

# CORPS ET ESPRIT/CERVEAU (CORPORIFICATION)

## CONTENU

(Recherche) ***Le cerveau et le corps en relation étroite.*** Recherches effectuées par Ellen Langer, professeure de psychologie de Harvard. Il s'agit de la capacité de l'esprit à influencer la physiologie. Le modèle biomédical dominant selon lequel le cerveau et le corps sont totalement séparés ne tient plus la route. Le fait est que la santé et la maladie sont bien plus enracinées dans nos esprits et nos cœurs – ainsi que la façon [dont nous nous percevons dans le monde](#) – ce que nos modèles actuels ne font que commencer à comprendre. Des disciplines telles que la psychoneuroimmunologie et la psychoendocrinologie ont pris les devants pour analyser la relation entre les processus psychologiques et physiologiques. Bien que des chercheurs plus traditionnels reconnaissent le rôle de l'effet placebo et en tiennent compte dans leurs expérimentations, *Langer va beaucoup plus loin. Elle croit qu'ils sont énormes – tellement importants que, dans plusieurs cas, ils peuvent s'avérer le principal facteur produisant des résultats.* À la suite d'une autre expérimentation menée il y a quelques années avec des simulateurs de vol, Langer conclut : il est clair « qu'une manipulation de l'état d'esprit peut faire échec à de présumées limites physiologiques. » Page 2.

***De l'esprit aux muscles, fonctionnement.*** Bob Bodenhamer, praticien en PNL, nous introduit ici au concept de la « *mémoire musculaire* » en partageant avec nous comment il s'y est pris dans un cas particulier (celui d'un homme adulte dont les blocages de parole remontaient à l'enfance alors que son père l'empêchait d'exprimer ses émotions). Un exemple de la mémoire musculaire : elle prend vie, par exemple, lorsque nous apprenons la méthode pour taper du texte. Le long et laborieux apprentissage initial pour que la coordination des muscles soit gravée dans nos doigts fera en sorte que cette pratique ardue finira par *incorporer* l'apprentissage *dans la fibre même de nos muscles*. Ce phénomène s'observe dans l'expertise et la maîtrise de toutes les sphères d'activités, que ce soit du sport, des mathématiques et de l'enseignement jusqu'à la chirurgie, la vente et aux relations publiques, et tout commence par un *principe* - un concept, une compréhension, une connaissance ou une croyance – pour ensuite le ou la transmettre aux muscles pour qu'il/elle s'y imprègne. Page 6.

## LE CERVEAU ET LE CORPS EN RELATION ÉTROITE

Recherches effectuées par Ellen Langer, professeure à Harvard

Traduit par Richard Parent

***Le vieillissement ne serait-il qu'un état d'esprit ?*** *Tel est le titre de l'article cité en référence par Equilibrio. Il met en lumière les travaux d'Ellen Langer, maintenant âgée de 71 ans (printemps 2018), et qui est « ... la professeure de psychologie ayant enseigné le plus longtemps à Harvard. »* J'ai traduit cet article car il appuie un des concepts sur lequel se base la PNL : celui de **l'esprit-corps.**) R.P.

Bob Bodenhamer ajoute : cet article relate plusieurs expérimentations cliniques qui démontrent à quel point notre cerveau et notre corps ne font "qu'un." Il n'est pas question ici de "cerveau et corps." Ni même "d'esprit-corps" ; en réalité, on devrait s'y référer comme "cerveau corporifié".<sup>1</sup> L'article était précédé par : « *Percée scientifique en biologie de la croyance.* » « Cet article renforce ma solide croyance en la capacité de l'esprit à influencer la physiologie. » (Bob Bodenhamer)

(Ce qui suit est un résumé de l'article et non une traduction intégrale.)

