

Table des matières

<u>INTRODUCTION.....</u>	<u>2</u>
<u>CHAPITRE 1 : LA CONCENTRATION MENTALE PAR NOS SENS, UNE FACULTÉ CONSENSUELLE.....</u>	<u>7</u>
<u>L'exercice n°1 – calme intérieur.....</u>	<u>18</u>
<u>L'exercice n°2 – mieux respirer.....</u>	<u>25</u>
<u>L'exercice n°3 – concentration.....</u>	<u>33</u>
<u>CHAPITRE 2 : L'IMAGINATION CRÉATRICE, CETTE INSPIRATRICE.....</u>	<u>48</u>
<u>L'exercice n°4 – imagination.....</u>	<u>50</u>
<u>L'exercice n°5 – l'évocation d'un souvenir positif</u> <u>.....</u>	<u>61</u>
<u>L'exercice n°6 – l'imagination créatrice.....</u>	<u>80</u>
<u>CHAPITRE 3 : LA PROGRAMMATION POSITIVE.....</u>	<u>101</u>
<u>L'exercice n°7 – unification corps et esprit.....</u>	<u>110</u>
<u>L'exercice n°8 – application vers des solutions</u> <u>concrètes.....</u>	<u>119</u>
<u>CONCLUSION.....</u>	<u>142</u>

INTRODUCTION

Je vous apporte ici une contribution *pédagogique* qui peut améliorer votre vie quotidienne.

J'ai été neurologue jusqu'en octobre 2018, et également psychothérapeute jusqu'en 2013. Au-delà de mon expérience de soins envers des patients, j'ai été amené à mettre au point des méthodes de stimulation cérébrale par la parole porteuses de changements, voire d'espoir, pour toute personne qui désire mieux se connaître ou mieux vivre, y compris dans le monde des entreprises.

Avec le recul, je propose une synthèse qui débouche sur des aspects pratiques immédiatement applicables.

Voici ses trois fondements scientifiques :

- 1) la transmission dans le cerveau de l'influx nerveux (donc de l'information) est à la fois électrique et biochimique. Les neurones, qui sont les cellules élémentaires à l'origine de l'influx nerveux (plus de 100 milliards), génèrent des signaux électriques qui se propagent le long de leur prolongement (dit axone) et excitent d'autres neurones en relais ou en cibles. Ceci majoritairement par une libération, à partir des terminaisons nerveuses dans l'espace entre les neurones, de composés chimiques – que l'on appelle des neuromédiateurs – qui eux-mêmes vont se fixer sur des récepteurs. Cet ensemble de transmission est appelé la synapse. On en estime le nombre à quelque 10.000 par neurone.
- 2) Il est établi que *des cellules souches dans le cerveau permettent la régénération de neurones !*

Notamment en ce qui concerne la mémoire. Voilà de quoi compter sur de nouvelles ressources.

- 3) la plasticité neuronale : *le réaménagement de circuits neuronaux est possible*, dans une certaine mesure. Une adaptation au moins partielle s'effectue en fonction de besoins inattendus.

En somme, des capacités intellectuelles naturelles persistent très longtemps, peut-être jusqu'à la fin de nos jours, sauf en cas de problème pathologique. L'homme est capable d'adaptation à son environnement et aux événements tout au long de sa vie, voire d'apprentissages utiles ou motivés.

Il faut ajouter les découvertes de la science de l'épigénétique. Au-delà des potentialités de chacun de nos organes liées à notre matériel génétique au sein de chacune de nos cellules, il existe, en retour sur celui-ci, une influence extérieure liée à notre mode de vie et à notre environnement. Ainsi toute bonne habitude de vie dans un contexte favorable a-t-elle une possible répercussion positive sur notre fonctionnement cellulaire, et donc sur notre organisme en totalité.

C'est dans cette optique à la fois génétique et épigénétique que s'inscrit ce manuel intitulé *La révélation cérébrale – aspects pratiques*. Il vous incite à augmenter les performances de votre cerveau par vos ressources profondes, tout en vous adaptant au mieux à votre contexte de vie.

