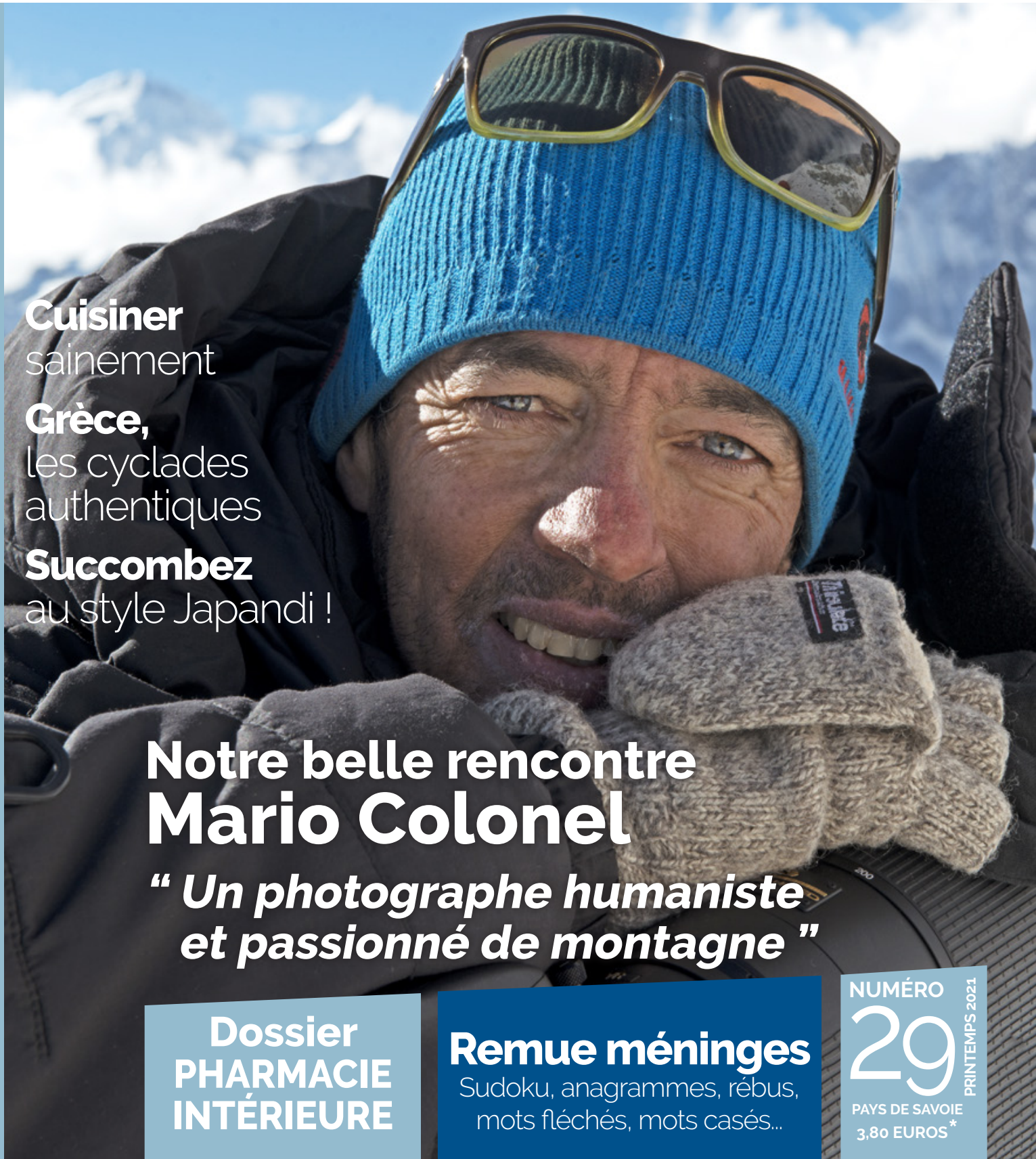
PleinorS Mag

Vivre pleinement !



Cuisiner
sainement

Grèce,
les cyclades
authentiques

Succombez
au style Japandi !

