

VOUS ÊTES LE PLACEBO : GUERIR PAR LA TRANSFORMATION DES PENSEES

Le présent document est une présentation du livre
« **You are the placebo** », écrit par le **Dr Joe Dispenza**
et publié le 29 avril 2014 en anglais aux éditions Hay House.
Les expériences, études et témoignages relatés dans le livre
en abondance, ainsi que la technique de méditation proposée,
ne sont pas repris dans cette présentation.

Le livre du Dr Joe Dispenza : « You are the placebo », place la barre un cran plus haut que ses prédécesseurs. Le Dr Joe Dispenza y traite de sujets tels que la visualisation, la méditation, la loi de l'attraction, les applications de la physique quantique dans l'évolution personnelle; et il le fait au travers de la lucarne des neurosciences. Il nous parle de la plasticité du cerveau, de notre capacité à créer ou supprimer des connexions neuronales, de notre capacité à activer ou désactiver nos gènes, et de l'interaction importante entre nos cellules, notre corps et nos pensées et émotions, et - l'aspect le plus important : il y est question de l'intérêt à mieux gérer ces pensées et émotions, afin de transformer à la fois notre mental et notre santé. Son livre regorge d'exemples, d'études, d'expériences qui viennent illustrer ses théories. Dans ce livre il amène l'idée que nous pouvons rejoindre la santé par notre volonté et la capacité d'orienter nos pensées et nos émotions en changeant nos croyances, et utiliser cela comme on utilise un placebo.

Nous faisons souvent fi du fait que notre corps a ses propres capacités de guérison. Pourtant c'est un fait, que l'on peut par exemple observer lorsque une blessure stoppe de saigner d'elle-même, en procédant ensuite à tout un processus de cicatrisation qui laisse en général peu de trace et qui ne demande la plupart du temps aucune intervention extérieure. Et cela vaut pour la plupart des maladies. Ce que l'adage résume bien lorsque l'on dit qu'une grippe soignée met 2 semaines à guérir alors que sans la soigner on met 15 jours à s'en remettre.

Notre corps est capable de produire par lui-même toute une pharmacopée. Et ce sont bien plus notre état d'esprit, nos conditionnements, nos pensées négatives, nos croyances erronées, qui font que ces capacités ne sont bien souvent pas stimulées dans le sens de la pleine santé.

Tout part de l'idée que notre vie est menée par nos automatismes de pensée acquis dans le passé et inscrits dans le corps. En perpétuant toujours les mêmes pensées, nous effectuons toujours les mêmes choix qui mènent aux mêmes comportements, qui vont nous faire traverser les mêmes expériences, qui à leur tour vont nous faire ressentir les mêmes émotions, qui vont tout simplement susciter les mêmes pensées, et nous faire vivre toujours la même chose en boucle, et nous faire rester biologiquement pareils.

Ainsi, quels que soient nos désirs pour le futur, nous ne sommes capables de concevoir leur réalisation qu'en fonction des modèles de notre passé. Et cela voue bien souvent leur réalisation à l'échec.

Nous pouvons vérifier cela tous les jours. Car nous vivons, ressentons, évaluons notre quotidien de manière similaire d'un jour à l'autre. Nous le vérifions par nos addictions. Nous le vérifions en confirmant toujours nos croyances, au point d'être incrédules quand notre entourage ne vérifie pas les mêmes croyances que nous.

Nos expériences se ressemblent, nos choix se ressemblent, notre vécu passé, présent et à venir est très similaire à lui-même.

Nos automatismes sont d'autant plus indélébiles que notre esprit et notre biologie sont interdépendants. Selon Joe Dispenza, les pensées sont le langage de l'esprit (du mental) et les émotions sont le langage du corps. Une simple pensée (conséquence d'événements passés) peut générer une émotion, via la production de peptides transmis dans le corps. Cela produit une émotion qui, en retour, est perçue, consciemment ou non, au niveau du mental, qui sera amené à émettre une pensée qui en est la conséquence, qui va à son tour générer l'émotion. C'est ainsi que nous reproduisons toujours les mêmes pensées et les mêmes émotions. Nous avons des circuits

neurologiques préférentiels que nous avons tendance à activer très régulièrement. En baignant toujours dans le même genre d'émotions et de pensées, nous restons toujours dans les mêmes états d'esprit.

