la blessure et tous les effets négatifs et positifs associés ont été consignés ; par exemple, une blessure à l'épaule près d'un point du méridien du poumon, dont le traitement a permis de résoudre des difficultés respiratoires persistantes. L'ensemble de ces expériences a contribué à la compréhension du lien entre les organes et les régions du corps.
3. Les personnes qui ont découvert le système bioénergétique avaient des capacités sensorielles plus élevées et pouvaient sentir ou voir les flux d'énergie à l'intérieur des méridiens.
4. Cette découverte est le fruit d'accidents survenus lors du travail de tailleurs qui se sont blessés par inadvertance ou ont blessé leurs clients. Ces blessures ont été comparées au sein de l'industrie du vêtement, et les informations recueillies ont été diffusées dans les milieux médicaux.
5. Les acupuncteurs expérimentés rapportent qu'ils peuvent détecter la stagnation et l'hyperactivité du flux de Qi en ressentant la force ou la faiblesse relative de 12 pouls spécifiques au poignet.

Les sciences orientales postulent que ce système énergétique renferme des informations fondamentales qui assurent la cohésion du corps physique, le vitalisent et le dynamisent. Ceci permet au corps de conserver sa forme au fil des années, grâce aux processus métaboliques.

## Les corps subtils et les chakras (centres énergétiques)

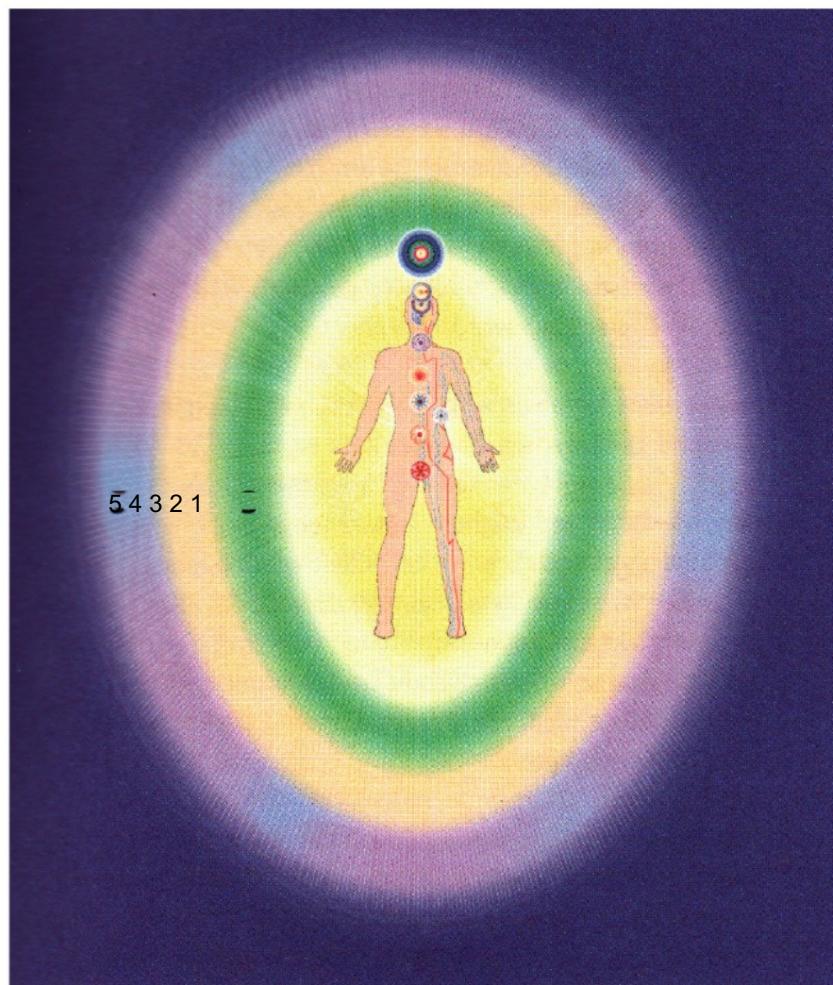


Figure 1.4 : Les corps subtils et leurs auras [4]

1. Corps physique 2. Aura éthérique 3. Aura émotionnelle ou astrale

4. Aura mentale 5. Aura de l'âme

Le corps humain est entièrement entouré d'un champ énergétique, également appelé aura. Ce champ se divise en différents corps énergétiques spécifiques, dont les niveaux d'énergie diminuent progressivement vers l'extérieur. La perception devient ainsi de plus en plus difficile. Il y a d'abord le corps physique, qui est au centre de la médecine scientifique. L'aura éthérique, ou corps bioplasmique, constitue la couche suivante ; elle entoure et imprègne le corps physique, tout en le vitalisant et en l'énergisant. Également connue sous le nom d'aura intérieure, elle吸 et distribue le prana ou qi au sein du corps physique. Sans elle, le corps humain ne pourrait survivre.

Le corps énergétique est pratiquement identique au corps physique visible. Ces deux corps interagissent si étroitement qu'une guérison ou une maladie affecte l'autre, progressivement ou immédiatement, sauf si...

Aucun facteur perturbateur n'est présent. Le corps énergétique assure le contrôle fonctionnel de l'ensemble du corps physique, de ses différentes parties et de ses organes. Il agit par l'intermédiaire des centres énergétiques, également appelés chakras, et distribue le Qi. Les chakras correspondent aux points d'acupuncture.

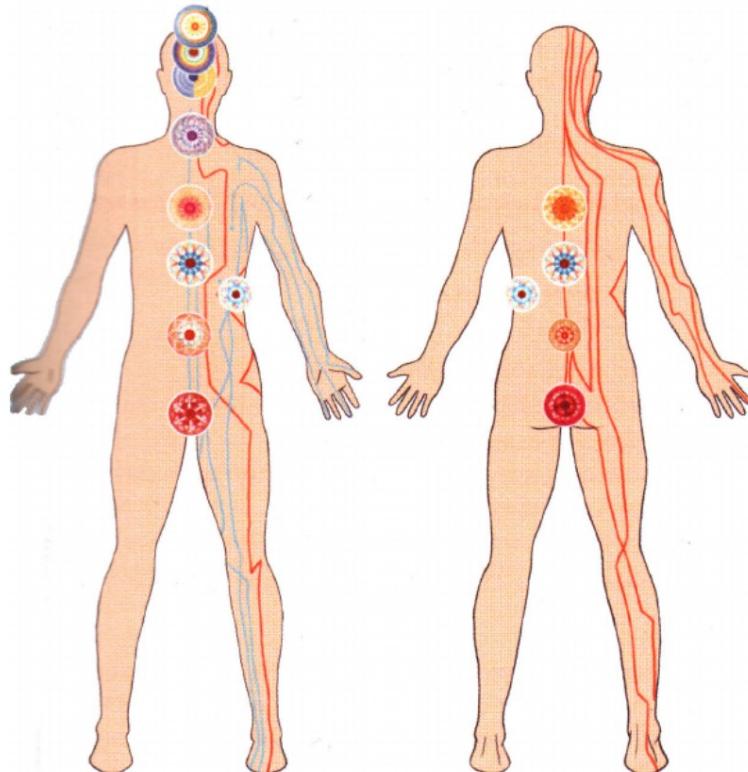


Figure 1.5 : Principaux chakras et méridiens d'acupuncture

[4] Avant (gauche) et arrière (droite)

« La tension électrique est augmentée ou diminuée grâce à des transformateurs. Avant d'arriver chez vous, la tension de l'électricité est abaissée à 220 ou 110 volts par une série de transformateurs.

Les centres énergétiques tourbillonnants, ou chakras, du corps humain sont des transformateurs d'énergie où l'énergie se métamorphose.

L'énergie spirituelle est abaissée, modifiée, transformée et matérialisée du chakra couronne au chakra racine. Du chakra racine au chakra couronne, l'énergie subtile est élevée, modifiée, transformée et spiritualisée.

Les transformateurs d'énergie spirituelle peuvent éléver, abaisser, modifier, transformer et... »

Les quatre chakras sont des vortex énergétiques qui ont une fonction physique, psychologique et spirituelle.

changer. » 4

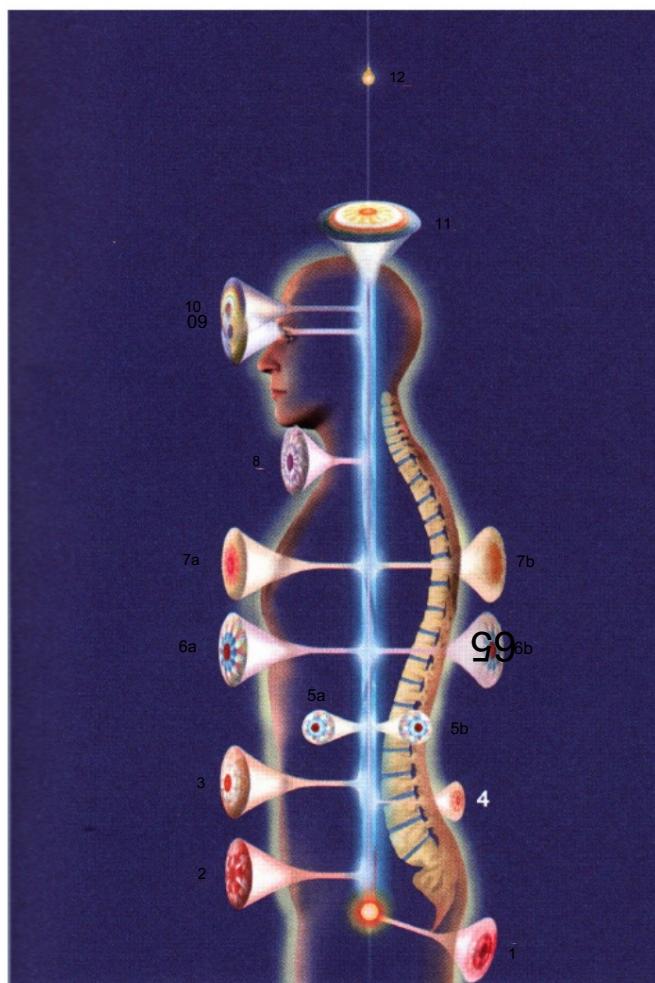


Figure 1.6 : Localisation des onze chakras principaux et du douzième chakra : 1. Chakra racine ; 2. Chakra sacré ; 3. Chakra du nombril ; 4. Chakra Meng Mein ; 5a. Chakra de la rate antérieure ; 5b. Chakra de la rate postérieure. 6a. Chakra du plexus solaire antérieur 6b. Chakra du plexus solaire postérieur 7a. Chakra du cœur antérieur 7b. Chakra du cœur postérieur 8. Chakra de la gorge 9. Chakra du troisième œil 10. Chakra Ajna 11. Chakra couronne 12. Douzième chakra (sous forme de bourgeon ou de flamme dorée)

Les rayons et l'aura de santé du corps énergétique forment un bouclier protecteur contre les agents pathogènes et les énergies néfastes provenant de l'extérieur. Grâce à ces rayons, le corps physique est purifié dans son ensemble, principalement par les pores.

Le troisième corps (Fig. 1) est le siège des émotions telles que la colère, le ressentiment, la peur, l'amour et la joie ; on l'appelle aura émotionnelle ou astrale. Il est constitué de lumière. Selon certaines croyances, l'âme survit à la mort grâce à...

Le corps astral se poursuit. Le corps mental abrite l'esprit et l'intellect. Sa fonction principale est la télépathie, mais il peut également être responsable des sentiments ou d'autres fonctions. L'aura de l'âme englobe tous les autres corps et se situe principalement dans le douzième chakra, d'où elle rayonne.

### Diverses disciplines

#### Kinésiologie appliquée (KA)

Le terme kinésiologie provient du grec. Kinesis signifie mouvement et logos signifie parole ou étude. Une traduction plus littérale serait donc « l'étude du mouvement ».

Fondée dans les années 1960 par le chiropracteur de Détroit George Joseph Goodheart, la kinésiologie est une branche de la médecine alternative, plus précisément de la thérapie corporelle et de la chiropractie. Elle s'appuie sur les concepts de la théorie des éléments et des méridiens. Son objectif est d'appréhender l'individu dans sa globalité ; cette approche, également appelée triade de la santé, représente l'interaction de composantes structurelles, chimiques et mentales. La kinésiologie est une approche diagnostique et thérapeutique, ainsi qu'une méthode unique de mesure des fonctions corporelles par le biais de tests musculaires manuels, utilisés à la fois pour le diagnostic et l'élaboration du plan de traitement. Elle repose sur le principe que les problèmes de santé se manifestent par une faiblesse dans des groupes musculaires spécifiques. Les informations sur l'état fonctionnel du corps sont obtenues grâce au biofeedback. Ce test consiste à appliquer une légère pression sur un muscle, par exemple un muscle du bras. Les déséquilibres et les dysfonctionnements liés aux substances, aux informations, aux émotions et aux thérapies sont identifiés grâce à l'énergie et à la réponse musculaires. Cette méthode est également connue sous le nom de biofeedback. Son but est de rétablir l'équilibre de la personne dans son ensemble. La kinésiologie combine les connaissances issues de la recherche sur le cerveau et le stress, ainsi que de la médecine traditionnelle chinoise (MTC). La kinésiologie a été développée plus avant par le psychologue et psychothérapeute Dr John Diamond, notamment dans le domaine émotionnel et psychologique. Selon lui, les émotions sont liées à l'ensemble du corps.

La kinésiologie n'est pas encore scientifiquement reconnue, faute de preuves et d'évaluations de son efficacité.

#### Kinésiologie musicale

Fondé en 1996 par le luthiste Harald Knauss et la chanteuse Rosina Sonnenschmidt, ce groupe conçoit également l'être humain comme une unité de corps, d'esprit et d'âme. Il se concentre plus particulièrement sur les difficultés spécifiques rencontrées par les musiciens.

Elle vise à réduire le stress pendant les performances et à améliorer l'expression musicale, tout en facilitant la pratique et l'apprentissage. La kinésiologie pour musiciens utilise les couleurs, les symboles, les images, le rythme, les sons, les harmonies, les mouvements, les exercices de respiration, les visualisations, les sensations et les émotions pour permettre aux musiciens de jouer en harmonie avec eux-mêmes. Des techniques douces sont employées pour créer un équilibre énergétique et ainsi activer les mécanismes d'autorégulation du corps.

Cette méthode étant utilisée comme thérapie complémentaire, ne constituant pas un substitut suffisant aux traitements psychothérapeutiques ou médicaux, et les études scientifiques empiriques faisant défaut, elle ne sera pas abordée plus en détail.

### Touch for Health (TFH)

Cette méthode, développée par John Thie dans les années 1970, est la première émanation de la kinésiologie appliquée (KA), dont elle intègre les premières découvertes. Son objectif était de rendre les méthodes kinésiologiques accessibles aux personnes sans formation médicale. Il s'est avéré que même les professionnels de santé y étaient réceptifs. S'agissant d'un système visant à rétablir l'équilibre énergétique et à renforcer les muscles pour activer les capacités d'auto-guérison, il ne s'agit pas d'une approche thérapeutique axée sur la guérison des maladies et elle n'est pas synonyme de KA. On y utilise également des tests musculaires manuels, bien que sous une forme légèrement différente. Ces tests ont pour but de déterminer la force ou la faiblesse relative d'un grand nombre de muscles. La procédure de base teste 14 muscles, la plupart étant testés des deux côtés du corps, correspondant aux 14 méridiens. Les muscles faibles sont traités par des techniques de renforcement jusqu'à ce qu'ils réagissent fortement aux tests et restent forts même sous l'effet du stress.

### Kinésiologie clinique (CK)

La kinésiologie clinique a été fondée par feu Alan Beardall, qui a appris la kinésiologie appliquée auprès de George J. Goodheart. Il a ensuite réalisé plusieurs découvertes novatrices qui ont mené à cette méthode, également connue sous le nom de biodynamique humaine. Il s'agit d'une méthodologie complexe utilisée par des professionnels de la santé experts en techniques de manipulation. Le postulat sous-jacent est que le corps, à l'instar d'un ordinateur, fonctionne de manière biphasique. Le bon fonctionnement de ce « bioordinateur », autrement dit la santé, résulte d'une communication efficace entre ses différents systèmes. Sa philosophie considère également la maladie comme un signal de détresse émis par le bioordinateur humain, un appel au changement.

Selon cette théorie, la santé sera rétablie ; sinon, le corps s'adaptera à la maladie. Alan Beardall a enrichi les plus de 50 tests musculaires de George J. Goodheart en y ajoutant 576 tests, ainsi que plus de 300 mudras (gestes manuels), qui représentent une forme avancée de localisation thérapeutique. Ces mudras sont ensuite utilisés, par exemple, simultanément lors du test d'un muscle indicateur. Cela permet de remonter à l'origine du problème : causes structurelles, chimiques, psychologiques, neurovasculaires ou autres.

### Kinésiologie éducative (Edu-K)

Cette méthode a été développée en 1980 par Paul Dennison, qui a appris la TFH (Planification Familiale Thérapeutique) en 1979. Elle se concentre essentiellement sur l'apprentissage, la concentration, la réflexion, la mémoire et les compétences scolaires. Les techniques sont conçues pour favoriser le fonctionnement cérébral et la communication entre les deux hémisphères du cerveau. Ceci est réalisé, par exemple, grâce à une série d'exercices simples destinés à améliorer l'apprentissage et la coordination. Une grande importance est accordée à l'accompagnement du client dans la définition d'objectifs clairs et positifs.

### Trois concepts en un

Cette méthode, également connue sous le nom de « One Brain », est conçue pour réduire le stress et a été développée en 1982 par Gordon Stokes et Daniel Whiteside. Elle utilise un toucher léger et des tests musculaires manuels pour identifier les facteurs de stress. Afin d'en identifier la cause profonde, la technique de régression liée à l'âge est employée. Celle-ci consiste à dresser une liste des émotions potentiellement refoulées. À partir de cette liste, la tranche d'âge à l'origine du traumatisme est déterminée, tout en appliquant simultanément une pression sur un muscle indicateur spécifique. En cas de résultat positif, des techniques de réduction du stress appropriées sont alors sélectionnées et appliquées.

### Praticien professionnel en kinésiologie (PKP)

Bruce Dewe, ancien président de la Touch for Health Foundation, a fondé la PKP. Depuis la création de la TFH, un vaste réseau de praticiens en kinésiologie s'est développé. Cette approche vise à favoriser l'acquisition de compétences allant au-delà de celles de la TFH. La PKP est une synthèse des méthodes non manipulatives les plus efficaces et actuelles issues de l'AK, de la CK et d'autres branches de la kinésiologie.

