



Eric LOISON
créateur de l'Etiopsychologie®

L'ETIOPSYCHOLOGIE® OU LA CONFIANCE RETROUVEE

Aspirer à avoir confiance en soi, être à la recherche du bonheur est un trait commun de nos contemporains. Vouloir faire de sa vie un parcours, un projet, une œuvre, est l'ambition légitime qui nous anime. Bref être heureux! Nous avons tous le même but, par contre les chemins vont être très différents. Le bonheur est un état difficile à atteindre. Pour beaucoup d'entre nous faire un instant de pause, pour examiner la façon dont nous vivons, et menons notre vie, peut faire peur. Comment se fait-il que notre épanouissement soit si difficile ?

A tout âge il nous arrive pourtant de rencontrer des moments d'harmonie, malheureusement beaucoup trop rares. **Pourquoi retombons-nous dans les mêmes pièges de stress, peur, angoisse, ou dépendance?**

Nous avons posé la question à Eric Loison créateur de l'Etiopsychologie®.

E.L. Plusieurs facteurs vont intervenir dans l'élaboration de notre paix intérieure. Nos capacités à être, notre volonté d'entreprendre, notre gestion du stress, mais aussi le décryptage des mécanismes bloquants comme : Les critères sociaux frustrants, les principes castrateurs que l'on nous a inculqués, l'acceptation des demandes infondées des autres, les effets des traumatismes vécus, les croyances erronées, etc.

Pourquoi?! c'est plus fort que moi! Je le fais quand même! Pour ça je n'ai pas de volonté ! c'est comme une drogue! etc. Beaucoup de mes patients me pausent ce genre de question. Pourquoi?

Tout simplement parce qu'ils n'ont pas la réponse, le ressort de notre mal-être ne réside pas seulement dans notre intellect. Il ne tient pas seulement dans la nature de la situation qui fait peur, mais réside pour une grande partie dans une histoire plus profonde se situant au cœur même de nos entrailles, dans notre ventre.

Y.N. Pourquoi le ventre ?

E.L. Notre corps nous parle tous les jours. Dans la détente et l'harmonie nos systèmes autonomes respectent la règle de bon fonctionnement de notre physiologie. Mais il suffit juste d'un petit quelque chose pour détraquer la machine. Un coup de téléphone désagréable, un rendez-vous qui ne vient pas, la télévision qui annonce une catastrophe, la peur d'un conflit, et c'est l'estomac qui se noue, la gorge qui se serre, la sueur qui monte, les jambes qui flageolent, etc. Tout le monde connaît ces stigmates de stress et d'angoisse. Notre corps adapte ses rythmes de fonctionnement aux éventuels dangers, il se prépare pour une guerre.

Tout ce tumulte se crée sans notre volonté. Je n'ai jamais encore entendu quelqu'un dire " tiens je vais m'faire une

ptite boule à l'estomac". La première réaction d'adaptation à un stress vient de notre cerveau reptilien (il gère nos instincts de survie). La deuxième se passe au niveau de notre estomac. Il ressemble à un hall de gare aux heures de pointe (la ptite boule). La troisième a lieu dans notre intestin où les 100 millions de neurones stockent les informations.

Y.N. 100 millions de neurones! Notre ventre serait il un cerveau ?

E.L. Et bien oui!. Il contient autant de neurones que la moelle épinière. Des découvertes récentes reprises par de nombreuses revues lui ont fait gagner le titre de second cerveau. Il assure l'essentiel de nos défenses car il recèle de 70 à 80% de nos cellules immunitaires. Il produit ses propres neuromessagers. Les cellules nerveuses du cerveau abdominal ont la même origine que celles du cerveau principal. Ces neurones sont en fait une continuité. Ils forment le système nerveux entérique. L'étude de ce fonctionnement a donné naissance à une nouvelle discipline scientifique la neuro-gastro-entérologie.

Y.N. Quel est le rapport avec les angoisses ?

E.L. Le bon côté est que, comme un ordinateur, ce système nerveux a une mémoire. Il est la continuité du cerveau reptilien. Il s'adapte aux situations pour permettre notre survie. Exemple : si je me trouve à côté d'un précipice, il va déclencher par l'intermédiaire du système sympathique et parasympathique une sensation de vertige. Il me rend conscient d'un danger. Et me sauve la vie. Alors grand merci Mr le second cerveau. Le mauvais côté est que, comme un ordinateur, il n'a pas de conscience. Il est capable de dominer notre intellect pour régir nos émotions, il est fait comme ça et pour ça. Mais quelque fois il agit ou plutôt réagit de façon inappropriée et ceci au détriment de notre santé.

