

Piégé par son cerveau, il meurt de froid

Chère lectrice, cher lecteur,

Je vais vous raconter une triste histoire. Celle d'un marin pris au piège de son cerveau.

Elle se passe dans les années 50. Sur un bateau anglais.

*Un homme entre dans une chambre froide. Et quelques secondes plus tard,
« CLAC ! » La porte s'est refermée.*

L'homme se retourne. Il essaye d'ouvrir la porte, tape, hurle. Mais personne ne lui répond. Il est coincé dans la chambre froide !

Il sait deux choses : en quelques heures, avec cette température, il va mourir de froid. Et personne n'ouvrira la porte avant plusieurs jours.

Il trouve alors un petit bout de métal grâce auquel il va écrire ce qu'il ressentira heure par heure.

Quelques jours plus tard, ses collègues ouvrent le réfrigérateur et le trouvent mort de froid.

À côté de lui, le récit détaillé de son agonie.

Il est emmené à la morgue, où il présente tous les signes d'une personne morte de froid.

Jusqu'ici, l'histoire n'est pas extraordinaire. Un détail avait cependant échappé au défunt : le système de réfrigération de la chambre froide n'était pas en marche !

L'homme était tellement persuadé qu'il allait geler qu'il en est mort. [1]

Notre inconscient, l'électron libre de notre cerveau

Cette histoire en dit long sur les capacités de notre inconscient.

Les scientifiques le savent. Pour cette raison, beaucoup d'expériences sont menées en double aveugle. Ni le médecin ni le patient ne savent si la pilule que le premier donne au second est un *placebo* (faux médicament) ou le vrai médicament.

Et, la plupart du temps, les personnes ayant pris un *placebo* observent des améliorations (et, certains, même des effets secondaires) : dans 20 à 80 % des cas selon les maladies !

L'inconscient est difficile à contrôler. En revanche, vous pouvez l'apprivoiser.

S'automanipuler avec la PNL

Vous pouvez apprivoiser votre inconscient avec une technique employée en PNL.

La Programmation Neuro-Linguistique est une approche psychologique développée dans les années 70. [2]

Elle peut être utilisée pour s'automanipuler et repose sur quatre techniques :

- le recadrage ;
- l'ancrage ;
- la dissociation ;
- la synchronisation.

Celle qui nous intéresse aujourd'hui est « l'ancrage », qui est une réponse automatique de notre corps à une situation donnée. En particulier, apprendre à nous détendre face à une situation stressante.

Cachés dans notre quotidien, l'ancrage est partout

Permettez-moi de me répéter : l'ancrage est une réponse automatique de notre corps à une situation donnée.

Nous avons tous des ancrages. Ça peut être un souvenir marquant. Par exemple, quand je repense à ma grand-mère, son parfum me revient. Et je me remémore mon enfance heureuse avec mes cousins, mes oncles et mes tantes...

Marcel Proust, dans son livre *À la recherche du temps perdu*, décrit la texture, le goût et l'odeur de la madeleine de son enfance. C'est la célèbre « madeleine de Proust ».

[3]

D'autres ancrages peuvent se créer à force de répétitions. Le scientifique russe Pavlov l'a prouvé dans « l'expérience de la cloche ».

Tous les jours, Pavlov donnait à manger à son chien en faisant sonner une cloche. Après quelques semaines, il lui suffisait de faire retentir la cloche pour que le chien se mette à saliver.

Pour le chien de Pavlov, le son de la cloche était devenu synonyme de nourriture.

Nous pouvons nous servir du principe de l'ancrage pour nous automanipuler. Nous créer nous-même des ancrages. Cela afin de vivre différemment les situations pénibles.

Vous pouvez le faire pour vous donner confiance en vous, pour vous déstresser. Mais vous pouvez aussi y recourir pour lutter contre les maux de tête ou les douleurs, par exemple.

Les cinq étapes pour reprogrammer votre cerveau et créer un ancrage puissant

Voici les étapes pour créer un ancrage puissant.

Dans un premier temps, commencez par vous mettre dans un endroit calme, dans lequel vous vous sentirez en sécurité.

L'idéal est de vous tenir assis dans un endroit familier et rassurant.

Étape 1 : La préparation

Asseyez-vous sur une chaise avec le dos bien droit. Le menton, le plexus et le bas-ventre bien alignés. Posez votre main droite sur votre ventre et mettez la gauche dans votre dos. Si vous êtes gaucher, vous pouvez inverser les mains.

Fermez les yeux et respirez doucement par le nez. Concentrez-vous et prenez conscience du mouvement de votre ventre qui se gonfle et se dégonfle.

Faites bien attention à ne bouger que le ventre. [4]



Étape 2 : La visualisation

Pensez à un moment particulièrement heureux de votre vie. Celui qui encore maintenant vous fait vibrer. Un moment où vous n'aviez aucune douleur.

Étape 3 : Ressentez l'émotion

Repassez dans votre tête toute cette expérience. Ce que vous avez senti à ce moment-là. À quoi pensiez-vous ? Qui était présent ? Quelles étaient les odeurs ? Quelles étaient les couleurs ?

Il faut que vous puissiez revivre toute la scène comme si vous y étiez.

Étape 4 : Le stimulus

Choisissez un geste qui sera votre stimulus. Ça peut être faire claquer ses doigts, se frotter les mains, jouer avec son alliance, etc.

C'est sur ce stimulus que vous allez ancrer votre émotion.

Étape 5 : L'ancrage

Remémorez votre souvenir et associez-y votre stimulus. Faites-le plusieurs fois pour que le moment et votre stimulus soient bien associés. [5]

Pour que l'ancrage soit profond, il faut que vous le répétiez régulièrement pendant plusieurs jours, voire plusieurs semaines.

Cet exercice est efficace pour lutter contre le stress, l'angoisse, la déprime.

Au moment où vous toucherez votre anneau, par exemple, surgiront dans votre esprit les joyeux moments de votre enfance, qui viendront faire « concurrence » dans votre cerveau aux pensées négatives.

Mais vous pouvez aussi l'utiliser pour lutter contre la douleur.

Plus le point d'ancrage sera fort, plus la douleur s'atténuera. C'est ainsi que les maîtres yogi, et les « fakirs », sont capables de résister aux grandes douleurs comme les brûlures de charbons ardents, ou les incisions d'objets acérés dans la peau.

À votre santé !

Jean-Marc Dupuis
