HELIADES

Revue trimestrielle d'ISTOR
Numéro 21 - Janvier 1986

Directeur de publication : J.Ropars
Dépôt légal - 1er trimestre 1986

REVUE TRIMESTRIELLE D'ISTOR - NUMERO 21 - JANVIER 1986
ISSN 0247 - 7718

Le vent pur souffle à l'infini.

heliades

Abonnement à Héliades

REVUE TRIMESTRIELLE D'ISTOR
Institut pratique
de créativité et de relaxation

Prix de l'abonnement : 150,00 f pour un an, soit 4 numéros.

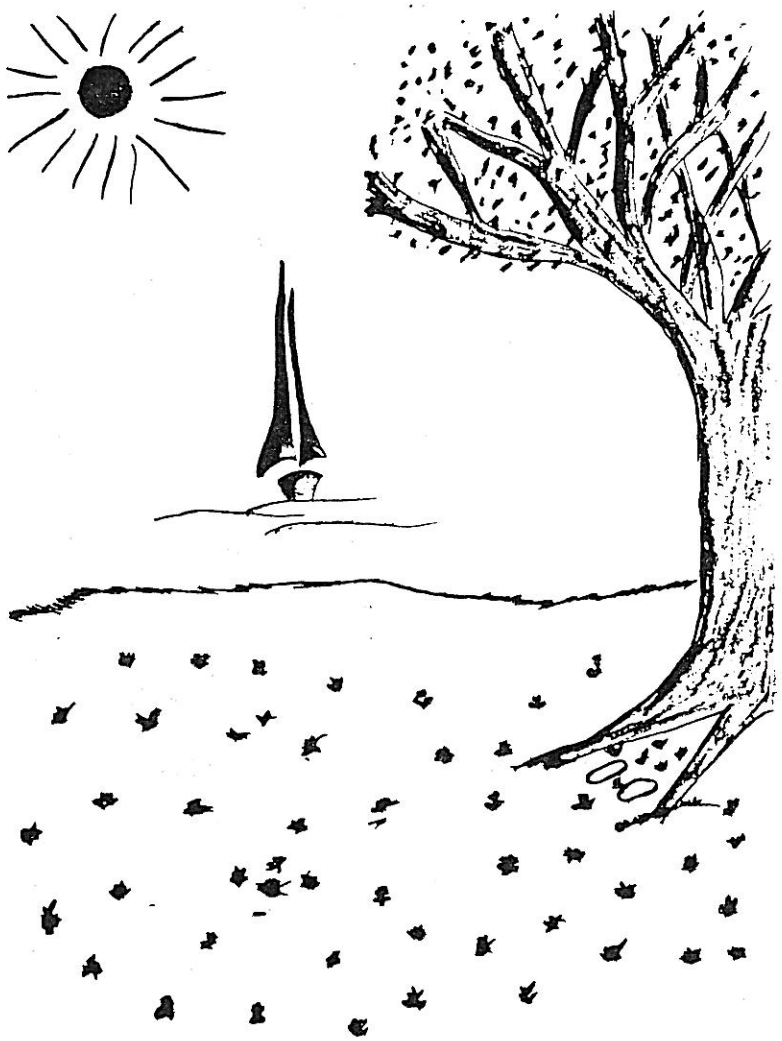
Correspondance - Siège social
ISTOR
17, av. de Paris
94300 - Vincennes
tél. 43 . 74 . 56 . 93

Envoyer C.C.P. ou C.B. à l'ordre d'ISTOR.

stor 1986
Tous droits de traduction et de reproduction réservés pour tous pays.

sommaire

- Editorial p. 3
  Yves Ropars
- Etude Numérologique p. 7
  Claudine Mannot
- L'instinctothérapie p. 11
  Arnick Bachmann
- A propos de visualisation créatrice p. 17
  Fabien Vaxelaire
- Ex Libris - « Vaincre ses peurs » p. 21
  « Le violon intérieur » p. 27
  Groupe de recherche d'ISTOR
- Point du vue ... d'un médecin p. 31
  Docteur D. Penoel
- Point de vue ... d'un créatif p. 34
- Le hasard fait bien les choses p. 35
  Jean-Luc Vandenbergh
- Ils nous ont dit ... p. 37
  Groupe de recherche d'ISTOR



BULLETIN DE COMMANDE
DES ANCIENS NUMÉROS D'HÉLIADES
(1 à 20)

Nom . . . . . .Prénom . . . . . .
Adresse . . . . . .
. . . . . .
. . . . . .

*** Désire qu'ISTOR tienne à ma disposition dans ses locaux, les numéros suivants d'Héliades :

. . . . . .
. . . . . .

Prix du numéro : 35 Frs. Ci-joint un chèque de . . . . . .
en règlement de ma commande.

*** Désire qu'ISTOR m'adresse les numéros suivants d'Héliades :

. . . . . .
. . . . . .

Prix : 1numéro 45 Frs, port compris, 4 numéros 160 Frs, port compris.
Ci-joint un chèque de . . . . . .
en règlement de ma commande.

Date et signature.

HÉLIADES N. 19
Juillet 1985

- Éditorial : A propos de la sérénité, Yves Ropars, p.3
- L'asthme, Janine Favier, p.7
- Pourquoi pas ? Pierre Lassalle,p.13
- Vers une psychologie de l'être, G.R.I., p.15
- Ex libris* , Laura Ayral, p.27
- Mens sana in corpore sano, Jean Dubuis, p.29
- Qu'est-ce que la suggestion ? G.R.I., p.31
- Le monde est beau, anonyme du 17ème siècle, p.41

*– Anatomie pour le mouvement, de B. Calais Germain, Éd. Médiane.
– Yoga de l'angoisse à l'extase, d'Yvan Drenikoff Andhi, Éd. Épi.
– La santé par la relaxation, de J.M. Varenne, Éd. M.A. Édition.
– Fleurs et santé, de Jona Sarah Salomon, Éd. Le souffle d'or.
– Les couleurs pour votre santé, de Gérard Edde, Éd. Dangles.

HÉLIADES N. 20
Octobre 1985

- Éditorial : La parole et son influence, Yves Ropars, p.3
- L'expérience du son, Rudolf Steiner, p.7
- La septième séance, Patrice Laurent, p.13
- Ex-libris*, Laura Ayral, p.19
- Le feu intérieur (C. Casteneda), Philippe Martin, p.21
- Les chemins de la sagesse (A. Desjardins), Laura Ayral, p.23
- Ce que le corps révèle, G.R.I., p.31

*– Pour une vie réussie, Arnaud Desjardins, Éd. Table Ronde.
– Le livre de l'alimentation saine et naturelle, Claude Barreau, Éd. Belfond.
– La vie sans mort, Satprem/Luc Vernet, Éd. Laffont.
– Propos sur la liberté, Swami Satyananda Sarasvati, Éd. Vefny.
– Branchez-vous, Joël et Stella de Rosnay, Éd. Olivier Arban.
– Fragments d'un enseignement inconnu, Ouspensky, Éd. Stock.

Editorial

LE BENEFICE DE LA PERSEVERANCE

Avec ce numéro d'Héliades, le vingt et unième, nous abordons un domaine qui ne peut nous laisser indifférent.

Nous trouvons en effet, d'une part, la couronne de lauriers qui représente, au niveau symbolique la victoire, d'autre part, au regard des hiéroglyphes égyptiens, la représentation immanente de la création et de ses transformations, la représentation de la loi, de l'ordre établi des choses que tout être doit subir et dont le changement n'est pas dans son pouvoir.

Si la couronne de lauriers représente la victoire, nous attribuerons volontiers cette victoire à ceux qui ont apporté leur soutien efficace au développement de la revue pour laquelle nous avons souhaité une diffusion modeste dans ses débuts : l'objectif visant d'abord la création d'habitudes, de lien et de relation au-delà de la formation de relaxologues en parallèle et en complément des réunions du Synerme.

Sans doute avez-vous constaté qu'actuellement, de nombreuses revues voient le jour, mais il en disparaît tout autant et non des moindres, par exemple la Revue du 3ème Millénaire.

En matière de revue, la création n'est pas le plus difficile, mais bien le maintien et le développement.

Le maintien étant acquis, il nous faut assurer désormais le développement. Or il nous semble que cela ne devrait pas poser de problèmes dans la mesure où les personnes qui ont terminé l'ensemble des séances de biosynergie, pourraient devenir des lecteurs potentiels. Proposer librement un abonnement à ces personnes, c'est leur assurer une continuité par rapport à l'évolution entreprise, c'est les aider à s'épanouir et à créer des liens spirituels bénéfiques.

Chacun d'entre nous peut réfléchir également aux multiples moyens qui doivent s'offrir à nous pour assurer le développement d'une revue qui ne peut que rendre service à tous ceux qui sont à la recherche de Mieux-Etre.

Mais le contenu d'Héliades peut et doit être complété par la recherche personnelle des relaxologues. Ecrire un article, c'est faire au moins deux fois œuvre utile : une première fois, par l'apport au lecteur d'une recherche originale à propos du Mieux-Etre, ensuite par l'enrichissement certain entraînant une clarification et une aide à l'évolution pour l'auteur de l'article.

En ce sens, nous devrions toujours avoir un ou plusieurs articles en chantier : la focalisation de l'esprit sur des sujets préférentiels conduit à trouver chaque jour des idées nouvelles en relation avec ces sujets.

Abordons maintenant la deuxième partie de notre réflexion concernant la relation entre le hiéroglyphe égyptien et « l'ordre établi que tout être doit subir », - les esprits chagrins y verront certainement une contrainte et des limites -.

Mais si nous envisageons cette idée sur le plan permanent de l'évolution, il en va tout autrement : cela revient à admettre que nous ne pouvons demeurer statiques. Bien au contraire, il nous faut subir les lois de la progression, c'est à dire qu'il faut satisfaire les besoins d'expériences nouvelles comme l'indique le Dr John SCHINDLER dans son fameux livre : « Comment vivre 365 jours par an ».

Et Maxwell MALTZ, auteur de la « Psychocybernétique », affirme que « si nous décidons de limiter notre activité mentale et nos activités sociales, nous nous faisons un mensonge. Nous nous *installons* dans notre système et nous perdons nos *grands projets*.

- Les phrases positives, Mireille Drozd, p.23
- Ex-libris*, Laura Ayral, p.25
- A notre ami, Françoise Pidoux, p.31
- Le balancier, Annie Pous, p.33
- Alcoolisme, Geneviève Manent, p.35
- La maison en diamant, Fabien Vaxelaire, p.47

* Sri Aurobindo ou l'aventure de la conscience, de Satprem, Éd. Buchet Chastel.
– J'ai vécu 15 milliards d'années, de Jean Cheron, Éd.A. Michel.

HÉLIADES N. 17
Janvier 1985

- Éditorial : Biosynergie et vie, Yves Ropars, p.3
- Savons-nous manger ? Solange Galmiche, p.7
- Paul Watzlawick, G.R.I., p.11
- Le sommeil, Mireille Barnéoud, p.23
- Biosynergie et magnétisme, Albert Dufresne, p.27
- Ex-libris*, Laura Ayral, p.31
- La réincarnation, Laura Ayral, p.33
- La bioélectronique Vincent, Jean-Claude Caselli, p.39
- L'avenir est à la tendresse, G.R.I., p.43

*– L'astrologie de la transformation, de Dane Rudhjar, Éd. du Rocher.
– L'instant créatif, de Florence Vidal, Éd. Flammarion.

HÉLIADES N. 18
Avril 1985

- Éditorial : Illusion, Paix et Sagesse, Yves Ropars, p.3
- Médecines différentes, Robert Courbon, p.7
- Un massage, Véronique Ferrand, p.21
- Ex-libris*, Laura Ayral, p.24
- L'âme et son mécanisme, G.R.I., p.27
- De Jung à la Biosynergie, Philippe Martin, p.37
- Relaxation de groupe et psychanalyse, G.R.I., p.43

*– L'alphabet des dieux, de Jean Haab, Éd. Les textes essentiels.