Y est particulièrement abordé le *développement de la créativité* (une sorte d'inventivité personnelle), qui contribue tant à une gestion efficace du stress qu'à l'épanouissement de soi.

Il en résulte, selon le témoignage de personnes qui ont su la développer, un net mieux-être, ou même une forme de bonheur. À condition de savoir accueillir et transmettre, savoir recevoir et donner, ce qui n'est pas repli sur soi-même mais rayonnement.

Ici, dans ces lignes, la ***révélation*** a toute sa pertinence. Il ne s'agit pas d'une évolution technologique liée au progrès, mais d'une ***stimulation nouvelle de fonctions intellectuelles naturelles*** pour trouver aisément en vous des **ressources** vers un art de vivre **épanouissant**.

Ce n'est pas l'intellect seul mais **l'intelligence émotionnelle** qui tient compte de la richesse des **émotions** en lien avec les **motivations** pour faciliter l'entrée en **action**.

Dans le livre complet *la révélation cérébrale*, en son dernier chapitre, j'avance la notion de « cœur cérébral » qui est illustré en couverture. Je ne parle pas ici de l'organe cœur dans notre thorax, mais d'une structure profonde au centre de notre cerveau qui relie le monde des émotions, d'une part avec notre pensée rationnelle, d'autre part avec le corps (corps et l'esprit).

Vous n'avez bien sûr pas besoin de comprendre cette notion de « cœur cérébral » pour entrer dans les exercices.

Dans cet ebook, je vous convie à une *ouverture de votre esprit conscient* surtout pour développer votre créativité. Je vous y présente comme un parcours découverte qui se déroule pas à pas, tout en restant accessible. Vous pourrez notamment stimuler votre mental d'une manière ludique à partir de quelques modèles d'entraînement.

Le manuel comporte trois chapitres, tirés de la deuxième partie du livre complet de *la révélation cérébrale* :

- 1) *la préparation corporelle à la révélation cérébrale* : par la perception consciente d'un de nos cinq sens (au mieux le tact ou l'audition), ce qui permet de se concentrer et de trouver un certain calme,
- 2) *sa mise en œuvre*, par le développement de la créativité, et ceci à partir de l'imagination créatrice, cette grande inspiratrice dans la vie,

- 3) ainsi que par des objectifs positifs, y compris dans la gestion du stress.

Tout ceci constitue un ensemble progressif avec huit exercices principaux (que j'intitule « parcours antistress »), où il vous sera utile de suivre ces étapes l'une après l'autre, afin que vous en tiriez les meilleurs bénéfices, et surtout qu'il vous soit le plus agréable possible.

Je précise que vous trouverez dans des encadrés tout au long de l'ouvrage des témoignages échelonnés sur 30 ans à propos de cette méthode, non intitulée au début comme la révélation cérébrale et que j'appliquais dans des stages de développement des potentiels cérébraux pour la créativité.

CHAPITRE 1 : LA CONCENTRATION MENTALE PAR NOS SENS, UNE FACULTÉ CONSENSUELLE

Exercices 1 à 3

Entrée en matière...

Je vous raconte une anecdote personnelle sur la perception de nos zones d'appui.

Vite, je suis pressé. Je suis sorti tard de ma matinée de travail. J'arrive en voiture enfin en vue de la tour Montparnasse. C'est maintenant tout près, sur le boulevard. Il faut vite me garer. Je tourne un peu. Enfin une place, pas trop loin. Ouf ! Je suis terriblement en retard pour cette rencontre d'un déjeuner organisé par un ami et le directeur d'un département d'édition. Il me faut hâter le pas. C'est si important ! Je halète en courant un peu. Puis d'un seul coup, je me dis, après tout, si j'essayais de prendre conscience de mes pas, comme un exercice de concentration sensorielle. Aussitôt dit, aussitôt entrepris. Je prends le temps de considérer ce que je perçois de l'appui de mes pieds, alternativement, en les posant sur le bitume. Et mon allure se met à ralentir automatiquement. Pas après pas, gardant toute mon attention sur ces sensations dans mes chaussures, je sens une adaptation naturelle s'effectuer en moi. Ma respiration est plus ample et régulière. Mon maintien est plus sûr. C'est ainsi que j'arrive enfin. Tous sont déjà attablés. C'est un accueil cordial. Mon ami me présente. Je suis vite mis à l'aise !

