

# Le choix de la sérénité

Et si nous nous changions vraiment les idées ?

## Dans cet article

- Ma vision du monde...
- La prise de conscience... de l'inconscient.
- Se recentrer au présent.
- Une nouvelle intersection.
- Changer d'idées et d'habitudes.
- La solution multi-évocation.



Au contact de ma nature...

**C**omme tous les jours, les disciples allèrent trouver leur maître pour leur leçon. Quand ils arrivèrent, ils le surprisent en pleine méditation. Au bout d'un moment, le plus hardi se osa à l'interrompre :

– Maître, que faites-vous ?

– J'observe en moi la lutte entre l'animal de la haine et celui de l'amour.

Les disciples décidèrent donc de le laisser méditer et rentrèrent chez eux.

Le lendemain, le Maître é t a i t toujours en méditation.

– Maître, que faites-vous ?

– J'observe toujours cette lutte entre la haine et l'amour.

– N'y a-t-il donc pas de gagnant ?

– Si, répondit le Maître, mais cela dépend de quel animal je décide de nourrir.



Changer de perspectives et de modes de pensée...

**Bref, j'ai le choix !**

Et si je ne suis pas responsable du monde dans lequel je suis né, **je suis globalement responsable de la vision du monde dans lequel j'évolue !**

Le gros du travail a toutefois lieu dans notre cerveau. L'événement n'a en soi aucune valeur émotionnelle : c'est l'analyse de l'événement perçu par mon esprit qui le rend positif, négatif ou neutre. Comment

« La plus grande chose du monde, c'est de savoir être à soi. » (Montaigne)

expliquer sinon les différentes réactions face

à un même événement ?

Déjà, nous ne percevons que 1% environ des quelques 20 mégabits d'informations qui bombardent notre cerveau chaque seconde. Nos sens participent ainsi nécessairement à une personnalisation de l'événement.

Comment expliquer que la même pluie rende une personne joyeuse et une autre triste ? Comment expliquer les différences d'opinions face à un même discours politique ou à un même film ?

## Centre Oasis

Rue du Vélodrome 9  
1205 Genève

Tél: 022 320 8886

[oasis@oasis-centre.com](mailto:oasis@oasis-centre.com)

[www.lemieuxetre.ch](http://www.lemieuxetre.ch)

[www.lesfondamentaux.ch](http://www.lesfondamentaux.ch)

Education, expériences passées, état d'esprit, valeurs, croyances et habitudes s'entrechoquent et, plus ou moins inconsciemment, colorient les événements. Si la pluie m'ennuie, c'est au regard de ce que je comptais faire à l'extérieur (état d'esprit). Si l'araignée me fait peur, c'est à cause de mes croyances ou expériences passées. Si son discours me met en colère, c'est probablement au regard de mon éducation ou de mes valeurs.

Benoît Saint Girons

## LE CHOIX DE LA SÉRÉNITÉ

Le bien-être  
au quotidien



**Bref, le monde prend goût à mon contact et c'est une excellente nouvelle car cela m'ouvre la perspective de la sérénité.** Je peux me morfondre de chaque contrariété ou devenir adepte du lâcher prise. Je peux être bringuebalé au gré du vent ou prendre la posture du roseau, qui plie mais ne se brise pas. Je peux réagir

mécaniquement à chaque stimulus ou prendre le parti de l'action consciente. J'ai le choix !

**La sérénité n'est ainsi pas tant un état qu'une qualité** : une stratégie pour la gestion des problèmes, une dynamique à cultiver pour les moments difficiles.

Plusieurs questions peuvent aider à devenir plus *actif* face à l'événement. Tout d'abord, « **Est-ce que cela vaut le coup ?** » : l'événement est-il suffisamment important pour mériter mon attention et mes sentiments ? Ensuite, « **Ce sentiment X ou Y que j'éprouve va-t-il améliorer en quoi que ce soit la situation ?** » Sans tomber dans un concept utilitariste des sentiments, il est rarement positif d'aggraver *volontairement* les choses. Enfin, « **Est-ce que je peux faire quelque chose maintenant vis-à-vis de ce problème ?** » Si oui, alors faites-le ! Sinon, à quoi bon y penser puisque cela est inutile ?

