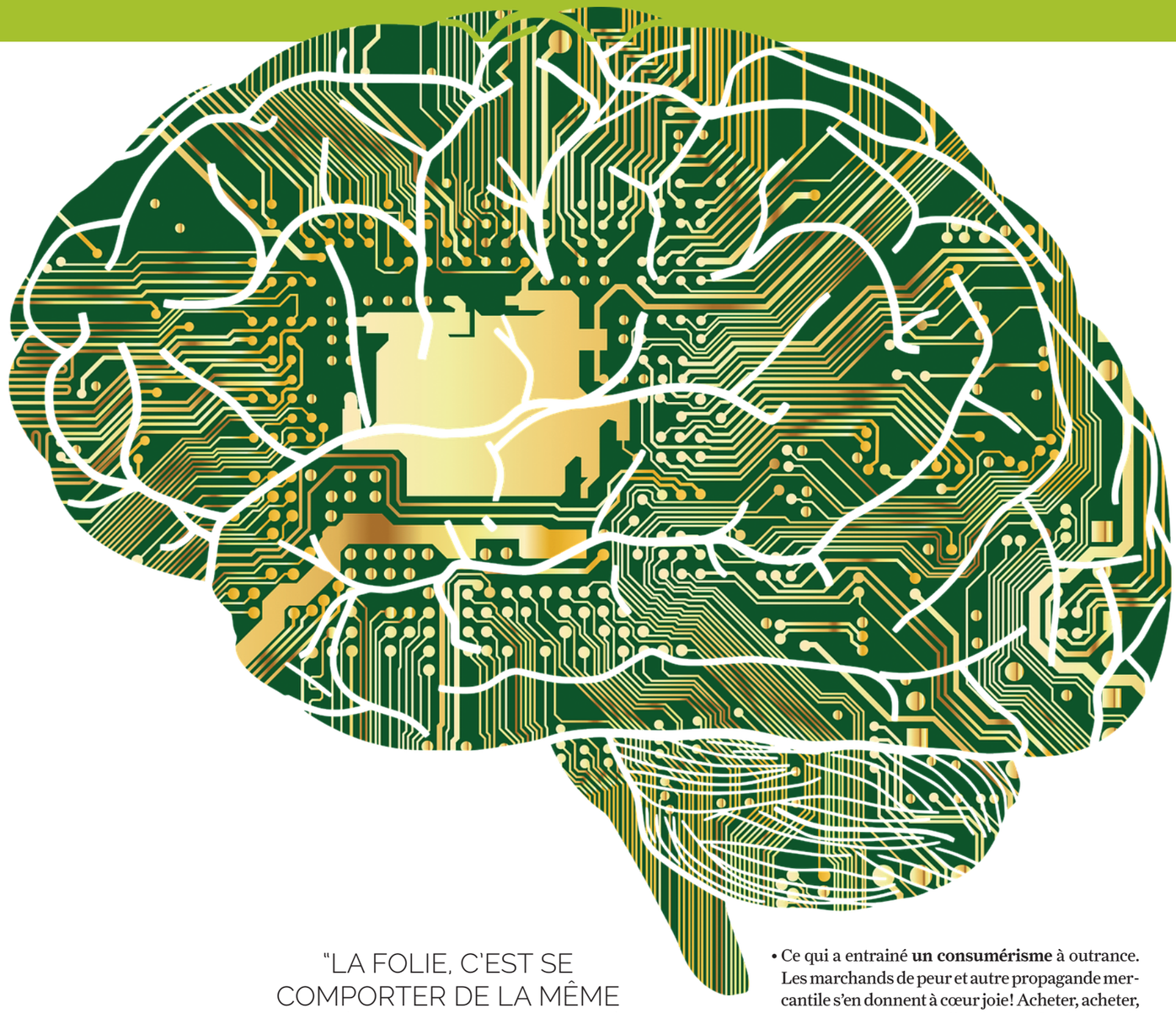
Être libre dans sa tête

NOS PENSÉES SANTÉ



A L'HEURE DE LA CHARGE MENTALE GÉNÉRALISÉE ET DU STRESS PERMANENT AMBIANT, QUE LE SENS COMMUN TEND À « NORMALISER », QUELLES SONT NOS ALTERNATIVES POUR SE REPOSITIONNER ET SORTIR DE CETTE SPIRALE INFERNALE ? ET SI L'AMBITION D'ÊTRE HEUREUX N'AVAIT JAMAIS ÉTÉ AUSSI PROCHE AVEC L'AVANCÉE DES NEUROSCIENCES ? ET SI NOUS DÉVELOPPIONS CE QUI A TOUJOURS ÉTÉ LÀ, À L'INTÉRIEUR DE NOUS ? C'EST EN TOUT CAS L'INTENTION CLAIRE DE CE DOSSIER : OUVRIR DES POSSIBLES SUR LESQUELS NOUS AVONS TOUTES ET TOUS LA MAIN DESSUS !

Dans ce dossier, il vous sera proposé des « RDV avec vous-même », comme un mini-cahier de propositions pour ouvrir, si vous le souhaitez une réflexion intérieure. Il n'y a rien à gagner, simplement à jouer avec soi-même et découvrir ses propres facettes !

Que s'est-il passé ?

La 4è révolution industrielle, dite numérique et digitale et particulièrement celle du smartphone. En effet, en moins de 10 ans, avec une force et une vitesse sous-estimées, les impacts de « cette extension de nous-même /nos smartphones » ont révolutionné de façon profonde nos paradigmes (façon de voir le monde). Nos comportements, nos consommations, nos façons de communiquer, de travailler, d'aimer, de rêver, de se déplacer ont été bouleversées. Aucun domaine de vie ni couche sociale n'ont été épargnés, aucune civilisation n'est exempte. La mutation mondiale est visible pour tout le monde. Pourquoi ? Parce qu'elle est énorme. Il est pointé cinq points de rupture :

- **La logique de pénurie accélérée et irréversible** pour toutes les ressources matérielles indispensables au fonctionnement du système humain. Explosion démographique : 650 millions en 1700 à bientôt 8 milliards. Comment continuer de se développer ainsi « à l'infini » dans un espace fini ? Nous consommons de plus en plus de ressources naturelles, sur une planète où la quantité de ces ressources est finie. Forcément, cela ne peut pas fonctionner. Invitation, chère à Marc Lévy de pratiquer la «sobriété heureuse» sans modération, de façon décidée et assumée ; la frugalité du « moins mais mieux » et réinventer la joie de vivre.