À l'automne 1981, huit hommes septuagénaires se retrouvent dans un monastère reconverti du New Hampshire (on allait appeler cela « the counterclockwise study »). Certains d'entre eux ont de la difficulté à se déplacer. Tout à l'intérieur du monastère reproduit ou rappelle l'année 1959. Le monastère allait devenir leur résidence pendant 5 jours alors qu'ils participent à une expérience radicale conçue par une jeune psychologue du nom de Ellen Langer.

Bien que les sujets soient en bonne santé, l'âge avait fait sa marque. Avant leur arrivée, on leur a administré une batterie de tests afin de déterminer leur âge corporel et leur état de santé général. Langer prédit que les résultats allaient, après les cinq jours d'intense intervention psychologique, être bien différents.

Ellen n'en était pas à sa première expérimentation auprès de personnes âgées. Lors d'une précédente expérimentation, *Langer avait pu constater que le modèle biomédical dominant – selon lequel le cerveau et le corps sont totalement séparés – faisait fausse route.* Selon la croyance populaire, « la seule façon d'être malade est par l'introduction d'un pathogène ; et la seule manière de s'en remettre consiste à s'en débarrasser. » Langer pensait que ce dont nous avons besoin pour nous guérir nous-mêmes, c'est d'un « coup de main » psychologique – quelque chose qui motive le corps à prendre, par lui-même, des mesures curatives.

---

<sup>1</sup> Embodied mind.

On demanda au groupe non seulement de retourner dans leur passé, mais de l'habiter, de le revivre, de se le réapproprier – de « faire un effort psychologique pour *redevenir* cette personne qu'ils étaient il y a 22 ans. » Langer dit à ces hommes : « Nous avons de bonnes raisons de croire que si vous y parvenez, vous vous sentirez de nouveau comme en 1959. » Dès qu'ils eussent franchi la porte, on les traita comme s'ils étaient des hommes plus jeunes.

Tout ce dont ils parlaient était en relation avec la fin des années 1950, une des principales stratégies de mise en situation de Langer. Rien ne devait leur rappeler qu'ils avaient vieilli de 22 ans.

À la fin de leur séjour, on les testa de nouveau. Ils étaient plus souples, démontraient une plus grande dextérité manuelle et s'assoient plus droit et plus haut – comme Langer l'avait prédit. Le plus surprenant fut l'amélioration de leur vision. Sans parler de ceux qui se mirent spontanément à jouer au football contact en attendant qu'arrive l'autobus qui les ramènerait à Cambridge ! Des témoins indépendants affirmèrent qu'ils avaient l'air plus jeunes. « *Ces sujets expérimentaux,* » ajouta Langer, « *avaient transporté leur esprit à une époque plus jeune* » et *leurs corps les y avaient accompagnés.*

Ces résultats étaient presque trop beaux. Ils défiaient les croyances coutumières. Méfiante envers de tels résultats, Langer se mit à songer à tout ce qui aurait pu biaiser ceux-ci. Elle hésita à publier son étude. « C'était bien trop différent de l'école dominante, de tout ce qui se faisait dans ce domaine tel que je le comprenais » disait-elle. Vous devez comprendre que (à cette époque - les années 1980), on ne parlait pas encore de médecine esprit-corps.

Langer refusa de refaire une autre expérience semblable à cause des contraintes monétaires et matérielles. Mais en 2010, une autre expérience (The Young Ones), cette fois avec six anciennes célébrités, fut télédiffusée par la BBC avec des résultats similaires. Ce qui fit dire à Ellen : « On les a sortis de leur boule de naphtaline pour les faire se sentir à nouveau importants et peut-être, » médita-t-elle plus tard, « que cette renaissance de leur [ego](#) fut centrale à la renaissance de leurs corps. »

Ce reportage attira de nouveau l'attention sur les travaux de Langer. Un collègue, Jeffrey Rediger, ajouta, en parlant de Langer : « Elle est parmi les gens de Harvard qui savent voir la vérité. *Le fait est que la santé et la maladie sont bien plus enracinées dans nos esprits et nos cœurs* – ainsi que la façon dont nous nous percevons dans le monde – ce que nos modèles actuels ne font que commencer à comprendre. »