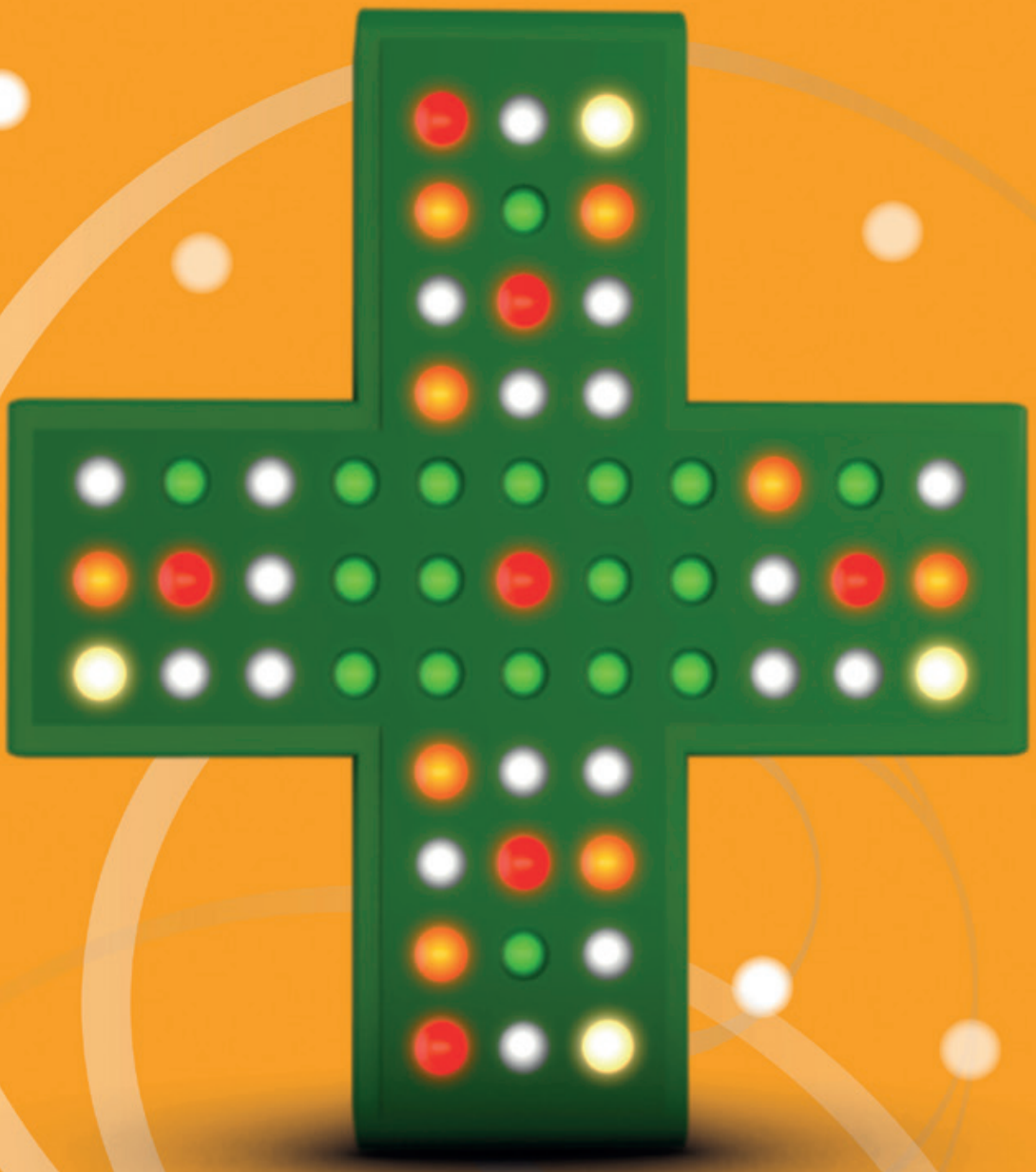
Notre belle rencontre
Mario Colonel

“ Un photographe humaniste et passionné de montagne ”

Dossier
PHARMACIE INTÉRIEURE

Remue méninges
Sudoku, anagrammes, rébus, mots fléchés, mots casés...