### Technique neuro-émotionnelle (NET)

La NET (Techniques de Libération Émotionnelle en Réseau) a été développée par Scott Walker en 1988. Elle est principalement destinée aux chiropraticiens et autres professionnels de la santé. Contrairement à la méthode holistique de la kinésiologie appliquée (KA), la NET se concentre exclusivement sur l'aspect mental de la triade de la santé.<sup>5</sup> Le processus consiste à identifier la cause profonde du mal-être du client en distinguant deux catégories fondamentales de la vie : l'amour et l'argent. Le patient est interrogé sur ces catégories, et des muscles indicateurs spécifiques sont testés pour chacune d'elles. Si le problème est identifié – par exemple, le supérieur hiérarchique au travail – le processus commence par localiser les points associés. Pour ce faire, on teste manuellement la faiblesse musculaire le long du méridien de la vessie, adjacent à la colonne vertébrale. Ces points sont ensuite tapotés pour libérer les tensions. La NET est également utilisée pour traiter l'autosabotage.

### Kinésiologie comportementale

Après sa formation en kinésiologie appliquée, le psychiatre John Diamond a développé la kinésiologie comportementale dans les années 1970, également connue sous le nom d'analyse de l'énergie vitale ou cantillation. Cette approche combine la psychiatrie, la médecine psychosomatique, la kinésiologie, la médecine préventive et les sciences humaines. John Diamond cherchait à intégrer la kinésiologie appliquée et la psychothérapie, notamment des éléments clés de la psychanalyse. Les déséquilibres énergétiques sont diagnostiqués par des tests musculaires kinésiologiques. Les méthodes thérapeutiques comprennent les affirmations, la stimulation du thymus, la pensée orientée vers un objectif, la visualisation et des éléments de la technique Alexander. Par la suite, des aspects de la musique, des sciences humaines et une attention particulière portée aux capacités individuelles ont été ajoutés.

### Thérapie du champ mental (TFT)

Cette approche thérapeutique a été développée par le psychologue clinicien Roger J. Callahan, formé à la kinésiologie appliquée (KA), et s'appelait initialement Techniques énergétiques de Callahan. Elle s'appuie en partie sur la KA et est considérée comme l'une des psychothérapies énergétiques les plus efficaces. Dans un premier temps, des procédures diagnostiques issues de la psychologie clinique et de la KA sont utilisées pour identifier les déséquilibres des méridiens. La thérapie consiste ensuite à tapoter des points d'acupuncture spécifiques selon une séquence précise, ainsi qu'à combiner ce tapotement avec des affirmations pour traiter les blocages psychologiques et les émotions négatives telles que la colère et la culpabilité.

5. Triade de la santé : Interaction des composantes structurelles, chimiques et mentales 6. Analyse de l'énergie vitale : Lebensenergieanalyse

## Autres directions

Parmi les autres branches de la kinésiologie appliquée (KA), on trouve la biokinésiologie (BK), le relâchement musculaire (Hyperton-X), la kinésiologie de la santé, la kinésiologie systématique, le remodelage holographique et au moins deux approches regroupées sous l'appellation de kinésiologie psychologique. Bien que certaines de ces méthodes soient pertinentes en psychologie et en psychothérapie, elles s'écartent trop sensiblement de la norme, manquent de preuves empiriques et ne peuvent être testées de manière définitive.

## 1.4 Paradigmes

### Paradigmes conventionnels

#### Le paradigme du comportement et de l'environnement

Ici, seul le comportement extérieur est jugé pertinent, contrairement à des concepts hypothétiques tels que l'ego, l'âme, les croyances, la motivation, etc. On s'abstient d'explorer le fonctionnement de l'esprit, des pensées ou du cerveau, souvent comparé à une boîte noire, sans pour autant supposer qu'il soit vide. Cette approche est presque identique aux postulats des behavioristes radicaux, à ceci près que ces derniers ne présument rien du contenu de la boîte noire. De nombreuses variables environnementales indépendantes sont considérées comme des causes de changements comportementaux, en tant que variables dépendantes. L'objectif est d'établir la relation entre le comportement et le contexte dans lequel il se manifeste.

#### Le paradigme cognitif

On prend en compte les processus cognitifs, c'est-à-dire les schémas internes par lesquels l'organisme peut se comporter en fonction du contexte. Le langage est considéré comme le principal instrument de médiation du comportement et constitue donc le principal axe d'intervention.

#### Le paradigme systémique-cybernétique

Ce paradigme prend en compte les contextes d'interaction de l'individu, tels que la famille, le lieu de travail ou la communauté. Les troubles sont ainsi perçus comme des conséquences ou des résultats d'interactions au sein des relations et des systèmes. L'objectif est de promouvoir des interactions humaines plus saines et, par conséquent, une meilleure santé mentale.

### Le paradigme neurologique

Étant donné que certaines structures cérébrales se sont révélées importantes pour divers aspects des processus cognitifs et émotionnels, la neurologie joue évidemment un rôle important en ce qui concerne le comportement et l'apparition de problèmes psychologiques.

### Le paradigme biochimique

La biochimie est un facteur important dans la manifestation des dysfonctionnements mentaux et le fonctionnement de l'organisme, notamment en ce qui concerne les neurotransmetteurs, les hormones ou la teneur en oxygène du sang.

### Le paradigme énergétique

Tous les paradigmes existent bel et bien, ont leur place et interagissent entre eux. Selon cette hypothèse, le paradigme énergétique, tel que décrit ci-dessous, est l'un des plus influents.

D'un point de vue physique, l'énergie est le niveau fondamental de l'être. Tout dans notre monde matériel peut être réduit à l'état d'énergie. La loi physique de la conservation de l'énergie stipule que l'énergie ne se perd pas, elle se transforme. Selon la théorie de la relativité d'Albert Einstein,  $E = mc^2$ , l'énergie et la matière sont deux aspects interchangeables d'une même réalité. La matière est de l'énergie manifestée dans le temps, ou l'énergie est l'intemporalité non encore manifestée dans la matière. Lorsque la matière est déplacée à la vitesse de la lumière, de l'énergie pure est créée. Certains pensent également que l'activité et la conscience sont encore plus fondamentales que l'énergie. Comme on le sait, l'énergie peut revêtir divers états et formes, certains étant plus faciles à détecter ou à mesurer que d'autres. Les énergies électrique, électromécanique, électro-optique, électroacoustique et électromagnétique peuvent être mesurées si le courant et la tension sont d'une magnitude suffisante. Par conséquent, il est possible, et même fort probable, qu'il existe des degrés et des types d'énergie si subtils qu'ils sont indétectables par nos technologies actuelles.

« Autrefois, les gens ne connaissaient rien de l'électricité ; ils ignoraient ses propriétés et ses usages – mais cela ne signifie pas que l'électricité n'existe pas. Notre ignorance ne change pas la réalité, mais seulement notre perception de la réalité. Cela conduit souvent à des idées fausses sur ce qui existe et ce qui n'existe pas ; sur ce qui est possible et ce qui ne l'est pas. » [5]

Par conséquent, le système nerveux, la neurochimie, la pensée elle-même et la cognition sont fondamentalement composés d'énergie.<sup>7</sup>

La médecine orientale postule l'existence de deux composantes fondamentales : le corps physique et le corps énergétique, également appelé corps bioplasmique.

Ce dernier imprègne et s'étend au-delà du corps physique, dont la redécouverte aurait été rendue possible grâce à la photographie Kirlian (chapitre 2.2, p. 28).

Les corps physique et bioplasmique interagissent et s'influencent mutuellement.

---

<sup>7</sup> Bioplasma : bios signifie vie, plasma désigne le quatrième état de la matière ; le plasma est un gaz ionisé ou un gaz contenant des particules chargées positivement et négativement.

## 2. Auto-traitement de l'anxiété et du stress et le trac

### 2.1 Hypothèses de travail

La médecine traditionnelle chinoise (MTC) postule l'existence d'une énergie vitale universelle et fluide appelée Qi ou Prana. Cette énergie circule dans la nature selon l'interaction du Yin et du Yang. Chez l'être humain, le Qi circule à travers les méridiens, véritables voies énergétiques. Cependant, cette théorie ne repose actuellement sur aucune preuve concluante. Le Qi est absorbé, par exemple, par différents chakras, tels que le chakra du pied ou le chakra coronal, par l'air que nous respirons, les aliments ou encore par la terre. Les trois principales sources de Prana sont le soleil, l'air et la terre. S'y ajoutent une force vitale innée, le Qi hérité (Yuan Qi), et un Qi défensif (Wei Qi), concentré à la surface du corps. Le Prana régule toutes les fonctions corporelles essentielles, comme le mouvement et la production de chaleur. En médecine traditionnelle chinoise, le Shen représente l'expression de l'activité mentale et de la vitalité sous la forme du Qi. Le Shen, et donc le mental et l'esprit, est contrôlé par le cœur. Toute stagnation du flux énergétique perturbe les processus vitaux. Les blocages peuvent entraîner un excès d'énergie dans certaines zones et une carence dans d'autres. Grâce à l'acupuncture et aux techniques de guérison par le Prana, l'énergie circulant dans le corps peut être influencée, rétablissant ainsi l'équilibre. L'acupression, ou tapotements sur des points d'acupuncture ou d'autres points, pratiquée en EP (Energy Performance), utilise les mêmes systèmes. Le terme « acupuncture » est inexact à bien des égards. Le terme « thérapie des méridiens » serait plus approprié. Différentes méthodes sont utilisées pour stimuler les points d'acupuncture :

réglage ou rotation (d'ai chi) des aiguilles

Appliquer une pression avec les doigts ou des outils (acupression)

Masser les points d'acupuncture

Frottez vos mains le long des méridiens dans le sens du flux énergétique.

Créer un vide à des points précis à l'aide de ventouses

Utilisation de l'électricité ou du laser froid

- Prendre certaines herbes
- minéraux ou extraits glandulaires
- divers exercices : par exemple le Hatha yoga

Manipulation de muscles spécifiques reliés à des méridiens respectifs

La moxibustion (brûler du moxa 2), qui est abordée en parallèle de l'utilisation des aiguilles dans le Nei King (chapitre 1.3, p. 11).

- de nombreuses autres ressources

L'insertion d'aiguilles vise à influencer la circulation de l'énergie vitale dans le corps, favorisant ainsi la guérison. L'excès de prana est dirigé du corps vers la zone affectée. En cas de congestion de prana de niveau 3, la stagnation est déviée vers d'autres parties du corps. L'insertion d'aiguilles peut également être utilisée pour faire circuler le qi dans les méridiens bloqués, les purifiant et les libérant ainsi.

Robert O. Becker défendait une conception plus physique du système des méridiens, sans pour autant nier l'existence d'un courant électrique subtil circulant dans le corps. L'intensité du courant électrique diminue lorsqu'il traverse des fils métalliques. Si des amplificateurs supplémentaires étaient ajoutés le long du trajet du courant, il faudrait compenser ce phénomène. Appliquée à l'acupuncture, une intensité aussi faible nécessiterait l'utilisation d'amplificateurs supplémentaires espacés de quelques centimètres, comme c'est le cas aux points d'insertion des aiguilles.

J'imaginais des centaines de minuscules générateurs de courant continu, tels des étoiles noires, diffusant leur électricité le long des méridiens, une galaxie intérieure que les Chinois auraient découverte et explorée par tâtonnements il y a plus de deux mille ans. Si ces points étaient véritablement des amplificateurs, une aiguille métallique insérée en l'un d'eux le connecterait au liquide tissulaire environnant, provoquant un court-circuit et interrompant ainsi le signal de la douleur. Et si la santé résulte réellement d'une circulation équilibrée, alors... 1. Hatha Yoga : une forme spécifique de yoga qui représente l'harmonisation des deux énergies fondamentales de notre

organisme, l'énergie activatrice et réchauffante, et l'énergie bâtieuse et rafraîchissante. 2.

Moxa : laine d'armoise utilisée dans certaines méthodes de guérison en Asie de l'Est, notamment au Japon. Congestion du prana : également appelée stagnation du prana.

3. Les points d'acupuncture sont des points d'insertion d'aiguilles.

Si cette constellation maintient une énergie invisible, comme le croyaient les Chinois, alors différents schémas de placement des aiguilles pourraient effectivement équilibrer le courant.

[Robert O. Becker et Gary Selden, 1985, pp. 234–235 ; traduction : S. Koch] [1]

Les problèmes psychologiques résultent essentiellement d'un dysfonctionnement des structures ou des champs énergétiques. À ce niveau fondamental, il existe une composante énergétique structurée ou codifiée, qui peut elle-même être perturbée. Tel un catalyseur, cette composante fournit des instructions qui se manifestent aux niveaux systémique, cognitif, neurologique et chimique, engendrant des comportements observables. De nombreux facteurs peuvent perturber le flux énergétique, comme une mauvaise alimentation, des facteurs climatiques ou un excès d'émotions négatives. Par conséquent, les thérapies peuvent être menées au niveau matériel, connu et pratiqué, ou être orientées vers le niveau énergétique, ce qui leur permet d'être plus profondes et plus immédiates.

L'approche thérapeutique de la psychothérapie expérimentuelle (PE) débute toujours par une prise de conscience d'un souvenir traumatique ou d'une menace perçue, à travers l'imagination, la narration ou des expériences vécues, ce qui permet de réduire l'hypervigilance au niveau de la mémoire émotionnelle ou du système limbique. Simultanément, une stimulation manuelle de points d'acupuncture et de points similaires est pratiquée, probablement en envoyant des signaux à l'amygdale ou à d'autres structures cérébrales, réduisant ainsi l'activation de ces zones. Ceci entraîne une diminution rapide de l'hypervigilance, ce qui déstabilise le souvenir et favorise sa reconsolidation au sein des systèmes neurologique et cognitif. Idéalement, cela conduit à la disparition complète de l'hypervigilance ou à l'extinction de l'association. Cependant, il arrive que cette méthode d'intervention soit insuffisante pour modifier la réponse limbique. En thérapie cognitivo-comportementale, des techniques de relaxation ou des expositions multiples, combinées à des affirmations positives, sont utilisées en complément pour parvenir à l'extinction de l'hypervigilance. Cette hypothèse n'a pas encore été confirmée empiriquement, mais elle repose sur des résultats de recherche reconnus et constitue au moins une explication plausible des témoignages anecdotiques de réduction rapide de l'anxiété après l'utilisation d'EP.

Les interventions du Parlement européen s'articulent généralement autour de quatre axes principaux :

4. La médecine : dans le corps vivant
  5. Système limbique : Unité fonctionnelle du cerveau (cerveau émotionnel) responsable de la génération des comportements instinctifs et du traitement des émotions.
  6. Consolider : du latin consolidare, renforcer, consolider
- <sup>7</sup> Un programme de recherche dirigé par LeDoux à l'Université de New York démontre que les souvenirs consolidés, réactivés par la conscience, deviennent instables et sont reconsolidables.
8. Exposition : (Médecine) Effets des influences environnementales sur un organisme

➤ réduction immédiate des effets accrus

Extinction des réponses conditionnées

Traiter les problèmes de santé mentale complexes

Favoriser un fonctionnement optimal

L'extinction d'une variété de réponses conditionnées inadaptées, telles que les phobies spécifiques

(Wells, Polglase, Andrews, Carrington & Baker, 2003) et l'anxiété liée aux tests (Sezgin

& Özcan, 2004, 2009), a été démontrée lorsque cette stratégie de base a été utilisée conjointement avec l'exposition imaginaire.

Les interventions en psychothérapie épisodique (PE) peuvent également être appréhendées comme des processus d'apprentissage neurobiologiques. Divers stimuli sensoriels activent des réseaux adaptatifs, induisant des modifications structurelles du cerveau, phénomène également appelé neuroplasticité. Simultanément, l'attention se porte sur les émotions pénibles ou les situations traumatiques, favorisant l'intégration d'informations supplémentaires issues du réseau associatif.

Selon le psychiatre sud-américain Joaquín Andrade, par souci de parcimonie, il est préférable de ne retenir que les explications vérifiables de l'efficacité des techniques de tapotement. Le niveau d'énergie, en l'état actuel des connaissances scientifiques, ne figure pas parmi les hypothèses vérifiables et ne devrait donc pas être pris en compte.

« Selon Andrade (2004), divers stimuli sensoriels peuvent avoir un

effet thérapeutique lorsqu'ils sont appliqués simultanément à l'activation d'un problème émotionnel. On peut utiliser des stimuli kinesthésiques (par exemple, toucher, tapoter ou frotter la surface du corps ; certaines postures ou techniques de respiration), visuels (par exemple, les mouvements oculaires), auditifs (par exemple, compter, fredonner, réciter des affirmations), mais aussi olfactifs ou gustatifs. » [Christof T. Eschenröder] [2]

Il présente sa méthode sur son site web [www.bmsa.int.com](http://www.bmsa.int.com) depuis 2006 et la nomme Activation

Multisensorielle Brève (AMSB). Cette méthode utilise de nombreuses techniques issues de

l'électrophysiologie, mais rejette les modèles explicatifs énergétiques.

« Neuroplasticité : la plasticité neuronale est une propriété des synapses, des cellules nerveuses, voire de régions cérébrales entières, de se modifier en fonction de leur utilisation. »

10. Principe de parcimonie : formulé par le philosophe Guillaume d'Ockham (vers 1285-1349),

il exige que, parmi une sélection possible de plusieurs explications possibles du même phénomène, la théorie la plus simple soit choisie, celle qui nécessite le moins d'hypothèses.

## 2.2 Recherche

### Le paradigme énergétique

neurotransmission électrique

L'électroconvulsivothérapie (ECT) s'est révélée efficace pour traiter l'insomnie, la dépression et les addictions. Bien qu'il s'agisse d'une méthode rudimentaire, elle met en évidence l'importance des aspects électriques dans la neurotransmission.

### Flux de lésions et régénération

Lors de la consolidation d'une fracture, un courant lésionnel spécifique et détectable se produit, influençant la régénération. Qu'il soit naturel ou induit, ce courant entraîne une dédifférenciation de la moelle osseuse. Initialement, celle-ci se transforme en tissu fœtal avant de se redifférencier complètement en tissu osseux. Un courant de l'ordre du microampère ou un champ électromagnétique peut favoriser une mauvaise consolidation osseuse.

Les recherches menées en 1985 par Robert Becker et Gary Selden sur les salamandres et les grenouilles ont abouti à des résultats fascinants. On sait que les salamandres, contrairement aux grenouilles, ne régénèrent pas leurs membres amputés. Chez les grenouilles, les sites d'amputation présentaient un potentiel électrique positif, tandis que chez les salamandres, ce potentiel était d'abord positif, puis négatif, et enfin, à mesure que la patte se régénérait, de plus en plus neutre. Becker et Selden ont reproduit artificiellement ce processus chez les grenouilles et, à leur grande surprise, la patte s'est régénérée. D'autres découvertes importantes ont suivi ces résultats.