Voici encore sa conviction profonde :

« Je crois que la vie elle-même est adaptation, qu'elle n'est pas seulement une fin en soi mais qu'elle est un *moyen* pour une fin. La vie est l'un des *moyens* dont nous avons le privilège d'user pour parvenir à des buts importants suivant des voies multiples. »

Il semble que la *Biosynergie* qui associe les forces de vie, adopte par son esprit véritablement et profondément ce point de vue.

Tout converge donc pour faire aboutir progressivement en 1986 et dans les années qui suivent l'idée que se prendre en charge soi-même, persévérer dans la recherche de Mieux-Etre et de compréhension des lois de la vie, représente une voie qui aboutit à la victoire, une voie qui promet beaucoup de lauriers.

Yves ROPARS
Secrétaire du Synerme

*– La lumière, esprit vivant, de Omraam Mikhael Aïvanhow, Éd. Provesta.
– La voie du dépouillement, de Itsuo Tsuda, Éd. Le Courrier du Livre.
– La science devant l'inconnu, de Christine Hardy, Éd. du Rocher.

HÉLIADES N. 15
Juillet 1984

- Éditorial : Une question d'importance, Yves Ropars, p.3
- Lettre à un relaxologue, Jean-Francis Rey-Brot, p.6
- La parole dans la relaxation, Jean-Luc Vandenbergh, p.7
- Élimination-Substitution, Bernard Yung, p.15
- Ex-libris*, Laura Ayral, p.21
- Histoire pour enfants, Jean-Francis Rey-Brot, p.31
- Conférence de Stanislas Grof, Philippe Hanrion-Monnier, p.35
- La lettre de témoignage, François Couturieux, p.39
- L'élargissement de la conscience, Geneviève Andujar, p.47

*– La science devant l'inconnu (suite du N.14).
– Le Tao de la physique, Fritjof Capra, Éd. Tchou.
– Le temps du changement, Fritjof Capra, Éd. du Rocher.
– L'esprit cet inconnu,
– Mort, voici ta défaite,
– J'ai vécu 15 milliards d'années,
– L'esprit et la science,
de Jean Charon, Éd. A. Michel.

HÉLIADES N. 16
Octobre 1984

- Éditorial : La Biosynergie et le mal du siècle, Yves Ropars, p.3
- Une grosse chatte, Bernard Lhôte, p.7
- Le comportementalisme, G.R.I. (Groupe de recherche d'Istor), p. 11

*– Chemin de l'extase, de Ma Anand Margo, Éd. A. Michel.
– Jonathan Livingston, de Richard Bach, Éd. Flammarion.
– La médecine du corps énergétique, Dr Janine Fontaine, Éd. Laffont.

HÉLIADES N. 13
Janvier 1984

- Éditorial : Le prix du bonheur, Yves Ropars, p.3
- Pourquoi le couple, Marcelle Tirard, p.7
- Biosynergie et énergétique chinoise, Patrice Laurent, p.15
- Ex-libris*, Laura Ayral, p.33
- Dialogue, Mère ou l'expérience évolutive, Jean-Luc Martin, p.37
- Les coïncidences significatives de Jung, Raymond Vahé, p.49

*– Une autre médecine, Dr J.C. de Tymowski, Éd. Laffont.
– La sophrologie , Dr Hervé Jezic, Éd. Buchet Chastel.
– Yi King, livre des transformations, de Richard Wilhem, Librairie Médicis.
– La voix des anges, de Dorothy Mac Lean, Éd. Le souffle d'or.

HÉLIADES N. 14
Avril 1984

- Éditorial : Biosynergie : méthode de relaxation ou philosophie ?, Yves Ropars, p.3
- Visualisation, Bernard Yung, p.5
- Pathologie de l'alcoolisme, Dr Cyrus Iranpour, p.9
- Sport et relaxation, Marie-Hélène Cognard, p.23
- Histoire simple, Jean-Francis Rey-Brot, p.26
- Spasmophilie et Biosynergie, Régine Catteloin, p.27
- Ex-libris*, Laura Ayral, p.31
- Pall Mall Story et Pont d'Arcole, Jean-Francis Rey-Brot, p.39
- Le langage du corps, Vincent Momplet, p.43
- Passé-Présent-Avenir, Raymond Vahé, p.47

Etude Numérologique

ETUDE NUMEROLOGIQUE DES TERMES : BIOSYNTHESE CREATIF/CREATIVE BIOSYNERGIE INTERACTIVE

I - BIOSYNTHESE

Le total numérique de ce mot marque une tendance à la recherche de l'harmonie, l'équilibre et l'union sur tous les plans. Adapté au travail entrepris par les relaxologues, il vibrera donc en accord avec la pensée Istorienne et permettra ainsi plus facilement le *centrage* individuel recherché lors d'une biosynthèse.

Les notions d'écoute, de responsabilité et de sensibilité sont les mots clés de la base de ces termes alliés aux notions d'expérience, de corps et d'esprit qui ne manqueront pas de s'exprimer grâce à la profondeur donnée par les lettres Y et H.

Le défi dégagé par ce terme est directement axé sur ce que j'appelle *l'affectif* d'où la nécessité, outre l'aspect relationnel fondé sur l'écoute, la coopération et l'alliance dans la biosynthèse, de ne pas rentrer directement dans la demande affective du créatif (*patient*). Ce défi appelle donc le relaxologue à être vigilant, à rester neutre, intègre et solide dans la biosynthèse. Le terme sera d'autant plus intense et la biosynthèse d'autant mieux vécue et maîtrisée que le relaxologue aura déjà fait un travail sur ses propres demandes émotionnelles.

Le N, lettre centrale et pivot du mot indique de par son symbole alphabétique (N) et son symbole numérique (5), la transmission, la transition d'une dimension à une autre (microcosme et macrocosme, carré terre et carré ciel, matériel et spirituel, corps et esprit ...) .

Ce N constitue un symbole important et révélateur du travail effectué par le relaxologue et le créatif, à travers une expérience biosynergétique, dans un sens d'union intérieure, d'équilibre avec soi et d'ouverture sur les autres. Le fait donc qu'il représente une charnière du mot, lui donnera davantage de forces vibratoires, outre le fait qu'il n'est pas prononcé phonétiquement ni audible, quand on prononce le mot biosynthèse. (Cela ne lui ôte en rien toute son énergie). Il s'avère également important d'intégrer le mot dans une expression complète telle que : *faire une biosynthèse* qui donnera au terme toute la structure et la notion d'organisation dont il est à priori amputé (absence de lettres à valeur 4, cependant compensé par le H, valeur 8 (2 X 4), le 8 donnant davantage de profondeur et de dimension que n'a pas le 4). Le mot *faire* pourrait donc à ce sujet compenser l'absence du 4, puisque directement rattaché à la matière, à la structure, à la construction (cf : se rapporter directement à la définition du verbe *faire*).

Le N retrouve son importance ici, en raison de la solidité de la lettre, bien *plantée sur ses cannes* et pourrait être une compensation supplémentaire à l'absence du 4.

En conclusion : biosynthèse, un terme riche émettant : sensibilité, union, équilibre, inspiration, profondeur et originalité, écoute et compréhension, dynamisme.

II - CREATIF / CREATIVE

Créatif est un terme qui s'inscrit complètement dans la ligne du Nouvel-Age. Chargé d'originalité, d'élan créateur et constructeur ainsi que de dynamisme et d'énergie novatrice, il permet par des vibrations spontanées un travail sur son moi intérieur et une évolution toujours plus grande et plus poussée vers l'harmonie. L'ouverture vers les autres et la richesse tant cérébrale qu'intuitive du terme, alliée à la profondeur et à l'acceptation d'un certain travail sur soi donne la motivation nécessaire à une biosynthèse, c'est à dire à un travail intérieur difficile mais riche.

L'écoute de soi, de l'autre et des autres est présente dans la force vibratoire du créatif. Cependant, cette écoute et cette réceptivité peuvent être brutalement occultées et confrontées au « diable » qui habite chacun de nous. Ce diable intérieur représente le défi du terme et ce à quoi devra faire tout particulièrement atten-

- De l'architecture du traitement en Biosynergie II, Patrice Laurent, p. 15
- Ex-libris, Claude Lebasnier, p. 29
- Biosynergie pour les enfants, Brigitte Sémo, p. 35
- La petite souris, ou l'initiation à l'argent, Bernard Lhôte, p. 43

- Les mécanismes de défense, Chantal Ropars, p. 49
- L'acceptation, M. et R. Vahé, p. 57

HÉLIADES N.11
Juillet 1983

- Éditorial : Le 3ème millénaire, un nouvel âge, Yves Ropars, p. 3
- Astrologie- Caractérologie, Michelle Detho, p. 7
- Plan de vie, Jean Politi, p. 15
- Réseaux de solidarité, Michel Tavernier, p. 19
- Les cures, Claude Barreau, p. 25
- L'énergie-axe, Solange Galmiche, p. 33
- Ex-libris*, Raymond Vahé, p. 36
- La réponse est en toi, Laura Ayral, p. 52
- Un traitement, Raymond Vahé, p. 53

*– Le yoga sans posture ... juste une attitude, de Philippe de Meric.

HÉLIADES N.12
Octobre 1983

- Éditorial : Héliades, une réalité et une évolution, Yves Ropars, p.3
- De l'enseignement traditionnel à l'enseignement de la Biosynergie, N. Aignerel, p. 7
- L'alcoolisme, Dr Cyrus Iranpour, p. 11
- Le grappin, Anonyme, p. 23
- Ex-libris*, p. 27
- Relaxation et orthophonie, G. Manent, p. 29
- Temps, espace et vie, J.F. Rey-Brot, p. 37
- La créativité, Martine Dufresne, p. 39

HÉLIADES N. 8
Octobre 1982

- Éditorial : « Entre ciel et terre », Chantal Ropars, p.3
- Tout dépend du corps et de ses fonctions, Yves des Noues, p. 7
- De l'architecture du traitement de Biosynergie I, Patrice Laurent, p. 13
- Témoignages, p.17
- Symbolisme du corps humain selon la Kabbale, Véronique Ferrand, p. 19
- La réflexologie, Johnny Roulet, p.27
- Réveil-matin, Bernard Lhôte, p. 33
- Homme-soleil et pierre bleue, Bernard Yung, p. 39
- Appel au voyage, Michèle Nibart, p. 43

HÉLIADES N.9
Janvier 1983

- Éditorial : Le numéro neuf d'Héliades, Yves Ropars, p. 3
- Bague Atlante et tradition, Bernard Yung, p. 7
- La bonté suprême est comme l'eau, Yves des Noues, p. 17
- Marjolaine 82, Bernard Yung, p. 19
- L'aigle versatile, Anne-Marie Lahire, p. 21
- Modifier les manières du corps, Yves des Noues, p. 23
- Relaxez... ça vous relaxera, C. Lepaige/C. Course, p. 27
- La métamorphose de Pinocchio, Yannick Berton, p. 31
- Vivre son corps, G. Manent/C. Luciani, p. 37
- La guérison par les fleurs, Albert Dufresne, p. 41
- Entre l'envie et le besoin, Vincent Momplet, p. 51
- Chant pour le 10 janvier 1976, Raymond Vahé, p. 53

HÉLIADES N. 10
Avril 1983

- Éditorial : De l'ordre des choses à l'âme des choses, Yves Ropars, p. 3
- Astrologie, Michelle Detho, p. 7

tion le relaxologue. L'égo du créatif sera davantage sollicité et dérangé que celui de la CREATIVE, mais le résultat peut être proportionnellement plus riche et plus durable. N'hésitez pas à employer le mot au féminin pour une femme, il garde toute la vibration déjà énoncée et il possède davantage de réceptivité que son masculin. Celle-ci prendra toute sa dimension dans la prise de pouvoir consciente et inconsciente qui constitue le défi du terme féminin. Cette vibration réceptive sera de toutes façons d'une aide certaine. Le mot créative est très chargé spirituellement et magnétiquement. Le feeling entrera pour une très grande part dans le travail de biosynthèse.