NUMÉRO 29
PRINTEMPS 2021
PAYS DE SAVOIE
3,80 EUROS*



NOS PHARMACIES INTÉRIEURES

Pharmacie intérieure

Et si nous développions nos propres dispositifs et potentiels “intérieurs” ?

C'EST QUOI ÊTRE EN BONNE SANTÉ AUJOURD'HUI ? ET SI PRENDRE SOIN DE SON CORPS NE SUFFISAIT PAS POUR VIVRE ET VIEILLIR EN BONNE SANTÉ? ET SI J'AVAIS D'AUTRES RESSOURCES EN MOI TRÈS EFFICACES ?

D’ailleurs, que signifie “bonne santé” aujourd’hui ? Ce n’est pas seulement une absence de maladie mais bien une envie de vivre, une vitalité, une joie profonde, une énergie qui n’a rien à voir avec mon âge biologique ! C’est une bonne nouvelle. Ne parle-t-on pas de Santé Globale Tête-Corps-Esprit ?

Nos CORPS sont des machines de guerre programmées pour survivre, ne veulent que notre bien-être et veillent sur nos équilibres biologiques et physiologiques. Nos TETES sont le plus souvent surchargées, on parle aujourd’hui de «Charge mentale», car depuis notre naissance, elles sont exclusivement sollicitées et surexploitées pour vivre dans notre monde moderne (notre fameux QI). Une croyance commune est de mettre notre corps au service de notre tête : du genre, «j’ai mal aux genoux mais je vais quand même courir parce qu’il faut soigner le mal par le mal» ou «je suis fatigué.e mais je me bourre de café plutôt que d’aller me coucher tôt». Notre corps, en bon serviteur, nous envoie pourtant des signaux clairs sur un état inflammatoire ou une fatigue ; notre tête, pour autant, décide tout autrement avec une grande capacité d’auto-maltraitance. Et oui, nous sommes nos principaux bourreaux. Nous avons ainsi, inconsciemment, donné beaucoup de pouvoir à notre mental, ce qui crée de nombreuses souffrances dans nos quotidiens. Sauf que c’est bien le corps qui décide in fine et non notre tête ; il suffit de constater le nombre croissant de douleurs, de dysfonctionnements cardiaques, de maladies et le statut du cancer qui est devenu une maladie «chronique». C’est aussi une spécificité d’Homo Sapiens : notre capacité de croire en des choses et de les faire, même si elles sont mauvaises pour notre corps ! (Exemple : gérer le stress que nous créons nous-même).

Quant à nos ESPRITS, ils sont en général confus et un peu perdus dans notre dualité intellectuelle (Merci à Platon, Kant et Descartes) - toujours notre tête qui cherche du binaire (bon/mauvais, acceptable/inacceptable) pour se rassurer et garder un soi-disant contrôle alors que notre monde réel nous montre et propose tout l’inverse, à savoir une diversité d’inconnues grandissante. Difficile d’être apaisé.e dans une quête qui relève du virtuel.

© CalmStudios, Fotolia.com

"C'EST DANS UN ESPRIT CALME ET LE CORPS DÉTENDU QUE JE SUIS AU MEILLEUR DE MOI-MÊME"

Alors que dire du fameux alignement Tête-Corps-Esprit et de son harmonie ?
La bonne nouvelle est que nous avons une Pharmacie intérieure, disponible, que nous n'avons jamais appris à solliciter jusqu'à maintenant. Pour autant des médecines ancestrales les utilisent depuis des millénaires. Aujourd'hui, notre réalité et notre actualité pointent la limite de notre fonctionnement actuel. En plus de notre médecine curative qui soigne les symptômes et les organes, nous avons besoin d'une médecine intérieure préventive voire curative elle aussi, sur laquelle nous avons la main, par nos pensées et nos émotions ; le duo s'appelle ainsi la médecine intégrative pour anticiper et sauvegarder notre santé globale.
Prendre un anti-inflammatoire local alors que j'ai un comportement ou suis dans un environnement générant du stress, donc du cortisol qui est pro-inflammatoire, est un non -sens. Soigner le symptôme est limité si je n'agis pas en parallèle sur la source qui génère cette inflammation !
Et pour autant, les neurosciences le prouvent : c'est dans un esprit calme et le corps détendu que je suis au meilleur de moi-même.

