

Présentation du livre : « L'intelligence intuitive du coeur - La solution HeartMath »
guide pratique pour :

- Elever votre performance intuitive et mentale
- Diminuer votre stress et votre anxiété
- Fortifier votre système immunitaire
- Ralentir le processus de vieillissement

écrit par Doc Childre et Howard Martin
paru aux Editions Ariane en 2005 (première parution en anglais en 1999)

Ce livre propose une approche particulière : il fait le lien entre l'intelligence intuitive et l'organe biologique coeur, tout en mettant l'accent sur la possibilité de mettre en avant cette intelligence là par rapport à l'intelligence rationnelle, celle du cerveau, du mental.

L'idée exposée est en quelque sorte de remettre les choses à leur place, en très raccourci : utiliser notre cerveau comme un outil au service de notre coeur d'une certaine manière.

De la sorte, on atteint plus de sérénité, on donne des proportions plus adéquates aux problèmes que l'on rencontre, mais surtout, on leur trouve des solutions, et de meilleures solutions, plus durables, plus satisfaisantes, et en plus, on y gagne au niveau de notre gestion du stress, gestion des émotions, et au niveau de notre santé en général.

Dans son livre « Guérir », David Servan Schreiber, parlait déjà de l'apprentissage de la cohérence cardiaque. Celle-ci a été créée par les auteurs de la solution HeartMath. Cela fait partie du même concept.

Le livre, en plus d'une explication sensée de certains processus dans un registre médical et psychologique, qui peuvent faire écho par rapport à nos propres vécus, donne véritablement trois techniques à utiliser pour mieux gérer cette intuition du coeur, nos émotions, notre stress etc.

L'extrait proposé cadre la méthode dans le contexte plus général d'une société en pleine décadence, d'un monde qui doit choisir entre s'humaniser ou disparaître.

rem : cet extrait est écrit avant les attentats du 11/9, avant le grand tsunami en Asie, avant que l'on ne parle beaucoup du réchauffement climatique, avant la crise financière, avant la grippe mexicaine.

Extrait du livre (p.382 à 387) :

«le monde est dans une importante période de transition. Le progrès technologique, la mondialisation des entreprises et des médias, ainsi qu'Internet, nous présentent des occasions et des défis sans précédent. Nous sommes en période de transformation rapide, et chacun de nous en est affecté.

Les systèmes informatiques du monde entier, des satellites de communication aux téléphones portables et aux services de transactions bancaires, sont de plus en plus reliés entre eux et interdépendants. Un problème régional peut causer une réaction en chaîne dans le monde entier. Nous avons tous entendu parler de scénarios potentiels qui effraient même les plus flegmatiques d'entre nous. En tant que société globale hautement connectée, nous devons bientôt faire des choix importants qui affecteront notre sécurité actuelle et la vie des générations futures. Il se peut que les problèmes du monde empirent avant de s'améliorer, mais les défis du présent offrent également des occasions d'effectuer un changement important dans la conscience humaine.

Nous sommes entrés dans une phase de développement qui rend plus aigu le besoin de solutions nouvelles et intelligentes favorisant la cohérence et l'alignement plutôt que la division et les conflits. Chez HeartMath, nous considérons l'intelligence du coeur, qui existe chez tous les gens, mais le plus souvent à l'état latent, comme notre ressource la plus riche pour atteindre cette cohérence.

L'élan de stress global

L'énergie collective générée par les sentiments, les pensées et les attitudes des six milliards de personnes vivant sur cette planète crée une atmosphère, ou un « climat de conscience ». Nous entourant comme l'air que nous respirons, ce climat de conscience nous affecte le plus fortement sur les plans énergétique et émotionnel.

Une augmentation des pensées et des sentiments cohérents crée un élan ascendant dans le climat de conscience. Une augmentation des pensées et des sentiments incohérents y crée un élan de stress. Autrement dit, la cohérence ou l'incohérence sont diffusées par l'intermédiaire du climat de conscience un peu comme la musique ou le bruit sont diffusés par les ondes radio.

