

Quelle place la visualisation occupe-t-elle dans la médecine ?

De plus en plus, les médecins réalisent que nous sommes bien davantage que des enveloppes charnelles : nous sommes d'abord et avant tout des êtres de désir, de peur, de volonté et de désespoir. Au fil de leurs recherches, ils ont pris conscience que le fait de tenir compte de cet élément essentiel améliore considérablement les traitements qu'ils offrent à leurs patients. D'ailleurs, selon le docteur Carl Simonton, radiothérapeute-cancérologue, « la guérison dépend beaucoup, et même essentiellement, du traitement offert par la médecine, mais l'être humain étant fait de chair et d'esprit, il est nécessaire de tenir compte du psychisme du patient ». C'est ainsi que la visualisation, accordant une place prépondérante à la pensée, a connu un essor important au cours des dernières années.

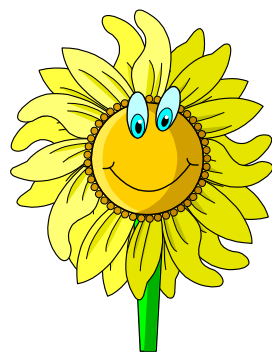


234, rue Dufferin, bureau 102
Sherbrooke (Québec)
J1H 4M2

Téléphone : (819) 823-9996
Télécopieur : (819) 823-9907
Courriel : info@rosedesvents.com
Site Internet : www.rosedesvents.com



LA VISUALISATION : POUR LUTTER CONTRE LA MALADIE...



Dépliant d'information sur la
technique d'imagerie mentale

LA VISUALISATION : POUR LUTTER CONTRE LA MALADIE...

Qu'est-ce que la visualisation ?

La visualisation, ou imagerie mentale, est une technique pratiquée pour donner vie aux pensées positives. Accompagnée d'un sentiment de confiance, de solidité et de courage, elle consiste en un travail de l'esprit, à l'aide d'images, qui apportera un processus thérapeutique à l'utilisateur. En cancérologie, par exemple, on emploie la visualisation pour imaginer la victoire des cellules « normales » sur les cellules cancéreuses (on crée donc des images programmant la guérison).

Quels sont les bienfaits de la visualisation ?

Utilisée en parallèle avec un traitement médical standard, l'imagerie mentale pourrait être une manière, pour des personnes atteintes de cancer, d'influencer leur propre système immunitaire afin qu'il devienne plus actif dans la lutte contre la maladie. Certes, bien que cette technique ne garantisse pas la guérison automatique, elle permet de

se détendre, d'entrer en contrôle de soi et d'avoir une meilleure maîtrise de ses émotions. En effet, la visualisation permet de reprendre un pouvoir sur ce qu'on vit, de prendre du temps pour faire le point, de se recharger en énergie, d'agir sur les symptômes, de travailler sur les buts et les espoirs, mais aussi sur les ressentiments. Finalement, elle permet de s'évader et de se faire plaisir dans une période où cette idée peut parfois paraître incongrue !





La visualisation

Faites-en l'essai !

1— Allez dans une pièce tranquille, installez une lumière douce. Fermez la porte, asseyez-vous dans un fauteuil confortable, les pieds posés à plat sur le sol, les yeux fermés.

2— Prenez conscience de votre respiration.

3— Respirez calmement. Inspirez profondément, à plusieurs reprises, et, chaque fois que vous expirez, dites mentalement le mot « détente ».

4— Concentrez-vous sur votre visage et sentez les tensions dans les muscles de votre visage autour des yeux. Représentez-vous ces tensions et faites-vous en une image mentale - cela pourrait être une corde nouée ou un poing serré - puis, imaginez mentalement cette corde - ou votre autre image - se détendre et devenir souple, comme un élastique mou.

5— Sentez les muscles de votre visage et de vos yeux qui se détendent. Pendant qu'ils se détendent, sentez une vague de relaxation qui se répand dans tout votre corps.

6— Tendez les muscles de votre visage autour de vos yeux, serrez-les fort, puis détendez-les et sentez la détente, la relaxation, gagner tout votre corps.

7— Passez à d'autres parties du corps, de la tête aux pieds. Descendez lentement du haut en bas de votre corps - les mâchoires, le cou, les épaules, le dos, les bras et avant-bras, les mains, la poitrine, l'abdomen, les cuisses, les mollets, les chevilles, les pieds - jusqu'à ce que chaque partie de votre corps soit plus détendue, plus relaxée. Pour chaque partie du corps, imaginez la tension qui s'en va, permettant la relaxation.