Quels sont donc mes autres leviers qui ne dépendraient que de moi ?
S'il est essentiel d'avoir une bonne alimentation, faire des exercices, maintenir un poids correct, dormir suffisamment, il y a un levier encore plus important qui est ma paire de lunettes que je porte sur ce que je vis et les interprétations que j'en fais, donc mes PENSEES. Dr Lissa Rankin, dans son livre Quand le pouvoir de la pensée l'emporte sur les médicaments, Ed Trédaniel, révèle : « et si vous aviez le pouvoir de guérir votre corps en changeant simplement la manière dont vous pensez et ressentez ? ». Les sceptiques peuvent froncer les yeux, c'est facile et culturel, et bien que le lien corps-esprit soit démontré et préconisé par des pionniers depuis des décennies, notre communauté médicale dominante n'accepte pas ce paradigme. Force est de constater que les rémissions spontanées, les miracles inexpliqués, les effets placébo ne datent pas d'hier.

Et si cela venait de notre état d'esprit…
De nombreux médecins comme Dr Bernie Siegel, Dr Deepak Chopra ou le biologiste Bruce Lipton sensibilisent le public. Deux ouvrages scientifiques et documentés sont ceux de Dr Dawson Church - De l'esprit à la matière - Comment nos pensées se matérialisent ? (Ed. Dangles) et Dr Marie-France Bel avec Corps Subtils - Science et Médecine. (Ed. Dangles). Les preuves s'accumulent. « Ce que nous sommes aujourd'hui, correspond à nos pensées d'hier et nos pensées d'aujourd'hui, préparent notre vie de demain : notre vie est la création de notre esprit ». Le Dhammapada.
Les pensées donc ! Ma façon de penser, mon état d'esprit.
Le mécanisme est simple :
Une pensée induit une action
Une action induit une habitude
Une habitude induit une certitude.
Une certitude induit un comportement. Nous pouvons donc changer n'importe quel type de comportement (particulièrement celui qui nous incommode) en changeant notre pensée initiale. Vive notre plasticité neuronale que démontrent

© Krakenimages.com

massivement les neurosciences. Jamais rien n'est figé, tout est impermanence. Je comprends donc que si je suis mon principal bourreau, ET mon principal libérateur.trice.

Alors comment faire ?

Gérer son stress et ses hormones…

Il est maintenant clairement démontré que le corps réagit au stress et active un mécanisme de survie qui se déclenche quand le cerveau se sent menacé. Dr Walter Cannon, professeur à Harvard publie que par une pensée stressante ou une émotion négative comme la peur, c'est une cascade biologique qui est déclenchée, l'axe hypothalamo-pituito-surrénal (HPS) est activé et stimule alors le système nerveux sympathique qui entre en suractivité et augmente le cortisol et le taux d'adrénaline. Ces hormones du stress, en surabondance quand le stress est chronique, vont induire des manifestations physiques et prédisposer à la maladie. Cela se traduit par une baisse du taux d'immunoglobulines ce qui affaiblit nos défenses immunitaires, un taux de DHEA diminué (hormone protectrice dans le processus du vieillissement cellulaire) et un taux de cortisol accru ayant un effet double: m'empêcher de dormir (car mon cerveau, se sentant en danger est programmé pour que le corps reste vigilant au cas où il faudrait attaquer ou fuir) et créer de l'inflammation (donc des douleurs, vous savez, celles du dos, du cou, des articulations…). Les réactions de stress sont ainsi activées, cela épuise et ne laisse pas de place aux solutions de réparation sur le long terme comme la régénération cellulaire, l'auto réparation et la lutte contre l'oxydation, c'est-à-dire le vieillissement cellulaire prématuré.