à l'avance.

### Champs L

Harald Saxton Burr (Université de Yale, 1972) a démontré l'existence d'un courant électrique au sein et autour de pratiquement toutes les formes de vie. Il a nommé ces champs « champs de vie » ou champs L. Parmi les organismes testés figurent des moisissures, divers mammifères, des vers, des salamandres, des hydres et des êtres humains. Il a même implanté des électrodes dans des arbres pendant un an et analysé leurs variations. Harald Saxton Burr a découvert que les champs L des arbres se modifient en fonction de la lumière du soleil, des taches solaires, des orages magnétiques, de l'obscurité et des cycles lunaires. Il en a conclu que les champs L sont responsables de la stabilité des structures de toutes les formes de vie.

11 Neurotransmission : Transmission de l'activité dans le système nerveux via les neurotransmetteurs 12 Domaines de la vie : Allemand : Felder des Lebens

Ce sont les formes de vie qui en sont responsables, de la même manière que la limaille de fer est agencée selon sa forme par un champ électromagnétique.

#### Photographie Kirlian

La méthode a été développée en 1937 par le couple soviétique Semyon Kirlian et Valentina Kirlian. La photographie Kirlian est une méthode de visualisation photographique des décharges corona (ou luminescence)<sup>13</sup> (Fig. 2.1 et ??), basée sur la technologie des appareils photo à effet corona<sup>14</sup>. Les décharges corona peuvent provenir de tout matériau conducteur, y compris les organismes vivants comme les humains, les animaux et les plantes. Ce sont des canaux d'énergie auto-luminescents résultant d'une décharge gazeuse et figurant parmi les décharges électriques les plus faibles, se produisant à des intensités variables. Parmi les facteurs influençant la décharge, on peut citer la forme des électrodes, la distribution de la conductivité électrique, l'humidité du gaz, l'évaporation, les propriétés de surface et d'autres facteurs physiques. Contrairement à la matière inanimée, les êtres humains présentent des irrégularités importantes dans l'étendue, l'assombrissement, la consistance et la durée de leurs décharges énergétiques. Ces motifs de décharge, avec leurs halos de rayonnement caractéristiques, sont considérés comme une expression du champ énergétique ou aura. Ce type de photographie permet de tirer des conclusions sur la conductivité électrique de la surface du corps. En médecine alternative, ces résultats seraient utilisés pour diagnostiquer d'éventuels blocages dans les méridiens.

La clinique Staufer de Schwäbisch Gmünd, en collaboration avec l'Institut Fraunhofer de Berlin, a mené une étude en 2000 afin de déterminer si la photographie Kirlian est fondamentalement adaptée comme méthode de diagnostic [25]. Les résultats de cette recherche confirment l'existence d'un profil de décharge et d'un champ électromagnétique spécifiques à chaque individu. Il n'a pas été possible de déterminer s'il s'agit d'un champ électromagnétique endogène, d'une émission de bioplasma ou d'un phénomène similaire.

13 Décharge corona : du latin corona couronne, guirlande, anneau ; souvent accompagnée d'un phénomène lumineux et est une décharge électrique dans un milieu non conducteur, par exemple l'air ou le gaz.

14 Caméra Corona : représentation vidéo des décharges corona pouvant se produire à haute tension

15 Émission : (Physique) Émission de particules ou d'ondes électromagnétiques



Figure 2.1 : Photographie Kirlian [32]

### Mécanique quantique

Au niveau de la mécanique quantique, nos lois physiques de la macro-réalité ne s'appliquent plus et ne correspondent donc plus à notre pensée conditionnée. En 1986, Bohm a fait une découverte paradoxale : les électrons semblent posséder une forme rudimentaire de conscience. Selon l'expérience réalisée, un électron peut se comporter comme une onde ou une particule. Cela signifie que l'interaction entre l'observateur et l'électron joue un rôle crucial. Ceci contredit notre conception traditionnelle de la relation sujet-objet. Le théorème de Bell démontre que si deux particules subatomiques interagissent et s'éloignent l'une de l'autre en sens inverse, même à la vitesse de la lumière, l'interférence avec l'une affecte immédiatement l'autre, quelle que soit la distance, soit à environ deux fois la vitesse de la lumière. Cela implique l'existence, dans l'univers, d'une forme de connexion jusqu'alors inconnue, puisque la vitesse de la lumière est considérée comme la vitesse maximale en physique.

### Champs morphogénétiques

On suppose que les comportements et les formes physiques contiennent une composante héréditaire, influencée par le champ, distincte de l'ADN. La morpho-

Le champ génétique interagit avec la forme d'un système. Ces deux éléments s'influencent mutuellement.

### Le pouvoir de la prière d'intercession

Il existe des preuves empiriques fascinantes du pouvoir de la prière d'intercession. Par exemple, des études ont démontré l'effet des prières à distance sur la croissance ou l'inhibition des bactéries et des champignons (Barry, 1986 ; Tedder et Monty, 1981 ; Nash, 1982). L'intervention divine semble peu probable pour expliquer cet effet. La psychokinésie et le pouvoir de l'intention et de la pensée sont des facteurs contributifs plus plausibles.

En 1985, John Diamond a découvert que les affirmations peuvent favoriser l'équilibre énergétique des méridiens et tout au long de la vie.

### Preuves de l'existence du Qi et des méridiens

Bruce Pomeranz, considéré comme le plus grand chercheur fondamental en acupuncture au monde depuis 1975, a démontré en 1995 que l'acupuncture stimule la libération d'endorphines lorsque les aiguilles sont insérées dans les nerfs de certains muscles. Selon lui, l'effet global n'est pas uniquement attribuable à ce facteur. De nombreux points ne sont ni musculaires ni nerveux ; l'acupuncture est également pratiquée, par exemple, dans les tendons ou les lobes d'oreilles. Puisque seule la libération d'endorphines nécessite une stimulation nerveuse et le Dai Chi (rotation des aiguilles d'acupuncture), aucun effet lié aux endorphines ne peut être attribué aux autres points d'acupuncture. Gerber a démontré que les agents inhibiteurs des endorphines (par exemple, la naloxone) réduisent l'effet analgésique de l'acupuncture, aussi bien par l'insertion d'aiguilles que par la stimulation électrique à basse fréquence des points. Avec la stimulation électrique à haute fréquence, l'effet de la naloxone ne semble pas se manifester ; cependant, l'administration d'antagonistes de la sérotonine inhibe le soulagement de la douleur. De là, Gerber conclut que l'acupuncture et la thérapie des méridiens ne peuvent s'expliquer par le modèle de la libération d'endorphines. Les recherches du radiologue Björn Nordenstrom, datant de 1983, suggèrent l'existence de courants électriques subtils circulant dans le corps. Dans le cadre de leurs recherches, Robert Becker et la biophysicienne Maria Reichmanis ont mis au point un dispositif à électrodes permettant de mesurer la résistance cutanée afin de prouver l'existence des points d'acupuncture. Environ 25 % des points d'acupuncture se situent sur...  
16. Endorphine : substance produite par le corps qui, entre autres, réduit la perception de la douleur.  
17 Analgésie : (Médecine) Élimination de la douleur par le biais du traitement de la douleur  
18 Antagoniste de la sérotonine : substance qui contrecarre les effets de la sérotonine

La sérotonine : une substance de type hormonal présente dans l'intestin et le système nerveux qui régule diverses fonctions organiques.

Le gros intestin, le système circulatoire et les méridiens sexuels (20 au total) existent physiquement et sont présents chez tous les sujets testés. Selon eux, ce fait ne peut être ignoré, même si les preuves sont rares. Ils suggèrent que cette divergence provient du fait que l'acupuncture est un mélange de tradition, d'expérimentation et de théorie. Les points d'acupuncture restants pourraient être incorrects, ou simplement moins puissants ou de nature différente de ceux qui ont pu être mesurés. Robert Becker postule l'existence d'un système énergétique corporel primitif responsable de la régénération, ce qui pourrait expliquer les effets de l'acupuncture (chapitre 2.2, p. 27). Louis Langman a observé un changement de direction du courant électrique chez des femmes souffrant de troubles gynécologiques. Ce changement était lié à une lésion maligne du col de l'utérus : 96 % des femmes présentaient une charge électrique négative et 4 % une charge électrique positive. Le schéma inverse a été observé lors d'une autre expérience menée auprès de femmes ne présentant aucun trouble gynécologique. Dans 95 % des cas, une charge positive a été trouvée sur le col de l'utérus, et dans 5 %, une charge négative.

### Études actuelles sur l'acupuncture et la recherche sur l'effet placebo

Depuis les années 1970, l'acupuncture est de plus en plus reconnue par la science occidentale et fait l'objet de recherches approfondies. La recherche fondamentale suggère que ses effets dépassent le cadre psychologique et suggestif, bien qu'aucune structure spécifique n'ait encore été identifiée. Par conséquent, la nature de ses composants actifs demeure incertaine ou encore mal comprise. Certaines données électrophysiologiques et anatomiques confirment l'existence de zones cutanées aux propriétés particulières. La plupart des points d'acupuncture présentent des caractéristiques mesurables, telles qu'une résistance cutanée significativement plus faible et une concentration particulièrement élevée de petits nerfs cutanés, de jonctions neuromusculaires et de terminaisons nerveuses libres. L'importance de ces caractéristiques pour les effets supposés de l'acupuncture reste encore floue. De plus, ces points sont situés à proximité de gros nerfs périphériques. Ainsi, les points d'acupuncture constituent une connexion entre la surface de la peau et divers organes, qui peuvent être stimulés par l'insertion d'aiguilles. Connectés par de longues fibres de myéline, ces points activent la mémoire émotionnelle.

La stimulation induit une libération d'endorphines largement documentée, aux effets positifs, notamment sur le soulagement de la douleur. L'acupuncture est très efficace pour traiter les douleurs aiguës induites expérimentalement, tandis que la pseudo-acupuncture, également appelée acupuncture simulée, s'avère inefficace. Le méridien du Gros Intestin (19) s'étend de l'extrémité de l'index le long de la face externe du bras jusqu'à son extrémité près du nez.

20 Méridien de la circulation sexuelle : également appelé méridien du péricarde, il part d'un point situé sur le côté du mamelon, longe l'intérieur du bras jusqu'au bout du majeur.

Pour la douleur chronique, l'efficacité est moins marquée, et l'acupuncture placebo affiche des taux de réussite de 33 à 50 %. La douleur chronique est probablement due à un ensemble plus complexe de facteurs contributifs, incluant des facteurs psychosociaux, la perception subjective de la douleur, la mémoire de la douleur, des mécanismes secondaires, etc. Il existe des indications selon lesquelles d'autres neurotransmetteurs interviennent également dans la stimulation par aiguilles, bien qu'aucune preuve concluante n'existe à ce jour. L'efficacité partielle de l'acupuncture placebo, qu'il serait plus juste de qualifier d'acupuncture minimale, pourrait s'expliquer par le fait que, du point de vue de la médecine traditionnelle chinoise (MTC), elle utilise de nombreux points d'acupuncture efficaces. L'acupuncture véritable (ou acupuncture verum), une forme d'acupuncture principalement occidentale, semi-standardisée et sur ordonnance, n'est remboursée par l'assurance maladie que pour le diagnostic des lombalgies, de l'arthrose, des céphalées de tension et des migraines, son efficacité n'ayant pas été suffisamment démontrée en raison de lacunes méthodologiques dans les études. L'acupuncture placebo et l'acupuncture véritable ont une efficacité similaire, bien que leurs mécanismes d'action restent encore mal compris. Des données empiriques démontrent que les deux méthodes interventionnelles sont significativement plus efficaces que la médecine conventionnelle, mais ce fait est resté largement méconnu. En 2005, Moore et McQuay ont commenté cette étude, indiquant que l'effet se manifeste par une amélioration du bien-être des patients, mais que le bénéfice demeure discutable car les effets de l'acupuncture simulée et réelle deviennent similaires après six mois. Cela suggère qu'une amélioration durable n'est pas obtenue. Stux, également en 2005, a fait référence à ce commentaire, suggérant que les médecins soucieux de preuves reconnaissent de plus en plus la véritable nature de l'acupuncture et l'acceptent davantage. Bien que ces études ne soient pas directement applicables à la prophylaxie par adrénaline (PA), elles pourraient servir de base à la discussion.

Les recherches sur l'effet placebo mentionnent les attentes positives et les effets suggestifs comme composantes possibles de l'action de l'acupuncture et de l'électrophysiologie. De plus, de nombreuses preuves attestent du conditionnement. Les effets thérapeutiques non spécifiques font l'objet de recherches approfondies, notamment dans le cadre d'un projet international lancé en novembre 2010, prévu pour une durée de six ans et financé par la Fondation allemande pour la recherche (DFG). Parmi les facteurs mis en évidence par les études, on peut citer :

- « 1. l'expérience personnelle positive avec l'intervention
- 2. la compréhensibilité rationnelle et pourtant subjective de l'intervention (théorie de l'efficacité)
- 3. L'importance et la crédibilité de l'intervention telles qu'elles sont perçues par des tiers (autorités, famille, amis, presse [spécialisée], etc.).

[Claudia Wilhelm-Gößling][2]

De plus, les résultats sont affectés par le phénomène de régression vers la moyenne, dans lequel les fluctuations naturelles au cours du cours spontané interagissent avec

On considère que l'effet est efficace. Cela signifie qu'une intervention qui n'est pas réellement efficace est perçue comme telle si l'amélioration se serait produite spontanément. Par conséquent, une intervention plus efficace devrait produire un effet plus important, renforçant ainsi l'espoir de guérison, surtout si le succès est reproductible.

« En ce sens, on pourrait avancer l'hypothèse que la psychologie énergétique s'avère être un « superplacebo » principalement parce qu'elle repose sur un effet spécifique et « réel ». »

[Claudia Wilhelm-Gößling][2]

## État actuel des sciences empiriques

### Psychologie énergétique

De nombreux sites web, livres et rapports regorgent de témoignages anecdotiques sur les effets impressionnantes et positifs de l'électrophysiologie (EP), mais ces témoignages, à eux seuls, ne suffisent pas à garantir une crédibilité scientifique solide. Il n'existe aucun point de comparaison, et les rapports négatifs émanant de la communauté scientifique sont rares. Or, les concepteurs d'une méthode ou d'une théorie sont généralement partiaux. De plus, les perceptions subjectives et objectives des résultats positifs du traitement divergent. Le problème fondamental de crédibilité est exacerbé par le paradigme inhabituel. Les techniques semblent étranges, et même les praticiens les plus convaincus divergent quant à leurs mécanismes d'action. Les effets revendiqués ne peuvent être expliqués par les modèles cliniques, et certaines méthodes semblent irrationnelles. Aucune étude comparative scientifique entre l'EP et les méthodes conventionnelles n'a encore été menée par des chercheurs impartiaux. Les quelques études réalisées par les partisans de l'EP soutiennent cette nouvelle approche, mais celle-ci rencontre peu d'adhésion auprès des cliniciens, des compagnies d'assurance et du grand public.

En revanche, le niveau de preuve est plus élevé car les témoignages proviennent d'un grand nombre de sources diverses et indépendantes, qui se corroborent mutuellement.

La validation dans un large éventail de contextes est déjà en cours pour la quatrième génération.

Le nombre de témoignages sur les Techniques de Libération Émotionnelle (EFT) est probablement sans égal. Par exemple, il existe des milliers de témoignages sur l'auto-assistance, le soutien mutuel et les applications professionnelles de l'EFT.

<sup>21</sup>EFT : Une approche de l'EP développée par Gary Craig, dans laquelle la même procédure standard est toujours appliquée, quel que soit le problème. Après la correction habituelle des éventuelles inversions psychologiques (préparation), la procédure standard est appliquée tout en focalisant l'attention sur le problème à l'aide d'une courte phrase de rappel (par exemple : « ma peur des araignées »).

Le site web EFT le plus important (n° 22) a fait l'objet de recherches pour son article sur l'ouvrage « Psychothérapie énergétique – Intégrative » de Christof T. Eschenröder et Claudia Wilhelm-Gölling. Ces recherches ont permis de recenser 165 cas de dépression, 420 d'anxiété, 102 de stress post-traumatique, 141 de perte de poids, 128 d'addictions, 90 d'amélioration des performances sportives et 389 de douleurs physiques. La qualité et le contenu des interventions varient considérablement ; toutefois, la plupart ont abouti à un résultat thérapeutique (partiel) positif après au moins une séance. De plus en plus de séances de thérapie sont filmées afin de permettre une analyse critique.

L'efficacité de l'acupuncture et de l'acupression est largement reconnue, et en 2002, l'Organisation mondiale de la Santé (OMS) a recensé 28 indications pour lesquelles des études scientifiques confirment clairement leur efficacité. 63 autres observations suggèrent des effets thérapeutiques, mais ne sont pas scientifiquement prouvées. Une synthèse de 420 publications apporte des preuves préliminaires d'efficacité pour plusieurs des indications recensées par l'OMS, notamment certains troubles affectifs tels que l'anxiété, la dépression, l'insomnie, les addictions et l'hypertension.<sup>22</sup>

D'après de nombreux praticiens, la thérapie d'exposition (TE) produit un effet plus rapide et plus marqué que les autres stratégies de traitement basées sur l'exposition. Ils font état d'une plus grande précision du ciblage, d'un risque moindre de retraumatisation et d'une identification immédiate des différents aspects ou variations, qui peuvent être formulés avec précision et traités en une seule séance. Les partisans de la TE affirment que ses méthodes de traitement sont cliniquement supérieures en termes de rapidité et d'efficacité pour un large éventail d'indications. Des études non contrôlées, notamment

celles portant sur les phobies, les symptômes du trouble de stress post-traumatique et le stress lié à un traumatisme, dans lesquelles l'effet de l'intervention thérapeutique a été mesuré chez un groupe de sujets selon des critères d'évaluation définis, se confirment mutuellement. Aucun groupe témoin n'a été inclus pour les facteurs non spécifiques, tels que l'effet placebo, la suggestion ou les attentes. Des essais contrôlés randomisés, dont la généralisation est limitée aux troubles anxieux, aux phobies, au trouble de stress post-traumatique et au stress traumatique, semblent corroborer les données préliminaires, malgré des limites dans la conception des études et, dans certains cas, l'absence de données strictement contrôlées.