- **Révolution numérique.** Comme le partage Catherine et Pascal Lefeuvre, « nous sommes dans l'œil du cyclone, avec notre propre cerveau dont la configuration s'en trouve irréversiblement transformée : le monde qui vient sera celui de toutes les intelligences pour lesquelles la technologie doit être une ressource et non un dictat. Ne tombons pas exclaves de notre androïde ». A noter les stratégies hautement addictives de nos écrans et modèle économique de nos applis préférées incluant les séries et autres jeux ; tout est fait pour que nous y passions TOUT notre temps. Ce n'est pas pour rien que le mur de Facebook ne se termine jamais. Et quid du monde virtuel proposé par Métaverse*, où nos avatars seront sans doute plus heureux que nous pauvres terriens !

© Fotolia.com, unsplash

"LA FOLIE, C'EST SE COMPORTER DE LA MÊME MANIÈRE ET S'ATTENDRE À UN RÉSULTAT DIFFÉRENT"

Albert Einstein

* Le «métaverse» promet de repousser les limites du monde physique jusqu'à ce qu'univers réel et virtuel finissent par se confondre.

- **Le modèle économique,** encore dominant, que l'on peut qualifier de financiaro-industriel est mort, rongé jusqu'à l'os par la guerre des prix bas.
- Ce qui a entrainé **un consumérisme** à outrance. Les marchands de peur et autre propagande mercantile s'en donnent à cœur joie ! Acheter, acheter, acheter pour Etre ! Quelle connerie fondamentale que d'aller chercher des choses à l'extérieur de soi pour nourrir nos éventuels vides intérieurs pointe le couple Lefeuvre ; le consumérisme est mercantilisme obsessionnellement actif quelque-soit la catégorie sociale de la population. Nous sommes passés du minitel à l'omnicanal et au phygital de la data, à la bigdata et à IoT (internet of things) afin que vous soyez un consommateur partout et tout le temps ; du produit au service, de la possession à l'usage avec une économie de partage.
- Dans notre nouveau monde de plus en plus complexe, instable, avide d'immédiateté, **nos vieilles habitudes** hiérarchiques ; quantifiantes, procédurières et planificatrices sont obsolètes. Le monde qui naît est celui des réseaux collaboratifs, des activités nomades, de l'abolition du salariat, du développement permanent de soi dans tout ce que cela engendre de nouveaux métiers à créer et réinventer