C'est ainsi que ma « préparation » sensorielle me rendit le grand service d'arriver plutôt calme et non dans le stress. Il valait mieux, n'est-ce pas, puisque l'ouvrage s'appelait « Positivez votre stress ! ». Ce titre deviendra : « Rendez

vos stress créatif », le verbe *positiver* étant trop galvaudé. J'avais transformé mon stress en maîtrise corporelle et émotionnelle grâce à un petit exercice de base, rapidement mis en place.

Nombreuses en fait sont les occasions de l'appliquer. À tout moment, quoi que vous fassiez, si des pensées négatives vous assaillent, comme moi dans ma précipitation, si vous vous sentez pour une raison ou pour une autre, ou même sans raison apparente, fébrile, ou dans une nervosité déplaisante, vous pourriez avoir recours à cette focalisation de votre attention sur vos propres sensations qui, de toute façon, existent, même si habituellement elles vous restent inconscientes. Il faut choisir la modalité la plus facile. Dans le brouhaha et l'activité de la vie au quotidien, nous sommes envahis d'informations visuelles et sonores. En revanche, les sensations corporelles sont en retrait, sauf si nous avons mal quelque part ou si nous ressentons un engourdissement, comme après avoir croisé les jambes trop longtemps. Et même dans ces derniers cas, nous ne faisons pas habituellement attention au reste de nos sensations tactiles normales. Peut-être de façon fugace, pour apprécier le confort d'un fauteuil ou du lit, quand nous nous y installons. Et nous passons vite à autre chose. Les pensées, les conversations, l'écoute, la concentration sur une tâche se chargent de nous accaparer.

Ici, nous entreprenons certes une démarche volontaire. Mais elle exclut toute tension. Au contraire, son effet *régulateur* entraîne rapidement un ajustement de la respiration. Des tensions musculaires se relâchent d'elles-mêmes. Tout ceci au bout d'un moment peut avoir aussi un effet apaisant sur le rythme cardiaque, voire sur la tension artérielle. Notre esprit est plus lucide, notre humeur plus sereine, peut-être même plus enjouée.

Je vous invite à expérimenter vous-même les exercices mentionnés dans ce livre. Si vous constatez des effets bénéfiques sur vous, vous aurez tendance à les suivre et à les recommander. Vous trouverez des applications dans des

circonstances précises de votre vie. Par exemple, lorsque vous faites vos courses dans une grande surface et que vous avez oublié votre liste – cela peut arriver dans une certaine précipitation –, rien ne sert de vous agacer ou de trépigner, encore moins de vous emporter, sinon à vous faire du mal ou à transmettre votre stress à la caissière. Vous pourriez « prendre votre pied » au contraire à bien considérer, comme moi en marchant, votre pointure et comme vos chaussures ont été bien choisies ! Vous risqueriez d'oublier de prendre d'autres articles que vous aviez prévus, mais sait-on jamais, peut-être sera-ce l'inverse, trouvant davantage d'achats à effectuer.

Un homme de la cinquantaine assez cartésien, bien trempé, corpulent, dans les affaires bancaires, n'arrivait pas à visualiser du tout au début d'un stage. Au bout de quelques exercices, il y arriva quand même, mais sans les couleurs. Tout était en noir et blanc. Pourtant, il avait bien la télévision en couleurs et allait au cinéma. Il le déplora encore le deuxième jour – c'était au cours d'un weekend. Je lui conseillai de ne pas se focaliser dessus, et lui en minimisai l'importance. Mais il en était tracassé, en se comparant aux autres. Ce qui le minait surtout, c'est que sa femme qui faisait aussi le stage, elle, visualisait en couleurs ! Heureusement pour lui, avec la progression des exercices du stage, la couleur est venue, à sa plus grande satisfaction. Ce fut l'occasion d'un large sourire, un peu comme un enfant qui s'émerveille d'un seul coup. Il fit l'expérience de vivre quelque chose de nouveau, qui n'était pas sous son contrôle rationnel. C'est par le « lâcher prise » qu'il découvrit cet aspect. Quelle belle surprise !