Le stress collectif ressenti par les gens de partout crée une large diffusion de bruits internes et de parasites. Le stress est d'abord diffusé d'une personne à une autre, dans les foyers, les écoles, les bureaux et les rues. Puis, amplifié et renforcé par la télé, la radio et la presse écrite, l'élan de stress devient mondial, atteignant quotidiennement des milliards de personnes.

Lorsque se produisent des événements comme un attentat terroriste qui tue des centaines de personnes, des menaces de guerre d'un tyran, ou des essais nucléaires en Inde ou au Pakistan, les gens du monde entier sont affectés. Ils ressentent la vague de tension de ces situations instables même s'ils ne sont pas directement affectés. Une onde similaire est ressentie à la suite des reportages sur des désastres naturels, comme des tremblements de terre, des inondations, des ouragans ou des incendies.

En physique quantique, il est démontré que l'information peut s'échanger presque instantanément au moyen de ce qu'on appelle la « non-localité quantique ». Des physiciens ont mené des expériences démontrant que, lorsque deux particules se touchent, elles demeurent reliées à jamais. Si l'on modifie l'une de ces particules, l'autre – se trouvant maintenant à des kilomètres – change simultanément. Lorsque nous entendons à la télévision des nouvelles qui affectent nos pensées et notre humeur, nous demeurons reliés à cette information.

Dans leur livre « The undivided Universe », les physiciens quantiques David Bohm et Basil Hiley (London, Routledge – 1993) décrivent le lien non local qui unit des objets distants. Ils affirment ceci : « Il suffit d'un peu de réflexion pour comprendre que [cela] s'appliquera encore plus directement et plus évidemment à la conscience, avec son flux constant de pensées évanescences, d'émotions, de désirs, de besoins et d'impulsions. Toutes ces émanations s'écoulent les unes dans les autres et les unes hors des autres. » Ce qu'elles ont en commun, en fait, c'est leur intégralité.

Ce que laissent entendre ces physiciens, c'est que les pensées et les émotions des gens sont reliées entre elles à un degré bien plus élevé qu'on ne le pensait auparavant. Notre propension à juger, à anticiper l'avenir, à nous inquiéter, à ne pas gérer nos émotions et à nous accrocher à nos concepts a créé un climat de conscience qui entraîne les gens dans un état d'incohérence.

Lorsque des ondes de stress sont générées, nos émotions captent cette énergie incohérente. Même après que l'onde est passée, les effets émotionnels continuent de se répercuter. Si vous avez déjà vécu un tremblement de terre et ses répliques, vous avez peut-être senti de l'énergie statique se répercuter dans votre corps pendant des jours. De fortes ondes de stress émotionnel peuvent affecter le monde entier d'une façon similaire. Lorsqu'il se produit des événements qui causent une peur et une anxiété massives, nous ressentons tous le stress, à un certain niveau. Sur le plan de la conscience, nous sommes tous dans le même bateau.

Lorsque nous considérons la physique de la conscience collective, la nature de l'incohérence et de la cohérence devient de plus en plus importante. Notre propre gestion émotionnelle figure aussi en tête de liste des priorités. Selon notre degré d'autogestion, nous pouvons détourner une partie de cette influence stressante. Cependant, nous pouvons demeurer vulnérables aux augmentations de la fréquence du stress dans le monde qui nous entoure, augmentations qui amplifient notre surfonctionnement mental et notre réactivité émotionnelle, et nous font dépasser notre seuil de

tolérance.

L'élan de cohérence

L'élan de stress global est évident, mais une force tout aussi puissante s'y oppose. Même lorsque les ondes de stress et d'incohérence augmentent, l'énergie de la cohérence – l'autre face de la vie en cette époque de changement – joue en notre faveur.