De la sorte, notre esprit n'est plus véritablement aux commandes, c'est notre corps qui conditionne la plupart du temps nos pensées, en fonction d'événements passés qui ont imprimé leur mode de fonctionnement que nous continuons à répéter. Et tout cela est inscrit dans la plupart des cellules de notre corps qui sont régulièrement mises à contribution dans ce circuit pensées-émotions.

A force de renforcer toujours les mêmes connexions neuronales, nous limitons le fonctionnement de notre cerveau au point de ne plus être capable de sortir de ces mécanismes. C'est en quelque sorte notre identité. Moins nous exerçons la plasticité de notre cerveau, plus nous nous dirigeons vers une forme d'étroitesse d'esprit. Au propre, comme au figuré.

Il est donc nécessaire d'apprendre à pouvoir sortir de ces limites. Sans quoi, certaines fonctions vont se détériorer, les facultés mentales vont se rigidifier et finir par diminuer, et notre santé va faiblir. Cette perte de vitalité et de flexibilité va mener vers la maladie et vers le vieillissement. Pour donner une idée du phénomène, voici quelques chiffres cités dans le livre :

Selon l'université de Californie à LA, « nous avons environ 60.000 à 70.000 pensées par jour, dont 90% sont exactement les mêmes que le jour précédent. »

De plus, les pensées inconscientes représentent environ 95% de notre mental.

Concernant le fonctionnement du cerveau. Nous possédons des milliards de neurones qui peuvent avoir chacun jusqu'à plus de 100.000 connexions. Cela donne le vertige. Notre potentiel est immense.

Selon Joe Dispenza, la mise en place de nos programmes existe à 95% aux environs de l'âge de 35 ans. Il reste alors 5% de nos pensées qui restent conscientes. Et si notre volonté veut alors penser positif, elle ne peut plus grand chose face à des automatismes de fonctionnement négatifs inconscients inscrits dans le corps depuis 35 ans, et qui auront toujours le dessus.

Le seul moyen pour sortir de l'ornière consiste à devenir conscient de nos pensées et à les changer, en d'autres mots, à évoluer et à changer notre personnalité, à transformer notre cerveau et notre biologie, notre physiologie et nos gènes. Tout un programme que Joe Dispenza n'hésite pas à nous proposer.

Si nous parvenons à inverser cette tendance en reprenant les manettes, à un niveau conscient, en créant des pensées et émotions intentionnellement, en parvenant à interférer avec la partie subconsciente de notre mental, nous détenons alors la clé de la guérison.

Pour y arriver, il est nécessaire de se mettre en état de méditation, en faisant descendre la fréquence de nos ondes cérébrales.

Tout changement de comportement, de mode de pensée, exige dès lors de la répétition pour être renforcé et maintenu dans le temps. Au-delà de la chimie, les nouvelles connexions s'inscrivent alors physiologiquement dans la structure de notre cerveau. On peut dès lors dire que notre esprit est capable de transformer la matière.

Joe Dispenza explique les aspects neurochimiques et biologiques plus en détail et de manière très compréhensible dans son livre, sans pour autant exiger de la part du lecteur d'être un as dans ces domaines.

La visualisation

Le défi que propose Joe Dispenza est de parvenir à créer de nouvelles connexions, transformer notre cerveau, et faire fonctionner l'effet placebo. Cela demande, par le choix, avec une volonté et une intention déterminées, de développer notre capacité à visualiser nos objectifs de manière la plus réelle possible, en accompagnant cela par une émotion, la plus intense possible, et de s'y entraîner. Ce sont donc l'intention, l'émotion et la pensée qui, combinées, forment l'expérience. Il s'agit donc, par la visualisation, de faire déjà au présent, l'expérience du futur, et d'inscrire l'impact de cette expérience dans nos cellules.

Le succès de la technique n'est possible que si l'on parvient à rendre la visualisation plus réelle au niveau du ressenti que notre réalité actuelle au niveau du vécu.