Cette confiance était restée en sommeil. Mieux que mille mots ou de beaux discours, une expérience vécue peut nous instruire à partir de nos profondeurs, et révéler des potentiels que nous pensions peut-être inaccessibles.

C'est au cours d'un séjour de détente dans la résidence secondaire de ce couple, un chalet dans les Vosges, où nous

étions allés un week-end avec plusieurs amis et connaissances, que m'est venue comme un *flash* l'idée de la progression des différents exercices que je proposai pour les stages de développement des potentiels cérébraux. Ce fut toutefois après des années de mûrissement ! J'ai sélectionné la plupart d'entre eux, et en ai ajouté d'autres, pour réaliser le « parcours antistress » exposé dans cet ouvrage comme un tremplin mental à la créativité, d'allure assez ludique.

Je vous donne un autre exemple vécu des bienfaits de la ***perception consciente du contact***.

*Il m'arrive rarement d'avoir des crampes au mollet d'une jambe au cours d'une séance de gym, en faisant le pont pour renforcer la sangle musculaire lombaire. Un kiné m'avait indiqué et recommandé cet exercice, il y a une vingtaine d'années, alors que je souffrais de lombalgies. Depuis, non seulement je n'ai plus mal, mais j'ai continué le jogging ou l'exercice physique assez régulièrement. Or, j'eus la dernière fois l'idée de recourir à la **perception consciente de mes appuis**. Auparavant, comme il est usuel, je stoppais vite l'effort, je changeais ma position et me massais. C'est douloureux, ça passe assez vite comme cela, mais gare à ne pas poursuivre le mouvement ! Or, sur cinq ou six mois, les crampes se sont reproduites trois fois au cours d'une séance (à raison d'environ deux par semaine, ce qui est peu). En utilisant ce procédé aussitôt, au niveau des deux pieds, du bassin, du dos, des épaules, des bras et du cuir chevelu, parcourant rapidement l'ensemble, j'ai eu le bonheur de constater chaque fois la disparition rapide de la douleur sans changer ma position.*

Je ne nie pas la douleur, mais je me dis intérieurement que je ressens AUSSI les autres perceptions d'appui au sol. Je n'oppose pas ces sensations dans leurs qualités différentes, l'une douloureuse, les autres pas. Je les APPOSE.

Qui plus est, au bout de quelques minutes, j'ai même pu continuer le mouvement comme si de rien n'était. Est-ce assez étonnant ?

J'eus une fois des crampes nocturnes dans une jambe. Les prises de conscience de ma position dans le lit n'ayant pas fonctionné, j'eus l'idée de commencer l'exercice n°1 dont je parle un peu plus loin (perception de la respiration au niveau du nez) : la douleur cessa rapidement.

Peut-être avez-vous eu une expérience analogue ? C'est dire qu'un réajustement neurologique s'effectue, sans doute par des neuromédiateurs, notamment nos antidouleurs naturels, les endorphines. Chaque système nerveux humain en est pourvu. Personne ne m'a appris à les susciter ainsi durant mes années d'études de médecine. Ni par des lectures ultérieures.

Ces découvertes, aussi simples soient-elles, à propos de nos perceptions sensorielles réelles ou en évocation mentale, peuvent rendre service. Ce n'est pas quelque chose d'extraordinaire, bien sûr. J'en parle juste comme une entrée en matière, en préambule, ou comme une porte d'entrée avant de visiter votre intérieur. Même pas encore le vestibule. Et en fait, cette porte d'entrée peut varier. Un jour, elle est rouge, un autre elle sera verte ou jaune, ou violette. En tout cas, elle se présentera en fonction de votre personnalité et du contexte que vous vivez.

Quelques exercices de perception sensorielle par la concentration.