Dès les années 1970, Langer était non seulement convaincue que la plupart des individus sont induits en erreur par leurs attentes, mais qu'ils sont aussi spectaculairement inattentifs à ce qui se passe autour d'eux. « Ils ne se connectent simplement pas au moment présent (à l'ici et au maintenant). » Et lorsque vous n'y êtes pas, raisonne Langer, vous êtes susceptible d'aboutir là où vous vous êtes dirigé. Elle élaborait un certain nombre d'études pour démontrer comment la

pensée et le comportement humains peuvent être facilement manipulés par de subtiles motivations.

Si les gens pouvaient être en [pleine conscience](#), à même de toujours percevoir les choix qui s'offrent à eux, affirme Langer, ils atteindraient leur plein potentiel et amélioreraient leur santé. La technique de Langer pour atteindre la pleine conscience diffère de celle utilisée dans la « méditation pleine conscience » orientale – conscience de nos pensées et de nos émotions, sans les juger, traversant notre esprit – qui se retrouve aujourd'hui un peu partout. Elle met l'accent sur la nécessité de noter, moment par moment, les changements s'opérant dans notre environnement immédiat, que ce soit une différence dans le visage de notre conjoint à l'autre bout de la table ou la variabilité de symptômes d'asthme. *Lorsque nous nous livrons activement à de nouvelles distinctions, plutôt que de nous en remettre à nos catégorisations coutumières, nous sommes en vie ; et lorsque nous sommes en vie, [on peut s'améliorer](#).* En vérité, depuis le tout début de sa carrière, « le bien-être et une performance accrue » ont toujours été l'objectif de Langer. Tal Ben-Shahar, qui enseigna, jusqu'en 2008, un cours particulièrement populaire à ce sujet à Harvard, désigne Langer comme « la mère de la psychologie positive » à cause de ses travaux initiaux qui anticipèrent cette discipline.

Langer en vint à croire qu'une façon d'accroître notre bien-être est d'utiliser toutes sortes de placebo. Les placebo ne sont pas que des comprimés sucrés déguisés en médicaments, bien que cela soit la définition qu'on en fait. Il s'agit de toute intervention, bénigne mais que l'administré croit puissante, et qui produit des changements physiologiques mesurables. L'effet placebo constitue un phénomène saisissant qu'on ne comprend pas encore entièrement. Des disciplines telles que la psychoneuroimmunologie et la psychoendocrinologie ont pris les devants pour analyser la relation entre les processus psychologiques et physiologiques. Les neuroscientifiques sont à schématiser ce qui se passe dans le cerveau lorsque les seules attentes diminuent la douleur ou soulagent les symptômes du Parkinson. Bien que des chercheurs plus traditionnels reconnaissent le rôle de l'effet placebo et en tiennent compte dans leurs expérimentations, *Langer va beaucoup plus loin. Elle croit qu'ils sont énormes – tellement importants que, dans plusieurs cas, ils peuvent s'avérer le principal facteur produisant des résultats.*

Parlant des hommes qui sont chauves dès un jeune âge, Langer fait remarquer : « La calvitie est un indice du vieil âge. Alors, les jeunes hommes qui deviennent chauves peuvent se percevoir comme étant plus âgés et on peut donc s'attendre à ce qu'ils vieillissent plus rapidement. » De telles attentes peuvent donc les entraîner à ressentir les effets du vieillissement. En 2009, Langer organisa une expérimentation (the hair-salon study) afin d'explorer cette relation entre l'attente de vieillir et les signes physiologiques de santé. Les résultats furent publiés en 2010 dans le Journal *Perspectives on Psychological Science*, témoignant que les sujets (des femmes âgées de

27 à 83 ans) qui se percevaient comme étant plus jeunes (après une visite au salon de coiffure) connaissaient une diminution de leur pression artérielle.