Notre cerveau ne fera pas la différence entre ce qui est imaginé et la réalité. Lorsque la réalité intérieure visualisée sera vécue de manière plus intense que l'expérience extérieure du passé, certains circuits neurologiques seront désactivés alors que d'autres seront activés, et au passage, l'activation de certains gènes sera modifiée. Or, en stimulant à répétition certaines connexions neuronales nous pouvons en doubler le nombre, et à l'inverse, quand on ne les utilise plus, elles commencent à disparaître en l'espace de trois semaines. Ces changements de configuration neurologique vont entraîner, sur la durée, une transformation physique de notre cerveau.

En nous projetant en imagination dans le futur en pensée mais aussi dans l'émotion, notre cerveau est mis en situation d'un nouvel environnement et c'est cela même qui opérera l'activation ou la désactivation de gènes, ayant pour conséquence les transformations biologiques nécessaires à retrouver la santé.

Car contrairement à ce que l'on croyait auparavant, notre héritage génétique n'est pas inscrit dans le béton. A la base c'est l'environnement qui stimule ou non l'activation d'un gène, mais notre capacité de visualisation permet cela aussi. En effet, l'expression d'un gène peut fluctuer dans le temps et est fonction de nos pensées, de nos émotions, des interactions avec notre environnement (relations, expériences, alimentation, pollutions etc.).

C'est donc le sens que nous donnons à ce que nous vivons qui détermine le fonctionnement de toute notre biologie.

On pourrait comparer le corps à un ordinateur. Le hardware, le système d'exploitation, ainsi qu'une série de programmes préchargés seraient, symboliquement, ce qui est déterminé à la naissance. Ces logiciels permettraient d'exploiter la machine (le corps) selon des millions de versions différentes; mais il serait aussi possible de faire évoluer les logiciels, d'en ajouter, d'en modifier, d'en supprimer, etc. tout au long de la vie.

Dès lors, en changeant nos pensées et ressentis, nous changeons notre configuration neuronale, notre personnalité, nos choix, nos habitudes et cela impacte notre biologie, l'activation ou non de certains gènes; nous créons littéralement notre état de santé.

En vivant réellement de nouvelles expériences, en effectuant de nouveaux apprentissages, nous renforçons la transformation de notre cerveau et élargissons nos possibilités cérébrales.

L'effet placebo

Le placebo est un pseudo-médicament 100% inactif, que l'on administre à un patient en prétendant qu'il est actif, et qui est susceptible de faire survenir une amélioration de son état.

L'effet placebo est observé quand la santé du patient s'améliore de manière significative alors qu'on a remplacé un traitement médicamenteux par un placebo.

L'effet du placebo est lié à la fois, au fait que le patient a foi dans le traitement qu'on lui administre, à la connaissance qu'il en a sur les bénéfices possibles de ce traitement, à ses expériences passées par rapport à ce traitement, ainsi qu'aux attentes qu'il a par rapport à ce traitement. La manière dont le personnel soignant intervient a donc une très grande influence sur l'effet placebo.

Les deux éléments majeurs qui peuvent freiner l'effet placebo sont, d'une côté les pensées négatives, et de l'autre le stress. Et ils sont liés. En réalité ces deux facteurs sont tout simplement des freins à la bonne santé.

Or, il s'avère que l'on évalue à une moyenne de 70% les pensées négatives qui occupent notre cerveau.

Le stress, quant à lui, est à la base, un fonctionnement biologique qui permet de survivre dans des situations de danger et d'urgence. Mais lorsqu'il est activé continuellement, il est source d'inadaptation et est l'une des principales origines de la détérioration de la santé. Dispenza illustre la vie sous stress permanent, en mode de survie, comme la gestion d'un pays qui investirait 98% de son budget à la

défense et garderait 2% pour l'éducation, la santé, les infrastructures, etc.

En situation de stress, les fonctions d'auto-guérison sont stoppées, et sur le long terme le système immunitaire s'affaiblit.

Tous les films négatifs que nous nous tournons sont des petits coups de marteau sur le clou de la maladie que nous enfonçons nous-même dans notre corps, car ils mettent le corps en situation, et c'est toujours une situation de stress. Et cette tendance est addictive. Une fois installée, il est extrêmement difficile de s'en débarrasser.

Et, quand nous ressasons toujours les mêmes pensées à propos de problèmes, ou que nous envisageons en continu la possibilité de futurs problèmes, nous entretenons cette situation de stress rien que par la pensée, et nous nous préparons à faire baisser notre niveau de santé, car finalement nous activons ainsi les gènes qui permettent la maladie.