Y.N. Alors ami, ou ennemi ?

E.L. Ami sans aucun doute. L'ennemi va venir de nous même, de notre

conscient, ou plutôt de notre inconscience à céder à la facilité. Nous prenons un malin plaisir à ancrer nos croyances restrictives. Je suis trop vieux pour ça! Que vont penser les autres! C'est même pas la peine que j'essaie! C'est pas de ma faute! Etc. Plus nous donnons à notre cerveau ventral des informations limitantes, plus il les accumule en s'auto programmant négativement. Ce fonctionnement va automatiquement aboutir sur un manque de confiance en soi général et chronique.

Y.N. Comment ça marche ?

E.L. Je vais essayer de faire simple. Prenons un exemple et mettons-nous en situation : nous sommes en été, il fait chaud, un courant d'air parcourt la maison et vient vous rafraîchir, allongé vous vous reposez, vous êtes entraîné de vous assoupir. Tout d'un coup une brise plus forte vient faire claquer la porte de la chambre. Votre réaction? Vous sursautez bien sûr, en grommelant des noms d'oiseaux. Mais que s'est-il passé dans votre corps. Et bien voilà. Tout d'abord le bruit a été capté par vos oreilles, votre cerveau intellect étant parti dans les bras de Morphée n'a pas eu le temps de réagir, il a été débordé. C'est le reptilien qui a pris le relais. Il gère nos instincts de survie. C'est à dire qu'il adapte les rythmes internes des systèmes à la situation externe captée par les sens. Dans notre cas, l'information du claquement de la porte est rentée tellement vite que tout notre organisme s'est trouvé en désadaptation. Une forte poussée d'adrénaline, accompagnée de symptômes désagréables a suivi tel que le cœur qui part au galop, le souffle coupé, les jambes qui tremblent, etc. Les organes se sont mis en compression pour se protéger d'un danger. Après quelques minutes le corps se détend, les systèmes retrouvent peu à peu leurs fonctions normales.

Prenons maintenant un autre exemple. Imaginons un enfant dont le père est en train de lui dire: tu seras toujours nul! Ou, je n'aurai jamais confiance en toi! Que peut faire ce genre d'affirmation? Et bien oui, La même chose que notre claquement de porte mais en pire.

Cette fois ci, le conscient a eu le temps de

traiter l'information. Il a détecté un danger dans les paroles du père; il fait donc entrer dans le jeu le reptilien qui, à son tour, envoie des signaux aux organes qui eux, adaptent une réponse. Ce n'est que par la suite que le mental va prendre le dessus en fonction de l'intensité de la compression organique

Notre ordinateur ventral a enregistré l'impact de l'agression et la réponse qu'il lui a donnée. Il joue le rôle d'un super amortisseur émotionnel. Tant que l'adaptation du corps peut s'effectuer et répondre aux agressions extérieures, tout va bien. Mais dans le cas d'une agression trop violente ou trop répétée, notre amortisseur ne joue plus son rôle. Ou plutôt il va se bloquer au maximum et déclencher toutes les alertes internes, en mettant tous les feux au rouge.

Y.N. Il perd les pédales ?

E.L. Je dirais plutôt qu'il s'emballe. Il faut comprendre que la communication entre nos deux cerveaux s'effectue par les neuromessagers et elle communique dans les deux sens. Ce qui veut dire que les maux de l'un peuvent affecter l'autre. Petit à petit se crée une cartographie de réactions émotionnelles. Tels événements ou telles situations, vont déclencher telles réactions organiques. Qui à leur tour vont renvoyer un signal d'adaptation à notre cerveau, permettant la conscientisation mentale et émotionnelle de la situation

Y.N. Vous nous dites que nous sommes dirigés par notre ventre ?

E.L. Oui et non, dans la grande majorité des cas, notre intellect est le plus fort. Ce qui heureusement nous permet de réaliser notre vie à notre guise. Les moments où nous ne sommes plus maîtres, sont ceux où la mémoire organique de l'impact se réveille. Prenons un exemple, Jean 5 ans assiste à une forte bagarre entre ses parents; il ne sait pas quoi faire, impuissant, il pleure et s'enfuit dans sa chambre avec un fort sentiment de culpabilité. Le contexte agressif de la situation a chamboulé son petit corps et l'impact émotionnel a eu lieu dans ses organes. Une fois devenu adulte, comme tout le monde, Jean vit sa vie normalement sauf dans les situations conflictuelles. A chaque fois que Jean se trouve en présence d'une dispute, la mémoire originelle de l'impact est réactivée. Ce réveil traumatisant va automatiquement influencer son état émotionnel son comportement sera le même qu'il a vécu à l'âge de 5 ans. Il sentira de l'impuissance et voudra fuir ces situations par tous les moyens. C'est ce que l'on appelle un schéma répétitif

Y.N. Comment travaillez-vous ?