"TOUT CE QUI NE VIENT PAS À LA CONSCIENCE…CE QU'ON NE VEUT PAS SAVOIR DE SOI-MÊME…CE QUE NOUS ÉVITONS DE RECONNAÎTRE EN NOUS-MÊMES, NOUS LE RENCONTRERONS PLUS TARD SOUS LA FORME DU DESTIN. "

Carl Gustav Jung

(Maintenant pour demain ; C et P Lefeuvre). De même, dans notre monde fini aux ressources limitées, la recherche illimitée de croissance devient un non-sens. Notre modèle de développement actuel n'est ni durable, ni équitable.

Nous sommes dans une crise de la science (qui vient pointer la croyance que nos progrès techniques et scientifiques vont nous sauver de tout), de l'information (dans cette infobésité écrasante, qui croire entre les fake-news et propagandes diverses dans un but d'achat?) et de confiance (en nos états? nos gouvernements? nos églises? nous-même?).

Un ressenti d'accélération de tous les rythmes, qui amène à une charge mentale chronique et un stress «normalisé».

Savez-vous qu'aujourd'hui le challenge prégnant est celui de la DISPONIBILITE ; la minute est devenue un luxe…

Vous rajoutez à cela

- un phénomène intergénérationnel, avec quatre générations qui cohabitent dans la vie comme dans le travail avec une paire de lunette sur le monde qui diffère. Il est dit aujourd'hui que « …5 ans suffisent à modifier profondément les comportements et attitudes, que ce soit dans la vie quotidienne, face à l'apprentissage ou encore au travail … » ; avant il fallait 20 à 25 ans , soit une génération entière.
- la covid 19 et nos deux dernières années avec les impacts sur notre santé mentale sous-estimés
- notre manque de sommeil chronique alimenté par une pression sociale du «Faire» de la «Performance» alimentant notre si bien connue Culture de la souffrance, pour «mériter»…

RDV avec vous -même n°1 (en n'hésitez pas à lancer la question avec les personnes autour de vous)
Depuis 10 ans, qu'avez-vous observé chez vous en terme d'évolution de comportements ? Chez les autres ?

Ca va vite, fort et loin, sans laisser aucun espace de respiration à un corps qui demeure charnel et formaté «pour aller bien». Il souffre, se sur-adapte, lutte contre cette tête qui est si puissante. En bref, nos corps comme notre planète, sont de plus en plus malades (et ce malgré les énormes progrès scientifiques).

Notre modèle actuel de civilisation se montre obsolète. Il épuise autant les Hommes que la planète. Tous nos conditionnements et encodages initiaux/nos héritages ont été bousculés en même temps que l'évolution de nos paradigmes

Et pour rappel en clin d'œil, notre corps est le seul endroit où nous passerons le restant de notre vie.

Encore des doutes ?

Parlons **Santé** et je vous propose un moment d'introspection.

RDV avec vous -même n°2
A quoi savez-vous que vous êtes en bonne santé (voir dossier PM 29) ?

© Fotolia.com

Selon des dernières données OMS, entre 2000 et 2019 (donc avant Covid), nous mourrons mondialement principalement de maladies cardiaques et respiratoires, de cancer divers, de diabète. Nous observons une évolution des épidémiologies vers des maladies non transmissibles et nos modes de vie sont remis en question.

Il est observé une baisse depuis 2008 des indices de Santé ressentie ; quelque-soit le genre, l'âge et la classe sociale. De même, il y a un ralentissement de l'allongement de l'espérance de vie au fil du temps dont les causes sont multiples(Raleigh, 2019). La raison principale est que face à la hausse des taux d'obésité et de diabète et au vieillissement démographique, les pays ne parviennent pas à maintenir les progrès accomplis dans la réduction du nombre de décès dus à ces maladies du système circulatoire.