Vivre dans le mode de stress, donc en mode continu de survie concentre les pensées sur le corps, sur les choses matérielles et sur le temps, et nous coupe l'accès à l'intuition, à la sérénité, à la créativité, à l'ouverture du cœur, au sentiment d'être lié au tout, et donc à vivre autre chose.

Un des stress les plus importants dans le cadre de la santé, est celui lié au diagnostic. En effet, la valeur des diagnostics médicaux, et du discours qui les accompagne, peut avoir une importance vitale dans le processus de guérison. Dispenza relate une série de cas de personnes qui avaient été informées d'une impossibilité de guérir de leur maladie et qui en sont mortes, alors que l'autopsie a ensuite révélé que le diagnostic qui leur avait été transmis était erroné.

La situation inverse est valable aussi : il est possible de guérir de maladies rien qu'en changeant nos croyances sur notre santé.

Il est donc nécessaire de passer outre le diagnostic médical quand le pronostic est assez négatif, car celui-ci fait justement office de nocebo (l'effet nocebo étant l'effet inverse à celui du placebo).

Dans ce cadre, l'idée du placebo consiste à croire en notre capacité à guérir : et donc à créer les conditions pour apprendre intentionnellement à le croire; plutôt que croire en des facteurs extérieurs à nous : médicaments, diagnostics médicaux, traitements en tous genres, et même placebo externes.

Il est donc question ici de favoriser notre propre suggestibilité aux pensées et émotions que nous allons nous-mêmes décider d'investir. Il s'agit, en quelque sorte, de décider de croire en notre guérison, plutôt que de persister à maintenir des pensées automatiques liées aux symptômes ou mal-être qui nous accompagnent depuis longtemps.

Joe Dispenza propose, grâce à la méditation et via la visualisation, d'y parvenir; la méditation ayant le pouvoir exactement inverse au stress et aux pensées négatives. Et c'est la méthode proposée par Joe Dispenza pour rendre la visualisation efficace.

Changement de croyances par l'émotion via la suggestibilité

En devenant attentif à nos pensées, et en les faisant repasser dans le cadre de la conscience, on rend possible le changement de nos croyances. Car celles-ci ne sont pas toujours vraies, ou si elles l'ont été, elles ne le sont plus forcément, car notre contexte a changé.

Cependant, pour imprimer de nouvelles croyances via la visualisation, il est nécessaire de les accompagner d'émotions plus fortes que celles qui ont imprimé nos anciennes croyances. Joe Dispenza illustre cet aspect par l'effet d'une vague forte sur la plage, qui va refouler plus loin les coquillages et autres débris marins, et effacer et remplacer toutes les empreintes imprimées dans le sable par les vagues précédentes. Il en va de même pour modifier les empreintes dans notre cerveau et dans notre corps, et nous libérer du passé.

L'émotion est dès lors le meilleur moyen pour accéder à notre inconscient qu'il compare au système d'exploitation de l'ordinateur.

Quand nous ressentons une émotion habituelle, elle va s'accompagner de pensées, habituelles elles aussi. Ces pensées nous les acceptons, les croyons, et les adoptons comme vraies. Nous sommes donc très suggestibles à ce que nous connaissons déjà. Pour devenir suggestible à un nouveau type de pensée, il est donc nécessaire de ressentir de nouvelles émotions qui vont y correspondre. C'est par

ce biais là que l'on peut atteindre le changement.

Selon Dispenza, la suggestibilité est corrélée avec la capacité d'accéder aux pensées inconscientes

Pour favoriser notre suggestibilité, on peut se donner les moyens de croire en cette visualisation de manière à ce que cela puisse fonctionner. Et le fait même de donner l'explication de l'efficacité du processus, avec certains détails au niveau de la biologie cellulaire, est déjà de nature à favoriser grandement cette suggestibilité.

La suggestibilité est en quelque sorte la facilitation à installer une croyance; à ne pas confondre avec la crédulité ou la naïveté. L'idée est de se rendre suggestible au contenu de nouvelles croyances que nous choisissons d'adopter.