8— Maintenant, imaginez-vous dans un endroit agréable et familier, par exemple en pleine nature, dans une position naturelle, quelque part où vous vous sentez à l'aise. Imaginez mentalement tous les détails, les couleurs, les sons, les textures...

9— Continuez à vous imaginer dans un état très détendu, dans cet endroit naturel, pendant deux à trois minutes.

10— Puis, imaginez mentalement le cancer, soit en termes réalistes, soit en termes symboliques. Pensez au cancer comme s'il était fait de cellules très faibles et faciles à détruire. Souvenez-vous que nos corps détruisent des cellules cancéreuses des milliers de fois durant une vie normale. Pendant que vous visualisez votre cancer, rendez-vous compte que votre guérison nécessite que les défenses naturelles de votre propre corps retrouvent leur état normal et sain.

11— Si vous êtes actuellement en traitement, visualisez votre traitement pénétrant dans votre corps d'une manière que vous comprenez. Si vous suivez des séances de radiothérapie, visualisez la radiothérapie comme un rayon d'un million de bulles d'énergie frappant toutes les cellules sur son chemin. Les cellules normales peuvent réparer tout dommage qui leur est fait, mais les cellules cancéreuses n'en sont pas capables, car elles sont faibles et faciles à détruire (c'est l'un des faits

principaux sur lequel est basé la radiothérapie). Si vous subissez une chimiothérapie, visualisez les médicaments qui entrent dans votre corps et dans la circulation sanguine. Visualisez les médicaments agir comme un poison. Les cellules normales sont fortes et intelligentes, et ne prennent pas le poison si facilement. Mais les cellules cancéreuses sont des cellules faibles; alors, il en faut peu pour les tuer. Elles absorbent le poison, meurent, et sont rejetées hors du corps.

12— Visualisez les globules blancs de votre propre corps qui pénètrent dans la région où se trouve le cancer, qui reconnaissent les cellules cancéreuses et qui les détruisent. Il y a une grande armée de globules blancs. Ils sont très forts et très agressifs. Ils sont aussi très intelligents. Les cellules cancéreuses ne sont pas de taille à s'y opposer. Les globules blancs vont gagner la bataille.

13— Visualisez le cancer qui diminue. Voyez les cellules mortes emportées par les globules blancs et chassés de votre corps par le foie ainsi que les reins, et éliminées dans l'urine et les selles (ça, c'est ce que vous voulez - c'est ce que vous attendez comme déroulement).

* Continuez à voir le cancer diminuer jusqu'à ce qu'il disparaisse complètement.

* Voyez-vous mentalement ayant davantage d'énergie, un meilleur appétit, et vous sentant mieux, plus à l'aise et aimé(e) dans votre famille, au fur et à mesure que le cancer diminue, et enfin disparaît.

14— Si vous ressentez une douleur quelque part dans votre corps, visualisez l'armée de globules blancs rentrant dans cette région et soulageant la douleur. Quelque soit le problème, donnez à votre corps l'ordre de guérir. Visualisez votre corps en train de guérir, et en bonne santé.

15— Imaginez-vous guéri, libre de maladie, plein d'énergie.

16— Imaginez que vous avez ce que vous voulez, visualisez que vous avez atteint vos buts dans la vie. Voyez votre but dans la vie accompli, les membres de votre famille allant bien, vos relations avec votre entourage améliorées, plus authentiques et profondes. Rappelez-vous qu'avoir de fortes raisons d'aller bien vous aidera à guérir; alors, utilisez ce moment-ci pour vous centrer clairement sur vos priorités dans la vie.

17— Accordez-vous un bon point. Donnez-vous mentalement une petite tape amicale d'appréciation sur l'épaule pour avoir participé à votre guérison. Imaginez-vous en train de faire cet exercice d'imagerie mentale trois fois par jour, restant réveillé, éveillé et alerte pendant que vous le faites.

18— Puis, laissez les muscles de vos paupières devenir plus légers, et préparez-vous à ouvrir les yeux. Prenez conscience de la pièce où vous êtes.

19— Maintenant, laissez vos yeux s'ouvrir - et vous êtes prêts à reprendre vos activités habituelles !

Note : Il est recommandé de prendre 10 à 15 minutes pour effectuer ce processus entier et de le pratiquer 3 fois par jour.

Source : Simonton, C. (1982). *Guérir envers et contre tout*. Paris : Éditions Desclée de Brouwer.