Enfin, à noter les augmentations des maladies auto-immunes, dans lesquelles notre propre système immunitaire fabrique des anticorps contre nous-mêmes.

Ce qui est mis en cause : malbouffe, pollution, tabagisme, alcoolisme, stress généralisé (peur et violence médiatique), sédentarité et obésité.

Alors que faire ?

En plus de conseils traditionnels de mieux manger, moins boire d'alcool, plus d'eau, ne pas fumer, faire de l'exercice et dormir plus, interrogeons-nous sur d'autres potentialités.

Notre cerveau

1500 cm^3 de volume cérébral qui malgré les incroyables avancées des neurosciences n'ont pas encore révélés tout leur mystère, tout leur pouvoir.

En ce temps de surcharge mentale généralisée, comment prendre soin de ce cerveau, de sa plasticité pour en faire un allié vers plus d'équilibre de bien être, de présence. Quelles sont ses limites et ses liens avec l'infinie magie de l'esprit?

Merci Neuroplasticité !

Sachant que nos connexions sont modifiées par nos expériences. Notre cerveau est continuellement réorganisé. Il est donc possible de changer (de perspective) à tout âge.

Nos croyances

Nous avons besoin de croire. Frédéric Lenoir, d'un point de vue philosophique et sociologique: «l'être humain est le seul animal qui a développé des croyances dans un monde invisible non perceptible par les sens pour donner du sens à son existence, une explication au mystère du monde et dépasser l'angoisse de la mortalité…. L'être humain a besoin de croire, de se représenter le réel et de donner du sens à sa vie personnelle, mais aussi collective à travers des croyances partagées. Aujourd'hui c'est la fin des socles religieux, politique et scientifique; la question est de savoir en effet sur quel socle commun de croyances fonder du lien ?

Croyance santé

Les connaissances récentes montrent à quel point la santé est le produit d'une interaction complexe d'un sujet avec son environnement, d'un patrimoine génétique avec son milieu écologique, social et culturel (épigénétique).

?

Ces connaissances rétablissent un équilibre entre thérapie et prévention, entre traitements et soins, entre biologie et psychologie, entre patrimoine génétique et mode de vie, entre quantité de vie et qualité de vie. Elles redonnent une véritable place aux interventions non médicamenteuses. (Ninot, 2019).

Croyance culture de la souffrance

Les neurosciences, depuis 20 ans ont largement démontré (PM29) que le cerveau ira là où il y a du plaisir et de la joie, ce qui ne signifie en rien PAS D'EFFORT! Les études des sciences des psychologie positive ou même évolutive montrent qu'un individu se remettant au centre de sa vie riche de lui-même, activant en conscience ses forces et compétences au lieu de focaliser sur ce qui lui manque, se positionnant en ouvrant des regards sur ses angles morts, est plus heureux, plus efficace et en meilleure santé sur tous les critères d'évaluation. Donc «souffrir pour mériter», ne correspond en rien à notre fonctionnement cérébral.

"MAIS POURQUOI TROP SOUVENT ATTENDRE D'ALLER MAL POUR VOULOIR ALLER MIEUX ?!"