Dans une précédente étude que Langer conduisit avec une de ses étudiantes, elles constatèrent que des femmes de ménage de grands hôtels, à qui on avait dit que leur métier constituait, en réalité, un exercice physique supérieur à ce qu'elles croyaient (modification de leurs attentes), se mirent, en comparaison avec un groupe de contrôle, à perdre du poids en plus de connaître d'autres améliorations corporelles, tout autre facteur demeurant par ailleurs constant. *La seule différence, dans ce cas, fut un changement d'état d'esprit.*

Certaines des expérimentations à venir reposeront sur des variables qui modifient la perception de soi. À la suite d'une autre expérimentation menée en 2000 avec des simulateurs de vol, Langer conclut : il est clair « qu'une manipulation de l'état d'esprit peut faire échec à de présumées limites physiologiques. »<sup>2</sup>

**SOURCES :** [Is Age Just a Mindset ?](#) Par Bruce Grierson. Paru dans Equilibrio en novembre 2014.

Traduction de Richard Parent. Novembre 2014. Relecture et reformatage, 03/2018.

---

<sup>2</sup> Voir à ce sujet l'article intitulé « *Et si nos limitations personnelles prenaient naissance dans notre cartographie* » dans le dossier « [La carte n'est pas le territoire.](#) » RP

# DE L'ESPRIT AU MUSCLE, FONCTIONNEMENT

Extrait de *Accessing Personal Genius* – Manuel de formation

De L. Michael Hall, Ph.D. et Bob Bodenhamer, D. Min.

Traduit par Richard Parent

## De l'esprit au muscle :

On peut transformer d'informatifs et révélateurs principes ou concepts en **modèles neurologiques** qui seront codés dans notre [mémoire musculaire](#). Cela se produit, par exemple, lorsque nous apprenons la méthode pour taper du texte. Le long et laborieux apprentissage initial pour que la coordination des muscles soit gravée dans nos doigts fera en sorte que cette pratique ardue finira par *incorporer l'apprentissage dans la fibre même de nos muscles*. Puis nous oublierons les détails de la méthode, les muscles prenant dorénavant la relève. Les concepts auront été imprégnés sous forme de « *mémoire musculaire*. » C'est ainsi que *le principe devient muscle*. Ce phénomène s'observe dans l'expertise et la maîtrise de toutes les sphères d'activités, du sport, des mathématiques et de l'enseignement à la chirurgie, la vente et aux relations publiques, et tout commence par un *principe* - un concept, une compréhension, une connaissance ou une croyance – pour ensuite le transmettre aux muscles pour qu'il s'y imprègne.

## De l'esprit au muscle, une étude de cas

Roberto, de Miami, a 27 ans. Ce jeune homme subit des blocages de parole depuis l'âge de neuf ans. Dès nos premières heures de thérapie, il devient évident que le père de Roberto constituait la principale cause de son problème. La peur qu'il avait de son père déclenchait l'anxiété à la base de ses blocages.

Questionnant Roberto lors de notre quatrième séance sur l'environnement familial alors qu'il était enfant et qu'il désirait exprimer ses émotions, il répondit : « Je n'avais jamais le droit d'exprimer ce que je ressentais. J'en étais venu à croire que mes sentiments n'étaient pas 'légitimes.' J'ai toujours pensé que mon père était à la source de mon problème. Profondément ancré en moi, j'ai toujours su que mon père était la cause de mes blocages. »

Voulant poursuivre sur cette remarque, Roberto m'interrompt. Il me demanda : « Avez-vous remarqué ? » Je lui rétorquai : « Mais remarqué quoi ? » Roberto continua : « Lorsque je vous disais que mon père était à la source de mes blocages, j'étais fluent. J'ai senti une "légèreté" dans ma poitrine et j'étais totalement fluent. » « C'est exact Roberto, tu étais parfaitement fluide. »