E.L. J'utilise l'Etiopsychologie®. Ma première démarche sera de déterminer, puis de décrypter le système de croyance du patient. Avec son vécu Jean peut avoir comme

croyance : je serai toujours un lâche! Je fuirai toujours les conflits! Ou encore je manquerai toujours de confiance en moi! Elles peuvent être multiples d'autant plus qu'elles sont souvent renforcées par les accusations du milieu. Les collègues de travail : tu ne seras jamais un chef, la femme : tu seras toujours un mou. Pas facile de s'en sortir seul avec ça. Surtout que, dans une très grande majorité des cas, nous sommes complètement inconscients de la liaison entre nos croyances restrictives et l'impact d'un traumatisme vécu il y a des années. Prenons les anorexiques boulimiques par exemple, et bien le système est le même. Ils savent très bien qu'ils s'autodétruisent et font souffrir leur famille; pourtant ils continuent c'est plus fort qu'eux. Dans ces cas extrêmes, l'amortisseur est en alerte perpétuelle. Les croyances émises sont complètement erronées. Il en va ainsi de nombreuses pathologies telles que l'hypertension, la boulimie, l'angoisse ou toute forme de manque de confiance en soi chronique. Notre instinct de survie se croit en énorme danger, il va utiliser le moyen le plus radical pour l'éliminer neuf fois sur dix au détriment de notre santé. La raison n'a plus sa place. C'est comme si une taupe faisait un trou dans le jardin et que vous lui envoyez le plus gros bulldozer que vous trouviez. Alors, ok plus de taupe, mais plus de gazon non plus, ni d'arbres d'ailleurs. Ma deuxième démarche sera de retrouver le moment précis de l'impact recherché, ce qui me permettra de passer à la troisième qui est la décompression organique. Il suffit de changer la mémoire primaire des organes touchés, par des manipulations viscérales précises.

Y.N. Cela parait si simple, qu'en pense le corps médical ?

E.L. Tous d'abord je dirais qu'aucun Etiopsychologue ne vous fera jamais arrêter un traitement médical. Ceci est du ressort exclusif du médecin traitant. Je collabore avec des psychiatres et des psychothérapeutes au sujet de patients communs. Leur plus grand étonnement est la rapidité de disparition des symptômes après des séances d'Etiopsychologie®. La complémentarité de l'Etiopsychologie® à la psy classique parait maintenant de plus en plus indispensable. Je mettrai pourtant un seul bémol au sujet de la schizophrénie ou malheureusement l'Etiopsychologie® reste pour l'instant inefficace. Dans ces cas, je me trouve devant l'impossibilité de trouver l'impact initial.

Y.N. En bref qu'est ce que l'Etiopsychologie® ?

E.L. D'abord en Etiopsychologie® nous nous efforçons d'établir trois choses : 1) trouver la croyance la plus destructrice de notre existence - 2) trouver quel a été le vécu du traumatisme originel - 3) la libération du, ou des organes touchés. L'Etiopsychologie® est une nouvelle approche d'analyse et de traitement des troubles psychiques. Elle permet de découvrir dans nos entrailles les causes originelles de nos dysfonctionnements psychiques ainsi que les dysharmonies de nos systèmes vitaux qui en découlent. Elle consiste à aborder et traiter de manière précise les troubles (maladies ou dépressions) liés à un traumatisme vécu conscient ou inconscient inscrit dans les 100 millions de neurones de notre système digestif. Elle permet d'éviter que ces compressions ne perdurent, en redonnant l'espace, la forme et le mouvement originel à chaque organe et viscère en restriction. Son but est de pouvoir retrouver rapidement un état plus serein, à toute personne qui pratique cette technique. Etre Etiopsychologue, est passion. La première des choses demandées pour pratiquer ce métier à un futur élève est la motivation. L'Ecole Suisse d'Etiopsychologie® forme des professionnels depuis 2000.

Yves Nosiol

Eric LOISON
Etiopsychologue - Ostéopathe

Auteur du livre
L'Etiopsychologie
Directeur de l'Ecole Suisse
d'Etiopsychologie®

Consulte
A Lausanne:
Centre Dr. BURGNER
A Chêne-Bourg :
GLOBALE SANTE

tél. 078 612 42 49
www.etiopsychologie.com