Alain Cayrol

Croyance de la compétition

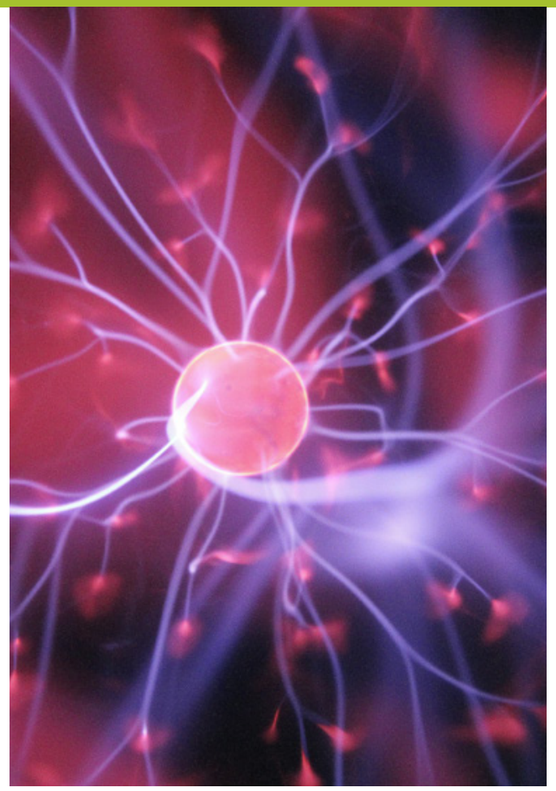
Il y a eu une erreur d'interprétation sur le monde vivant qui stipule que, pour survivre, nous devons être le plus fort. Le monde vivant prouve qu'au contraire, il a survécu grâce à la collaboration et la solidarité (90 %) et non compétition (10%). Or, nous nous sommes structurés sous un mode compétitif dont nous touchons toutes les limites aujourd'hui. (Livre L'entraide, l'autre Loi de la jungle, P. Sevigne)

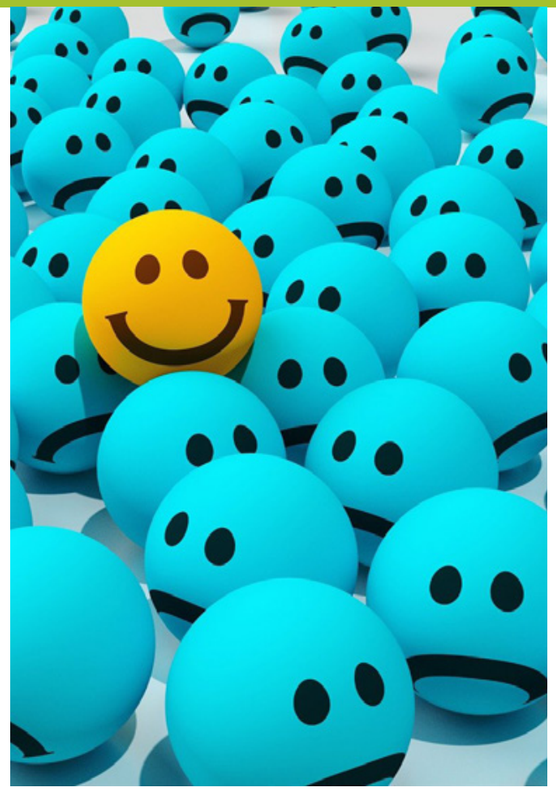
Croyance de «ma tête en premier»

Non le corps n'est pas au service de notre tête, c'est même exactement l'inverse. Notre corps décidera toujours. CŒUR et CORPS ne mentent jamais et sont dans le PRESENT, c'est notre tête qui navigue passé/futur.

Croyance sur notre rapport à la nourriture

En voici quelques-unes, erronées bien sûr :
Si je mange moins, je vais manquer d'énergie. J'ai besoin de protéine animale. Je grossis à cause du gras etc.
Pour faire court, nous mangeons en général trop, de façon dénutrie et déminéralisée (nourriture industrielle). Le sucre est plus addictif que la cocaïne et est caché partout, en plus d'avoir un effet «doudou» lors de mal-être. Et si je croyais autre chose? Exemple le jeûne, que j'expérimente personnellement, et qui peut être une bénédiction pour les organismes surmenés, un temps de repos pour prévenir et lutter contre le burn-out. C'est une pause physiologique qui stimule de nombreuses synthèses (plus de sérotonine pour l'humeur, plus de dopamine pour la motivation/décision, plus d'endorphines contre les douleurs, action bénéfique pour notre microbiote et les corps cétoniques





"JE CROIS EN UNE CONTAMINATION DE L'AMOUR, DE LA BIENVEILLANCE, DE LA DOUCEUR ET DE L'INTELLIGENCE. CHAQUE FOIS QU'ON POSE UN ACTE DE TENDRESSE, D'AFFECTION, D'AMOUR, CHAQUE FOIS QU'ON ÉCLAIRE QUELQU'UN EN LUI DONNANT UN CONSEIL, ON MODIFIE UN TOUT PETIT PEU L'AVENIR DE L'HUMANITÉ DANS LE BON SENS"

Christophe André

pour notre clarté mentale et dynamisation globale.
Enfin notre célèbre microbiote, si précieux pour notre santé globale, qui, hélas est souvent ignoré dans nos réflexions alimentaires.
Hippocrate disait « Nous sommes ce que nous mangeons ».
Manger c'est se soigner.