Relaxologues ! Retenez bien les défis vibratoires apportés par un terme, aussi étrange que cela puisse paraître. Connaître la force et la faiblesse d'un mot peut aider dans la thérapie.

III - BIOSYNERGIE INTERACTIVE

Dans ce terme cohabitent l'échange, la réceptivité, la transmission, la bienveillance et l'ouverture aux autres et aux choses.

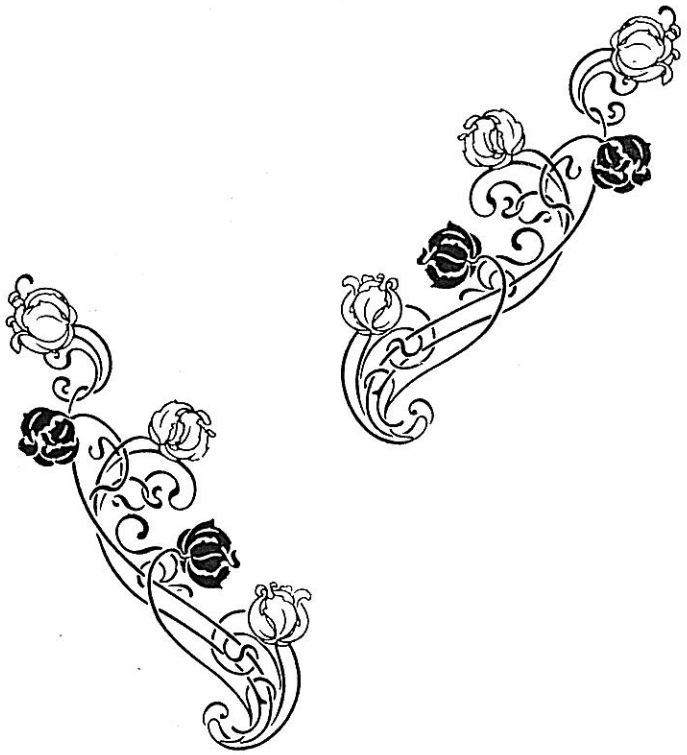
Le « relationnel » est recherché et reste la vibration prédominante du terme. Cependant cet échange sera plus caractéristique dans une relation à deux, relation privilégiée qui peut couvrir quelques difficultés. En effet, les couples pourraient être mis à dure épreuve dans une biosynergie interactive en vertu de cette vibration-échange (échange riche mais difficile, échange difficile mais riche). Il serait donc souhaitable d'en tenir compte dans le cas de couples travaillant ensemble dans le même groupe.

Le terme B.I. apporte une vision très large et très globale des choses et une ouverture d'esprit qui permet un travail riche et intense, et également une bonne profondeur. Le manque de structure et de solidité dans le terme constitue néanmoins un défi qui pourrait favoriser l'éparpillement et l'absence de synthèse et de centrage. Cette très (trop) grande ouverture peut outre la richesse dans les idées et le travail accompagner la dispersion. Ce défi est finalement très important si l'on considère le travail en groupe et l'échange dans les groupes. L'animateur-relaxologue devra donc être très vigilant sur ce point et être capable de superviser un groupe, d'être solide, intègre et NEUTRE AFFECTIVEMENT le plus possible, avoir l'expérience du travail et de l'animation de

groupe. B.I. est un terme très porté sur l'altruisme (au sens très large du terme), la sensibilité, la générosité. L'énergie émotionnelle sera très sollicitée et pourra à la fois déranger et être dérangée. C'est pourquoi j'ai fait référence plus haut à la neutralité affective de l'animateur de B.I. qui devra avoir fait et continuer à faire un travail psychologique et émotionnel sur lui-même.

Conclusion : Ne pas oublier de structurer et organiser le travail, sans pour autant « tomber dans le directif », d'avoir un fil conducteur, un but en soi à se fixer au départ.

Claudine MANNOT



- Le sel de la vie, Patrice Laurent, p. 11
- Ex-libris*, Chantal Ropars, p. 17
- Développement en Amérique du Sud, Brigitte Sémo, p. 29
- Traitement des états nerveux par la phytothérapie, Albert Dufresne, p. 35
- Vittoz, Elisabeth Fournier, p. 51
- Astrologie chinoise et traitement de relaxation, Patrice Laurent, p. 53

*— La consultation, de Norbert Bensaïd, Éd. Denoël.

HÉLIADES N. 6
Avril 1982

- Éditorial : Pourquoi, comment, par qui ? Yves Ropars, p. 3
- La numérologie, Monique Cissay, p. 7
- Je meurs, je vis, Jacob, p. 14
- Dessine-moi une relaxation, Bernard Yung, p. 15
- Pourquoi ne pas changer, Patrice Laurent, p. 19
- Témoignage, J.C. Kubler, p. 27
- « La crise », Bernard Lhôte, p. 29
- L'énergie, Laura Ayral, p. 33

HÉLIADES N.7
Juillet 1982

- Éditorial : Connaissance, évolution, solidarité, Yves Ropars, p. 3
- L'expression du corps, Janine Ropars, p. 7
- Ex-libris*, Sylvie Laurent, p. 21
- Mère ou l'expérience évolutive, Jean-Luc Martin, p. 25
- Témoignage, Annie G., p.53

*— Pratique de la voie tibétaine de Chogyam Trungpa, Éd. du Seuil.

HÉLIADES N.3
Juillet 1981

- Éditorial : Comment vivre plus d'un mois par an ? Yves Ropars, p. 3
- Approche du INN/YANG en acupuncture et relaxation, Patrice Laurent, p. 7
- La fable des 2 compagnes, Stella, p. 17
- La méthode de Simonton, Jean-Luc Martin, p.19
- La stérilité, Dr Patrick Zacks, p. 23
- Ex-libris, Sylvie Laurent, p. 39
- Comme un baiser d'enfant, Robert Bianco-Levrin, p. 41
- La formation Gordon, Bellisa/Donadey, p.47
- Les indriyas, Jacqueline Ponton, p. 53
- T'ai Chi Chuan et Vittoz, Pascal Bratheau, p.55

HÉLIADES N.4
Octobre 1981

- Éditorial, Yves Ropars, p. 3
- Un principe vital : l'incompréhension, Bernard Lhôte, p. 5
- La recherche de l'unité à travers les contes de fées, Véronique Ferrand, p. 11
- L'imagerie mentale, Jacqueline Ponton, p. 15
- Les mystères de la voix, Janine Ropars, p. 21
- Grain de sable, Jacques Laurent, p. 31
- Les cinq éléments, Patrice Laurent, p. 33
- Quelques éléments sur la pédagogie Waldorf, Martine Dufresne, p. 39
- Dualité ou complémentarité ? Jacqueline Candau, p. 47

HÉLIADES N.5
Janvier 1982

- Éditorial : 1982, des raisons majeures d'espérer, Yves Ropars, p. 3
- Retour à l'observation du ciel, Patrick Lefrançois, p. 7

L' INSTINCTOTHERAPIE

PRESENTATION DE L'INSTINCTOTHERAPIE

Méthode d'alimentation instinctive mise au point par Guy-Claude BURGER.

Vous avez peut-être déjà fait l'expérience suivante: irrésistiblement attiré par l'odeur d'un ananas, vous vous êtes jeté sur ce fruit merveilleux des Tropiques et l'avez savouré, jouissant de son goût parfumé. Puis vous avez remarqué qu'après en avoir mangé une certaine quantité, vous butiez sur une acidité croissante, faisant bientôt virer le goût lumineux ou agréable du début au désagréable. Les lèvres et la langue piquent. Si, curieux, vous aviez poussé l'expérience, vous auriez eu la bouche en sang. Vous en avez certainement conclu que cette dernière partie de l'ananas était devenue mauvaise.

Pourtant si vous refaites fréquemment cette expérience, vous constaterez que la quantité « agréable » que l'on peut en manger varie suivant les jours et également dans une même journée. Un même ananas, entamé à midi et abandonné rapidement à cause de son acidité, pourra paraître délicieux, lumineux, sucré le soir. Parfois aussi, vous ne pourrez pas en manger du tout; parfois, il vous semblera toujours aussi délicieux alors même que vous en aurez dévoré un entier.

Cette expérience ne se limite pas à l'ananas, bien sûr et peut être vécue avec tous les fruits et légumes. C'est avec un chou-rouge que Guy-Claude BURGER la fit, il y a plus de vingt ans, et qui lui permit de formuler les lois fondamentales de l'instinctothérapie.

La première conclusion fut que le goût d'un aliment n'est pas uniquement lié à sa nature mais dépend également de l'état du corps du consommateur et donc de ses besoins. Si l'aliment est at-

tractif à l'odorat et bon au goût, il est utile au corps : dans ce cas, son absorption entraînera un maximum de plaisir. Si l'odeur et le goût de l'aliment sont repoussants, le corps n'en a pas besoin. Les odeurs et les goûts varient donc en fonction des besoins du corps.

C'est par l'odorat et le goût que se manifeste l'instinct alimentaire, inné chez l'être humain, tout comme chez les animaux. Il s'exprime également par des phénomènes de changement de goûts, de saveurs, d'odeurs et même de consistance des aliments. Ces phénomènes appelés « arrêt instinctif » sont des messages du corps faisant passer le goût lumineux d'un aliment au désagréable et indiquant que les besoins sont momentanément comblés.

Nous avons tous déjà pu observer un chat manger de « l'herbe à chat ». Comment le chat peut-il trouver si facilement dans la nature l'herbe qui le déconstipera ? C'est bien sûr l'attraction olfactive puis le plaisir gustatif qui poussent le chat à absorber cette herbe. C'est encore l'arrêt du plaisir, ou arrêt instinctif, qui le stoppera. Il aura ainsi consommé exactement l'aliment qu'il lui faut et dans les proportions nécessaires.

Le plaisir est roi dans l'instinctothérapie et conduit à un équilibre parfait : plus le plaisir est grand, mieux l'aliment correspond au besoin du corps. Cet état d'équilibre parfait se traduit par un bien-être profond : tous les besoins du corps étant comblés, l'instinctothérapie est une libération du corps. Les effets thérapeutiques sont spectaculaires. L'on peut admirer la précision de notre instinct alimentaire par l'observation de nombreux cas de guérisons dans les grands fléaux de notre civilisation (cancers, leucémies, scléroses en plaque, polyarthrite,...) et des nombreux maux, ennuis et bobos auxquels peu d'entre nous échappent aujourd'hui.

Cet instinct merveilleux dont la nature nous a doté ne fonctionne pourtant pas avec tous les aliments : en effet, aucun phénomène de changement de goût, aucun arrêt instinctif, ne limite la consommation de pommes de terre frites, de purée, de chocolat, (si ce n'est la réplétion ou le dégoût). On peut en manger au point d'en devenir obèse.

Guy-Claude BURGER affirme que l'instinct est prêt à fonctionner, même l'instinct alimentaire. Il suffit pour cela de placer l'organisme dans les conditions où cet instinct a pu, à l'origine, se mettre au point, autrement dit, se programmer génétiquement.