Joe Dispenza en dit ceci : Pour parvenir à l'effet placebo il faut d'abord « accepter et ensuite croire en la *suggestion* d'une meilleure santé, et ensuite lâcher prise face à ce qui advient sans analyser plus avant ». Il est donc nécessaire « de s'aligner avec une future possible réalité – en changeant son mental et son cerveau au cours du processus. Lorsque l'on croit au résultat, que l'on se fonde émotionnellement à l'idée d'une meilleure santé, il en résulte que le corps, en tant qu'esprit inconscient, vit cette future réalité au moment présent. »

Il est donc nécessaire d'installer une confiance en ce qui va advenir, et maintenir cet état d'esprit dans la durée. En dehors de l'initiation intentionnelle du processus, la transformation s'opère alors en dehors du champ de la conscience.

Le niveau de suggestibilité diffère d'un individu à l'autre. L'effet placebo est plus facile à atteindre pour les personnes qui ont une plus grande suggestibilité, mais l'intérêt de ce que propose Joe Dispenza est dans le fait qu'il est possible d'accroître intentionnellement notre suggestibilité.

La suggestibilité implique trois éléments : l'acceptation, la croyance et ensuite le lâcher prise. Et la capacité à vivre le processus en y intégrant l'émotion est le moyen d'y arriver. Car c'est le moyen pour accéder au système nerveux autonome qui va créer les conditions chimiques du changement.

Et la gratitude est l'une des émotions les plus puissantes pour parvenir à la suggestibilité. En étant reconnaissant dans le moment présent par rapport à des événements futur, le corps le comprend comme si l'événement était déjà arrivé, et il s'y aligne.

A l'inverse, la suggestibilité est inversement proportionnelle aux capacités analytiques.

Or le stress pousse à utiliser nos capacités analytiques en tentant d'imaginer toutes les éventualités possibles du développement d'une situation - et bien souvent les pires - afin d'être prêt à y parer. Et cela nous maintient sous stress.

Quand nous utilisons nos capacités analytiques pour ruminer, nous nuisons tout simplement à notre santé. Il ne s'agit pas d'incriminer ces capacités, mais d'apprendre à les utiliser uniquement lorsqu'elles sont appropriées, et certainement pas lorsqu'elles sont accompagnées ou stimulées par des émotions négatives et par le stress.

Nos capacités analytiques vont nous pousser à développer notre égo, à surévaluer les dangers, à souffrir, à chercher à toujours avoir le contrôle. Elles vont stimuler le stress, empêcher le lâcher prise, et nous embrigader dans les pensées négatives.

L'effet placebo ne fonctionne que lorsque l'on quitte totalement cet état d'esprit et que l'on laisse l'inconscient prendre les rennes.

Pour quitter notre esprit trop analytique, et se mettre en état de suggestibilité, il est possible de passer par le changement de fréquence des ondes cérébrales de Beta à Alpha, jusqu'à Theta, qui permet le lâcher prise et que l'on atteint, entre autres, via la méditation ou l'hypnose. Plus on ralentit les ondes cérébrales, plus on devient suggestible.

Si, quand on est en mode de survie, c'est le monde extérieur qui nous paraît le plus réel; à l'inverse, lorsqu'on investit notre monde intérieur via la méditation, c'est ce dernier que l'on va apprendre à concevoir comme le plus réel. C'est là que l'on rend possible d'opérer des changements dans nos modes de fonctionnement. Nous y sommes plus créatifs et plus suggestibles.

Le monde extérieur ne va pas changer, mais c'est notre perception de ce monde qui va être modifiée et nous permettre de changer notre manière d'y réagir, et alors y constater des changements.

Cependant, une fois le changement obtenu, ou en voie de l'être, il subsiste un risque de régression lié à notre environnement. En effet, l'aspect addictif de nos croyances peut avoir pour effet, que si nous nous retrouvons dans les conditions matérielles ou affectives d'avant le changement, les anciens automatismes pourraient resurgir et reprendre du service. Il y a donc nécessité de travailler la répétition des nouvelles croyances pour les imprimer plus profondément et ainsi les renforcer et diminuer le risque de retour en arrière.

De plus, quitter le côté étreint de nos fonctionnements cérébraux est inconfortable, car on se lance dans l'inconnu. Cela prend du temps, et notre mental va vouloir résister à faire des efforts dans ce sens. Dispenza le compare au moment où l'on met le pied dans l'eau froide avant de se baigner. Cela donne envie de retourner au confort de la chaleur sèche, au confort de nos fonctionnements mentaux automatiques et inconscients. Il parle de « traverser la rivière du changement ».