Dans tous les cas, il est important de se rappeler que **notre cerveau n'est pas sélectif : il accueille aussi bien les pensées positives que négatives.** Toutes ces pensées sont stockées dans le subconscient, cette fameuse *boîte noire* de notre vie passée. Et un événement s'imprimera

dans notre subconscient à proportion de l'importance que nous lui accordons.

« *Dans la vie, faut pas s'en faire* » chantait Maurice Chevalier. Il ne s'agit pas là d'une obligation mais d'une recommandation : je peux m'en faire – et je m'en ferai nécessairement de temps en temps – mais ce n'est pas conseillé pour mon bien-être psychique. La nervosité face à la vie ou le pessimisme vis-à-vis de ce qui m'attend sont en effet deux sentiments parmi les plus dévastateurs qui soient. Car si le futur comprendra naturellement des périodes difficiles, **à quoi bon les imaginer d'avance et les laisser troubler le présent ?**

*Hier appartient à l'Histoire  
Demain est un mystère,  
Aujourd'hui est un cadeau,  
C'est pourquoi on l'appelle  
Présent*

La route est trop caillouteuse ? Il ne sert à rien de regretter de ne pas avoir pris une autre voie, inutile de s'apitoyer sur sa situation présente: elle est ce qu'elle est et, qui plus est, elle est logique puisque définie par nos actions et réactions antérieures. En outre, n'est-elle pas constructive puisque j'ai décidé de prendre ma situation en mains ?

A nouveau, nous avons le

pouvoir décider, à tout moment et en tout lieu, de **créer de nouvelles intersections**. Ces intersections s'appellent tout simplement **le désir de changement**. A tout moment, nous pouvons nous asseoir et faire le point sur notre cheminement : ce qui va, ce qui ne va pas, ce que nous souhaiterions changer, ce que nous aimerions vivre,...



Reste, naturellement, le problème de nos habitudes... Comment trouver le courage de changer d'itinéraire ? Et quel intérêt de changer d'itinéraire si j'y emporte avec moi mes idées noires et mes mauvaises habitudes ?

« *Le remède à l'habitude est l'habitude contraire* » a écrit Epictète mais, en parallèle à l'action, il conviendrait aussi de **se changer les idées... ce qui revient à se changer l'inconscient !**

Facile à dire ? Oui mais aussi assez facile à faire vu que le subconscient accueille indifféremment le négatif et le positif. Lorsque je contredis un message négatif par une formulation positive ou, mieux encore,

par une action positive, c'est ce dernier message qui laissera une trace. Petit à petit, au fur et à mesure des répétitions, un nouveau subconscient se mettra en place. Une vie plus riche et positive en découlera.

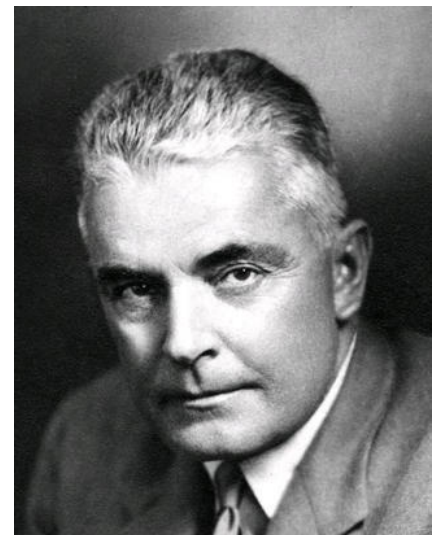
**Imaginez que votre subconscient soit une baignoire remplie d'eau.** Dans le passé, vous y avez placé plusieurs types de

colorants : certains étaient lumineux mais d'autres noirs. Progressivement, votre bain a peut-être ainsi pris une coloration assez sombre qui influence négativement votre interprétation de la vie. La psychanalyse s'intéresse aux colorants les plus noirs et scrute l'eau à la loupe à la recherche de traces oubliées (quitte au besoin à en inventer). Les drogues et autres psychotropes illuminent artificiellement la salle de bain. Ne serait-il pas plus pertinent et sain d'y rajouter de l'eau (l'action) ou des colorants plus gais (les pensées positives) ?