Ils nous ont dit

HÉLIADES N.1
Janvier 1981

- Éditorial : Pourquoi une nouvelle revue ? Yves Ropars, p. 3
- Une naissance réussie, Pascal Bratheau, p. 9
- La diététique, Patrice Laurent, p. 13
- Les S.O.S , p. 17
- Ex-libris*, p. 19
- La fatigue, Chantal Ropars, p. 23
- Relaxologue, Philippe Bergeron, p. 33.

*— L'esprit, cet inconnu, de Jean Charon, Éd. A. Michel.

HÉLIADES N.2
Avril 1981

- Éditorial : Le printemps de la santé et de l'épanouissement humain, Yves Ropars, p. 3
- Quelques éléments d'ostéopathie, Franck Gilly, p. 7
- Quelle macrobiotique ? Patrice Laurent, p. 15
- La contraception, Dr Patrick Zacks, p. 23
- Ex-libris, p. 39
- Le training autogène, Chantal Ropars, p. 41

La santé est l'équilibre du corps et elle doit être rétablie, comment? par des compensations. Cependant la douleur du corps, si elle est nécessaire, est parfois salutaire. Il arrive que ce soit un moyen de perception de Dieu. Nous ne devons ni la maudire, ni la fuir, mais la regarder en face et ne pas la grandir. Il faut être clair avec ses maladies. C'est lorsque nous ignorons de quoi nous sommes atteints que c'est grave : car le mal non cerné peut être partout, nous n'en connaissons pas son étendue ni ses causes. Une fois délimité, nous trouvons mieux la cause. Ce qu'il faut, c'est *neutraliser* sa manifestation, l'apaiser. Comment ? Par l'amour, celui de supporter pour soi-même, et il y a d'autres moyens, pour nous tous : *le repos.*

Je comprenais que ce livre, petit par la taille mais très grand par ses propos, délivrait un enseignement au même titre que « Dialogues avec l'Ange ». Derrière les mots, je voyais décrite une façon d'Etre (dans le sens de façonner) voire même une initiation à ce que nous ne voyons pas ordinairement. Au fil des pages, des Techniques m'apparaissaient dans toute leur limpidité. Ainsi, « Etre calme, cela aussi a son importance. Soyez calmes, fondez-vous bien en vous-même et pensez que vous êtes vêtus de blanc. Souvenez-vous, toute cette force . . . Avant de prier, réfléchissez à ce que vous faites, respirez bien et soyez pleinement conscients de ce que vous allez faire. » Ou encore « Sachez écouter, parler peu. La Sagesse le veut, ainsi est la prudence. . . Le Ciel est en vous, il n'est pas au ciel. L'Enfer, s'il existe, est en vous, mais il n'est pas au dehors, ni sous ou dans la Terre.Vous ne pouvez vivre qu'en fonction et avec ce que vous pouvez créer et avoir en vous ... » La parenté de ce livre avec ISTOR me semblait évidente. Il n'y avait donc pas eu de hasard dans tous ces événements...

Jean-Luc VANDENBERGH

L'instinct fonctionne avec des aliments qui ont existé de tout temps dans la nature, pendant les millions d'années qui ont été nécessaires à sa mise en place grâce aux lois de la sélection naturelle. Ce sont tous les aliments que nous offre la nature à l'état cru et non transformés.

L'introduction du feu dans la cuisine est un phénomène extrêmement récent dans l'évolution : 10 000 ans. Ces constatations ont permis à Guy-Claude BURGER, au fil des années, de préciser « la plage alimentaire originelle de l'homme ».

Elles le conduisirent également à démontrer les nombreux désavantages liés à la cuisson des aliments. Cette démonstration fut pourtant faite avant même que Guy-Claude BURGER formule sa théorie : de nombreuses recherches ont été occultées dans ce domaine.

En 1916, déjà, un chimiste aromaticien du nom de MAILLARD entreprit d'isoler les substances qui donnent aux aliments cuits leurs saveurs caractéristiques (goût du pain, du chocolat, du café,...) et de déterminer la structure exacte de ces molécules. Son but était de les synthétiser ensuite pour l'industrie alimentaire afin d'augmenter le pouvoir de séduction des aliments industriels. MAILLARD découvrit que ces molécules proviennent de réactions chimiques très complexes et très aléatoires entre les sucres et les protéines. Elles apparaissent avec une facilité surprenante dès qu'on chauffe n'importe quel aliment, même à température modérée. Ces substances culinaires sont-elles inoffensives ? Elles furent administrées à des rats sur lesquels on observa des troubles très graves entraînant la mort des animaux. Ces témoins, gênant une industrie alimentaire naissante, furent volontairement ignorés.

D'autres expériences plus récentes ont été faites : ainsi, l'analyse chimique d'une pomme de terre grillée a révélé l'apparition de 450 nouvelles molécules; 50 d'entre elles sont toxiques pour les êtres humains ... les 400 autres restent à étudier ! Si plusieurs aliments sont mélangés, plusieurs milliers de nouvelles molécules seront créées car les substances nouvelles réagiront de plus en plus entre elles. Lors d'une réaction chimique, la chaleur fait entrer en collision les molécules des substances mises en présence. De nou-

velles molécules se forment, on obtient une nouvelle substance. Il en est de même pour la cuisson des aliments. La cuisson crée donc des substances qui n'existent dans aucun aliment non dénaturé; elles n'ont jamais figuré dans l'alimentation humaine avant l'ère culinaire.

Ces molécules ont été appelées molécules non originelles. Nos papilles gustatives et nos enzymes ne savent pas les identifier. L'instinct alimentaire est court circuité à coups d'artifices culinaires : l'arrêt instinctif ne peut plus empêcher l'ingestion d'aliments dont le corps n'a pas besoin.

La théorie de Guy-Claude BURGER a permis de formuler des questions scientifiques fondamentales :

- quelle était l'alimentation de l'être humain pendant les millions d'années où notre génétique s'est programmée ?
- sommes-nous génétiquement adaptés aux molécules non originelles issues de l'art culinaire ? Qu'advient-il de ces molécules dans nos organismes ?
- comment se présenteraient les maladies si l'organisme était placé dans des conditions alimentaires qui correspondent à ses données génétiques ?

La rigueur de la théorie et les résultats thérapeutiques obtenus devraient bientôt pousser la médecine et la biologie à reconsidérer le problème de la santé en tenant compte de la présence des molécules non originelles.

L'instinctothérapie connut un départ spectaculaire en Alsace après la guérison d'Hervé, 11 ans, atteint d'une polyarthrite rhumatoïde, maladie grave paralysant peu à peu les articulations, et l'empêchant de se déplacer normalement. C'est grâce à l'ouverture d'esprit d'un éducateur de santé qu'Hervé put guérir. Devant l'échec du végétarisme et des soins naturels, il conseilla aux parents, en dernier ressort, l'instinctothérapie dont il avait lu un article dans le journal « L'Impatient ». Après deux séjours au château de Montramé, centre national d'instinctothérapie près de Paris, et six mois de pratique à la maison, Hervé fut guéri.

Depuis, deux stages d'un week-end précédés d'une conférence grand public connurent un vif succès en Alsace. Lors du der-

Le Hasard fait bien les choses...

La découverte récente d'un petit livre de 130 pages, à la couverture violette, m'a tout de suite convaincu que le hasard n'existe pas.

Je croyais ouvrir fortuitement les pages de « Harmonie avec le Monde Invisible » (édité par Dervy Livres, Paris 1979) lorsque mes yeux s'arrêtèrent sur les phrases suivantes : « Ainsi donc, vous avez ce recueil entre vos mains. Croyez bien que cela n'est pas dû au simple hasard, car le hasard n'existe pas. Souhaitons que cet ouvrage vous apporte ce que vous désirez et que vous y trouverez ce que vous cherchez. Gardez-le à portée de main, car quelquefois, souvent même, une page ouverte *au hasard* répond et donne la clef à ce qui peut vous préoccuper au même moment. »

Intrigué par cette lecture, je feuilletais quelques autres pages. Et quelle ne fut pas ma surprise, à nouveau, lorsque je lus : « Vous devez tout comprendre, surtout les rêves, car c'est pour vous le meilleur langage et moyen d'expression. Vos nuits doivent être vôtres. Ainsi, la journée, vous saurez ce que vous devez faire ».

Mon étonnement allait grandissant. J'étais venu à Paris pour parler des rêves et ces phrases rappelaient soudainement la raison de mon voyage. Tous ces événements, apparemment insignifiants, commencaient à secouer mon cartésianisme. L'idée fugace que ce livre avait une âme m'imprégna. J'achetais ce livre : il ne pouvait en être autrement.

Fatigué du voyage, avec beaucoup de satisfaction, je m'asseyais sur l'un des sièges du métro. Je repris le livre. Sans aucune surprise, des phrases saisirent mon regard : « Le sommeil est la récompense de l'action, c'est de cette manière qu'il faut le prendre...

Point de vue ...

D'UN CRÉATIF.

Décider de faire de la Biosynergie, prendre son téléphone pour un premier contact, constituent déjà en soi 50% de la démarche. Certains seront sceptiques, curieux, d'autres pourront espérer je ne sais quoi ; mais décider de tenter est LE point de départ de six semaines de travail sur soi qui, bien régi, peut faire beaucoup pour chacun d'entre nous, et ce, quelque soit la nature ou l'origine de ses maux.

La Biosynergie, on le comprend tout de suite, n'est pas un « génie » exhumé d'une bouteille, ni un marchand de miracles. En cela, le professeur est extrêmement clair dès le début : l'effort et le travail viendront avant tout du consultant, le professeur n'étant là que pour semer les « graines », le savoir, l'expérience ... et l'envie de se changer. Et c'est précisement en cela que la Biosynergie diffère des autres modes d'action traditionnels, et peut-être à cause de cela que, bien appliqué, son action est durable, permanente, même après les séances de travail : elle apprend à chacun au travers de diverses pratiques, le moyen de mieux se connaître donc de mieux se soulager, les modes d'action sur soi donc les solutions aux différents problèmes plus ou moins courants de la vie. L'effet ne s'arrête pas : on pourra à tout moment reproduire le processus. Si et seulement si le sujet sait prendre patience sans courir après la « métamorphose » de pacotille ou le miracle instantané, s'il persiste malgré les découragements bien naturels et sait écouter son guide au lieu d'écouter sa propre musique intérieure qui le dévore, peut-être arrivera-t-il aux portes d'une sorte d'hyper- conscience de soi ; ainsi donc, il devient sa propre réponse, son propre remède, une auto-résolution de ses questions et problèmes.

A nous de savoir exploiter (ce n'est pas toujours facile, il faut *en vouloir* comme on dit) les clefs données par le Yoga, le Vittoz, la relaxation, l'expérience du professeur. La Biosynergie positive existe. Si l'on reste attentif au désir de se changer, parfois de *se sauver* du pire, ainsi qu'à l'extrême attention de Marcelle Tirard, on découvre qu'une telle méthode condamne dans une certaine mesure tous les antidépresseurs et autres anxiolytiques à la banalité et au panier le plus proche, privilégiant ce que l'on pourrait appeler une autre HYGIENE DE VIE.

nier stage du mois de mai, nous y avons rencontré des gens qui ont été guéris par l'instinctothérapie. Une dame guérie d'un cancer du sein; Eliane, condamnée à la paralysie progressive due à sa polyarthrite, put partir aux sports d'hiver après un mois d'alimentation instinctive alors que sa maladie lui défendait ce sport depuis déjà dix ans; un homme, guéri d'une leucémie, qui avait voulu se suicider à l'annonce de sa maladie; le petit Hervé aussi, qui ne se différencie plus aujourd'hui de ses camarades, apporta son témoignage.

Attraction olfactive, plaisir gustatif, arrêt instinctif, telles sont donc les lois de l'instinct alimentaire qui fonctionne parfaitement, une fois rééduqué, avec tous les aliments crus offerts par la nature.