Apprivoiser ses peurs…

A noter en passant que 8 % seulement de nos peurs s'avèrent vraies, toutes les autres appartiennent à notre tête, notre cerveau ne fait pas la différence entre le virtuel et le réel. Il va passer en mode survie automatiquement. Pour lui c'est «comme si» vous étiez poursuivi par un fauve. C'est comme cela d'ailleurs qu'il a été démontré en neuroscience (Dr David Servan-Scheiber) qu'être stressé nous coupe de nos capacités mentales, analytiques et cognitives. Notre cerveau, sous stress, comprend qu'il faut survivre et décide de favoriser l'énergie dans les fonctions vitales cœur, muscles pour se battre ou fuir. Réfléchir coûterait trop. Pourquoi le cerveau solliciterait-il nos cellules immunitaires pour enrayer nos cellules cancéreuses ou fabriquer de nouvelles cellules si nous sommes sur le point de succomber au fauve ? Sous stress, je ne peux ni analyser ni décider ; je suis coupé.e de mon cerveau rationnel.

Pour s'en sortir, le corps va se mettre en état de relaxation et activer des mécanismes de réparation, les hormones bénéfiques (endorphine, dopamine, sérotonine et ocytocine) vont contrebalancer les hormones de stress, le système nerveux parasympathique (le fameux nerf vague) va prendre le relai et le corps va retrouver son équilibre. La voie de guérison est enclenchée, c'est son job !

Pharmacie intérieure

LES HORMONES À CHÉRIR, À SÉCRÉTER SANS MODÉRATION !

ENDORPHINE
- Ris avec tes amis
- Pratique un loisir
- Danse, chante

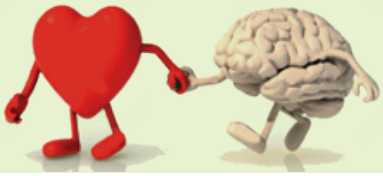
DOPAMINE
- Dors 7 à 9 heures par jour
- Célèbre tes succès
- Fais du sport, loisirs

SÉROTONINE
- Pratique la gratitude
- Profite de la nature
- Rapelle-toi les bons moments

OCYTOCINE
- Médite
- Prends quelqu'un dans tes bras
- Fais une bonne action

Ocytocine = hormone antistress. Pour réduire la pression sanguine, réduire le taux de cortisol, meilleure tolérance à la douleur, diminution de l'anxiété

Source d'ocytocine : Harmonie/ relations, Chaleur, Ecoute, Regard, Contact physique/prendre quelqu'un dans ses bras, exercice physique, orgasmes, pleurs, méditation, respiration, don, douceur.



Quelque-soit le mécanisme, l'esprit communique avec le corps par l'intermédiaire des hormones et des neurotransmetteurs qui envoient des signaux aux autres parties du corps. Tout est ainsi lié comme l'énoncent souvent les médecines parallèles et ancestrales. C'est ce que proposent aujourd'hui les recherches en neuro-endocrino-psychologie dans deux ouvrages ; Les glandes endocrines. Jean du Chazaud (Ed Dauphin) et Ces glandes qui nous gouvernent du même auteur (Ed Equilibres). L'Ocytocine, vulgairement appelée hormone du bonheur, est une précieuse alliée et je peux la développer dans ma pharmacie intérieure (voir encadré ci-dessous).