Niveau quantique

Si l'on regarde tout ceci sous l'angle du système de compréhension du monde influencé par la physique quantique, on se rend alors compte qu'en transformant notre état intérieur, nous transformons notre réalité extérieure.

Tout d'abord, le champ dans lequel tous les éléments de l'univers baignent, du plus grand au plus petit est rempli d'énergie et d'information. La taille des particules de l'atome est infinitésimale proportionnellement à la taille du champ qui les sépare.

Ensuite, la physique quantique a démontré que dans l'expérience, l'observateur détermine lui-même le résultat de ce qui est observé. En ce sens, la manière dont les événements de la réalité vont se manifester n'est pas déterminée mais juste potentielle. C'est l'attention, l'observation, l'interprétation, qui lui sont attribuées qui vont déterminer la manière dont ces événements se manifestent. On peut donc comprendre à un niveau quantique comment notre esprit (fonction de nos croyances, automatismes, conditionnements, autoroutes neuronales, état biologique) peut déterminer la manière dont la réalité va se manifester.

La répétition perpétuelle de nos habitudes nous amène, à partir des interactions en boucle avec la réalité extérieure, à modeler notre monde intérieur, et par là-même, à imprimer les lunettes avec lesquelles nous regardons le monde extérieur, Nos habitudes mentales vont figer notre regard, empêchant de décaler le point de vue, rendant impossible, tant de changer notre monde intérieur, que de concevoir différemment la réalité extérieure; ce qui la maintient telle qu'elle est.

A l'inverse, quand nous devenons capable d'imaginer en visualisation une réalité future possible et que nous l'accompagnons des émotions qui s'y associent, nous sommes déjà en train de créer cette réalité. Et la répétition de l'exercice augmente les chances de cette réalisation.

Si notre attention se déplace de nos pensées passées vers de nouvelles pensées, si elle se déplace de ce que nous ne voulons pas, vers ce que nous désirons, si elle s'absente des problèmes que nous rencontrons, et s'oriente vers les solutions que nous souhaitons, nous devenons capables de modifier notre réalité dans le sens de nos désirs.

La fréquence énergétique d'un corps en santé est plus élevée que celle d'un corps malade. Plus nous sommes dans une attitude de survie, plus basses sont nos énergies. Et à l'inverse, plus nous sommes dans la conscience, dans la pensée positive, plus nous développons notre créativité, notre compassion, notre intuition; et plus élevées seront nos énergies, et meilleure sera notre santé.

Plus on élève l'énergie, moins on est dans la matière et plus la cohérence matérielle se révèle. Plus on se met en lien avec le champ d'énergie, plus on influence la matière à s'organiser et moins on est soumis à la loi de l'entropie qui correspond aux fonctionnements de basse énergie. (remarque : la loi de l'entropie concerne la tendance naturelle à toute chose à se désorganiser).

La matière est créée à partir d'une baisse en énergie. Lorsque nous élevons notre conscience et notre énergie, nous nous rendons capable de transcender la matière et pouvons dès lors, par la pensée, influencer la matière.

Selon Joe Dispenza : « Puisque le champ quantique est un champ d'information invisible, est la fréquence au-delà de l'espace et du temps d'où proviennent toutes les choses matérielles, et est fait de conscience et d'énergie; alors tout ce qui est physique dans l'univers est unifié à l'intérieur de ce champ et y est connecté. Et comme toutes les choses matérielles sont composées d'atomes, qui sont connectés au-delà du temps et de l'espace, alors vous et moi, comme tout ce qui compose l'univers, sommes connectés par ce champ d'intelligence – personnel et universel, tous deux à l'intérieur de nous et tout autour de nous – qui donne la vie, l'information, l'énergie et la conscience de toute chose. »
La méditation permet de mieux se connecter au champ, de se rendre conscient à sa réalité, sa présence, et ouvre dès lors tous les possibles.

Rédigé par Claire De Brabander
septembre 2014

article publié sur le site à la page :

<http://sechangersoi.be/4Articles/DispenzaYouaretheplacebo.htm>