Cette réflexion m'amena à lui expliquer que lorsqu'un enfant se voit refuser la permission d'exprimer une émotion véritable, cela peut avoir de graves répercussions à l'âge adulte. Je lui demandai : « Roberto, *que signifie* pour toi le fait que tu aies ressenti cette "légèreté" dans ta cage thoracique alors que tu exprimais des émotions et des croyances véritables sur le rôle de ton père relativement à tes blocages ? »

Roberto : « Cela signifiait que mes sentiments étaient légitimes. » Un examen plus approfondi fit comprendre à Roberto que le fait d'avoir ressenti cette "légèreté" à sa poitrine, alors qu'il parlait de ses sentiments véritables sur le rôle de son père dans ses blocages, lui confirma que ses sentiments avaient toujours été justes et que c'était son père qui avait tort. Roberto résuma la situation ainsi : « Mes sentiments sont valides. »

([Voir le graphique](#) à la page 10)

M'accrochant à l'idée maîtresse que « ses sentiments étaient légitimes », j'amenai Roberto à incorporer cette idée dans ses muscles. Car la peur de son père qui était enracinée dans ses muscles déclenchait ses blocages. La capacité de Roberto d'exprimer honnêtement ses sentiments au sujet de son père, affirmation par ailleurs appuyée par cette sensation interne de légèreté, représentait une ressource des plus valables pour que Roberto retrouve la fluence. J'appliquai alors le « *Modèle de l'esprit-au-Muscle* » afin que ce processus amène Roberto là où il pouvait instaurer cet état-ressource dans ses muscles ([Voir le graphique](#), page 10)

1. **L'idée (principe) à incorporer dans ses muscles** - Je voulais que Roberto installe dans ses muscles l'idée que « *Mes émotions sont légitimes.* »
2. **Transformer l'idée en croyance** - « Alors, Roberto, que penses-tu de l'idée que tes « sentiments soient légitimes ? » Roberto : « *Je crois, en effet, que mes sentiments sont légitimes.* »
3. **Reprogrammer la croyance en décision** - « Roberto, le fait de croire que tes sentiments soient légitimes te mènera où dans la vie ? Que vas-tu décider de faire ? » « *Je vais le mettre en pratique. Je vais en être conscient en tout temps.* »
4. **Reformuler la croyance et la décision en tant qu'états/expériences émotionnels** - « Comment réagis-tu à cela, Roberto ? » « Cela me donne l'impression d'avoir un certain contrôle sur moi-même. Oui ! J'ai une « sensation de contrôle. »
5. **Transformer ces émotions en actions qui renforcent la croyance et la décision** - « Et avec cette "impression de contrôle", comment vas-tu modifier ton comportement ? » « *J'en*

*serai toujours conscient, spécialement lorsque la légitimité de mes émotions sera remise en question par mon père. Cela va certainement me donner beaucoup plus "d'espoir" - ça, c'est certain ! »*

6. Passer à l'action en permettant aux niveaux supérieurs de l'esprit de reprogrammer le passé - J'amenai Roberto à répéter plusieurs fois les pensée-sentiments précédents. Pour poursuivre le processus, il les nota par écrit. L'idée est de répéter ces pensées en esprit encore et encore et de les mettre en pratique jusqu'à ce qu'elles deviennent coutumières.

## Le modèle

### **Résumé des étapes, "De l'esprit-au-muscle"**

1. " Je comprends..."
2. " Je crois..."
3. " À compter de ce jour, je vais..."
4. " Je ressens et je vis..."
5. " L'action que j'entreprendrai aujourd'hui afin d'exprimer ma compréhension, de donner vie à ce concept, à cette croyance, à ma décision et à mon état, est..."
6. Faites appel à votre niveau supérieur de compréhension et servez-vous en à travers les étapes 2 à 5. Répétez cette boucle afin de bien installer l'idée.



1) Identifiez un principe (un concept, une compréhension) que vous désirez imprégner dans vos muscles.