Sept études contrôlées, présentant une forte généralisabilité potentielle concernant les points de traitement,

ont été analysées. Un protocole de traitement spécifique est également utilisé, comprenant notamment la détermination de la valeur SUD et le roulement des yeux.

<sup>22</sup><http://emofree.com> : Ce site web n'existe plus, Gary Craig ayant cessé son activité

en 2010 pour des raisons de santé. Cependant, le site [www.eftuniverse.com](http://www.eftuniverse.com) a repris les études de cas et autres informations du site de Craig.

<sup>23</sup> Hypertension : Pression artérielle élevée

L'étude a examiné l'anxiété liée à la prise de parole en public et l'anxiété liée aux examens. Concernant la première, un traitement par TFT a été appliqué entre deux prises de parole. La seconde prise de parole a révélé une amélioration significative de l'auto-évaluation. Les résultats du traitement se sont maintenus lors d'entretiens de suivi quatre mois plus tard, et selon les participants eux-mêmes. Ces derniers ont rapporté une expression de soi plus efficace dans différents contextes. Aucun instrument de mesure standardisé n'a été utilisé. Pour l'anxiété liée aux examens, deux groupes de 16 adolescents ont été comparés. Le premier groupe a reçu un traitement par EFT, et le second par relaxation musculaire progressive. Le traitement a été administré trois fois par semaine pendant deux mois, en particulier lors des épisodes d'anxiété liés aux examens. Une version turque de l'Inventaire d'anxiété liée aux examens (TAI) a servi d'unité de mesure. Le groupe EFT a présenté une réduction significativement plus importante du score TAI, passant d'une moyenne de 53,9 à 33,9, tandis que le groupe relaxation musculaire progressive n'a montré qu'une réduction, passant d'une moyenne de 56,4 à 44,9. Des études supplémentaires existent sur les sujets suivants : le contrôle du poids (traité avec la technique d'acupression Tapas 24 [TAT] et le Qigong), l'anxiété, la douleur et l'augmentation du rythme cardiaque après une blessure (traitées avec l'EFT, la TAT et principalement la TFT) et les phobies spécifiques (traitées avec la respiration diaphragmatique [DB] et l'EFT).

La Division 12 de la Société de psychologie clinique, sous la direction de Dianne Chambliss, s'est donné pour mission d'identifier les psychothérapies efficaces et de diffuser l'information à leur sujet auprès des psychologues, des assureurs et du grand public. Pour qu'un traitement soit considéré comme établi, il doit démontrer une efficacité supérieure à l'effet placebo ou une supériorité statistique par rapport à une approche thérapeutique non éprouvée auparavant, et ce, dans au moins deux études rigoureuses et évaluées par des pairs, menées par des chercheurs ou des équipes de recherche différents. L'échantillon de patients doit être clairement défini et le traitement administré de manière standardisée. Ces critères ont été remplis par l'étude de Wells (Wells, Polglase, Andrews, Carrington et Baker, 2003) utilisant l'EFT pour les phobies spécifiques et par l'étude de Kaiser (Elder et al., 2007) utilisant la TAT pour le contrôle du poids. Ces traitements ont donc été classés comme probablement efficaces. Cependant, la Division 12 n'a pas évalué ces études dans des rapports publiés.

Une compilation d'études de terrain et de rapports anecdotiques issus d'observations systématiques de la réponse d'urgence (RU) lors d'opérations de secours en cas de catastrophe au Congo, en Afrique du Sud, au Kosovo et au Rwanda, où la thérapie transfusionnelle (TTT) a été utilisée, montre des améliorations statistiquement significatives. Suite aux interventions dans le domaine de la RU

<sup>24</sup> « Cette méthode de traitement a été mise au point par Elisabeth (Tapas) Fleming. Elle consiste à se toucher le front et le cou avec les mains tout en se concentrant sur les problèmes et leurs solutions. »

Sur 337 personnes, 334 ont pu faire remonter à la conscience leurs souvenirs traumatiques de la catastrophe sans excitation physiologique ni affective. S'appuyant sur ces observations, 22 travailleurs humanitaires ont mis en œuvre des interventions exemplaires lors de l'ouragan Katrina. Celles-ci comprenaient une réunion d'information de groupe de 30 minutes suivie d'une séance individuelle de 15 minutes de thérapie par la pleine conscience (TFT). Selon les rapports, le score SUD a diminué de 8,14 en moyenne à 0,76 dans 51 domaines problématiques. Les améliorations constatées grâce aux méthodes d'électrophysiologie (EP) après les catastrophes ont été confirmées par les autorités sanitaires locales. La Croix Verte, organisation humanitaire affiliée à l'Académie de traumatologie, utilise l'EP comme technique standard dans son travail auprès des victimes de catastrophes.

Des études de cas utilisant l'imagerie cérébrale montrent une réduction des scores SUD après 12 séances chez des personnes souffrant de trouble d'anxiété généralisée récurrent, accompagnée d'une normalisation des ondes cérébrales. Ces études ont intégré des mesures objectives des résultats du traitement et souvent des données cliniques plus complètes, permettant une meilleure interprétation des résultats. Des mesures EEG numérisées ont été réalisées après 4, 8 et 12 séances de thérapie par thérapie fonctionnelle (TFT).

### Effets de la méditation

Selon une déclaration confirmant une étude de l'Université Ludwig-Maximilians de Munich sur la Maly-Meditation® en tant que complément au traitement médical conventionnel chez les patients atteints d'un cancer du pancréas avancé<sup>25</sup>, la méditation a des effets positifs sur le plan psychologique et physique.

Des études ont montré que la méditation peut induire une relaxation profonde, réduisant le stress perçu subjectivement, améliorant la capacité à faire face à la maladie et influençant positivement des processus corporels tels que le système immunitaire.<sup>26</sup>

L'effet positif est confirmé par d'autres études, bien que les mécanismes d'action exacts soient encore à l'étude.

« De nombreuses études antérieures souffrent d'un manque de rigueur scientifique, principalement dû à l'absence de groupes témoins. [...] Mais de nouvelles études... »

25 [http://www.innersource.net/energy-psych/articles/ep\\_energy-traumacases.htm](http://www.innersource.net/energy-psych/articles/ep_energy-traumacases.htm)

26 [http://innersource.net/energy\\_psych/epi\\_neuro\\_foundations.htm](http://innersource.net/energy_psych/epi_neuro_foundations.htm)

27EEG (Électroencéphalogramme) : représentation graphique de l'activité électrique cumulée du cerveau, par enregistrement des fluctuations de tension à la surface de la tête.

28 Carcinome pancréatique : Tumeur du pancréas

De nouvelles études tentent d'éviter ces faiblesses méthodologiques. Des chercheurs de Giessen et de Harvard, par exemple, ont été les premiers à étudier les effets d'une méthode de méditation basée sur la pleine conscience, appelée MBSR (Réduction du stress basée sur la pleine conscience), en utilisant l'activité cérébrale.

peut.

Bien que les participants aient déclaré mieux gérer le stress après huit semaines de pratique de la MBSR, des changements significatifs dans la structure cérébrale ont également été observés : une diminution de la densité de matière grise dans l'amygdale, importante pour le traitement du stress et de l'anxiété, et une augmentation de la densité dans l'hippocampe et les régions responsables de la conscience de soi et de la compassion. [22]

Depuis des années, des études s'efforcent de démontrer les bienfaits de la méditation sur le cerveau. Sur le plan physique, la consommation d'oxygène, le rythme cardiaque, la pression artérielle, la résistance électrique de la peau et le taux d'acide lactique dans le sang diminuent. Ces deux derniers indicateurs reflètent le degré de relaxation et le niveau d'anxiété. La structure cérébrale se modifie, les performances mentales et motrices s'améliorent et le vieillissement cérébral ralentit. L'anxiété, le stress et l'insomnie diminuent. Les émotions sont mieux régulées et la créativité est accrue. La méditation peut également soulager la dépression et la douleur.

### 2.3 Approche axée sur le processus et centrée sur l'embryon

#### Psychologie (PEP)

L'approche centrée sur le processus consiste à observer et à prendre en compte les circonstances actuelles. Dans ce contexte, cela inclut des aspects de la psyché tels que la cognition, les émotions, l'auto-évaluation, l'influence de l'environnement social et les variables somatiques. Ces circonstances sont abordées avec souplesse, dynamisme et dans une perspective de recherche de solutions, en enregistrant tout changement et en adaptant les méthodes d'intervention en conséquence. Le terme « incarnation » désigne l'incarnation physique et correspond à une thèse des sciences cognitives selon laquelle la conscience requiert un corps et presuppose une incarnation physique. Auparavant, le terme « psychologie énergétique orientée processus » avait été choisi par Michael Bohne, qui l'a par la suite jugé inapproprié, car les hypothèses énergétiques ne pouvaient pas encore être étayées faute de preuves scientifiques et, de ce fait, sont rarement acceptées par les experts de notre sphère culturelle occidentale. Cependant, l'approche centrée sur l'embryon n'inclut pas le corps (Soma : (Psychologie, Médecine) ; par opposition à l'esprit, l'âme, l'esprit).

Le niveau énergétique est pris en compte car il n'a pas encore été réfuté et doit donc rester une possibilité. Au milieu du siècle dernier, l'hypothèse, alors répandue, selon laquelle aucun changement n'est possible sans tenir compte des expériences physiques, a été scientifiquement prouvée.

Les méthodes les plus connues issues de l'hypothèse énergétique sont la TFT (Thérapie par la Force) de Roger Callahan, l'EFT (Thérapie par les Forces de Libération Énergétiques) de Gary Craig et les Méthodes de Diagnostic et de Traitement Énergétiques (EDxTM) de Fred P. Gallo. Elles présentent les points communs suivants :

- Les émotions négatives sont réduites ou résolues par la stimulation de points d'acupuncture.

Les cognitions ou croyances limitantes et dysfonctionnelles ainsi que les schémas relationnels sont traités ou transformés par une combinaison de tapotements ou de frottements et de la prononciation d'une affirmation visant l'intégration, l'acceptation de soi et l'amour de soi.

- Les troubles neurofonctionnels et énergétiques sont généralement traités par des exercices bilatéraux stimulants ou des exercices qui traversent l'axe corporel.

[Bohne, 2008, p. 17] [2]

En psychologie embryonnaire orientée processus, Michael Bohne a adopté l'approche EFT (Techniques de libération émotionnelle) de Gary Craig, qui consiste à tapoter sur 16 points, chacun associé à un méridien spécifique, pour chaque symptôme. Les patients ont ainsi la possibilité de s'impliquer activement en identifiant eux-mêmes les points efficaces et en déterminant la séquence de tapotement. La recommandation de Michael Bohne de trouver ces points avec le patient, ou plutôt de le laisser les découvrir par lui-même, rejoint les propos de Lehmann et de Mme Kirschbaum, médecin spécialiste en médecine chinoise et enseignante à l'Université de Witten/Herdecke, selon lesquels l'intensité des zones réactives varie d'une personne à l'autre et doit être identifiée individuellement. De plus, ce processus de recherche hypnothérapeutique, qui laisse présager la découverte de points bénéfiques, oriente la thérapie vers une approche axée sur les solutions.

« L'expérience montre que la plupart des gens trouvent parmi ces points des

solutions efficaces et adaptées à leur problème spécifique. Celles-ci sont donc identifiées par les clients, [...]. C'est là que commence leur sentiment d'efficacité personnelle. Ils peuvent alors constater directement l'efficacité de leurs actions. » [Dirk Wehrsigt]

[[2]]

30 bilatéral : à deux faces, provenant de deux côtés, concernant deux côtés  
31 réactif : (psychologie) qui se produit en réponse à un stimulus

### Exigences

Il est indéniable qu'une base solide est essentielle à la réussite. Une préparation adéquate est indispensable, notamment la maîtrise des techniques nécessaires à l'interprétation des morceaux. Idéalement, cette préparation devrait aller au-delà des fondamentaux, permettant une présence scénique détendue et assurée, et, idéalement, une expression musicale riche. Le trac ou une anxiété paralysante peuvent également être le signe d'une préparation insuffisante. Dans ce cas, il sera difficile d'obtenir des résultats probants avec les méthodes présentées ici. Si les circonstances l'exigent, une compréhension approfondie de la présence scénique, de la scénographie et du choix des costumes est également nécessaire pour aborder la scène avec confiance et sérénité. Cependant, il est important de ne pas trop intellectualiser la préparation et de tenter d'améliorer sa performance uniquement par une meilleure préparation. En fin de compte, chacun doit décider et évaluer ce qui est nécessaire pour chaque représentation. Aucune instruction précise ne peut être fournie ici. De plus, les méthodes présentées ici doivent être utilisées avec ouverture d'esprit et sans préjugés, sous peine de compromettre toute progression.

### Variables psychologiques importantes lors des apparitions publiques

Les apparitions publiques visent fondamentalement à attirer l'attention et à nourrir le respect de soi. Être remarqué est essentiel à notre équilibre psychologique et à notre estime de soi. Le médecin et psychothérapeute Wolf Büntig démontre que les personnes qui n'apprennent pas à se respecter grâce à l'attention d'autrui restent dépendantes de la validation de soi par l'imitation. Elles reproduisent ce que les autres leur dictent et négligent leurs propres aspirations. Ce manque de respect de soi engendre une dépendance et peut provoquer un stress important, de l'insatisfaction, de la souffrance et des troubles psychosomatiques. Dans le contexte des apparitions publiques, cela se traduit par de l'anxiété et un manque de confiance en soi. Cependant, une attention excessive peut également être néfaste.

Les apparitions publiques mettent l'estime de soi à rude épreuve, car le risque de critiques, d'attaques et de rejet est toujours présent. Cela les rend intrinsèquement stressantes. Il peut exister une peur plus profonde du rejet ou d'un manque de reconnaissance de la part de la communauté.

32 Wolf Büntig du ZIST à Penzberg

« ZIST est un centre de développement personnel et professionnel visant à promouvoir les compétences humaines par l'introspection dans le cadre de l'intervention en situation de crise, du mentorat, de la psychothérapie et du coaching. »  
[<https://www.zist.de/>, 24.09.2015]

Se retrouver confronté à l'abandon. D'un point de vue biologique et évolutionniste, cela représente une situation potentiellement mortelle, car l'exclusion de la communauté réduit les chances de survie. Bien sûr, les sentiments négatifs subjectifs ne sont pas nécessairement liés à une menace existentielle, mais ce phénomène a des racines très primitives. En bref, une bonne estime de soi peut nous protéger de l'angoisse d'abandon.

De plus, la manière dont nous vivons nos relations est primordiale, qu'il s'agisse de notre relation à nous-mêmes, aux autres, à nos œuvres musicales, éventuellement à notre orchestre ou groupe, à la salle de concert ou à notre instrument. L'enjeu principal réside ici dans notre relation à nous-mêmes. Une bonne relation avec soi-même favorise la construction de relations positives avec autrui, notamment en ce qui concerne notre perception du public. Il est crucial que l'artiste perçoive le public comme bienveillant ou comme un adversaire. Si nous pensons qu'il attend simplement notre moindre erreur, un certain degré d'anxiété ou de stress risque fort de se manifester. Par conséquent, la façon dont nous gérons nos faiblesses est importante. Pour se sentir à sa place, il est fondamental de partir du principe que le public s'intéresse à notre prestation. Autrement, il est raisonnable de penser qu'il ne viendra pas.

L'autosabotage lors d'apparitions publiques peut survenir lorsqu'une personne est influencée par la croyance, souvent inconsciente, qu'elle ne mérite pas ou n'est pas digne de succès. Elle peut aussi se refuser le succès pour des raisons psychologiques et sociales internes, par exemple pour épargner à autrui la souffrance. Dans ce cas, elle peut se montrer excessivement loyale ou compatissante envers les autres.

Préserver son autonomie est une stratégie de survie psychologique essentielle. Une baisse de performance, souvent inconsciente, peut survenir, par exemple, si une personne a le sentiment que d'autres cherchent à se vanter de sa réussite et qu'elle ne souhaite pas le permettre.

L'illustration suivante représente les trois variables essentielles de notre perception intérieure, qui peuvent s'inhiber mutuellement en cas d'anxiété de performance ou se stimuler mutuellement en cas de trac positif ou de joie de la performance.

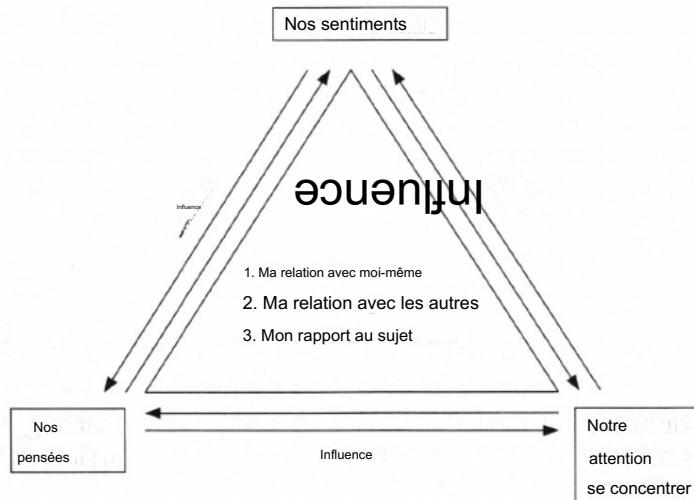


Figure 2.2 : Variables d'occurrence [3]

Les sentiments négatifs peuvent être améliorés grâce à des techniques d'auto-application de tapotement (Chapitre 2.3, p. 49), les pensées débilitantes grâce à des pensées renforçant l'estime de soi (Chapitre 2.3, p. 52), et une concentration d'attention entravante peut être améliorée à l'aide des Dix Principes de l'Expérience de Performance Positive (Chapitre 2.3, p. 55).

La réduction du stress émotionnel et physique par l'EFT peut être entravée par des attitudes dysfonctionnelles ou des croyances perturbatrices. Ce qui était auparavant décrit comme un renversement psychologique correspond, selon la pensée énergétique, à un flux d'énergie inversé au sein des méridiens. Développer une attitude d'acceptation et d'estime de soi est une condition essentielle pour transformer les expériences stressantes. La psychologie embryonnaire souligne particulièrement l'importance de revenir régulièrement sur ce sujet dès que des difficultés surviennent dans le processus d'auto-traitement, afin d'identifier ces blocages grâce à l'approche de résolution de problèmes basée sur le modèle des cinq grands facteurs. Ce n'est qu'après avoir levé ces blocages que l'on peut revenir au niveau émotionnel et physique par l'EFT. Même si la réduction du stress émotionnel et physique stagne, il est conseillé de tenter à nouveau de consolider les attitudes dysfonctionnelles ou les croyances perturbatrices. Cela implique de se demander quels processus internes, visuels, cognitifs ou verbaux sont à l'origine d'une diminution de l'estime de soi dans certaines situations. Ces freins à l'estime de soi se manifestent, par exemple, par l'attitude suivante :

« Si je n'ai pas réussi à surmonter mes peurs jusqu'à présent, je n'y arriverai jamais ! » Michael Bohne a développé un système de classification des cognitions dysfonctionnelles et des schémas relationnels fréquemment rencontrés, susceptibles d'expliquer l'échec des méthodes décrites ici, même lorsque les instructions sont suivies. Ce système comprend cinq typologies, les cinq grands blocs de solutions, qu'il appelle également les cinq grands blocs de solutions.