L'instinctothérapie, pour moi, est l'aboutissement de ma recherche dans le domaine alimentaire après deux années de végétarisme. Celui qui fait une recherche sincère sur ce sujet a expérimenté la complexité du problème. Combiner ses connaissances en diététique, quelle que soit l'école suivie, avec la préparation d'un repas sain pour soi et son entourage, demande du temps, de la réflexion, de l'imagination et beaucoup d'énergie. Transmettre autour d'une table l'idée que l'on peut marier la gastronomie et l'alimentation saine, tel était toujours mon but.

Or, l'instinctothérapie permet d'allier en toute sérénité, le plaisir de la table, la santé et la liberté. C'est un bonheur de recevoir ses invités dans la détente la plus parfaite, avec la certitude que chacun trouvera les aliments dont il a vraiment besoin et qui lui procureront le bien-être.

Pour moi, l'instinctothérapie est avant tout une libération par rapport aux conflits de la diététique et la certitude d'un mieux-être croissant pour l'avenir. Lorsque l'on me demandait, avant l'instinctothérapie, pourquoi je m'alimentais différemment, j'ai répondu à plusieurs reprises que je voulais vivre en harmonie avec la nature. Avec l'alimentation instinctive, ce désir a trouvé un moyen juste de se concrétiser.

Arnick BACHMANN.

Il faut avoir assisté au choc, révélateur de problèmes intimes plus ou moins conscients, produit par le « Vittoz-Maquillage », dans le cas de Madame Michèle B., pour réaliser à quel point, quand elles sont maniées par des biosynergistes intuitifs et habiles, les techniques enseignées à ISTOR sont porteuses d'Espérance et de Vie !

Ami lecteur, je tiens à ce que tu saches combien il est difficile de translater par écrit cet échange de Conscience et d'Energie qui s'accomplit comme une symbiose osmotique entre les deux « partenaires » : par conséquent, il faut souvent savoir lire au-delà des mots et des phrases.

Docteur Daniel PENOEL
Homéopathe
Phyto-aromathérapeute
Réflexothérapeute

ront aucunement se trouver solutionnés par cette contrainte chimique. Nouveaux blocages, transferts, substitutions morbides et métastases somatiques et psychiques en seront les conséquences inévitables et tragiques aux répercussions incommensurables !

Le vaste arsenal proposé par les « Médecines Douces » est susceptible d'apporter des réponses profondes et réellement durables qui sont finalement le principal critère d'une action conforme aux Lois du Vivant.

Mais, au sein de toutes les méthodes bien codifiées maintenant en particulier par les Ecoles modernes de Médecine Naturelle ou de Naturopathie, il faut faire une place de choix aux techniques actives, participatives, qui vont s'efforcer de faire prendre au malade lui-même une part contributive essentielle à la réalisation de son auto-transmutation pour l'acquisition d'un Equilibre mental, moral nerveux, sensoriel, corporel et même cellulaire qu'aucune des thérapeutiques officielles ne saurait prétendre sérieusement être habilitée à lui conférer.

La Relaxation biosynergique dans la conception et la mise en œuvre d'ISTOR est sans aucun doute à l'heure actuelle une des méthodes les plus complètes et son efficacité a maintenant fait ses preuves infiniment variées dans tous les domaines et à tous les niveaux de la vie humaine (et même animale et végétale !).

Il m'est impossible ici de procéder à une description détaillée des « miracles » constatés en clientèle et qui viennent tous les jours renforcer ma conviction intime qu'aucune guérison réelle ne peut être obtenue sans une approche au moins partielle mais néanmoins effective de cet « Art de Vivre » que constitue finalement la Relaxation biosynergique.

Les trois cas des personnes qui sont évoqués dans le mémoire présenté par Madame Marie-Rose PENOEL, je les connais bien, puisqu'il s'agit de trois patientes que j'ai suivies et que je continue de suivre.

Mais je peux dire que la relation thérapeutique « médecin-malade » est différente avec ces trois personnes qui ont terminé le cycle des six séances (biosynthèse). Il existe dorénavant je dirai en quelque sorte une connivence entre nous, qui fait que la transmission par le langage se trouve être, par moments, presque superflue, tellement la relation s'établit à un niveau profond de compréhension.

A propos de Visualisation Créatrice

Certes, notre but à tous est-il d'abord d'être Créatif dans notre vie, et la Biosynergie, par le chemin des six séances de la Biosynthèse, vise à nous y amener sans heurts.

Le « Patient » de naguère ne s'est-il pas vu élever fort justement au grade de « Créatif » ? Aussi, ne devons-nous en aucun cas négliger l'utilisation d'un outil aussi simple que précieux :
La Visualisation Créatrice.

Quelques mots pour définir clairement et succinctement la Visualisation Créatrice seront les bienvenus. Je les tire in extenso du livre de Shakti GAWAIN : « La Visualisation Créatrice est la technique qui utilise l'imagination afin de réaliser ses désirs. Elle n'a rien de nouveau, d'insolite ou d'étrange puisque chaque jour,à chaque instant même, vous vous en servez. C'est la puissance naturelle de l'imagination, l'énergie créatrice fondamentale de l'univers à laquelle vous avez recours constamment, que vous en soyez conscient ou non. »

Ainsi donc, à l'instar de Monsieur Jourdain qui « faisait de la prose sans le savoir », utilisons-nous quotidiennement et souvent à notre insu cette admirable technique qu'est la Visualisation Créatrice. Et dans un grand nombre de cas, hélas !, sur le mode négatif. A combien de faux pressentiments, uniquement créés par notre mental vagabond, n'avons-nous prêté foi, tendant le dos, mettant des barrières à notre puissance créatrice, ce qui avait pour

effet de faire échouer tout projet ou de nous y faire renoncer à peine l'idée émise. « Je ferais bien telle démarche, mais je suis timide, alors ça ne marchera pas ou je n'en serai pas capable ! » et ça échoue ! N'est-ce-pas une preuve par l'absurde que la Visualisation Créatrice, ça marche.

Alors, brûlons toutes ces étiquettes contraignantes dont on nous a affublé avec notre complicité, faisons fi de l'opinion nocive des jaloux qui ne souhaitent que nos échecs et prouvons-nous que si ça marche sur le mode négatif, ça marchera sur le mode positif, et que le processus peut s'inverser. Croyez-moi, c'est tout simple.

Avant de vous en donner un mode d'emploi succinct et enfantin, je voudrais éclaircir un point. Nous ne savons que trop rarement utiliser le triangle magique : Etre - Faire - Avoir. Trop souvent, nous essayons d'Avoir toujours plus pour Faire davantage afin d'Etre heureux.

Nous prenons ainsi le programme à rebours. En effet, il est tellement plus constructif d'Etre d'abord ce que l'on est vraiment afin de Faire ce qui est nécessaire pour Avoir ce que l'on désire. C'est une des clefs de la Visualisation Créatrice.

Trois élements sont indispensables à la réussite de la Visualisation Créatrice :

- Le désir sincère . Il faut réellement désirer ce que l'on souhaite obtenir, avoir un sentiment clair et solide du but à atteindre.
- La confiance en l'objectif et en nos possibilités de l'atteindre : Savoir que ça va marcher et que l'on en est capable, rejeter fermement tout doute à ce sujet.
- L'acceptation . Etre prêt à accepter et à recevoir, en toute simplicité et humilité (qui n'a jamais entendu parler de la peur de gagner qui paralyse les sportifs à l'instant du succès !).

Quatre phrases se succèderont, qui mèneront au succès :

* Se fixer un but, LE BUT que l'on désire atteindre.
* Créer une image ou une idée claire du but à atteindre; le faire au présent, voir l'objectif atteint : « C'est déjà fait, je réalise mon souhait, je vois, je sens tous les détails, même les plus petits, de cette scène afin qu'elle soit plus vraie. En fait, je la crée dans l'imaginaire, donc cette scène existe déjà et n'a plus qu'à se matérialiser.

Point de vue ...

D'UN MÉDECIN.

Cette lettre d'accompagnement au travail présenté par Madame Marie-Rose PENOEL a pour but de faire sentir à tous les Thérapeutes médicaux et para-médicaux quel genre de soutien inestimable peut leur apporter la collaboration étroite de Relaxologues compétents tels que ceux qui ont suivi assidûment la formation complète conçue et réalisée par ISTOR.

La pathologie qui assaille nos contemporains dans notre monde occidental est d'abord et essentiellement consécutive aux stress innombrables qui touchent tous les domaines de leur existence : aspects physiologiques, neurologiques, psychologiques, sensoriels, moraux, politiques, économiques, sociologiques et enfin spirituels et religieux ...

C'est une authentique « Crise des Valeurs » où la satisfaction des besoins fondamentaux de l'être humain - l'air, l'eau, la nourriture - est dangereusement compromise et où l'accès à ses possibilités d'épanouissement moral se révèle de plus en plus aléatoire.

La réponse thérapeutique du corps médical au développement de ces maladies psycho-somatiques, dans la grande majorité des cas, est malheureusement fort décevante car fondée pratiquement uniquement sur l'exercice d'un pouvoir coercitif par l'intermédiaire d'un arsenal pharmacologique de plus en plus puissant qui transforme l'individu en un récepteur-transformateur de molécules synthétiques chargées de le conditionner pour qu'il continue à s'adapter à des conditions d'existence dont sa maladie vient justement témoigner qu'il n'est plus en mesure de les supporter dans son état psycho-physiologique de base.

C'est alors la génèse d'un circuit infernal de chimio-dépendance qui ne résoud absolument rien en profondeur mais ne fait que masquer, camoufler, esquiver les réels problèmes qui ne pour-

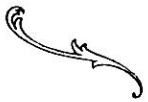
gentes. » mais, souligne D.H., la concentration n'est pas seulement physique, elle est aussi une attitude mentale.

« La concentration est donc aussi cette possibilité de lâcher prise, d'abandonner le mental, de faire confiance à ce qui est pour coïncider totalement avec l'action et vivre l'instant présent. »

En guise d'épilogue, D.H. cite Jean GIONO dans « Le Serpent d'étoiles »:

En sortant de là, Bouscarle dit :
« Viens, je vais t'apprendre à jouer du fifre ».
Il fallut s'en aller jusqu'au gros gerbier du large des terres et là, solitaires tous les deux on fit le jeu jusqu'au plus profond de la nuit. Il me montra comment placer les doigts sur les trous et moi je voulais de toute ma tête. Mais la jointure de mes doigts manquait d'huile et tantôt je levais trop tôt, tantôt je levais trop tard. Puis il me fit connaître la science du souffler - et d'abord il soufflait puis il me passait la flûte toute chaude et je léchais sur l'anche d'osier le goût d'ail et de vin qui était l'haleine de Bouscarle ...
Les premières notes allaient bien parce que le souffle du berger était encore dans la flûte, puis j'étais abandonné à moi-même, seul dans un vide, plus vide que le grand vide de la mer et c'était dur à soulever le poids de la musique avec ce petit roseau creux.
« Tu résistes, garçon, disait Bouscarle, tu résistes, tu vas au fond ; laisse-toi porter, fais-toi mou, laisse-toi vivre de la vie sans penser que tu joues de la flûte et alors tu joueras ».
Il disait le vrai. Alassé de bataille, dans le moment où toutes les étoiles couraient dans le ciel comme des graines au vent, je jouais. Cela venait du cœur comme un débond soudain et ça m'allégeait à mesure, et par le canon de ma flûte, je me vidais comme une bonne fontaine se purge de son eau noire ...

Jean GIONO



* Se concentrer souvent sur le but afin de l'intégrer le plus possible à sa vie.

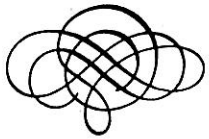
* Nourrir le but d'Energie Positive par des affirmations positives (toujours au présent, projet réalisé), des images positives et claires du projet réalisé.