Croyance sur le repos

« Le temps, c'est de l'argent » sous-entendu, pas le temps de dormir. Et bien non le temps, c'est de la vie.
Et notre repos est vital. Le Dr Patrick Lemoine: psychiatre et Dr en neuroscience, témoigne dans son livre Rêves, Transe et états de conscience modifiés, que c'est durant notre sommeil lent profond naturel (sans somnifère) que nous sécrétons l'hormone de croissance jusqu'à notre dernier souffle. Et ceci favorise la cicatrisation, la réduction des lipides, la synthèse de protéines, la réduction des glucides, la mémorisation, l'immunité, la multiplication des spermatozoïdes... Il rajoute aussi que seule notre civilisation occidentale rejette le sommeil comme espace thérapeutique, qui n'est d'ailleurs pas/peu étudié dans nos médecines traditionnelles. Il y avait des cliniques du rêve au temple d'Epidaure!
Le ralentissement, les siestes, la respiration profonde, la pleine conscience, la méditation, la cohérence cardiaque et tout ce qui active le nerf vague, sont de précieux outils anti-stress et actes de santé.

RDV avec vous-même n° 3 : Et vous, quelle est la liste de vos croyances qui vous parasitent ?

SUITE DANS LE PROCHAIN PLEINIORSMAG D'ÉTÉ POUR UN RV AVEC VOS POTENTIALITÉS

Véranne Dury-Charbonnier
Docteur en Pharmacie
et aujourd'hui, coach et clinicienne
des pharmacies interieures
www.synecom.net
Livre Ma realite augmentee

Complément du dossier paru dans N°33

Nos pensées santé

A L'HEURE DE LA CHARGE MENTALE GÉNÉRALISÉE ET DU STRESS PERMANENT AMBIANT, QUE LE SENS COMMUN TEND À « NORMALISER », QUELLES SONT NOS ALTERNATIVES POUR SE REPOSITIONNER ET SORTIR DE CETTE SPIRALE INFERNALE ? ET SI L'AMBITION D'ÊTRE HEUREUX N'AVAIT JAMAIS ÉTÉ AUSSI PROCHE AVEC L'AVANCÉE DES NEUROSCIENCES ? ET SI NOUS DÉVELOPPIONS CE QUI A TOUJOURS ÉTÉ LÀ, À L'INTÉRIEUR DE NOUS ? C'EST EN TOUT CAS L'INTENTION CLAIRE DE CE DOSSIER : OUVRIR DES POSSIBLES SUR LESQUELS NOUS AVONS TOUTES ET TOUS LA MAIN DESSUS !

Dans une invitation au repositionnement, en s'appuyant sur notre super cerveau, pour nous libérer de nos pensées « enclumes », nous en étions restés au RDV avec vous-même n°3 (cf PleiniorMag N°33)

Etablir la liste de mes croyances qui m'empêchent d'être heureux.se , mes auto-sabotages, mes idées parasites et les mots qui tuent. Vous savez les « je suis nul » « je n'y arriverai pas ce n'est pas la peine » « tout le monde s'en fout » « mais » « je ne suis jamais écouté.e » «personne ne me comprend » « je suis trop si, pas assez ça ».

Et si nous allions plus loin avec le pouvoir de notre pensée?

En effet, la force est pourtant en soi et la réponse réside en chacun de nous affirment C et P Lefeuvre : la clé est de « désapprendre pour réapprendre ». Or le problème est que nous sommes notre propre résistance au changement, même si nous décidons de nous transformer. Pourtant, sommeille au plus profond de chacun.e de nous un atout méconnu, une mécanique du changement ultra puissante que nous subissons généralement plus que nous pilotons : notre capacité de résilience.