Application : Lorsque j'encourage à vous concentrer sur vos perceptions, je ne mentionne pas seulement le toucher bien sûr. On peut utiliser l'audition, la vue (et aussi l'odorat, le goût). Mais cela nécessite une attention plus soutenue, et aussi de l'entraînement. C'est pour être plus abordable que je propose ce qui est le plus évident.

Conseil : prévoyez de faire un exercice mental de *concentration* durant quelques minutes une à deux fois par jour. Vous faites votre toilette quotidienne qui dure plus longtemps. Il peut varier bien sûr à chaque fois ou souvent, pour en garder l'attrait. Au besoin, faites-le dans votre salle de bains. Une entrée en matière corporelle (perception consciente, de quelque modalité sensorielle que ce soit, ou visualisation selon les expériences proposées dans cet ouvrage) vous conduira rapidement, après avoir constaté une certaine régulation de votre respiration, à repenser à votre ou vos programmes positifs de vie, tels que nous les abordons plus loin. Des ajustements pourront se faire d'ailleurs sans que vous l'ayez programmé, car le travail intérieur se poursuit dans vos profondeurs. D'autres idées jailliront par moments, au cours ou après votre « mini séance ». Vous vous trouverez probablement dans un état de réconfort et entretiendrez ainsi votre motivation, ce qui est essentiel pour persévérer au quotidien. Vous serez dans la positivité mentale dès le petit matin !

Autre application : J'invite à un exercice de concentration portant sur l'audition, à lire très lentement.

Dans une position confortable, prenez quelques minutes de détente et focalisez votre attention sur des sonorités qui vous parviennent, selon leurs niveaux, leurs différences, leurs distances, certaines proches, d'autres lointaines, de différentes sources. Accueillez-les le plus naturellement possible sans laisser forcément votre pensée vagabonder sur autre chose, et sans les juger ni les identifier précisément. Appréciez juste leur tonalité, leur timbre, que ce soit des voix, ou des bruits extérieurs ou venant de chez vous ou d'à côté, peut-être même de votre propre respiration. Concentrez-vous à nouveau sur ces perceptions auditives si votre pensée s'évade un peu. D'ailleurs, il se peut qu'au bout d'un petit moment, vous constatiez que votre respiration s'adapte d'elle-même, son rythme se modifie un peu. Toute cette expérience peut être assez reposante.

Ceci peut vous amener vers une expérience à poursuivre plus profondément dans votre mental. C'est l'occasion de l'accomplir dans un endroit où vous êtes bien au calme.

De la même manière avec la vue, vous pouvez vous concentrer sur une cible, peut-être en cillant moins des yeux. Puis vous scruterez alternativement une cible rapprochée et une cible lointaine, entraînant une variation de votre mise au point visuelle, la pupille se dilatant et se contractant automatiquement au gré des mouvements successifs. Ce peut être relaxant pour certains, ou au contraire stimulant pour d'autres. C'est le propre de toute adaptation régulatrice.

Des exercices à écouter

Je vous présente surtout dans cet ouvrage l'intérêt de chaque exercice du « parcours antistress » un à un, avec quelques précisions et commentaires.

J'avertis que la simple lecture de ces textes ne permet pas d'entrer dans l'exercice, ou du moins pas suffisamment. Il vaut mieux les écouter, tels que je les ai enregistrés (ils reflètent mon expérience de l'accompagnement de patients et de groupes). Ou encore tels que vous pouvez vous les enregistrer : c'est pourquoi je mets ces textes à votre disposition (en italiques et avec un plus grand interligne).

Si vous le préférez en effet, enregistrez-les vous-même à la première personne, ou en vous tutoyant, ou encore avec vos propres modifications des textes. Le grand interligne permet d'inscrire celles-ci avant de vous enregistrer. Parlez lentement, notamment en marquant des pauses en fonction du rythme respiratoire qui se ralentit au cours de leur audition dans le calme.

Sans faire d'écriture inclusive (qui représente aussi le genre féminin, sans considérer que le genre masculin soit parfois l'équivalent du neutre inexistant dans la langue française), j'ai prévu dans ces textes que vous puissiez distinguer le genre pour votre enregistrement. Si vous êtes une femme,