On les appelle des saboteurs de réussite. Cette catégorisation vise à simplifier l'identification des obstacles cognitifs et inconscients.

### Le Big Five n° 1 : L'auto-reproche

Le deuxième des cinq grands traits de personnalité : les accusations envers autrui

### Le troisième facteur clé : des attentes défavorables

Quatrième des cinq grands traits de personnalité : le repli sur soi ; le sentiment d'être plus petit, impuissant, dépendant et déconnecté de la réalité

Cinquième grand trait de personnalité : loyauté inconsciente envers ceux qui ne pouvaient pas, ne voulaient pas ou n'étaient pas autorisés à réussir ou à être heureux.

Si les cinq principaux facteurs qui nuisent à l'estime de soi sont identifiés et précisés, ces informations sont utilisées pour créer des affirmations individuelles visant à renforcer l'estime de soi : « Même si je n'ai pas encore réussi à surmonter mes peurs, je m'aime et je m'accepte tel que je suis ! »

### Autogestion

Le modèle bifocal développé par Michael Bohne (Bohne, 2010a, p. 33 et suiv.), qui comprend deux perspectives centrales, devrait être utilisé pour faire face au stress lié à la performance :

1. Les émotions dysfonctionnelles sont liées neurologiquement au système limbique, par exemple la douleur ou les sensations corporelles psychosomatiques. L'EFT (technique d'acupression par tapotement) est utilisée en auto-traitement dans ces cas.

2. Les cognitions dysfonctionnelles et les schémas relationnels sont attribués au cortex préfrontal.<sup>33</sup> Ceux-ci sont résumés dans les blocs de problèmes Big Five (chapitre 2.3, p. 42), ainsi que les cognitions qui en résultent, qui se manifestent généralement sous forme de croyances limitantes.

Le modèle bifocal est une approche axée sur le processus, contrairement aux méthodes EP antérieures. Il facilite la prise en charge globale lorsqu'on se gère soi-même sans thérapeute ni coach et sans expérience préalable. L'auto-traitement doit être mené en tenant compte de ces deux niveaux.

33 bifocal : lat. bi à/jusqu'à deux fois, lat. focus point focal

— deux effets optiques, deux points focaux

34 Cortex préfrontal : cortex cérébral

Autodiagnostic

Commencez par noter toutes les émotions dysfonctionnelles que vous souhaitez changer ; c'est-à-dire toutes les peurs et les sentiments négatifs que vous soupçonnez ou que vous ressentez réellement, tels que :

La peur de parler en public

La peur de l'échec

Peur d'oublier le texte

Peur d'une panne de courant

Peur de trembler

Peur de transpirer

Sentiments de honte et de gêne

La crainte que le public n'apprécie pas

Peur de rougir

Peur de perdre le contrôle

La peur de ne pas être à la hauteur

La peur de la peur

De plus, on note les cognitions et les schémas relationnels dysfonctionnels, c'est-à-dire toutes les pensées d'autosabotage, les auto-reproche et les croyances limitantes, telles que :

De toute façon, d'autres peuvent le faire mieux que moi.

➤ Je ne suis pas suffisamment préparé.

➤ De toute façon, je vais tout gâcher.

➤ Je ne mérite pas de faire une bonne prestation.

Le public n'aimera pas ma façon de jouer

Le public sera certainement plus gentil avec moi si je suis anxieux et peu sûr de moi.

➤ Je ne mérite pas de surmonter mon trac.

### Processus d'autogestion émotionnelle

Grâce à ces informations de base, vous avez déjà une vue d'ensemble de la structure de votre anxiété de performance. Ces connaissances sont désormais indispensables pour la suite de votre travail d'autogestion émotionnelle.

Il s'agit de se concentrer sur le sentiment à modifier. Ce travail s'effectue par le biais des perceptions visuelle, auditive, kinesthésique, olfactive et gustative. On tente de s'immerger le plus pleinement possible dans l'événement perçu comme désagréable, qui évoque le sentiment négatif, avec toutes ses impressions, et d'imaginer toutes les sensations grâce aux sens nécessaires.

Une évaluation SUD est ensuite réalisée. Celle-ci peut être répétée après chaque série de tapotements, après chaque période de relaxation intermédiaire, ou à intervalles réguliers afin de déterminer si des changements sont survenus.

**Correction de l'hyperénergie :** Réduire l'excitation liée à l'événement à un niveau modéré est souvent utile pour modifier ses émotions. D'un point de vue énergétique,

le stress peut s'accompagner d'une hyperénergie au niveau du méridien central<sup>38</sup>. Cet exercice a un effet apaisant sur le système nerveux central et, par conséquent,

Du point de vue des sciences cognitives, qui désignent également la correction de

l'hyperénergie comme un exercice transversal, il peut être compris comme une activation des voies nécessaires à la communication entre les hémisphères gauche et droit du cerveau. En levant les barrières entre ces deux hémisphères, le cerveau est capable de mieux connecter les aspects émotionnels et rationnels des souvenirs, auparavant dissociés.

<sup>35</sup> Kinesthésie : L'étude de la perception du mouvement

<sup>36</sup> olfactif : relatif au sens de l'odorat, au nerf olfactif

<sup>37</sup> gustatif : relatif aux papilles gustatives, au sens du goût

<sup>38</sup> Méridien central : également appelé vaisseau central, il s'étend du périnée au menton, traversant la face antérieure du corps.

du corps

<sup>39</sup> Hémisphère cérébral : la moitié du cerveau

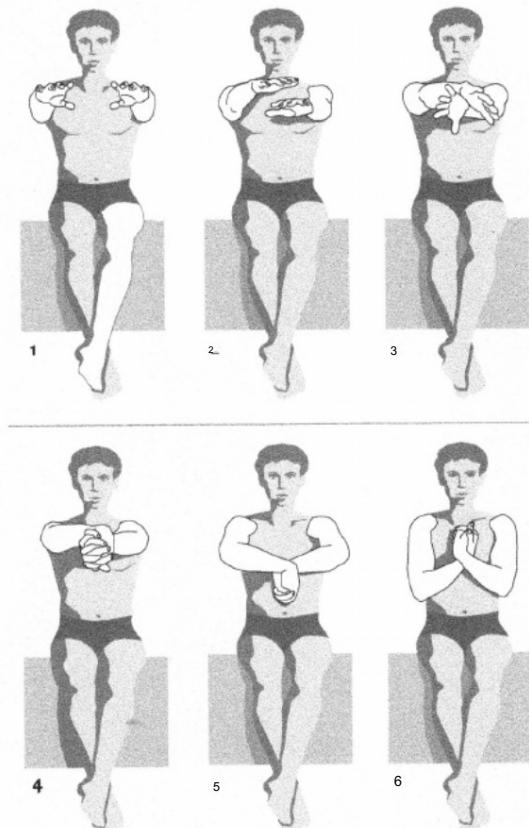


Figure 2.3 : Exercice croisé ou correction de l'excès d'énergie [3]

La position tordue des bras et des mains, ainsi que les jambes croisées, obligent le cerveau à suivre constamment la position des membres. Cela nécessite une communication entre les deux hémisphères cérébraux.

Vous pouvez réaliser cet exercice assis ou debout. Le choix de la jambe et du bras est entièrement libre. L'important est d'adopter une posture confortable. Concentrez-vous sur votre corps et votre respiration. Vous pouvez garder les yeux ouverts ou fermés. À l'inspiration, rapprochez votre langue de votre palais, et à l'expiration, abaissez-la vers le bas. Pendant ce temps, imaginez un symbole d'équilibre. Par exemple, visualisez une balance et essayez de la stabiliser mentalement. Il est conseillé de vous concentrer simultanément sur un mot évoquant l'équilibre, comme « équilibre ». L'exercice devrait durer entre trente secondes et deux minutes.

Exercice de toucher des doigts Ceci est un exercice de respiration et d'assouplissement. Se concentrer et exercice de centrage. Cet exercice vise à favoriser l'équilibre intérieur. Les coudes sont placés le long du corps. À hauteur de poitrine, le bout des doigts des mains ouvertes se touche. Concentrez-vous sur l'espace entre vos mains. À l'inspiration, la langue se rapproche du palais ; à l'expiration, elle revient à sa position initiale. Les yeux peuvent rester ouverts ou fermés. L'exercice doit être pratiqué pendant environ trente secondes à deux minutes.

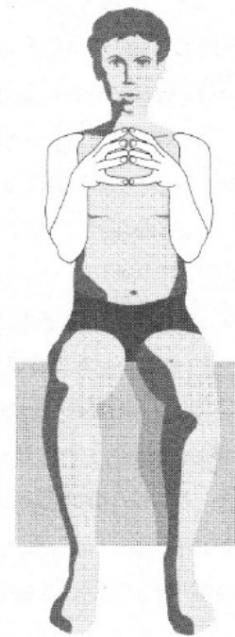


Figure 2.4 : Exercice de toucher des doigts [3]

**Exercice d'acceptation de soi :** Cet exercice vise à corriger les cognitions et les schémas relationnels dysfonctionnels (Point 1, p. 42). L'autodépréciation et les attitudes dysfonctionnelles épuisent nos ressources énergétiques. Si cette hypothèse énergétique est inacceptable pour une personne, elle peut également être considérée comme une perception de soi potentiellement dysfonctionnelle, incompatible avec des attitudes plus positives et bienveillantes. Tant que ces schémas conditionnés et dysfonctionnels persistent, l'acceptation de nouvelles expériences devient plus difficile. Il faut d'abord reconnaître ses problèmes et, surtout, accepter de les avoir. Autrement, on rejette la part de soi-même qui présente ce problème, c'est-à-dire une partie de soi-même. De plus, dissimuler ces faiblesses aux autres est une dépense d'énergie inutile. Cela nous rend vulnérables, car nous acquiesçons d'avance aux accusations potentielles d'autrui et risquons ainsi d'être exposés.

Des chercheurs ont découvert que des régions cérébrales comme les amygdales, ou noyaux en forme d'amande, associées aux émotions négatives telles que la tristesse, la peur et la colère, sont apparemment inhibées par les sentiments d'amour. Cela pourrait également expliquer pourquoi les affirmations sur l'acceptation et l'amour de soi lors d'une séance de tapping ont souvent des effets positifs et anti-stress aussi directs. [3]

Il a été observé que les personnes qui pratiquent régulièrement des exercices d'acceptation de soi parviennent à mieux s'accepter, s'aimer et s'aimer après un certain temps, même sans prononcer explicitement de phrases d'acceptation. Par conséquent, cela contribue positivement à une meilleure image de soi et donc à une meilleure qualité de vie.

Cet exercice consiste à énoncer à voix haute une affirmation d'acceptation de soi tout en massant ou en maintenant un point réflexe lymphatique, le point sensible (PS), également appelé point d'acceptation de soi. Énoncer l'affirmation à voix haute implique la présence de témoins imaginaires. Le PS se situe du côté gauche, entre la clavicule et la poitrine. C'est le seul point qui ne doit pas être tapoté. Masser le PS peut provoquer une légère douleur.

L'expérience des thérapeutes PEP indique que le toucher au-dessus du cœur est très agréable. Chacun peut également découvrir ses propres points de pression pour renforcer sa confiance en sa propre perception.



Figure 2.5 : Point d'émerveillement ou point d'acceptation de soi [29]

L'affirmation d'acceptation de soi se compose de deux parties. La première inclut l'attitude cognitive dysfonctionnelle, la supposition, l'autodescription, l'expérience vécue ou l'évaluation de soi-même. La seconde partie active une attitude positive. Les exemples suivants devraient vous aider à formuler vos affirmations personnelles :

- « Même si j'ai peur des apparitions publiques, je m'aime et je m'accepte telle que je suis ! »
- « Même si j'ai peur de rougir, je m'aime et je m'accepte telle que je suis ! »

« Même si je suis convaincue que je vais faire des erreurs, je m'aime et je m'accepte telle que je suis ! »

➤ « Même si je pense que d'autres peuvent le faire mieux que moi, je m'aime et je m'accepte tel que je suis ! »

Si l'on éprouve une rancune tenace envers soi-même concernant un comportement passé, un exercice de pardon peut s'avérer utile. Il s'agit d'imaginer le soulagement que l'on ressentirait si son comportement était pardonné. S'ensuit un exercice d'acceptation de soi, par exemple : « Même si je me reproche (encore) d'être ainsi, je m'aime et je m'accepte tel que je suis ! »

Ce n'est que lorsqu'on est prêt à se pardonner qu'on prononce alors, par exemple, la phrase suivante, tout en tapotant le point d'acupuncture Gros Intestin 1 sur l'index (Fig. 2.6 p. 500) : « Et maintenant je me pardonne de tout mon cœur, car je réalise que je ne pouvais pas – ou que je ne voulais pas – faire autrement ! ». 500

Cet exercice est moins adapté aux personnes ayant subi un traumatisme grave ou ayant une très mauvaise image d'elles-mêmes. S'il est difficile de prononcer ou d'accepter la seconde partie de la phrase, ou si cette difficulté empêche de s'affirmer, il est possible d'opter pour une formulation alternative d'acceptation de soi, adaptable à un langage plus accessible et personnalisé, comme par exemple :

"Même si je..."

➤ ... „ Je commence peu à peu à m'aimer et à m'accepter telle que je suis !

NON ... „ Je me respecte et je m'apprécie telle que je suis !

NON ... „ Les psychologues disent qu'il serait bénéfique que je m'aime et que je m'accepte tel que je suis !

NON ... „ « Je suis encore un être humain ! »

NON ... „ Je me respecte et m'estime du mieux que je peux !

NON ... „ Je suis entièrement seul !

Les observations montrent que, généralement, le simple fait de prononcer ces phrases suffit à susciter un sentiment de soulagement. Si, malgré cela, vous ne ressentez rien en les prononçant, c'est que la verbalisation est insuffisamment connectée à nos cinq sens. Dans ce cas, vous pouvez vous poser la question suivante avant d'affirmer votre acceptation de soi : « Dans quelle situation ai-je réussi à m'accepter et à m'aimer pleinement, tel que je suis ? »

Cette question conduit à un renforcement des réseaux neuronaux liés à l'émotion pénible et à l'acceptation de soi.

Il est recommandé de pratiquer régulièrement l'exercice d'acceptation de soi, car il est essentiel pour parvenir à une reconsolidation durable. Il est important de se rappeler la durée pendant laquelle on s'est conditionné avec ces cognitions ou croyances dysfonctionnelles. Dans certains cas, cela peut représenter des années, voire des décennies. Le changement prend du temps.

La gestion du stress émotionnel et physique passe par la stimulation de points d'acupuncture. L'autogestion émotionnelle par cette technique réduit les émotions négatives (Point 2, p. 42).

Visualisez intensément les émotions négatives ou l'événement désagréable que vous souhaitez changer. Par exemple, dites-vous : « Ma peur de gâcher mes chances au jeu... ».

Prononcez cette phrase à voix haute tout en tapotant les 16 points d'acupuncture, l'un après l'autre. L'ordre importe peu, mais il est conseillé de créer votre propre séquence pour pouvoir la mémoriser facilement. L'expérience montre qu'il suffit de tapoter les points dans un rayon de 5 centimètres. Certaines personnes préfèrent frotter, maintenir ou simplement effleurer les points. Tapotez du bout des doigts de l'index et du majeur de votre main droite ou gauche, entre 5 et 25 fois par point, à un rythme d'environ deux tapotements par seconde. Tapotez d'abord un côté du corps, puis l'autre, ou les deux simultanément, ou un seul. Faites ce qui vous semble le plus confortable.

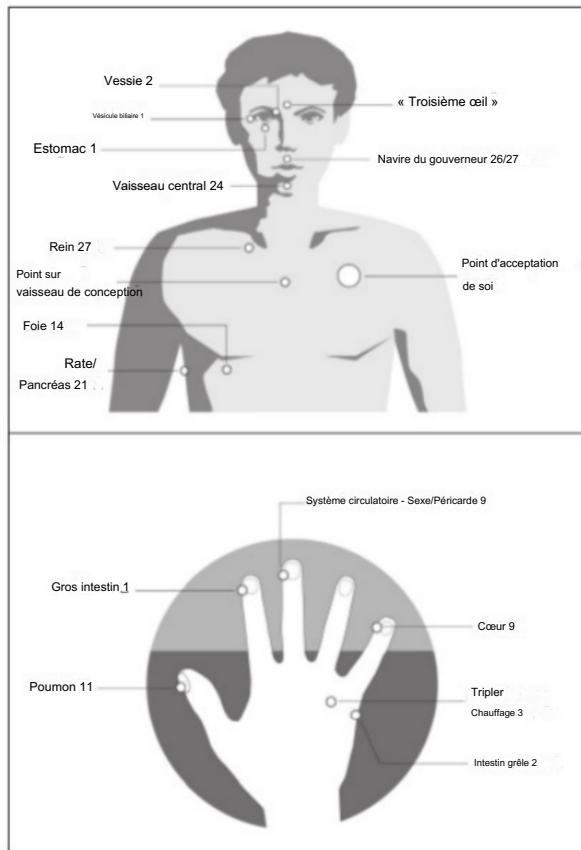


Figure 2.6 : Emplacement des points de tapotement et leur association avec le méridien

[Texte ajouté par Benjamin Baar]

Bulle 2 : sur le sourcil, au coin interne

Gros intestin 1 : au niveau du repli unguéal de l'index

Triple réchauffeur 3 : sur le dos de la main, entre l'auriculaire et l'annulaire

Troisième œil : entre les sourcils

Intestin grêle 2 : sur le côté de la main, précisément à l'endroit où un pli se forme lorsque vous tenez une main.

Le poing se ferme ; au niveau de la petite articulation du doigt.