La Réalisation du projet peut prendre du temps. Il est donc nécessaire de continuer jusqu'à la réussite ... ou jusqu'à ce que le désir vous ait quitté. En effet, on a toujours le droit de changer de but en cours de route. Dans ce cas, il est primordial de bien s'assurer que l'on désire vraiment changer de but afin d'éviter tout sentiment d'échec. Et il est plus raisonnable aussi de reconnaître que l'on n'a plus un désir que de gaspiller son énergie à atteindre un but non souhaité.

Bien entendu, nous autres Biosynergistes, pouvons ajouter un atout à notre jeu, et un atout maître, en nous servant de la puissance du niveau alpha pour créer les images, méditer sur le but, les moyens, etc... Nous y gagnerons en efficacité, car nous saurons nous mettre en relation harmonieuse avec notre Etre Profond et le « Grand Tout ».

« Ainsi, je pourrai, en toute conscience, créer chaque instant de ma vie qui deviendra ma plus belle œuvre d'art. »

FABIEN VAXELAIRE



éminement sensoriel, intéressant le toucher autant que l'oreille. Il est donc essentiel de cultiver des doigts « palpeurs », érotisés à l'extrême, dont la perception tactile permet d'exprimer les plus sensibles de nos intentions musicales ... »

« A cette recherche s'ajoute celle de l'assise et de la concentration dans le hara, qui ont pour but de faire rayonner le plus possible d'énergie afin de donner aux extrémités tactiles un pouvoir musical maximum. C'est donc l'unité du corps tout entier qui produit un véritable son physique qui, seul, peut faire vibrer le corps de l'auditeur. »

Chapitre 9 : TONUS ET DECONTRACTION.

D.H. définit la décontraction idéale comme « un état parfaitement dynamique qui résulte d'une juste tonicité posturale. Elle est une disponibilité physique et musculaire susceptible de rendre toute action fluide et harmonieuse. »

D.H. conseille de connaître son tempérament pour situer son corps ; de laisser parler son corps et d'apprendre à concentrer son tonus sur une partie du corps. La relaxation permet de libérer le geste et de doser l'énergie en fonction des besoins. Elle permet de « désinvestir les tensions de leur contenu émotionnel ... Elle favorise un état de conscience supérieur » et développe la « puissance créatrice ».

Chapitre 10 : INFLUENCE DE LA RESPIRATION.

D.H. analyse les défauts dans la respiration et souligne :

« c'est l'excès d'inspiration qui bloque l'air dans les poumons, perturbe le geste et favorise le trac ».

« Dans le laisser-faire de l'inspiration, dans la disponibilité de cet air qui pénètre de lui-même, on peut introduire l'idée d'une réceptivité à l'inspiration dans son sens créateur ... C'est alors que la détente nous permet une parfaite coïncidence avec le centre de nous-même et libère nos forces créatrices. »

Chapitre 11 : LA CONCENTRATION.

« La concentration est d'abord disponibilité, ouverture vers soi-même comme vers l'extérieur ».

« Se concentrer, c'est avant tout revenir au centre du corps (l'abdomen) et s'y établir au lieu d'être le jeu de forces diver-

térieur vers l'extérieur, du centre à la périphérie et qui rassemble toutes nos énergies désordonnées ou dispersées, en un courant unique de force. Il n'est plus question de chercher hors de soi une technique extérieure faite de recettes, de systèmes et de moyens arbitraires, mais de révéler nos potentialités endormies et ignorées afin de trouver l'expression qui nous est propre. »

Chapitre 3 : ACCORDER SON CORPS.

« Quand nous disons : mon violon ne *tient* pas, c'est en réalité nous qui ne tenons pas, qui manquons d'assise fondamentale .... La stabilité du violon, la sécurité qui nous permet de nous livrer sans flancher aux plus audacieuses acrobaties ... ont pour fondement essentiel notre équilibre corporel »... Ce qui compte, c'est l'équilibre global du corps, c'est la sensation vécue à l'intérieur. » Puis D.H. développe le premier objectif : établir un axe solide de la tête aux pieds; et le travail sur chaque partie du corps de manière à se sentir *d'aplomb* physiquement et psychiquement.

Chapitre 5 : LA SENSATION, une conscience corporelle.

« La sensation, qui devrait inspirer toute démarche instrumentale, pourrait être un préliminaire à chaque chapitre de ce livre ou les introduire tous. »

« A l'apprentissage basé sur l'imitation et l'approximation, il est possible de substituer une démarche qui réponde aux besoins profonds de bien des musiciens adultes. Son principe consiste à diriger l'attention, non sur le seul résultat extérieur du travail mais de l'intérieur, sur la perception de la sensation physique qui permet d'atteindre ce résultat ... Plus précisement, une idée, une suggestion ne prend de valeur que si elle est éprouvée sensoriellement.

« C'est parce que nous jouons avec notre corps que la recherche de la sensation juste est si importante ... tout, l'équilibre postural, le geste, la sonorité, la justesse ... peut et doit passer par le canal admirable de la sensation consciente pour être possédé. »

« Une sensation juste et parfaite peut dans l'instant provoquer le résultat positif que des années de travail n'avaient pas réussi à obtenir et ouvrir la voie à d'infinis progrès. »

Chapitre 7 : LA SONORITE au cœur de la technique.

« Pour l'instrumentiste à cordes ... le son reste toujours

Ex Libris

VAINCRE SES PEURS

de Lucien Auger . Editions de l'Homme.

L'approche émotivo-rationnelle se base sur la constatation que la source des émotions humaines se trouve dans la pensée et les croyances de chacun. Si l'on veut modifier les émotions, il importe de remonter à la pensée et à la croyance, puisque c'est de ces dernières que l'émotion tire son origine.

Dans son ouvrage « S'aider soi-même », Lucien Auger présentait une réflexion générale sur les émotions et le moyen de minimiser l'intensité et la fréquence des émotions désagréables et d'augmenter l'intensité et la fréquence des émotions agréables.

Dans ce nouveau volume « Vaincre ses peurs », il se propose d'étudier un type précis d'émotion : l'anxiété, d'en démonter les rouages, de comprendre ce qui la provoque, d'étudier comment elle se développe, d'en considérer les conséquences dans notre vie et de proposer les moyens pratiques d'en diminuer les ravages.

LES SOURCES DE L'ANXIETE - L'ORIGINE DES EMOTIONS.

Pratiquement toutes nos émotions trouvent leur origine dans les pensées que nous nourrissons dans notre esprit et dans les interprétations que nous formulons des événements et des personnes qui jalonnent notre existence. L'événement joue le rôle d'occasion dans la production de l'émotion, mais il ne faut pas confondre occasion et cause, encore que la distinction entre les deux soit difficile à établir. Il n'en demeure pas moins que les événements ne sont que des occasions et que les véritables causes résident dans les idées occupant notre esprit.

Si nous appliquons cette théorie générale de la source des émotions à une émotion bien spécifique comme l'anxiété ou la

peur, nous pouvons déjà conclure que ce ne sont pas les choses ou les gens qui sont la cause de notre anxiété, mais bien les interprétations que nous nous formulons à nous-mêmes de ces choses et de ces gens, les phrases intérieures que nous nous disons à l'occasion des divers événements de notre vie.

La personne anxieuse se persuade non seulement qu'elle est incapable de faire face à un danger réel ou fictif, mais qu'elle ne pourra jamais y faire face convenablement. Cette pensée entraîne l'anxiété. A son tour, l'anxiété provoque, comme toutes les émotions, un ensemble de réactions physiques et mentales bien connues : palpitations cardiaques, bouffées de chaleur, sueur, modification du rythme respiratoire et confusion de la pensée, obsession des idées, diminution générale de la capacité de réfléchir lucidement de façon réaliste.

L'ensemble de ces phénomènes physiques et mentaux influence à son tour le comportement concret extérieur de la personne subissant l'anxiété. Les réflexes physiques sont affectés, les gestes peuvent devenir brusques ou, au contraire, ralentir jusqu'à la stupeur. Il est clair que la réalisation de l'action devient alors plus difficile, que les risques d'erreur augmentent et qu'ensuite, les dangers redoutés par la personne et à propos desquels elle se sent anxieuse, ont plus de chance de se réaliser dans le concret. Nous sommes alors en présence d'un cercle vicieux parfait : les idées causent l'anxiété, l'anxiété amène les comportements non appropriés, ces comportements causent les accidents, les accidents sont l'occasion de nouvelles pensées du même type que les premières et l'on tourne. Assez fréquemment, les personnes très anxieuses sont également hostiles envers leur entourage. Ces personnes ne se rendent même pas compte qu'elles créent leur propre anxiété par la manière dont elles pensent et plus spécifiquement par les descriptions et étiquettes qu'elles s'attribuent à l'occasion d'un événement. Elles sont au contraire portées à imputer la cause de leur anxiété aux gestes, aux comportements, aux idées des autres, et deviennent par la suite, hostiles envers ceux qu'elles identifient à tort comme la cause de leur malheur. Cela amène à comprendre que si nous sommes responsables de notre propre anxiété, n'allons-nous pas être hostiles à nous-mêmes ? Oui, si nous ne savons pas distinguer nos idées de nous-mêmes. Ce n'est pas parce qu'une idée idiote nous passe par la tête que nous sommes

LE VIOLON INTERIEUR

Présentation du livre de Dominique HOPPENOT
Editions Van de Velde 1981

A l'intention des biosynergistes sollicités par les écoles de musique ou les musiciens à titre individuel.

Ce livre pourrait s'appeler : « Le Vittoz et la musique ».

Dominique HOPPENOT, professeur de violon, (décédée il y a un an ou deux) propose à ses élèves une nouvelle approche de la musique dans laquelle le corps et les sensations tiennent une place primordiale. Ce livre s'adresse, en fait, à tous les musiciens.

Certains chapitres concernent la façon de tenir les instruments et la dialectique du geste : je n'en parlerai pas, bien qu'ils soient tout à fait intéressants lorsque l'on travaille avec des violonistes.

Après avoir défini « le mal du violon » D.H. aborde dans son chapitre 2 : UNE AUTRE APPROCHE, accorder son esprit à son projet.

Entre l'approche inconsciente ou instinctive et l'approche consciencieuse cérébrale et méthodique du violon, il y a *l'approche consciente.*

« .... l'approche consciente du violon engage beaucoup plus que ne peut le faire un arsenal technique. Elle met en jeu l'homme dans sa totalité. Elle pose par principe que nous avons en nous-même toutes les virtualités nous permettant d'être les meilleurs serviteurs de notre art et qu'il nous est possible de les mettre à jour en trouvant les voies d'accès à notre être profond. Elle propose le développement progressif d'un état inférieur créateur grâce à la possibilité que nous avons de connaître notre propre réalité physique et psychique.

Cette démarche est donc essentiellement une voie d'éveil et de connaissance de soi, une recherche du mouvement qui va de l'in-

térieur vers l'extérieur, du centre à la périphérie et qui rassemble toutes nos énergies désordonnées ou dispersées, en un courant unique de force. Il n'est plus question de chercher hors de soi une technique extérieure faite de recettes, de systèmes et de moyens arbitraires, mais de révéler nos potentialités endormies et ignorées afin de trouver l'expression qui nous est propre. »

Chapitre 3 : ACCORDER SON CORPS.

« Quand nous disons : mon violon ne *tient* pas, c'est en réalité nous qui ne tenons pas, qui manquons d'assise fondamentale .... La stabilité du violon, la sécurité qui nous permet de nous livrer sans flancher aux plus audacieuses acrobaties ... ont pour fondement essentiel notre équilibre corporel »... Ce qui compte, c'est l'équilibre global du corps, c'est la sensation vécue à l'intérieur. » Puis D.H. développe le premier objectif : établir un axe solide de la tête aux pieds; et le travail sur chaque partie du corps de manière à se sentir *d'aplomb* physiquement et psychiquement.