De nombreuses techniques existent pour nous permettre ainsi de communiquer plus

efficacement avec notre système nerveux et renforcer nos défenses psychologiques: la méthode Coué, la sophrologie, la PNL, la visualisation, la méditation,...

Toutes ces techniques sont très bénéfiques mais requièrent des semaines voire des années de pratiques. Pour les plus pressés ou les moins patients, il existe heureusement une autre approche, immédiatement bénéfique pour *changer la couleur de son bain* sans effort : **la technique de la multi-évocation et des suggestions indirectes du Docteur Milton H. Erickson.**



Psychiatre et hypnothérapeute de renommée internationale, le Docteur Erickson a toute sa vie combattu ses propres maladies et notamment une poliomyélite qui le paralysa en partie. **Condamné par la médecine** (il entendit le

médecin dire à ses parents qu'il ne passerait pas la nuit), il se donna le défi de vivre, inventa diverses techniques compensatrices et devint **le père fondateur de l'hypnose moderne**. Au passage, il révolutionna la médecine psychosomatique et l'idée que l'on se faisait de l'influence de l'esprit sur le corps. On estime qu'il a aidé plus de 30 000 patients au cours de sa carrière et il mourut en 1980 à l'âge de... 79 ans !

Le principe de sa multi-évocation est très simple. Deux histoires sont racontées en même temps : l'une dans l'oreille droite, la seconde dans l'oreille gauche. Il ne s'agit pas de messages subliminaux mais de paroles bien audibles. Plongé dans un état de relaxation de type sophronique (ondes alpha), à la limite du sommeil, **le patient n'a aucun mal à décrocher, à lâcher prise et à laisser les messages imprégner son esprit inconscient**.

Pourquoi ces messages finiraient-ils dans l'inconscient ? D'abord parce que tout finit d'une manière ou d'une autre dans l'inconscient. Ensuite, parce que **le langage des histoires utilisé est celui du subconscient : la métaphore et les suggestions indirectes**.

Le Docteur Erickson a en effet mis en évidence la

forte réceptivité du subconscient aux contes de fées, métaphores d'animaux, légendes et autres symboles. Cela aussi se comprend aisément : la résistance de l'esprit conscient est amoindrie et le subconscient interprète le message positif à *sa manière*.

Bien évidemment, le résultat n'intervient pas du premier coup : il faut plusieurs couches de peinture pour faire disparaître une tache et pas mal de colorant lumineux pour éclaircir un bain noir! Mais le bien-être est déjà là puisque cette méthode, au contraire de celles listées plus haut, ne nécessite **aucun effort sinon d'accepter de se relaxer**.

Et pour rendre les choses encore plus efficaces, il y a les lumières pulsées du Psio® ! Cette paire de lunettes combinant lecteur MP3 et luminothérapie n'est pas qu'une simple prouesse technologique mais avant tout **un excellent moyen de se vider la tête. Car il s'avère impossible de ruminer face à de la lumière pulsée !** Associée à l'hypnose éricksonienne – commercialisée ici sous le nom d'Audiocaments® ou de Méta-relaxation® – cette synergie est certainement **l'approche la plus efficace pour toutes les pathologies liées au stress** (céphalées, acouphènes, psoriasis,

fibromyalgie, troubles du sommeil, dépression,...), le sevrage (tabac, alcool), la sexualité ou encore la perte de poids.

Approche miraculeuse ? Non bien sûr mais approche logique : relaxer le corps pour atteindre le mental, cesser de cogiter pour faire le vide, faire le vide pour mieux accueillir, mieux accueillir pour se changer les idées, se changer les idées pour vivre enfin autre choix. **Le choix de la sérénité pour se reconnecter à l'essentiel, c'est-à-dire à soi !**

Benoît Saint Girons

Pour en savoir plus  
[www.psychowell.ch](http://www.psychowell.ch)

**OUVERTURE**  
**SEPTEMBRE 2017**

**« Les 8 »**

26 rue de la Corraterie



Une nouvelle arcade axée sur  
les 8 fondamentaux  
de la santé et du mieux-être!

- AIR ● EAU ● ONDES
- NUTRI ● HE ● THERA
- MENTAL ● SENS

VISITE VIRTUELLE