Vésicule biliaire 1 : sur le côté de l'œil

**Navire Gouverneur 26/27 : sous le nez**

Cœur 9 : sur le repli unguéal de l'auriculaire

Système circulatoire - sexe/péricarde 9 : au niveau du repli unguéal du majeur

Foie 14 : entre la poitrine et la cage thoracique

Poumon 11 : au niveau du repli unguéal du pouce

Estomac 1 : Sous l'œil, sur la pommette

Rate/Pancréas 21 : sous le bras, à environ une largeur de main sous l'aisselle (vous pouvez également le tapoter avec la paume de la main)

Rein 27 : environ deux travers de doigt sous la clavicule, dans la région intercostale. Point sur le vaisseau conception : dans le tiers supérieur du sternum.

Vaisseau central 24 : entre la lèvre inférieure et le menton

On observe attentivement si une réaction ou une relaxation particulière se produit à certains points. Cette recherche, axée sur la recherche de solutions, permet de distinguer les points d'acupuncture plus ou moins efficaces. Si des points plus efficaces sont identifiés, on peut les stimuler par tapotement pendant plusieurs minutes. Par la suite, il est également possible de ne stimuler que ces points. Cette technique est aussi appelée tapotement intuitif.

Une nouvelle évaluation des troubles liés à l'usage de substances (TUS) peut être effectuée après chaque séance de tapping. Si plusieurs émotions sont associées au problème, vous pouvez les aborder simultanément au cours d'une même séance. Toutefois, si l'une de ces émotions persiste, il est recommandé de consacrer une séance de tapping à cette émotion en particulier.

Une relaxation intermédiaire est recommandée après chaque séance de tapotement afin de réduire l'excitation suite à la confrontation imaginative. De plus, elle est supposée activer différents réseaux neuronaux et faciliter une meilleure mémorisation de l'expérience modifiée.

Pendant la relaxation intermédiaire, le point « Triple Heater 3 » (point d'intégration) situé sur le dos de la main est tapoté en continu :

Fermez les yeux

Ouvrez les yeux

➤ Regardez en bas et à droite

Regardez en bas et à gauche

Tournez les yeux à 360° dans le sens des aiguilles d'une montre.

Tournez les yeux à 360° dans le sens antihoraire

➤ fredonnez quelques notes ou une mélodie.

hommes

➤ Compter à rebours à partir de 7 ou résoudre un problème

de mathématiques.

➤ fredonnant à nouveau

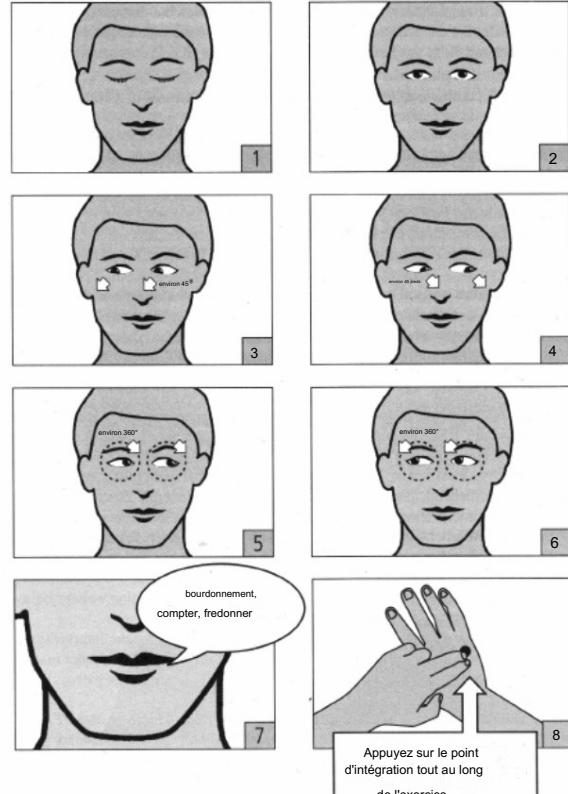
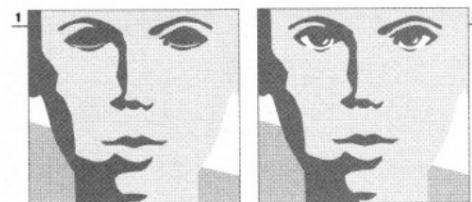


Figure 2.7 : Tension intermédiaire[2]

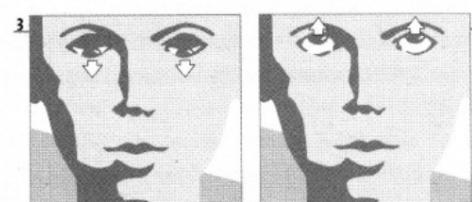
Après chaque période de relaxation, le niveau de perturbation sociale inconsciente (PSI) associé à la ou aux sensations correspondantes est réévalué. Si la valeur reste supérieure à un, ou si l'événement est jugé inacceptable, une nouvelle séance de tapotement est effectuée à l'aide des 16 points d'acupuncture ou des points privilégiés identifiés (plus efficaces). Cette séquence de tapotement et de relaxation doit être répétée jusqu'à ce que le niveau de PSI soit inférieur ou égal à un, ou que le niveau de perturbation soit jugé acceptable.

L'activation des ressources et la stabilisation de la solution (PEP) comprennent des techniques de conclusion, de renforcement des résultats et de progression. Les nouvelles expériences et les nouveaux comportements sont mis en œuvre dans les scénarios futurs. Si la valeur SUD répond aux exigences, on passe à la phase finale de relaxation.

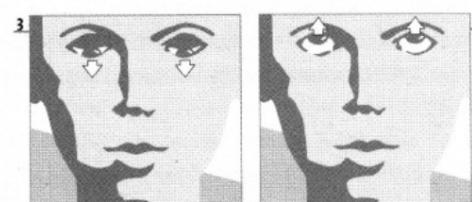
Même pendant cet exercice, les opérations suivantes seront effectuées :  
se rendre au point d'intégration sur le  
Tapé le dos de la main :



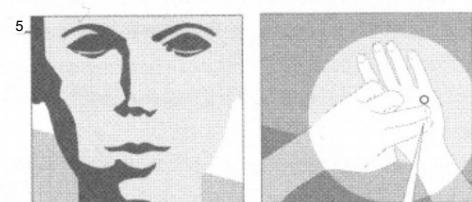
Fermez les yeux



Ouvrez les yeux



Regardez du sol au plafond en  
cinq secondes environ.



➤ Redressez vos sourcils et regardez vers  
le haut pendant environ cinq à dix secondes.



Fermez les yeux et respirez calmement et profondément, en inspirant  
et en expirant.



Figure 2.8 : Relaxation finale [3]

Après la relaxation finale, il est conseillé de formuler des affirmations positives sous la forme d'une phrase personnelle, cohérente et attrayante, incluant des expériences et des comportements futurs, et favorisant la confiance en soi et l'optimisme. Les exemples suivants illustrent ce principe :

1. « Je crois en moi ! »

2. J'ai quelque chose d'intéressant à vous montrer !

3. « Je suis fier de ce que j'ai accompli ! »

4. « Je le ferai à ma façon ! »

5. « Je maintiens ma véritable grandeur »

Cela peut paraître plus simple si vous placez l'heure de début au début de la phrase :

1. « À partir de maintenant, je crois en moi ! »

2. Je viens de réaliser que j'ai quelque chose d'intéressant à présenter !

3. Désormais, je suis fier de ce que j'ai accompli !

4. À partir de maintenant, je ferai les choses à ma façon !

5. Désormais, je défendrai ma véritable grandeur !

De plus, la décision active peut être intégrée à la phrase :

1. « À partir de maintenant, je choisis de croire en moi ! »

2. Je suis simplement en train de décider que ce que j'ai à démontrer est intéressant !

3. À partir de maintenant, je décide que je peux être fier de ce que j'ai accompli !

4. « À partir de maintenant, je m'autorise à faire les choses à ma façon ! »

5. « À partir de maintenant, je m'autorise à assumer ma véritable grandeur ! »

Ces phrases doivent ensuite être intégrées dans le cerveau de différentes manières, deux fois par jour, pendant huit semaines ou plus. Il s'agit essentiellement d'un conditionnement.

➤ prononcer à voix haute

Dites-le à voix haute devant le miroir

Appuyez sur les quatre points d'activation 40 tout en parlant à voix haute (Fig.

2.9 p. 54)

40 « Cet exercice a été développé par Fred P. Gallo et s'appelle la « Méthode d'effacement des affects négatifs (NAEM) » ([...] voir aussi « Projection des résultats ») »  
[Dirk Wehrsigt 2]

- Réécrivez-le encore et encore ; peut-être en complétant la phrase, par exemple :
 

« Désormais, je crois en moi car j'ai décidé que j'ai quelque chose d'intéressant à présenter. »
- Le texte peut être affiché à un endroit visible.
- Imaginez un comportement de solution possible et appuyez sur quatre points d'activation (Fig. 2.9).
- Autres approches qui activent les affirmations positives autoréférentielles

Il est important de vérifier la cohérence perçue des phrases et, si nécessaire, de les modifier et de les affiner en les prononçant à voix haute et en prêtant attention aux réactions kinesthésiques afin de déterminer si une expérience positive est clairement perceptible. L'exemple suivant devrait permettre d'illustrer ce point :

«Désormais, je m'autorise à être fière de ce que j'ai accompli !»

OU

«À partir de maintenant, je décide que 80 % de ce qui doit être fait sera largement suffisant !»

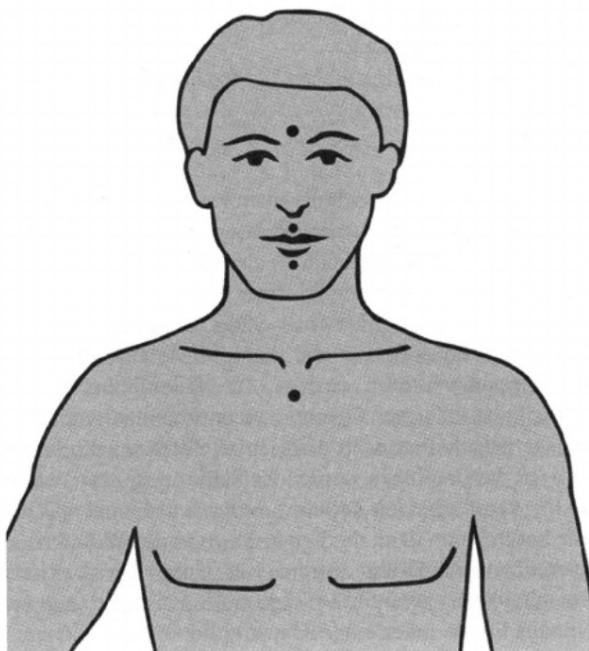


Figure 2.9 : Points d'activation [2]

### Dix principes pour une expérience de performance positive

Avant une apparition publique, il est crucial que la préparation soit complète, que vous ayez confiance en vos capacités et que vous ne présentiez que les compétences que vous souhaitez démontrer. Dans le cas contraire, il est préférable d'annuler l'apparition si les circonstances le permettent. Si cela s'avère impossible, il est conseillé au moins de reconnaître votre manque de préparation. Il convient alors d'éviter d'attendre une performance optimale irréaliste. Viser plus haut que ce que l'on peut offrir, c'est prendre le risque de commettre une erreur, et cette lacune sera alors mise en évidence.

« Chopin aurait un jour fait remarquer que le trac n'est rien d'autre que le désir de montrer plus que ce dont on est réellement capable. » [3]

Les dix principes fondamentaux suivants sont tirés de l'analyse de centaines de situations de performance positive impliquant des personnes en public. Si le niveau d'activation négative est trop élevé, ces stratégies mentales s'avèrent généralement très utiles. Si le stress ressenti est trop intense, il convient d'abord d'y remédier à l'aide des stratégies d'autogestion décrites précédemment (chapitre 2.3, p. 42).

1) Sens : Chacun doit déterminer et reconnaître individuellement le sens de sa performance. Si aucun sens n'est immédiatement évident, réfléchissez aux aspects qui pourraient la soutenir, même si vous n'en avez pas encore conscience. Si cela reste perçu comme une obligation ou un devoir, il est recommandé d'accepter intérieurement cette performance et de s'y engager pleinement. Cela peut permettre d'y trouver du plaisir. Peut-être cette performance fait-elle partie intégrante du travail. Dans ce cas, il faut la considérer comme telle et s'efforcer de la maîtriser au mieux. En fin de compte, il est essentiel de se rappeler que vous avez très probablement choisi d'agir volontairement. Cela permet de comprendre que vous souhaitez réellement agir, et non que vous y êtes obligé ou que vous le devriez. Même s'il ne s'agit que d'une petite partie d'un projet plus vaste que vous menez volontairement. Chacun doit évaluer dans quelle mesure un aspect potentiellement forcé est acceptable, afin de pouvoir le mener à bien pour une cause librement choisie et plus importante. Si cela est absolument impossible, alors peut-être vaut-il mieux ne pas agir, faire face à son destin et en assumer les conséquences avec dignité.

2) Orientation vers le processus : Durant le processus, il convient de se concentrer uniquement sur le processus lui-même, et non sur le but ou la suite. Se focaliser sur le résultat final engendre généralement des sentiments négatifs. Si l'on souhaite vivre une expérience intensément ou exceller dans un domaine, l'expérience consciente du processus est essentielle.

La performance revêt une importance capitale en ce moment précis. Il est également judicieux d'en minimiser l'importance ; elle devrait s'intégrer davantage à la vie quotidienne. Par conséquent, il est essentiel de réfléchir au niveau de calme et de préparation intérieure nécessaire avant la représentation. Dans certains cas, une préparation excessive peut amplifier artificiellement l'exposition médiatique. Il est aussi utile de penser à quelque chose d'agréable qui vous attend après la performance. Cependant, de telles pensées sont déconseillées pendant la représentation elle-même.

3) Activité : Cela représente un niveau élevé de concentration sur la tâche en cours. Il convient de se concentrer pleinement sur le morceau de musique. Les pensées parasites sont inappropriées, car elles mobilisent toujours une partie des ressources cérébrales, qui deviennent alors indisponibles pour la tâche elle-même. À l'inverse, lorsque l'attention est optimale, le cerveau n'a pratiquement plus de place pour les pensées parasites et les distractions. La sensation subjective est celle d'une absorption complète dans l'activité pratiquée.

4) Fixer des objectifs positifs : Dans le dialogue avec les autres et dans le dialogue intérieur, formuler un objectif positif est préférable à ressasser des erreurs ou des problèmes inexistant. Notre cerveau est incapable de visualiser ce qui n'existe pas ; il ne peut qu'imaginer la présence de quelque chose. De plus, il enregistre simultanément les processus cognitifs, émotionnels et physiques et les stocke de manière interconnectée. Ainsi, les réactions physiques et émotionnelles associées à un mot sont récupérées. Les affirmations négatives, telles que : « J'espère ne pas me tromper aujourd'hui ! » ou « J'espère ne pas trembler autant pendant la représentation ! », sont à éviter autant que possible. Il est préférable de dire : « Je suis sûr(e) de bien jouer aujourd'hui ! » ou « J'espère gérer la représentation avec calme ! ». Cela active tous les réseaux de mémoire associés au comportement décrit ou attendu de manière positive. Visualiser comment gérer les erreurs éventuelles est également utile.

5) Âge réel : Il est important de prendre conscience de son âge réel, de son expérience de vie et de son expérience musicale ou professionnelle, par exemple en utilisant des affirmations telles que : « J'ai 34 ans » ou « J'ai 20 ans d'expérience musicale et 8 ans d'expérience professionnelle ». Le contexte d'une performance ou d'un examen réactive de vieux souvenirs chez de nombreuses personnes, dont certains remontent à l'enfance, et elles se sentent alors dépassées, inférieures ou vulnérables, et plus jeunes qu'elles ne le sont réellement.

Il n'est plus possible d'utiliser pleinement les ressources et les capacités de notre cerveau.

Prendre conscience de son âge réel, avec les expériences qui y sont liées, procure généralement un sentiment de bien-être accru et une meilleure qualité de vie. On se sent plus équilibré.

#### 6) Compagnons intérieurs : Il est déconseillé d'inviter mentalement sur scène des personnes

moins bienveillantes, comme vos critiques les plus acerbes ou vos ennemis. Cela peut entraîner

une baisse de la confiance en vos propres capacités, une perte d'acceptation de soi, voire

une perception de votre propre vieillissement. Ces éléments peuvent facilement raviver vos

insécurités et vos angoisses. Il est préférable de penser à des personnes bienveillantes avec

lesquelles vous vous sentez en sécurité, qui vous apportent confiance, sérénité et énergie positive.

Cela vous permettra de mieux apprécier la joie de la performance.

#### 7) Physicalité. Pour éviter tout sentiment d'impuissance ou de perte de contrôle sur

les événements, et ainsi maintenir un accès complet au système nerveux, il est important

d'être mentalement présent dans son corps, centré et non détaché de soi-même. Il

convient d'établir un contact intérieur avec son corps par le biais de stimuli externes,

par exemple en se frottant le visage ou les yeux, en prenant conscience du sol sous

ses pieds, ou en buvant une boisson chaude ou froide. Divers exercices physiques,

tels que la correction des excès d'énergie (Fig. 2.3, p. 45), le yoga ou les exercices

de respiration, peuvent apporter un soulagement.

#### 8) Estime de soi : Il est important de reconnaître la valeur des compétences que l'on

a déjà acquises. Naturellement, une compréhension consciente et réaliste de ses propres

limites est nécessaire pour développer une tolérance à l'erreur. Cela permet d'évaluer

plus facilement si une bavure relève de l'incompétence ou si elle peut être perçue

comme une précieuse opportunité de développement et de progression. Accepter

ses erreurs est plus libérateur que de s'en agacer, ce qui augmente souvent le risque

d'en commettre d'autres. Le système nerveux risque alors de s'enliser dans une spirale

d'erreurs. Des affirmations positives peuvent prévenir ce cercle vicieux : « Les erreurs

font partie du processus ! », « Je sais que je n'ai pas encore atteint mon objectif ! »

ou « Super, une nouvelle occasion de m'améliorer ! ». Cela protège également des

influences extérieures négatives qui peuvent affaiblir, comme la critique mal utilisée.

On se forge ainsi une sorte de rempart pour son estime de soi.

#### 9) Souvenirs positifs : Se remémorer des succès passés sur scène est plus

bénéfique que d'imaginer des échecs potentiels, ce qui augmenterait le risque

d'erreurs. Cela inclut également les prestations courtes et réussies.

Les éléments clés d'une performance doivent être visualisés le plus clairement possible. Cela incite notre cerveau à rechercher les souvenirs positifs. La confiance et l'anticipation sont toujours bénéfiques. Si les performances médiocres sont trop profondément ancrées dans notre psychisme, la technique du tapotement (chapitre 2.3, p. 49) peut être utilisée.