Chapitre 5 : LA SENSATION, une conscience corporelle.

« La sensation, qui devrait inspirer toute démarche instrumentale, pourrait être un préliminaire à chaque chapitre de ce livre ou les introduire tous. »

« A l'apprentissage basé sur l'imitation et l'approximation, il est possible de substituer une démarche qui réponde aux besoins profonds de bien des musiciens adultes. Son principe consiste à diriger l'attention, non sur le seul résultat extérieur du travail mais de l'intérieur, sur la perception de la sensation physique qui permet d'atteindre ce résultat ... Plus précisement, une idée, une suggestion ne prend de valeur que si elle est éprouvée sensoriellement.

« C'est parce que nous jouons avec notre corps que la recherche de la sensation juste est si importante ... tout, l'équilibre postural, le geste, la sonorité, la justesse ... peut et doit passer par le canal admirable de la sensation consciente pour être possédé. »

« Une sensation juste et parfaite peut dans l'instant provoquer le résultat positif que des années de travail n'avaient pas réussi à obtenir et ouvrir la voie à d'infinis progrès. »

Chapitre 7 : LA SONORITE au cœur de la technique.

« Pour l'instrumentiste à cordes ... le son reste toujours

Ex Libris

VAINCRE SES PEURS

de Lucien Auger . Editions de l'Homme.

L'approche émotivo-rationnelle se base sur la constatation que la source des émotions humaines se trouve dans la pensée et les croyances de chacun. Si l'on veut modifier les émotions, il importe de remonter à la pensée et à la croyance, puisque c'est de ces dernières que l'émotion tire son origine.

Dans son ouvrage « S'aider soi-même », Lucien Auger présentait une réflexion générale sur les émotions et le moyen de minimiser l'intensité et la fréquence des émotions désagréables et d'augmenter l'intensité et la fréquence des émotions agréables.

Dans ce nouveau volume « Vaincre ses peurs », il se propose d'étudier un type précis d'émotion : l'anxiété, d'en démonter les rouages, de comprendre ce qui la provoque, d'étudier comment elle se développe, d'en considérer les conséquences dans notre vie et de proposer les moyens pratiques d'en diminuer les ravages.

LES SOURCES DE L'ANXIETE - L'ORIGINE DES EMOTIONS.

Pratiquement toutes nos émotions trouvent leur origine dans les pensées que nous nourrissons dans notre esprit et dans les interprétations que nous formulons des événements et des personnes qui jalonnent notre existence. L'événement joue le rôle d'occasion dans la production de l'émotion, mais il ne faut pas confondre occasion et cause, encore que la distinction entre les deux soit difficile à établir. Il n'en demeure pas moins que les événements ne sont que des occasions et que les véritables causes résident dans les idées occupant notre esprit.

Si nous appliquons cette théorie générale de la source des émotions à une émotion bien spécifique comme l'anxiété ou la

peur, nous pouvons déjà conclure que ce ne sont pas les choses ou les gens qui sont la cause de notre anxiété, mais bien les interprétations que nous nous formulons à nous-mêmes de ces choses et de ces gens, les phrases intérieures que nous nous disons à l'occasion des divers événements de notre vie.

La personne anxieuse se persuade non seulement qu'elle est incapable de faire face à un danger réel ou fictif, mais qu'elle ne pourra jamais y faire face convenablement. Cette pensée entraîne l'anxiété. A son tour, l'anxiété provoque, comme toutes les émotions, un ensemble de réactions physiques et mentales bien connues : palpitations cardiaques, bouffées de chaleur, sueur, modification du rythme respiratoire et confusion de la pensée, obsession des idées, diminution générale de la capacité de réfléchir lucidement de façon réaliste.

L'ensemble de ces phénomènes physiques et mentaux influence à son tour le comportement concret extérieur de la personne subissant l'anxiété. Les réflexes physiques sont affectés, les gestes peuvent devenir brusques ou, au contraire, ralentir jusqu'à la stupeur. Il est clair que la réalisation de l'action devient alors plus difficile, que les risques d'erreur augmentent et qu'ensuite, les dangers redoutés par la personne et à propos desquels elle se sent anxieuse, ont plus de chance de se réaliser dans le concret. Nous sommes alors en présence d'un cercle vicieux parfait : les idées causent l'anxiété, l'anxiété amène les comportements non appropriés, ces comportements causent les accidents, les accidents sont l'occasion de nouvelles pensées du même type que les premières et l'on tourne. Assez fréquemment, les personnes très anxieuses sont également hostiles envers leur entourage. Ces personnes ne se rendent même pas compte qu'elles créent leur propre anxiété par la manière dont elles pensent et plus spécifiquement par les descriptions et étiquettes qu'elles s'attribuent à l'occasion d'un événement. Elles sont au contraire portées à imputer la cause de leur anxiété aux gestes, aux comportements, aux idées des autres, et deviennent par la suite, hostiles envers ceux qu'elles identifient à tort comme la cause de leur malheur. Cela amène à comprendre que si nous sommes responsables de notre propre anxiété, n'allons-nous pas être hostiles à nous-mêmes ? Oui, si nous ne savons pas distinguer nos idées de nous-mêmes. Ce n'est pas parce qu'une idée idiote nous passe par la tête que nous sommes

LE VIOLON INTERIEUR

Présentation du livre de Dominique **HOPPENOT**
Editions Van de Velde 1981

A l'intention des biosynergistes sollicités par les écoles de musique ou les musiciens à titre individuel.

Ce livre pourrait s'appeler : « Le Vittoz et la musique ».

Dominique HOPPENOT, professeur de violon, (décédée il y a un an ou deux) propose à ses élèves une nouvelle approche de la musique dans laquelle le corps et les sensations tiennent une place primordiale. Ce livre s'adresse, en fait, à tous les musiciens.

Certains chapitres concernent la façon de tenir les instruments et la dialectique du geste : je n'en parlerai pas, bien qu'ils soient tout à fait intéressants lorsque l'on travaille avec des violonistes.

Après avoir défini « le mal du violon » D.H. aborde dans son chapitre 2 : UNE AUTRE APPROCHE, accorder son esprit à son projet.

Entre l'approche inconsciente ou instinctive et l'approche consciencieuse cérébrale et méthodique du violon, il y a *l'approche consciente.*

« .... l'approche consciente du violon engage beaucoup plus que ne peut le faire un arsenal technique. Elle met en jeu l'homme dans sa totalité. Elle pose par principe que nous avons en nous-même toutes les virtualités nous permettant d'être les meilleurs serviteurs de notre art et qu'il nous est possible de les mettre à jour en trouvant les voies d'accès à notre être profond. Elle propose le développement progressif d'un état inférieur créateur grâce à la possibilité que nous avons de connaître notre propre réalité physique et psychique.

Cette démarche est donc essentiellement une voie d'éveil et de connaissance de soi, une recherche du mouvement qui va de l'in-

erronées ne traverse plus de périodes intenses ou prolongées d'anxiété ou d'hostilité, de même une présence fréquente de ces émotions désagréables ne peut cohabiter avec une démarche de confrontation.

Pour s'aider soi-même par la confrontation et l'action, il est nécessaire de s'établir un contrat par lequel la personne concernée s'engage à accomplir tel geste, à rédiger tel nombre de confrontations par jour, par semaine, etc... Le contrat, par sa précision et la prise de décision qu'il comporte, facilite l'accomplissement des gestes appropriés et constructifs.

Les contrats ont la plupart du temps avantage à être appuyés par ce qu'on peut appeler des garde-fous. L'être humain est un être fragile et faible dont les intentions sont souvent de meilleure qualité que la détermination à agir. L'usage des garde-fous se base donc sur cette constatation de la fragilité du vouloir humain. La variété des garde-fous est presque infinie. Ce sera à chaque personne de découvrir ce qui est le plus efficace pour elle. Il est important de se souvenir que le garde-fou doit être assez solide pour empêcher effectivement une chute éventuelle. Sinon la personne est doublement perdante : elle n'accomplit pas ce qu'elle voulait et de plus elle supporte une conséquence désagréable.

C'est par expérimentation qu'on arrivera à trouver des garde-fous vraiment efficaces. L'usage de ces derniers permet un apprentissage plus rapide et rend donc possible un abrégement de la période pénible du changement.

Si nous résumons l'ensemble de l'expérience, nous pouvons le faire en quatre temps :

- se connaître, c'est à dire identifier en soi les pensées et les émotions.
- distinguer les idées vraies et les idées fausses ainsi que les idées incertaines.
- extirper les idées fausses et les remplacer par des vraies. Par le fait même, les émotions changent, puisqu'elles sont produites par les idées.
- passer à l'action.

Bon succès.

« Le bonheur, même le bonheur tout relatif auquel peut prétendre un être humain, ne s'acquiert pas sans un investissement considérable et prolongé d'énergie intérieure. »

idiots. Or, il n'est pas absolument nécessaire d'être idiot pour produire des idées idiotes, il suffit d'être un être humain, doué de la capacité de penser.

Anxiété et culpabilité sont de la même famille.

Qu'est-ce que la culpabilité sinon une forme particulière d'hostilité dirigée vers soi-même ? Celui qui est hostile envers les autres les définit abusivement comme des êtres méchants, alors que celui qui éprouve de la culpabilité se définit lui-même ainsi. Dans un cas comme dans l'autre, ces définitions sont arbitraires.

Constatons que toute culpabilité est superflue et découle de pensées qui n'ont rien à voir avec la réalité. Certains réagiront à cela : « Mais où irions-nous si toute culpabilité était superflue ? Tout serait permis et rien interdit ? Dans quel monde vivrions-nous ? » Il serait préférable de remplacer la notion du permis et du défendu par celle plus réaliste de l'opportun et de l'inopportun. Ces idées paraissent vérifiables et réalistes et seraient de nature à faire disparaître la plus grande partie de l'hostilité et de la culpabilité.

COMMENT COMBATTRE L'ANXIETE ET S'EN DEFAIRE ?

Il existe certains moyens très populaires de combattre l'anxiété qui ne sont que transitoirement efficaces surtout parce qu'ils ne s'attaquent qu'aux effets de l'anxiété plutôt qu'à sa cause.

* La fuite est probablement le moyen le plus utilisé. Devant un danger réel ou imaginaire la personne s'enfuit ou tente d'éviter de quelque manière la personne ou la chose à l'occasion de laquelle elle se crée elle-même de l'anxiété. Ce moyen n'est pas condamnable entièrement et il est même efficace pour certaines catégories de danger surtout dans le domaine physique. Mais parfois, la fuite est impossible, comment échapper à l'opinion des autres ? Comment fuir tout contact interpersonnel ? Comment échapper continuellement à la mort ?

On peut ajouter que la fuite augmente parfois la peur, parce qu'elle ne permet pas au fuyard de constater que l'objet de sa crainte est inoffensif ou moins dangereux qu'il ne se l'imaginait. C'est le cas de la peur panique qui entraîne souvent des comportements extrêmements dangereux pour celui dont elle s'empare.

* La diversion peut être utilisée avec profit dans certaines circonstances, surtout quand il s'agit d'une anxiété relativement peu intense, d'une appréhension légère. Dans cette stratégie, une pensée en recouvre une autre, mais n'extirpe pas la première.

* Les drogues, souvent baptisées du nom de médicaments et dont les inconvénients sont considérables. Il ne s'agit pas de condamner en bloc tout usage de tranquillisants ou autres drogues. Utilisés avec prudence et en doses modérées, ils peuvent parfois procurer un soulagement temporaire et faciliter une démarche plus résolument curative. On peut formuler ces mêmes remarques à propos des autres drogues. Souvent le remède produit des effets pires que le mal qu'il tente de guérir.