Les apports de la psychologie positive

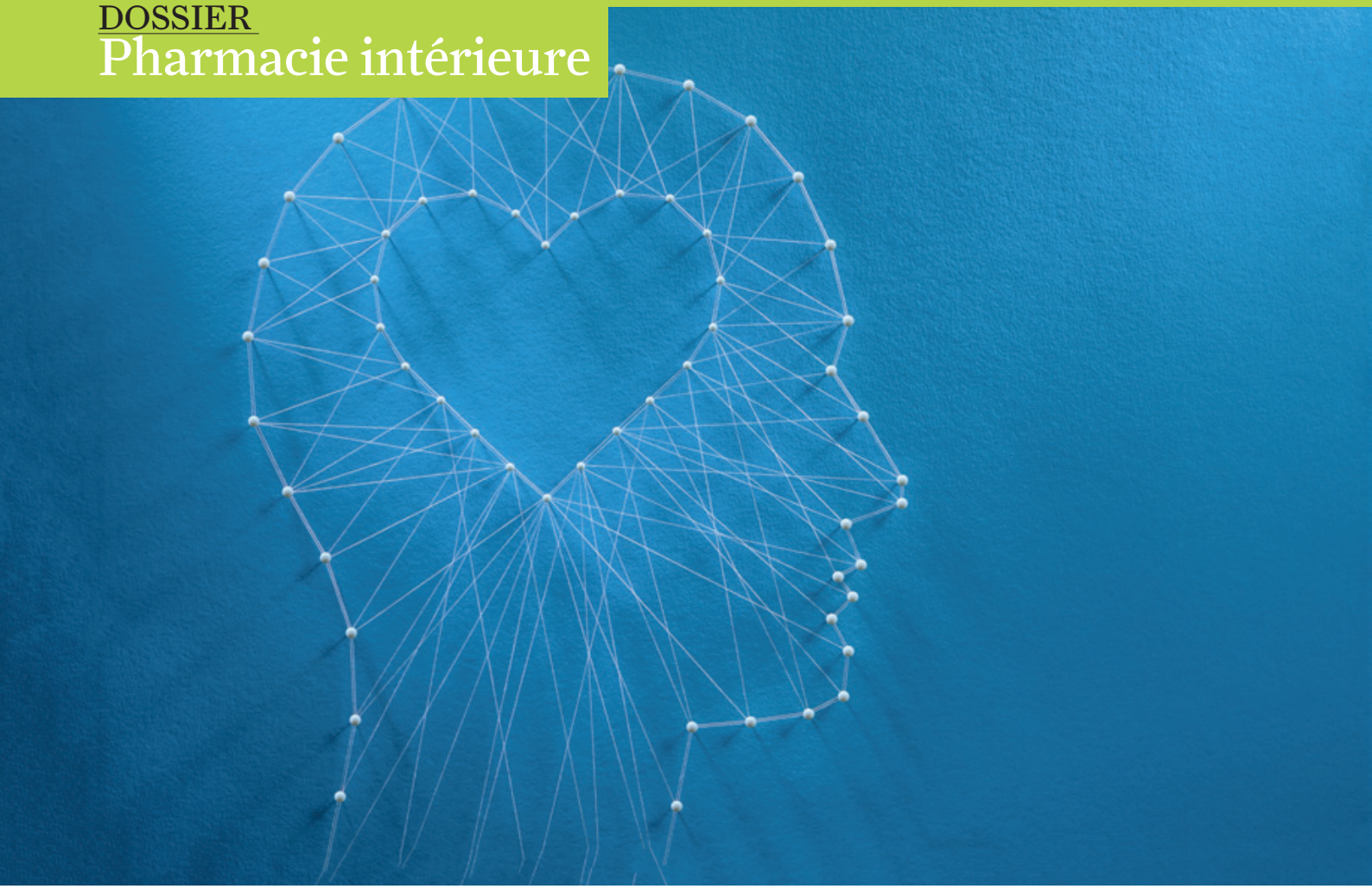
Viens s'ajouter depuis 20 ans les approches de la psychologie positive créé par Martin Seligman de l'Université de Pennsylvanie pour imaginer une psychologie préventive. Notre regard traditionnel pour la psychologie est majoritairement sous l'angle de la psychiatrie donc de la maladie avec un objectif curatif. La psychologie positive est une véritable science construite grâce à des recherches scientifiques rigoureuses suivant des protocoles expérimentaux bien définis qui fait partie de la psychologie clinique classique. A ne pas confondre avec la populaire pensée positive. Une définition est proposée : « Etude des conditions et processus qui contribuent à l'épanouissement ou au fonctionnement optimal des personnes, groupes et des institutions. (Voir ses fondements dans Encadré ci-dessus)