10) Façonner activement la performance : Il doit être clair ce que vous souhaitez transmettre à travers votre performance et comment vous voulez vous présenter, vous ou votre travail. Vous endossez le rôle de créateur et utilisez la liberté qui vous est offerte pour façonner activement votre performance. Concentrez-vous sur vos objectifs et sur la manière de les atteindre en influençant la situation. Adopter un rôle passif peut engendrer des sentiments d'impuissance, de perte de contrôle, ou l'impression de n'être qu'un moyen de satisfaire les attentes du public. Cette expérience de victimisation accroît l'anxiété, active notre instinct de survie et provoque des symptômes tels que palpitations, transpiration et vision trouble. Vivre la situation relève avant tout de l'expérience personnelle et de l'interprétation subjective de celle-ci. En grande partie, la décision vous appartient : envisager la situation du point de vue de la victime ou vous concentrer sur les possibilités de la façonner. En préparant le terrain de manière à favoriser ces possibilités, vous créez l'atmosphère la plus favorable. Par exemple, vous pouvez apporter votre boisson préférée, votre porte-bonheur ou une photo particulière, bien cachée mais visible pour vous. L'objectif est de prendre conscience du contrôle du processus.

## 2.4 Auto-traitement Prana

Ce chapitre vise à présenter des techniques plus directement liées aux fondements philosophiques de l'hypothèse purement énergétique, afin d'inclure des méthodes d'auto-traitement originales et possibles pour l'anxiété, le stress et le trac. La guérison pranique repose sur la structure holistique du corps humain. Ainsi, le corps physique est considéré comme composé de deux parties : le corps physique visible et le corps bioplasmique. Elle exploite la capacité supposée d'absorber et de libérer le prana ou qi via les chakras des mains. Ceci permet d'influencer le corps bioplasmique humain dans son ensemble ou localement, restaurant ainsi l'équilibre énergétique, activant les pouvoirs d'autoguérison et induisant la guérison. Toutefois, il est important de souligner que la guérison pranique ne doit pas être considérée comme une panacée et que les maladies physiques et mentales peuvent nécessiter un traitement ou un soutien médical ou psychothérapeutique professionnel. La guérison pranique est utilisée pour traiter aussi bien les maladies physiques que mentales.

La guérison pranique est utilisée pour traiter les affections physiques et psychologiques, bien que cette dernière nécessite une compréhension de base de ses principes. Ces deux aspects ne seront pas abordés en détail ici, car cela dépasserait le cadre de cette discussion et ne saurait être considéré comme une stratégie d'autogestion facile à apprendre. De plus, la plupart des techniques d'intervention en guérison pranique n'ont fait l'objet d'aucune recherche empirique. Cependant, diverses méthodes et techniques de méditation peuvent être utilisées et sont réputées avoir un effet bénéfique sur notre psychisme.

### Augmentation du niveau d'énergie

Cette technique peut être utilisée pour des activités exigeant une énergie considérable, comme la lecture, les études, la pratique d'un instrument, la méditation ou d'autres activités. On peut augmenter temporairement son niveau d'énergie simplement en connectant directement les méridiens énergétiques antérieur et postérieur par le contact entre le bout de la langue et le palais. Ceci intensifie la circulation de l'énergie prana, provoquant une expansion significative de l'aura intérieure. On peut comparer cela à une ampoule qui ne s'allume que lorsqu'on actionne l'interrupteur. Ainsi, la connexion langue-palais augmente le flux d'énergie et l'affaiblit à nouveau lorsque cette connexion est interrompue.

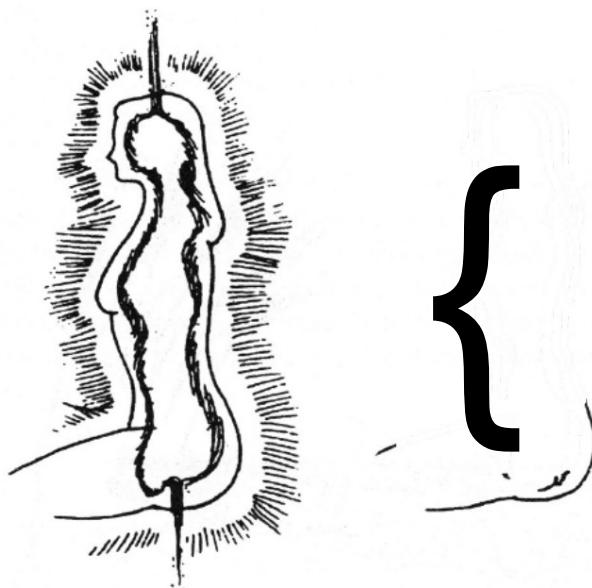


Figure 2.10 : Augmentation du niveau d'énergie [5]

Connexion de la langue et du palais

gauche : connecté ; droite : non connecté

### respiration Prana

La respiration pranique, pratiquée sous diverses formes par différentes traditions de yoga, permet l'absorption d'importantes quantités de prana provenant de l'environnement. On dit que les auras extérieure et intérieure, ainsi que l'aura de santé, s'étendent considérablement.

Essentiellement, la respiration pranique est une respiration abdominale effectuée selon une séquence spécifique. Elle constitue la partie la plus importante de notre respiration et est principalement assurée par le diaphragme. Les organes abdominaux, le système digestif et le plexus solaire sont massés et dynamisés. Le taux d'oxygène dans le sang augmente, ce qui produit un effet revitalisant. La respiration abdominale réduit le stress, favorise la relaxation et améliore la digestion.

Pendant l'exercice, utilisez la posture du tailleur, la posture du talon (Fig. 2.11), la demi-posture du lotus ou la posture du lotus complet (Fig. 2.11). Vous pouvez également vous asseoir sur une chaise, en veillant à ce que vos jambes soient perpendiculaires l'une à l'autre, bien à plat sur vos deux pieds. Vos hanches et vos genoux doivent former un angle droit. Dans toutes les variantes, gardez le dos droit et la tête relevée, le menton parallèle au sol. L'exercice peut aussi être réalisé allongé sur une surface plane et confortable. Pendant que vous respirez, placez vos mains sur votre abdomen, entre votre nombril et votre sternum. Dans cette variante, concentrez votre respiration sur la zone du nombril et inspirez et expirez consciemment en opposant votre souffle à vos mains.

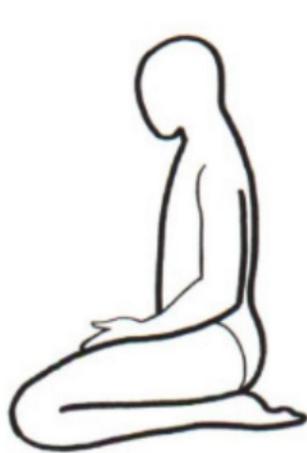


Figure 2.11 : Assise sur les talons [31]



Figure 2.12 : Position du lotus 30 ; à gauche : demi-lotus ; à droite : lotus complet.

Détendez-vous jusqu'à vous sentir calme et apaisé. Concentrez-vous sur votre respiration. Observez-la sans chercher à la contrôler. Efforcez-vous de percevoir toutes les sensations qui se présentent. Inspirez en gonflant doucement votre abdomen et expirez en le contractant.

Pour éviter toute difficulté inutile, il ne faut pas exagérer la dilatation et la contraction de l'abdomen. Un rythme régulier et calme doit être maintenu. Retenir sa respiration après l'inspiration est appelé « rester en respiration pleine », et retenir sa respiration après l'expiration est appelé « rester en respiration vide ». L'hypothèse est qu'une grande quantité de prana circule dans tout le corps lorsqu'on reste d'abord en respiration vide avant d'inspirer.

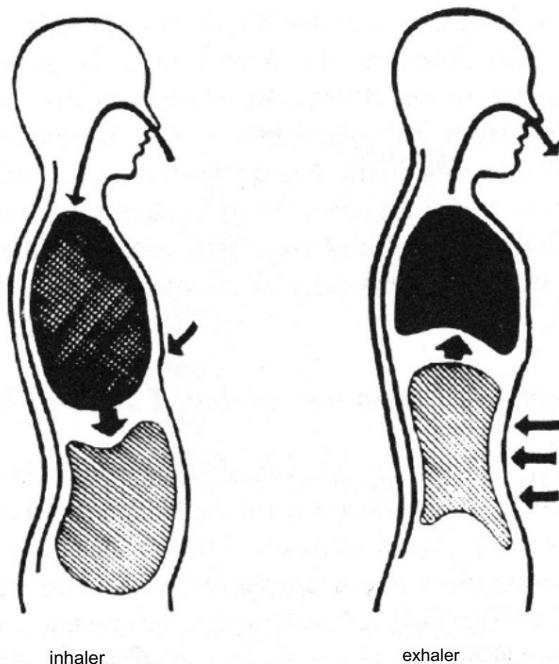


Figure 2.13 : Respiration abdominale [5]

Trois variantes de respiration abdominale seront présentées ici.

#### 1. Respiration profonde avec apnée.

Inspirez lentement par le ventre et retenez votre respiration en comptant

jusqu'à un. Expirez ensuite lentement et retenez à nouveau votre respiration

pendant une seconde. Répétez cet exercice autant de fois que vous le souhaitez.

#### 2. Méthode 7-17-1

En respirant par le ventre, comptez jusqu'à sept à l'inspiration. Retenez votre respiration et comptez jusqu'à un. À l'expiration, comptez à nouveau jusqu'à sept, puis, en retenant votre respiration, comptez jusqu'à un. Répétez cet exercice.

#### 3. Méthode 6 - 3 - 6 - 3

En respirant par le ventre, comptez jusqu'à six à l'inspiration. Retenez votre respiration et comptez jusqu'à trois. À l'expiration, comptez à nouveau jusqu'à six, puis, en retenant votre respiration, comptez jusqu'à trois. Répétez cet exercice.

### Respiration Kapalabhati

La respiration Kapalabhati est une technique respiratoire spécifique du yoga, dérivée du Pranayama. Elle est également considérée comme une technique de purification et d'énergisation du corps bioplasmique. Dans le contexte du yoga, cette pratique est utilisée pour modifier l'état de conscience et faciliter le détachement mental du moment présent. L'objectif est d'atteindre la clarté mentale et de libérer l'esprit de toute pensée. Cet exercice de respiration contribue à éliminer les tensions mentales et émotionnelles. Sur le plan physique, le taux d'oxygène dans le sang, et par conséquent dans le cerveau, augmente significativement. Il combat la fatigue et procure joie et force intérieures. Le cœur, le foie, les organes abdominaux et digestifs sont stimulés, et les poumons et les voies respiratoires sont purifiés. Avec une pratique régulière, le diaphragme, les muscles abdominaux et les muscles respiratoires accessoires se renforcent, la capacité pulmonaire augmente et la circulation sanguine et la fonction cardiaque s'améliorent.

Le Kapalabhati doit être pratiqué lentement et avec précaution. Consulter un professeur est recommandé, mais il est également possible d'apprendre cet exercice seul. Cependant, il convient de ne pas l'exécuter avec force. Au début, des vertiges peuvent survenir en raison de l'augmentation du taux d'oxygène dans le cerveau, surtout chez les fumeurs. Si les vertiges deviennent trop intenses et provoquent une gêne, il est préférable d'interrompre l'exercice. Celui-ci doit être agréable et ne pas causer de douleur. Le Kapalabhati ne doit pas être pratiqué immédiatement après un repas, pendant les menstruations ou pendant la grossesse, car la contraction des muscles abdominaux pourrait avoir des effets négatifs. Les personnes souffrant d'hypertension ou de problèmes cardiaques ne devraient généralement pas pratiquer le Kapalabhati. Il est conseillé de pratiquer la respiration Prana (chapitre 2.4, p. 60) pendant un certain temps au préalable afin de s'initier en douceur à l'exercice et aux mouvements.

Asseyez-vous sur une chaise ou en position du tailleur, à genoux (Fig. 2.11), en demi-lotus ou en lotus complet (Fig. 2.11), comme décrit au chapitre 2.4. La respiration abdominale est utilisée, en insistant sur l'expiration par une contraction active et vigoureuse de l'abdomen. L'inspiration est passive et réflexe. 41 Kapalabhati : Kapala signifie littéralement bol, crâne ;

Bhati signifie approximativement lumière, rayonnement ; en Kundalini

Yoga, on parle de souffle de feu.

42 Pranayama : Prana, énergie vitale ; Ayama : contrôler et développer

- Unir le corps et l'esprit par la pleine conscience et la pratique régulière d'une respiration consciente, régulé et approfondie

Relâcher la tension abdominale permet une inspiration automatique. Il est nécessaire d'avoir le nez dégagé, car il faut toujours respirer par le nez, même lorsque la bouche est fermée.

Fermez les yeux. Tout en essayant de faire le vide dans votre esprit, prenez quelques respirations calmes. Une fois que vous vous sentez apaisé(e), prenez une dernière inspiration profonde et expirez complètement.

Commencez par une demi-inspiration. Puis, une seconde après l'expiration, rentrez le nombril vers la colonne vertébrale et expulsez l'air en contractant vos abdominaux. Visualisez-vous en train de souffler une bougie par les narines. Inspirez naturellement. Répétez ce processus une vingtaine de fois. Ensuite, prenez deux à cinq respirations calmes et profondes. Remplissez vos poumons à environ 80 % de leur capacité et retenez votre respiration. Visualisez de minuscules points lumineux remontant le long de votre colonne vertébrale, depuis votre abdomen, passant par votre cœur, descendant dans votre gorge et jusqu'à votre tête, rayonnant depuis le sommet de votre crâne. Retenez votre respiration aussi longtemps que cela vous est confortable et possible. Puis expirez complètement. Prenez environ cinq à dix respirations calmes et profondes. Au début de la demi-inspiration suivante, répétez le processus une ou deux fois de plus.

Pliez l'index et le majeur de votre main droite et bouchez votre narine droite avec votre pouce. Inspirez par la narine gauche en visualisant la lumière, la force et la positivité qui pénètrent en vous. Bouchez ensuite votre narine gauche avec votre annulaire droit et retenez votre respiration pendant cinq à dix secondes. Vos deux narines sont fermées. Votre pouce et votre annulaire reposent sur votre index et votre majeur. Ouvrez la narine droite et expirez profondément par celle-ci, en visualisant toute tension se relâcher et s'évacuer. Inspirez à nouveau profondément par la narine droite, en visualisant la lumière, la force et la positivité qui vous envahissent. Bouchez la narine droite avec votre pouce et retenez votre respiration pendant cinq à dix secondes. Ouvrez la narine gauche et expirez, en relâchant l'air et toute tension. Répétez ce cycle cinq à dix fois. Pendant ces phases de rétention de respiration, vous pouvez également visualiser de petites sphères de lumière rayonnant de votre abdomen, traversant votre corps et remontant jusqu'au sommet de votre crâne. Enfin, prenez quelques respirations calmes et détendues et ramenez lentement votre esprit à l'ici et maintenant.

## Méditation sur la lumière blanche

Cette méthode contribue à la purification et à la dynamisation générales du corps bioplasmique, ainsi qu'à l'amélioration de la circulation du prana. Son objectif est de répartir le prana uniformément dans tout le corps et d'éviter sa stagnation dans certaines zones. Elle favorise et maintient ainsi une bonne santé. De plus, cet exercice peut être bénéfique pour les activités qui épuisent fortement le prana. Il est recommandé de pratiquer la méditation de la lumière blanche quotidiennement.

Pour une purification et une dynamisation générales, pratiquez la Respiration Pranique (Chapitre 2.4, p. 60) et visualisez simultanément les instructions suivantes aussi intensément que possible. Au-dessus du sommet de la tête se trouve une lumière blanche intensément rayonnante, d'où un flux lumineux descend jusqu'aux pieds.

Cette lumière purifie et dynamise tous les chakras principaux, tous les organes vitaux, la colonne vertébrale et les os du corps. La lumière blanche ressort par les pieds et élimine toute matière grise pathologique. Maintenant, en visualisant une sphère de lumière blanche et lumineuse sous vos pieds, inspirez le Prana de la Terre par les chakras plantaires sous la forme d'un rayon de lumière. Inspirez et laissez le Prana circuler jusqu'à la tête. À l'expiration, laissez-le ressortir par le chakra coronal. Répétez ce processus trois fois.

Il faut maintenant faire circuler le prana absorbé de manière optimale dans tout le corps. Pour ce faire, visualisez le prana circulant de la plante des pieds, remontant le long du dos jusqu'à la tête, puis parcourant le visage et redescendant le long du torse jusqu'aux pieds. Répétez ce trajet trois fois de l'arrière vers l'avant, puis trois fois de l'avant vers l'arrière, trois fois de gauche à droite et trois fois de droite à gauche.

Si vous ressentez un excès important de prana après cette méditation, vous pouvez l'utiliser pour générer du qi synthétique en vous concentrant sur le chakra du nombril pendant une dizaine de minutes. Pratiquez ensuite la respiration prana. Le qi synthétique doit alors être stocké dans les deux méridiens des chakras secondaires du nombril en vous concentrant pendant trois à cinq minutes sur un point situé à environ cinq centimètres sous le chakra du nombril.

43. Le Qi synthétique, ou Qi du nombril, est une forme d'énergie subtile produite par le chakra du nombril. Il est fondamentalement différent du prana et influence la capacité d'une personne à absorber ce dernier.

### 3 Résumé

#### 3.1 Remarques finales critiques

Les observations cliniques, les études de terrain et les études de cas en électrophysiologie (EP) suggèrent des résultats thérapeutiques rapides et très positifs, ainsi qu'une large acceptation par les patients. Compte tenu de l'abondance de ces données, il serait inapproprié de les ignorer ; toutefois, la prudence est de mise en raison de l'effet placebo. Bien que les preuves scientifiques empiriques soient peu nombreuses, le nombre de praticiens en EP ne cesse d'augmenter.

La recherche empirique est encore plus limitée dans le traitement des affections cliniques complexes, car la plupart des études en EP ne portent que sur une seule séance de traitement et des problèmes relativement restreints. Pour les troubles plus complexes, plusieurs séances sont généralement nécessaires afin d'identifier et de traiter de nombreux couplages de réponses conditionnées.

Malgré toutes les études et les nombreux témoignages, les mécanismes d'action précis restent flous. De plus, il est nécessaire de mieux comprendre quelles applications de l'électrophysiologie sont les plus susceptibles d'être efficaces pour quels problèmes psychologiques complexes et quelles indications.