* L'expression . Il s'agira de pousser « le cri primal », de confier ses angoisses à une personne sûre, de vomir ses tripes sur un divan, de hurler sa peur en courant dans les champs. Ces moyens plus ou moins dramatiques et magiques possèdent surtout des vertus palliatives. On peut se sentir mieux après avoir raconté ses misères à un autre, on peut éprouver du soulagement après avoir poussé des hurlements sonores et avoir maudit avec acharnement son père, sa mère, Dieu ou l'Univers, mais si les pensées qui ont donné naissance à l'anxiété n'ont pas été recouvertes temporairement ou ventilées, fut-ce énergiquement, il y a fort à parier que l'anxiété reviendra dès le retour à la conscience de la personne.

Il existe une méthode moins dramatique, moins coûteuse, plus ardue peut-être, mais dont les effets sont plus profonds et plus durables. Il s'agit de :

* La confrontation de nos idées à la réalité.

La confrontation consiste essentiellement à comparer les idées qui meublent notre esprit, les croyances que, sans nous en apercevoir, nous entretenons depuis des années, à la manière dont le monde est réellement construit, à ce qui existe.

Si nous constatons que nos idées et croyances ne correspondent pas à la réalité, il nous reste à les expulser en les remplaçant par des idées et des croyances plus réalistes.

Si nous choisissons ce chemin, soyons conscients de quelques embûches que nous rencontrerons sur notre route :

1) les malfaçons de la confrontation.

Bon nombre de personnes qui s'adonnent à la confrontation pour la première fois sont portées à tomber dans le piège de la pensée positive. Elles arrivent à identifier leurs pensées correctement, mais tentent de les remplacer non par des pensées VRAIES mais par des pensées BELLES, des exhortations, des mini-sermons, de l'auto-suggestion. Or, la véritable confrontation consiste à se dire des choses vraies, peu importe qu'elles soient agréables ou belles.

2) ne pas s'attendre à ce que les résultats soient rapides et stables en peu de temps.

La confrontation est une démarche dont l'objectif est de changer les idées qui peuplent habituellement l'esprit d'une personne. Certaines de ces idées ont leur origine à une période reculée de la vie de la personne, elles ont commencé à s'enraciner durant les premières semaines de sa vie. De plus, elles ont été continuellement renforcées au cours des années par la répétition inconsciente des mêmes phrases intérieures. C'est toute une habitude de pensée et d'action qu'il s'agit de changer et malheureusement, les habitudes sont difficiles à déraciner.

Ce sera un travail inlassablement répété et souvent monotone, consistant toujours à identifier l'idée déraisonnable, à la critiquer et enfin à la contredire avec le plus de vigueur possible par la pensée. C'est un travail de reconditionnement mental. Il nous faut devenir habile à distinguer le vrai du faux.

3) une troisième embûche consiste à assumer trop rapidement l'habitude de confronter mentalement les idées fausses et d'abandonner prématurement une procédure recommandée : la confrontation écrite. Cette démarche fort simple, consiste à noter brièvement par écrit un certain nombre de confrontations par jour, selon un cadre précis.

Très peu de personnes ont l'habitude de penser à ce qu'elles pensent, elles se contentent de penser tout court. La confrontation exige justement un effort pour penser à quoi l'on pense dans telle ou telle circonstance.

Cela constitue pour certains une démarche nouvelle et le faire par écrit aide à fixer l'attention sur un objet essentiellement fugace et mouvant.

Une personne qui a vraiment appris à confronter ses idées

erronées ne traverse plus de périodes intenses ou prolongées d'anxiété ou d'hostilité, de même une présence fréquente de ces émotions désagréables ne peut cohabiter avec une démarche de confrontation.

Pour s'aider soi-même par la confrontation et l'action, il est nécessaire de s'établir un contrat par lequel la personne concernée s'engage à accomplir tel geste, à rédiger tel nombre de confrontations par jour, par semaine, etc... Le contrat, par sa précision et la prise de décision qu'il comporte, facilite l'accomplissement des gestes appropriés et constructifs.

Les contrats ont la plupart du temps avantage à être appuyés par ce qu'on peut appeler des garde-fous. L'être humain est un être fragile et faible dont les intentions sont souvent de meilleure qualité que la détermination à agir. L'usage des garde-fous se base donc sur cette constatation de la fragilité du vouloir humain. La variété des garde-fous est presque infinie. Ce sera à chaque personne de découvrir ce qui est le plus efficace pour elle. Il est important de se souvenir que le garde-fou doit être assez solide pour empêcher effectivement une chute éventuelle. Sinon la personne est doublement perdante : elle n'accomplit pas ce qu'elle voulait et de plus elle supporte une conséquence désagréable.

C'est par expérimentation qu'on arrivera à trouver des garde-fous vraiment efficaces. L'usage de ces derniers permet un apprentissage plus rapide et rend donc possible un abrégement de la période pénible du changement.

Si nous résumons l'ensemble de l'expérience, nous pouvons le faire en quatre temps :

- se connaître, c'est à dire identifier en soi les pensées et les émotions.
- distinguer les idées vraies et les idées fausses ainsi que les idées incertaines.
- extirper les idées fausses et les remplacer par des vraies. Par le fait même, les émotions changent, puisqu'elles sont produites par les idées.
- passer à l'action.

Bon succès.

« Le bonheur, même le bonheur tout relatif auquel peut prétendre un être humain, ne s'acquiert pas sans un investissement considérable et prolongé d'énergie intérieure. »

idiots. Or, il n'est pas absolument nécessaire d'être idiot pour produire des idées idiotes, il suffit d'être un être humain, doué de la capacité de penser.

Anxiété et culpabilité sont de la même famille.

Qu'est-ce que la culpabilité sinon une forme particulière d'hostilité dirigée vers soi-même ? Celui qui est hostile envers les autres les définit abusivement comme des êtres méchants, alors que celui qui éprouve de la culpabilité se définit lui-même ainsi. Dans un cas comme dans l'autre, ces définitions sont arbitraires.

Constatons que toute culpabilité est superflue et découle de pensées qui n'ont rien à voir avec la réalité. Certains réagiront à cela : « Mais où irions-nous si toute culpabilité était superflue ? Tout serait permis et rien interdit ? Dans quel monde vivrions-nous ? » Il serait préférable de remplacer la notion du permis et du défendu par celle plus réaliste de l'opportun et de l'inopportun. Ces idées paraissent vérifiables et réalistes et seraient de nature à faire disparaître la plus grande partie de l'hostilité et de la culpabilité.

COMMENT COMBATTRE L'ANXIETE ET S'EN DEFAIRE ?

Il existe certains moyens très populaires de combattre l'anxiété qui ne sont que transitoirement efficaces surtout parce qu'ils ne s'attaquent qu'aux effets de l'anxiété plutôt qu'à sa cause.

* La fuite est probablement le moyen le plus utilisé. Devant un danger réel ou imaginaire la personne s'enfuit ou tente d'éviter de quelque manière la personne ou la chose à l'occasion de laquelle elle se crée elle-même de l'anxiété. Ce moyen n'est pas condamnable entièrement et il est même efficace pour certaines catégories de danger surtout dans le domaine physique. Mais parfois, la fuite est impossible, comment échapper à l'opinion des autres ? Comment fuir tout contact interpersonnel ? Comment échapper continuellement à la mort ?

On peut ajouter que la fuite augmente parfois la peur, parce qu'elle ne permet pas au fuyard de constater que l'objet de sa crainte est inoffensif ou moins dangereux qu'il ne se l'imaginait. C'est le cas de la peur panique qui entraîne souvent des comportements extrêmements dangereux pour celui dont elle s'empare.

* La diversion peut être utilisée avec profit dans certaines circonstances, surtout quand il s'agit d'une anxiété relativement peu intense, d'une appréhension légère. Dans cette stratégie, une pensée en recouvre une autre, mais n'extirpe pas la première.

* Les drogues, souvent baptisées du nom de médicaments et dont les inconvénients sont considérables. Il ne s'agit pas de condamner en bloc tout usage de tranquillisants ou autres drogues. Utilisés avec prudence et en doses modérées, ils peuvent parfois procurer un soulagement temporaire et faciliter une démarche plus résolument curative. On peut formuler ces mêmes remarques à propos des autres drogues. Souvent le remède produit des effets pires que le mal qu'il tente de guérir.

* L'expression . Il s'agira de pousser « le cri primal », de confier ses angoisses à une personne sûre, de vomir ses tripes sur un divan, de hurler sa peur en courant dans les champs. Ces moyens plus ou moins dramatiques et magiques possèdent surtout des vertus palliatives. On peut se sentir mieux après avoir raconté ses misères à un autre, on peut éprouver du soulagement après avoir poussé des hurlements sonores et avoir maudit avec acharnement son père, sa mère, Dieu ou l'Univers, mais si les pensées qui ont donné naissance à l'anxiété n'ont pas été recouvertes temporairement ou ventilées, fut-ce énergiquement, il y a fort à parier que l'anxiété reviendra dès le retour à la conscience de la personne.

Il existe une méthode moins dramatique, moins coûteuse, plus ardue peut-être, mais dont les effets sont plus profonds et plus durables. Il s'agit de :

* La confrontation de nos idées à la réalité.

La confrontation consiste essentiellement à comparer les idées qui meublent notre esprit, les croyances que, sans nous en apercevoir, nous entretenons depuis des années, à la manière dont le monde est réellement construit, à ce qui existe.

Si nous constatons que nos idées et croyances ne correspondent pas à la réalité, il nous reste à les expulser en les remplaçant par des idées et des croyances plus réalistes.

Si nous choisissons ce chemin, soyons conscients de quelques embûches que nous rencontrerons sur notre route :

1) les malfaçons de la confrontation.

Bon nombre de personnes qui s'adonnent à la confrontation pour la première fois sont portées à tomber dans le piège de la pensée positive. Elles arrivent à identifier leurs pensées correctement, mais tentent de les remplacer non par des pensées VRAIES mais par des pensées BELLES, des exhortations, des mini-sermons, de l'auto-suggestion. Or, la véritable confrontation consiste à se dire des choses vraies, peu importe qu'elles soient agréables ou belles.

2) ne pas s'attendre à ce que les résultats soient rapides et stables en peu de temps.

La confrontation est une démarche dont l'objectif est de changer les idées qui peuplent habituellement l'esprit d'une personne. Certaines de ces idées ont leur origine à une période reculée de la vie de la personne, elles ont commencé à s'enraciner durant les premières semaines de sa vie. De plus, elles ont été continuellement renforcées au cours des années par la répétition inconsciente des mêmes phrases intérieures. C'est toute une habitude de pensée et d'action qu'il s'agit de changer et malheureusement, les habitudes sont difficiles à déraciner.

Ce sera un travail inlassablement répété et souvent monotone, consistant toujours à identifier l'idée déraisonnable, à la critiquer et enfin à la contredire avec le plus de vigueur possible par la pensée. C'est un travail de reconditionnement mental. Il nous faut devenir habile à distinguer le vrai du faux.

3) une troisième embûche consiste à assumer trop rapidement l'habitude de confronter mentalement les idées fausses et d'abandonner prématurement une procédure recommandée : la confrontation écrite. Cette démarche fort simple, consiste à noter brièvement par écrit un certain nombre de confrontations par jour, selon un cadre précis.

Très peu de personnes ont l'habitude de penser à ce qu'elles pensent, elles se contentent de penser tout court. La confrontation exige justement un effort pour penser à quoi l'on pense dans telle ou telle circonstance.

Cela constitue pour certains une démarche nouvelle et le faire par écrit aide à fixer l'attention sur un objet essentiellement fugace et mouvant.

Une personne qui a vraiment appris à confronter ses idées