Au milieu du stress croissant, un nouvel élan vers la cohérence est en train de se créer. Mais nous ne pouvons le syntoniser et l'actualiser que par la gestion et l'équilibre émotionnels, des aptitudes qui manquent à une grande partie de la société. Si nous demeurons sous l'emprise de l'anxiété, de la peur, de la démission ou du refus de changer, le rythme constamment accéléré de cette époque nous apportera continuellement des défis. Trouver en nous l'élan du coeur est la meilleure façon de nous aider et d'aider les autres à traverser cette ère de transition.

Tandis qu'il se transmet en ce moment plus d'incohérence que de cohérence dans la conscience de masse, nous pouvons voir une énorme preuve de l'élan de cohérence. De plus en plus de gens se parlent à partir du coeur, suivent leur coeur et essaient d'avoir plus de reconnaissance et de compassion, ainsi qu'un meilleur équilibre personnel. Des best-sellers comme « Ne vous noyez pas dans un verre d'eau » (par Richard Carlson) et « L'abondance dans la simplicité » (de Sarah Ban Breathnach) nous rappellent l'importance d'éprouver de la gratitude et de la joie de vivre.

Bien des gens sont en train de changer leurs valeurs et leurs priorités. Ils en ont assez de mener une vie d'ambition et de préoccupations terre à terre. L'intérêt croissant pour les pratiques spirituelles et religieuses de toutes sortes montre bien que les gens recherchent quelque chose de plus. Ils se tournent vers leur intérieur du mieux qu'ils peuvent, cherchant un sens et un but à leur vie. Cela révèle un désir d'établir un lien avec le coeur et avec l'esprit.

Chaque fois qu'une personne s'efforce d'entrer en contact avec son être le plus profond, d'équilibrer ses émotions et de détourner l'élan de stress, d'autres en bénéficient. Lorsqu'un plus grand nombre d'individus auront appris à garder leur calme et leur équilibre et à ne plus accroître l'incohérence qui les entoure, ils aideront à contrebalancer la fréquence du stress. Cela permettra à d'autres de surfer plus facilement sur les vagues du changement au lieu d'être écrasés par elles. Cet élan de cohérence facilite l'apparition d'une nouvelle conscience et de nouvelles solutions aux défis sociaux.

L'humanité a atteint un point de l'évolution où l'intelligence du coeur est essentielle. Dans un proche avenir, la gestion émotionnelle ne semblera plus tellement une option; elle sera un élément de première nécessité. Activer l'intelligence du coeur facilite la gestion émotionnelle et nous aligne sur l'élan de cohérence. Pleinement utilisée, l'intelligence du coeur nous mènera vers les nouvelles solutions dont nous avons besoin pour affronter les défis planétaires. Elle nous révélera également notre technologie intérieure : la cybernétique de nos pensées et de nos sentiments.

Notre expérience de l'intelligence du coeur nous amène à prédire que, dans les années qui viennent, des progrès se produiront encore plus rapidement dans la technologie intérieure qu'il n'y en a eu dans la technologie extérieure depuis un siècle. Nous savons que c'est là une affirmation ambitieuse, mais nous ne la faisons pas à la légère; elle est basée sur le fait que la cohérence est plus puissante et mieux organisée que l'incohérence. Rappelez-vous : la force cohérente d'un laser est beaucoup plus puissante que celle d'une lampe à incandescence. L'incohérence du système humain crée du stress et du désordre. La société en a assez. Il est temps d'explorer le potentiel de la cohérence.

L'évolution vers l'intelligence du coeur sera plus cruciale que le passage du Moyen Âge à la Renaissance et à la révolution scientifique, ou la transition de la révolution industrielle à l'ère de l'information au siècle dernier. Elle représente un changement dimensionnel de la conscience humaine, et il est déjà commencé. »

© Ce extrait est publié sur le site <http://sechangersoi.be> avec l'autorisation de l'Editeur Ariane