« Bien que des recherches supplémentaires soient sans aucun doute nécessaires sur l'efficacité, les mécanismes et les troubles pour lesquels le traitement par la psychologie énergétique est indiqué, de nombreux rapports cliniques combinés à des preuves scientifiques limitées suggèrent que la psychologie énergétique est un traitement prometteur pour une variété de troubles mentaux, à la fois rapidement et avec une grande efficacité. » [David Feinstein][2]

Le fait que de nombreux résultats suggèrent un effet positif des risques liés à l'électrophysiologie (EP) est souvent occulté par la multitude de controverses. Un problème fondamental réside dans le fait qu'à ce jour, aucune preuve tangible de structures anatomiques ou physiques n'a été trouvée pour étayer les hypothèses énergétiques concernant l'existence de matière bioplasmique ou...

<sup>1</sup>Wilhelm-Gößling (pp. 76 et suiv.) et Eschenröder (pp. 172 et suiv.) présentent également des études plus récentes sur l'efficacité de l'EP dans le volume « Psychothérapie énergétique - Intégrative » de 2012.

Il est possible qu'une forme d'énergie subtile, associée à des méridiens, ait été identifiée. Les recherches de Robert Becker et Maria Reichmanis (chapitre 2.2, p. 30), qui ont pu prouver physiquement l'existence d'environ 25 % des points d'acupuncture sur le gros intestin et les voies circulatoires et sexuelles, sont loin d'être suffisantes à cet égard. Cependant, il est indéniable que le courant électrique et l'électromagnétisme exercent une influence manifeste sur la physiologie des organismes et interagissent avec eux d'une manière encore mal comprise (chapitre 2.2, p. 27). De plus, il n'a été ni prouvé ni infirmé si ce fait est lié aux hypothèses formulées par les civilisations anciennes.

Les critiques affirment que l'efficacité des techniques d'électrophysiologie repose sur un effet placebo, c'est-à-dire que le traitement ne fait que susciter l'espoir d'une amélioration. Une lettre de la Chambre bavaroise des psychothérapeutes, datée du 7 septembre 2009, indique :

« [...] l'effet de la psychologie énergétique est très controversé.

Jusqu'à présent, aucun effet autre que l'effet placebo n'a été

prouvé. » [2]

Christof T. Eschenröder, quant à lui, écrit :

« J'aimerais maintenant aborder la question de savoir si les effets positifs de l'EP peuvent être interprétés comme des effets placebo. Cet effet peut-il s'expliquer uniquement par des aspects non spécifiques de la situation thérapeutique et par l'espoir d'amélioration qui en découle ? Si les techniques d'EP obtiennent de meilleurs résultats non seulement par rapport aux groupes témoins non traités, mais aussi par rapport à d'autres approches thérapeutiques, cela suggère des effets spécifiques de la technique thérapeutique appliquée. »<sup>2</sup>



Les armées chinoise et américaine ont réfuté l'affirmation selon laquelle l'acupuncture repose sur un effet placebo.

Le fait que l'ordre des tapotements soit parfois important, tandis que des points tactiles produisent également des effets positifs, est très controversé. Seule la TFT montre des résultats significativement meilleurs que dans les groupes témoins recevant un traitement placebo. Dans l'étude de Waite et Holder de 2003 sur l'effet de l'EFT sur l'anxiété spécifique, 119 étudiants ont été répartis en quatre groupes. Les trois premiers groupes ont suivi la même procédure d'EFT. La différence réside dans le fait que, dans le premier groupe, de véritables points d'acupuncture ont été stimulés, dans le deuxième, douze points non acupunctif situés sur les bras, et dans le troisième, douze points différents sur une poupée. Le quatrième groupe témoin n'a effectué aucun exercice de tapotement. Les résultats montrent

Dans les trois premiers groupes, on a observé une réduction des scores SUD et aucune différence significative après le traitement. En revanche, dans le groupe témoin, le score SUD individuel est resté inchangé. Par conséquent, ce n'est pas la stimulation des points d'acupuncture qui est cruciale pour l'efficacité de l'EFT, mais plutôt la combinaison de l'exposition et de la distraction. À cet égard, David Feinstein (2009) souligne l'importance de la combinaison des séquences de tapotement et de la concentration sur le problème spécifique. Selon une analyse critique de Pasahow (2010), les résultats ne peuvent être interprétés de manière pertinente en raison de nombreuses erreurs méthodologiques.

Les facteurs influençant l'EP sont mieux compris grâce à l'approche théorique d'Andrade [2004, chapitre 2.1, p. 23 et Ruden, 2005] sont cohérents. Selon Andrade, les points non acupuncturaux, ainsi que d'autres activités pratiquées pendant l'activation du problème, peuvent également avoir un effet thérapeutique. Cependant, sa théorie n'exclut pas la possibilité que des effets thérapeutiques particulièrement marqués puissent être obtenus pour certains problèmes par la stimulation des points d'acupuncture.

De nombreux praticiens de médecines alternatives sont accusés de charlatanisme. On leur reproche de présenter un monde illusoire, mystique, puissant et porteur d'espoir, ou d'exploiter le désespoir de leurs patients. Leurs intentions seraient, semble-t-il, purement financières. On observe une tendance croissante à l'enrichissement personnel des adeptes et des personnes intéressées par les enseignements alternatifs ou ésotériques, parfois sans compétences professionnelles avérées. Il apparaît même que l'auteur cité en bibliographie, Maître Choa Kok Sui [4, 5, 6], urologue de profession, est soupçonné de privilégier les intérêts financiers et de chercher à se démarquer. Il aurait intenté de nombreux procès pour plagiat, tous infructueux, bien qu'il reconnaisse s'être inspiré d'idées d'autrui. Dans l'un de ces procès, les passages litigieux auraient été fondés sur des recherches externes. Ses organisations caritatives, financées en partie par des dons, manquaient de crédibilité, car ni leurs rapports annuels ni leurs états financiers ne documentaient clairement le financement des projets et les transferts de fonds. En revanche, la branche allemande, Prana Germany e.V., est soumise au droit des associations allemand, qui exige que ses membres aient un accès complet à toutes les données et aux états financiers. Maître Choa Kok Sui affirme que ses enseignements sont complets et qu'aucun autre n'est nécessaire, une déclaration qui contredit clairement ses propos tenus à plusieurs reprises dans divers ouvrages.

« Les méthodes et techniques décrites dans ce livre ont été soigneusement élaborées et testées de

manière approfondie. Néanmoins, nous déclinons toute responsabilité quant à leur efficacité. »

<sup>2</sup>Voir aussi Lane, 2009

L'auteur et l'éditeur déclinent toute responsabilité quant à l'utilisation de ces techniques. La guérison pranique ne vise pas à remplacer la médecine conventionnelle, mais à la compléter. En cas de maladie, il convient de consulter immédiatement un médecin et un praticien de guérison pranique certifié. [5]

Il souligne fréquemment dans ses ouvrages qu'il peut être tout à fait nécessaire, voire absolument essentiel, de solliciter une aide thérapeutique ou psychothérapeutique professionnelle et de considérer la guérison pranique comme une méthode complémentaire. De plus, cela contredirait l'hypothèse énergétique selon laquelle les corps physique et bioplasmique sont interconnectés. Si l'influence sur le champ énergétique affecte le corps physique, l'inverse est également vrai. Cela signifie que la thérapie peut, et dans certains cas doit même, être appliquée au niveau physique ou psychologique.

L'augmentation du niveau d'énergie décrite au chapitre 2.4, page 59, pourrait être liée à la correction de l'excès d'énergie (fig. 2.3, p. 45) ou à l'exercice de contact des doigts (fig. 2.4, p. 46). Dans tous ces exercices, le contact entre la langue et le palais est recherché. Si elle n'a rien à voir avec l'hypothèse énergétique, il est possible que certains signaux d'activation dans le cerveau ou le système nerveux soient responsables d'un effet psychologique ou physique bénéfique.

La respiration Kapalabhati a été critiquée car elle pourrait entraîner une privation d'oxygène au cerveau en raison de la constriction des vaisseaux sanguins, similaire à l'hyperventilation, à la différence que dans le Kapalabhati, la respiration est contrôlée consciemment. Cependant, les risques sanitaires allégués n'ont pas encore été confirmés.

### 3.2 Conclusion

Il est donc évident que les techniques et méthodes de la psychothérapie expérientielle (PE) entraînent souvent des améliorations significatives, voire des guérisons, bien que les mécanismes d'action de la médecine conventionnelle et de la PE n'aient jusqu'à présent été ni définitivement prouvés ni réfutés empiriquement. Apparemment, les schémas de mémoire conditionnés, associés à des émotions négatives et à des réactions corporelles, sont placés dans un état instable grâce à diverses techniques basées sur les principes de l'acupuncture ou, en complément, sur la thérapie cognitivo-comportementale. On ignore encore si cela est dû à la stimulation de la surface cutanée et à l'activation concomitante de différentes régions cérébrales ou du système nerveux, à la libération de certains neurotransmetteurs, ou à une influence sur le corps bioplasmique et les méridiens. Cet état instable est utilisé pour reconsolider les schémas dysfonctionnels par des techniques de relaxation ou d'exposition combinées à des affirmations positives.

susciter des cognitions nationales, des schémas de croyances, des styles de pensée et des modèles de relations à soi et aux autres.

Les fondateurs des Techniques de Libération Émotionnelle (EFT) sont les psychothérapeutes Roger Callahan et Fred P. Gallo. Ils considéraient les problèmes psychologiques comme un blocage de la circulation de l'énergie émotionnelle le long des méridiens. S'appuyant sur la Médecine Traditionnelle Chinoise (MTC), ils ont développé différentes configurations de points d'acupuncture à stimuler pour traiter des problèmes émotionnels spécifiques. Des succès significatifs ont été obtenus, notamment pour l'anxiété et les traumatismes. L'ingénieur Gary Craig a considérablement simplifié la procédure en faisant tapoter ses clients sur des points situés le long de tous les méridiens dès le départ. Ses succès étaient comparables à ceux de Roger Callahan et Fred P. Gallo. Le psychothérapeute et coach Michael Bohne a extrait les méthodes efficaces de toutes ces intuitions et les a intégrées à des interventions psychothérapeutiques axées sur le processus. Il n'exclut pas l'hypothèse énergétique de l'efficacité. De plus, il encourage principalement ses clients à prendre en charge leur propre traitement, leur permettant ainsi d'exercer une influence directe sur le processus. Cela favorise un sentiment d'efficacité personnelle.

À la lumière des résultats de recherche présentés, la PEP (chapitre 2.3, p. 37) et les méthodes d'auto-traitement Prana (chapitre 2.4, p. 58) devraient être facilement applicables. Concernant la respiration Kapalabhati (chapitre 2.4, p. 62), il est important de considérer les circonstances dans lesquelles elle est contre-indiquée. Quoi qu'il en soit, il semble peu probable que l'état s'aggrave. La question de savoir si des facteurs spécifiques ou non spécifiques sont responsables de l'amélioration devrait être considérée comme secondaire, l'objectif principal étant de soulager l'anxiété, le stress et le trac, pourvu que cet objectif soit atteint. D'après les résultats de recherche, la probabilité d'un résultat positif du traitement semble assez élevée. Néanmoins, il convient de souligner une fois encore, en conclusion, que l'aide d'un médecin, d'un psychologue ou d'un psychothérapeute peut s'avérer nécessaire dans certaines situations.

## Bibliographie

- [1] Fred P. Gallo  
Psychologie énergétique
- [2] Christof T. Eschenröder, Claudia Wilhelm-Gößling (éd.)  
Psychothérapie intégrative énergétique
- [3] Michael Bohne  
L'EFT (Emotional Freedom Techniques) pour surmonter le trac - présenter, parler et s'exprimer avec assurance. Energetique  
Psychologie pratique
- [4] Maître Choa Kok Sui  
Le secret des 11 chakras
- [5] Maître Choa Kok Sui  
Principes fondamentaux de la guérison pranique
- [6] Maître Choa Kok Sui  
Guide pratique de la psychothérapie Prana
- [7] Dr méd. Bernhard C. Kolster  
Guérison par la pression des doigts
- [8] Rosina Sonnenschmidt  
Kinésiologie musicale : La créativité sans stress dans le métier de musicien
- [9] Anne Rose Pretorius  
ET MAINTENANT, C'EST À MOI DE PARLER !
- 
- [10] Dr Jan Weinhold : Études et publications scientifiques sur la psychologie énergétique et l'efficacité du travail systémique en constellations familiales  
URL : <http://www.inneres-licht.de/psychologie.html>  
(15 juin 2015)
- [11] Dr Michael Bohne : Psychologie énergétique - L'inclusion du corps et le système des méridiens dans la transformation des émotions dysfonctionnelles

- [11] Michael Bohne : Suggestionen - Dr Michael Bohne (2015) et les croyances limitantes  
URL : [http://www.dr-michael-bohne.de/fileadmin/user\\_upload/pdf/Suggestionen\\_Bohne.pdf](http://www.dr-michael-bohne.de/fileadmin/user_upload/pdf/Suggestionen_Bohne.pdf)  
(15 juin 2015)
- [12] Dr Dieter Berger : Psychothérapie énergétique - Un nouveau remède pour l'âme, grâce à quoi vous pouvez trouver un équilibre émotionnel sans médicaments  
URL : <http://www.energetische-psychotherapie.de>  
(15 juin 2015)
- [13] Wikipédia : Peur  
URL : <https://de.wikipedia.org/wiki/Angst> (15 juin 2015)
- [14] Wikipédia : Stress  
URL : <https://de.wikipedia.org/wiki/Stress> (15 juin 2015)
- [15] Wikipédia : Le trac  
URL : <https://de.wikipedia.org/wiki/Lampenfieber> (15 juin 2015)
- [16] Monika Lück : La kinésiologie musicale à Berlin  
URL : [musikkinesiologie-berlin.com](http://musikkinesiologie-berlin.com)  
(21.06.2015)
- [17] Wikipédia : Désensibilisation et retraitement par les mouvements oculaires  
URL : [https://de.wikipedia.org/wiki/Eye\\_Movement\\_Desensitization\\_and\\_Retreatment](https://de.wikipedia.org/wiki/Eye_Movement_Desensitization_and_Retreatment)  
(21.06.2015)
- [18] Wikipédia : Maître Choa Kok Sui - Controverses et critiques  
URL : [https://de.wikipedia.org/wiki/Choa\\_Kok\\_Sui#Kontroversen\\_und\\_Kritik](https://de.wikipedia.org/wiki/Choa_Kok_Sui#Kontroversen_und_Kritik) (14/08/2015)
- [19] Wikipédia : Techniques de libération émotionnelle  
URL : [https://de.wikipedia.org/wiki/Emotional\\_Freedom\\_Techniques](https://de.wikipedia.org/wiki/Emotional_Freedom_Techniques) (09/12/2015)
- [20] Wikipédia : Électroencéphalographie  
URL : <https://de.wikipedia.org/wiki/Elektroenzephalografie>  
(13.09.2015)

- [21] Alexis Engelke (2012) : Le concept de flux – selon Mihaly Csikszentmihalyi  
URL : <http://www.learning2.de/wp-content/uploads/2012/10/Flow-Skript.pdf> (26/09/2015)
- [22] Andrea Barthélémy (27 décembre 2013) : Comment la méditation change le cerveau et l'esprit URL : <http://www.welt.de/wissenschaft/article123325891/Wie-Meditation-Gehirn-und-Geist-veraendert.html> (4 octobre 2015)
- [23] Wolfgang Maly : Étude de l'Université Ludwig-Maximilians de Munich : La méditation comme complément au traitement médical conventionnel chez les patients atteints d'un cancer du pancréas avancé  
URL : <http://wolfgang-maly.de/maly-meditation/studie/> (04.10.2015)
- [24] Wikipédia : photographie Kirlian  
URL : <https://de.wikipedia.org/wiki/Kirlianfotografie> (4 octobre 2015)
- [25] Dr H. Treugut, M. Köppen, B. Nickolay, R. Fuß, P. Schmid (7/2000) : Photographie Kirlian - Schéma de décharge aléatoire ou spécifique à la personne ? (publié dans : Forschende Komplementärmedizin 7/2000, pp. 12-16) URL : <http://www.life-testinstitut.de/forsch2.htm> (4 octobre 2015)
- [26] Wikipédia : Pranayama.  
URL : <https://de.wikipedia.org/wiki/Pranayama> (04.10.2015)
- [27] FOCUS : Pratiquer la respiration abdominale  
URL : [http://www.focus.de/gesundheit/gesundheitsmanagement/tid-23169/atembachcoach-6-ueben-sie-die-bauchatmung\\_aid\\_651495.html](http://www.focus.de/gesundheit/gesundheitsmanagement/tid-23169/atembachcoach-6-ueben-sie-die-bauchatmung_aid_651495.html) (6 octobre 2015)
- [28] Wikipédia : Respiration abdominale  
URL : <https://de.wikipedia.org/wiki/Bauchatmung> (06.10.2015)
- [29] Dr Michael Bohne : Point sensible ou point d'acceptation de soi  
URL : [http://www.dr-michael-bohne.de/uploads/pics/SA\\_Punkt\\_gross.jpg](http://www.dr-michael-bohne.de/uploads/pics/SA_Punkt_gross.jpg) (27/09/2015)

[30] Source de l'image : Position du lotus

URL : <http://www.humanecology.ch/www.humanecology.ch/img/halber-und-siege-lotus-complet.i13.jpg>  
(3 octobre 2015)

[31] Source de l'image : siège à talon

URL : [http://www.pce-yoga.com/images/p063\\_1\\_01.png](http://www.pce-yoga.com/images/p063_1_01.png)  
(4 octobre 2015)

[32] Source de l'image : Photographie Kirlian

URL source : <http://unveiledsecretsandmessagessoflight.blogspot.fr/2009/11/kirlian-photography.html>

URL directe : [http://2.bp.blogspot.com/\\_pashdf8liYY/Sw2364QvtbI/AAAAAAAAXxc/6V7uXDM-tMM/s1600/Kirlian+Photography.jpg](http://2.bp.blogspot.com/_pashdf8liYY/Sw2364QvtbI/AAAAAAAAXxc/6V7uXDM-tMM/s1600/Kirlian+Photography.jpg)

(4 octobre 2015)

## Déclaration sous serment

Je certifie avoir rédigé mon mémoire de fin d'études :

« La psychologie énergétique comme base pour faire face aux difficultés »

« De l'anxiété et du trac dans la vie quotidienne d'un musicien »

que j'ai préparé ce travail de manière indépendante et sans aide extérieure, et que j'ai spécifiquement indiqué tous les passages repris textuellement d'autres auteurs ainsi que les explications de mon travail qui suivent de près les lignes de pensée d'autres auteurs, et j'ai indiqué les sources.

.....  
Cottbus, le

.....  
Signature