BON À SAVOIR

A l'heure où notre monde VICA (Volatile, Incertain, Complexe et Ambigu) s'exprime clairement et devient chronique, où le doute s'installe dans nos repères traditionnels et où le principe « d'accepter de ne pas savoir » devient un moyen de survie, n'est-il pas temps de s'interroger sur de nouvelles ressources pour gérer tout cela ? Et si elles ne venaient pas exclusivement de l'extérieur comme je l'ai si bien appris ? S'il y avait une source « intérieure » ? Si je prenais conscience de mes forces, potentialités et responsabilités dans ce que je vis ? L'idée étant de devenir acteur.trice de ma vie et non la subir. Vaste programme… et pourtant la science le montre et les données s'accumulent : je suis bien plus puissant.e que je ne le crois !

© Fotolia.com

Pharmacie intérieure



Cette science a fait tomber un autre dogme : non, nous ne sommes pas victimes de nos gènes ! En effet, dans notre capacité à être heureux, 10 % seulement vient de l'extérieur (je vous laisse calculer combien de temps et d'énergie vous dépensez à agir sur ces 10 malheureux % qui représentent notre place et statut dans ce monde), 50 % est génétique et il reste 40 % qui sont conditionnés par la façon dont nous interprétons ce que nous vivons. On sait désormais que lorsque les gens les plus heureux subissent un revers, ils n'ont pas la sensation de reculer mais ils savent qu'ils sont déjà en train d'avancer. Nous pouvons donc agir sur les 40 %.

L'épigénétique

Une nouvelle science est née : l'épigénétique qui remet en question la notion de déterminisme génétique. Les scientifiques ont admis que les signes externes tels que l'alimentation, l'environnement dans lequel nous vivons, nos pensées peuvent influencer notre ADN. Brillant livre que je recommande de Joël de Rosnay – La symphonie du vivant, comment l'épigénétique va changer votre vie. Ed LLL. On admet aujourd'hui que changer ses pensées peut changer la manière dont notre cerveau communique avec notre corps et peut modifier la biochimie du corps. Les gènes modifiés peuvent même se transmettre aux descendants et leur permettre d'exprimer des caractéristiques plus saines, bien que porteurs de la mutation génétique.
L'invitation est donc de travailler à faire évoluer nos certitudes et changer nos croyances toxiques autant sur le plan conscient qu'inconscient. Accepter et s'adapter à de nouveaux paradigmes (vision du monde).
Exemple en physique quantique où les opposés ne sont pas contradictoires mais deviennent complémentaires ce qui implique une évolution de la physique traditionnelle. Notre objectif : inciter notre esprit à déclencher des substances chimiques dédiées à la réparation du corps et à l'aider à se cicatriser tout seul.

Et vive le nerf vague !

Stimuler notre nerf vague c'est-à-dire le système de récupération parasympathique (vagotonie) permet un retour à l'état de repos, un contrôle de notre respiration et fréquence cardiaque et une pression artérielle optimale, assure nos fonctions hépatiques et notre digestion en général, une bonne activité du système immunitaire et les communications avec notre microbiote.

LES FONDEMENTS DE LA PSYCHOLOGIE POSITIVE

1- Le bonheur et le malheur cohabitent en permanence, nous vivons sur un balancier.
2- Se servir de ce que nous sommes au naturel pour nous préparer le mieux possible au pire.
3- On mise sur nos qualités plutôt que d'essayer de corriger nos défauts. Cela donne de l'énergie et du plaisir plutôt que de s'épuiser à jouer à être ce que l'on n'est pas.