1★ Quel est ce concept ou ce principe que vous désirez instaurer dans votre neurologie et en faire le gestionnaire de vos programmes ? (Suggestions : « [La carte n'est pas le territoire](#). » « Puisque je sais comment parler avec fluence, alors je peux parler avec fluence dans toutes les situations. » Vous pouvez vous inspirer du [Générateur de Nouveau Comportement](#) – en fait, la visualisation.)

2★ Décrivez votre compréhension conceptuelle.

3★ Que savez-vous, que comprenez-vous ou que croyez-vous relativement à ce que vous voulez instaurer comme structure mentale ?

4★ Énoncez-le de façon claire, limpide et convaincante en complétant la phrase « Je comprends que ... »

2) Décrivez le principe/l'idée comme une croyance.

1★ Y croyez-vous ? Aimerez-vous y croire ?

2★ Si vous y croyez vraiment, cela fait-il une différence dans votre vie ?

3★ Établissez le concept en l'énonçant comme croyance en disant : « Je crois que ... »

4★ Maintenant, énoncez-le comme si vous y croyez vraiment. Notez ce que vous ressentez en le répétant.

3) Transformez la croyance en décision.

1★ Allez-vous le faire ? Êtes-vous prêt à vivre selon cette croyance ? [Oui] Vous le ferez ? [Oui] Vraiment ? [Oui]

2★ Êtes-vous disposé à agir en conséquence et à en faire votre programme pour la vie ?

3★ Alors, énoncez-le comme une décision en complétant l'énoncé suivant : « À partir de maintenant, je vais... »

4★ Ou « Je veux... Je choisis... Il est temps de... »

4) Énoncez à nouveau la croyance et la décision, mais cette fois en tant qu'état/expérience émotionnelle.

1★ Énoncez une fois de plus la croyance décisive tout en notant ce que vous ressentez en vous en y croyant totalement.

2★ Que ressentez-vous en croyant vraiment à cette croyance et cette décision puissantes tout en vivant en accord avec ces dernières ?

3★ Prenez le temps de bien ressentir ces émotions... laissez-les prendre de l'ampleur.

4★ Exprimez en mots vos sentiments : « Je ressens... J'expérimente, je vis... parce que je vais ...parce que je crois en/que... »

5) Transformez les émotions en actions pour exprimer la croyance et la décision.

1★ « La chose que je ferai aujourd'hui pour exprimer ces sentiments, pour concrétiser cette croyance décisive, sera ... »

2★ Et qu'allez-vous faire demain ? Puis après-demain ?

6) Insérez-vous dans ([associez-vous à](#)) l'action et faites confiance aux niveaux supérieurs de votre cerveau pour compléter ce travail.

1★ En vous visualisant faire cette action que vous ferez aujourd'hui... la voyant, l'entendant et la ressentant ; vous faites cela parce que vous croyez à quoi ?

2★ Parce que vous avez décidé de faire quoi ?

3★ Parce que vous ressentez quoi ?

4★ Et quelle est cette autre chose que vous ferez ?

5★ Parce que vous comprenez quoi ?