© Tinguey Unsplash

Osons parler de LA REVOLUTION DES CONSCIENCES.

Les neurones de la foi du neuropsychiatre Boris Cyrulnik qui explique que le fait de croire en Dieu, en plus grand que soi, modifie le fonctionnement du cerveau et rend moins sensible à la souffrance... Grâce à leur caractère répétitif les rituels religieux offrent de nombreux effets bénéfiques dont l'apaisement émotionnel, la disparition des angoisses, l'augmentation de l'estime de soi, le tissage de lien, la solidarisation du groupe, la moralisation et l'émerveillement d'être. La foi est un précieux facteur de résilience qui permet de mieux affronter la maladie et la dépression que les non-croyants. Frédéric Lenoir et Nicolas Hulot (Livre : D'un monde à

À LIRE

« Nous ne traversons pas un moment de crise anodin, nous vivons un moment décisif pour l'avenir de l'humanité. Comment s'extraire d'une dynamique qui nous échappe et d'un système qui nous conduit dans une impasse ? Nous avons chacun éprouvé combien les résistances au changement - en nous, comme dans le monde politique et économique - sont grandes. Nous avons vu la beauté de notre planète, la richesse de l'humanité, et nous avons souffert de les voir saccagées. Pourtant, comme tant d'autres, nous refusons de nous résigner...

UN TEMPS POUR SE RESPONSABILISER

«Et si le changement passait par l'attention que nous portons aux égrégores que nous nourrissons. Pour moi, le nouveau paradigme ne peut passer autrement que par l'individu, par l'infiniment petit avant de toucher l'infiniment grand » constate Franck LOPVET, ce qui nous met au centre de l'évolution avec l'objectif d'un rayonnement, dont le secret serait l'amour. La bonne nouvelle c'est que tout est entre nos mains !

© motoki-tonn

l'autre le temps des consciences.) partagent que cette révolution des consciences ne peut être portée que par un questionnement spirituel et un travail d'intériorité : l'homme occidental s'est bien trop préoccupé des choses extérieures et de transformer la matière : il devient urgent qu'il travaille maintenant sur son esprit et sa vie intérieure pour grandir en conscience et en humanité. Seule la conscience en s'éveillant est capable de modifier nos croyances.

En nous coupant de nous-même, nous nous sommes également coupés de la nature et de ses lois, et nous touchons aujourd'hui les limites de notre monde pour flirter avec notre propre disparition en tant qu'espèces. Nous nous sommes aussi coupés, les uns les autres, de cette joie qui naît de notre appartenance à une humanité partagée.

Alors passons, en termes philosophiques, du mécanisme au vitalisme,

Stoppons la croyance prédominante, qui persiste dans nos sociétés occidentales et affirme que le consumérisme et l'argent vont nous rendre heureux. Elle ne peut pas durer car crée de profondes inégalités sociales et augmente la violence en plus de détruire notre planète.

Utilisons l'humour qui rime avec AMOUR et non ironie / moquerie. Cela permettra de dédramatiser.

Désintellectualisons la peur de la mort car elle entraîne la peur de vivre.

Acceptons de ne pas tout savoir, ni contrôler.

> "JE SUIS UN MÉDECIN POUR MOI-MÊME POUR ME PACIFIER ET DÉVELOPPER MON AUTONOMIE"

Réduisons le pouvoir du regard des autres. Et transformons les croyances « C'est normal d'être stressé » en « c'est normal d'être en bonne santé ». Et rassemblons-nous autour de valeurs universelles comme vérité, justice, solidarité, liberté, beauté.

Nous avons besoin de croire. Bonne nouvelle ! Soyons conscients et attentifs à nos croyances.

Sachant qu'un changement de pensée, induira une biochimie différente, qui, au niveau du cerveau, partira dans d'autres circuits et créera de nouvelles connexions neuronales.
CROIRE en l'AMOUR, LA JOIE, LA COMPASSION, être dans un état émotionnel constructif et positif nous permettra d'être une meilleure version de nous-même et d'être plus fréquentable au monde.

Véranne Dury-Charbonnier
Docteur en Pharmacie
et aujourd'hui, coach et clinicienne
des pharmacies interieures
www.synecom.net
Livre Ma realite augmentee