© kues1 - Fotolia.com

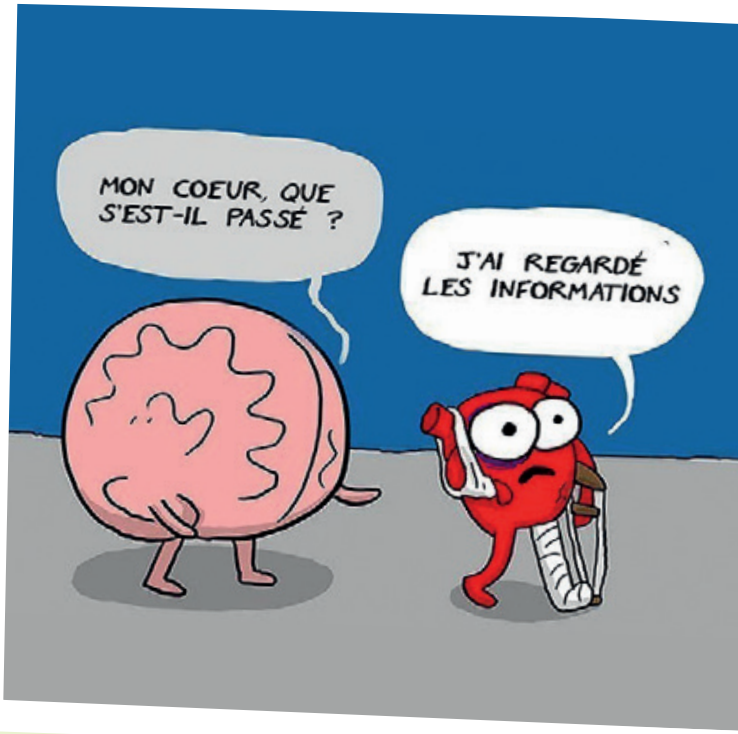
"CE QUE NOUS SOMMES AUJOURD'HUI, CORRESPOND À NOS PENSÉES D'HIER ET NOS PENSÉES D'AUJOURD'HUI, PRÉPARENT NOTRE VIE DE DEMAIN : NOTRE VIE EST LA CRÉATION DE NOTRE ESPRIT"

Le Dhammapada

Pratiquer la cohérence cardiaque est très efficace. Rire, Aimer, jeûner, dormir et méditer Vipassana* favorisent.
En résumé, être dans une dynamique, être attentif.ve à la qualité de mes pensées en dépolluant celles qui parasitent, gérer mon stress et mes acidoses chroniques (trop de sucre), me détendre et dormir, veiller à mes relations qualitatives et sécurisantes = activer ma pharmacie intérieure pour être une meilleure version de moi-même disponible aux connexions avec les autres de façon saine et sereine.

Et pour finir...
« While taking responsabilities, never forget to smile » (en prenant des responsabilités, n'oublie jamais de sourire). Amma (embracingtheworld.com)

« Ce qui traverse votre attention sculpte votre cerveau, Contrôler votre attention est un des moyens les plus efficaces de façonner votre cerveau, donc votre esprit. » Le cerveau de Bouddha : Bonheur, Amour et Sagesse au temps des neurosciences, Rick Hanson. Edition Arêne



* *Méditation Vipassana : Créée par le Bouddha il y a plus de deux millénaires, la méditation Vipassana fait partie des techniques de méditation parmi les plus anciennes en Inde et en Asie. Véritable art de vivre, Vipassana du terme Pali, veut littéralement dire « voir les choses telles qu'elles sont » ou « la vision pénétrante ». L'objectif de la méditation Vipassana est d'explorer son monde intérieur tout en demeurant constamment présent, ce qui permet une libération des pensées qui seraient ignorées par la conscience. https://mahi.dhamma.org/fr/*

Article de synthèse issu des lectures et travaux pré-cités et inspiré par Marion Kaplan, Florence Servan-Schreiber

VÉRANNE DURY-CHARBONNIER
DOCTEUR EN PHARMACIE
ET AUJOURD'HUI, CLINICIENNE DES PHARMACIES INTÉRIEURES.

Dirigeante Synecom
Accompagnement des Transformations
(www.synecom.net)
Co-fondatrice d'Excellence Ensemble
(www.excellenceensemble.com)

Instigatrice et co-autrice livre
Ma Réalité Augmentée.
Changer nos visions pour "exister"
Editions Ovadia
www.pragmaconcept.com/catalogue-general/291-ma-realite-augmentee.html