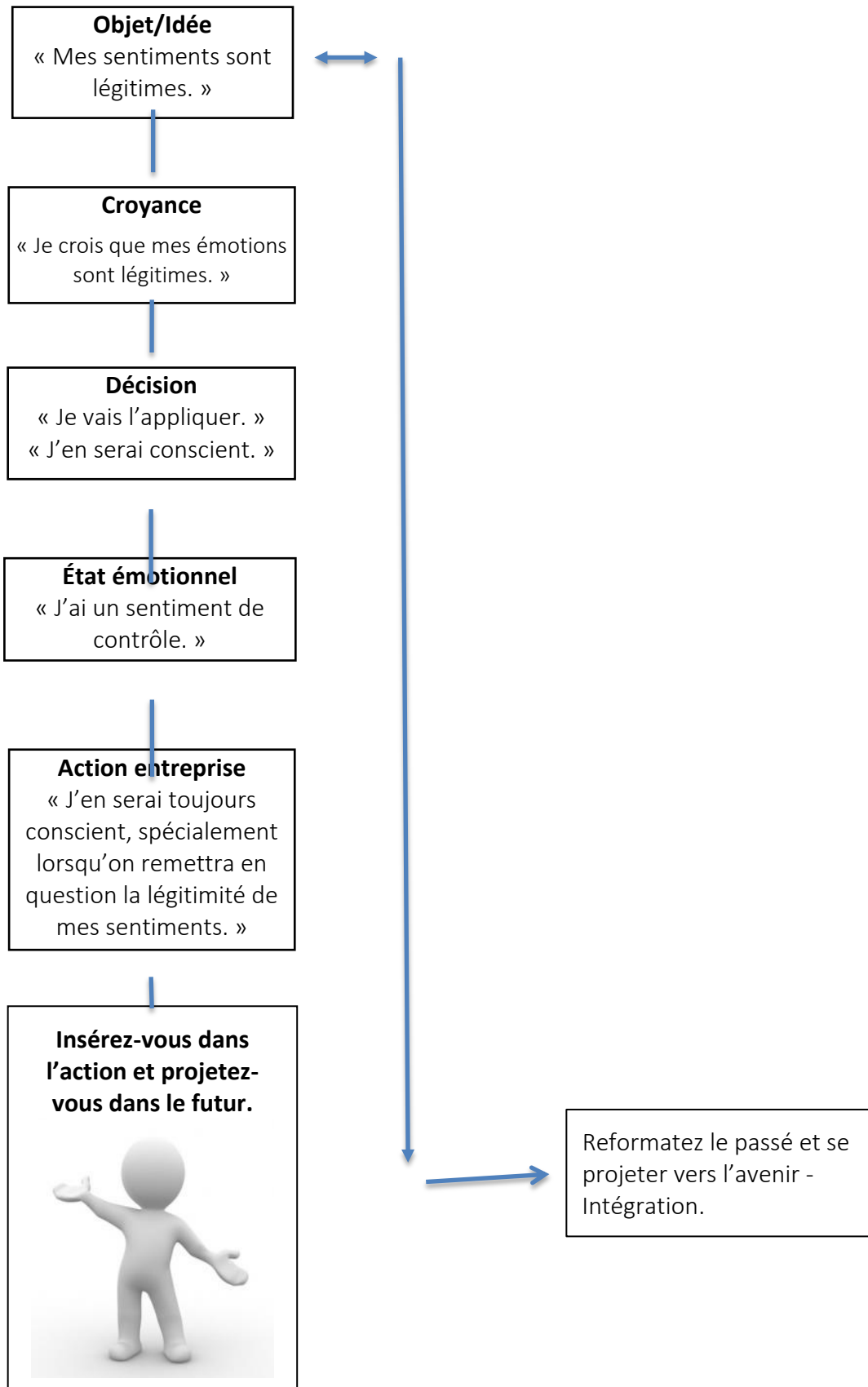
6★ Parce que vous ressentez quoi ?

7★ Parce que vous avez décidé quoi ?

8★ Parce que vous croyez en quoi ?

★★ Et quoi d'autre allez-vous faire ?

**Note** : comme pour la plupart des processus, il est préférable d'entreprendre celui-ci en ayant quelqu'un qui vous guidera dans cette démarche afin que vous puissiez vous y concentrer totalement.



Traduction de ***Mind-To-Muscle Pattern***, from *Accessing Personal Genius Training Manual*, par L. Michael Hall, Ph.D. et Bob Bodenhamer, D. Min.

Traduit par Richard Parent, août 2012. Reformatage et déplacement 03/2018.

Pour consulter la liste des traductions françaises et les télécharger gratuitement, cliquez [ICI](#).

Pour communiquer avec moi : [richardparent@videotron.ca](mailto:richardparent@videotron.ca) ou [richardparent99@gmail.com](mailto:richardparent99@gmail.com)

Mon pseudonyme sur Skype est : ricardo123.