

# Soufflez vos maux !

## La méthode qui associe Autohypnose, Respiration et Cohérence cardiaque



« Souffler vos maux, vous aidera maintenant si vous en avez besoin, mais aussi à chaque fois que vous serez confronté à une situation complexe qui demandera des ajustements multiples. Chacun de vous deviendra capable d'élaborer son propre scénario de soin et de le mettre en œuvre. C'est peut-être le plus précieux cadeau que vous fait Marie-Agnès Chauvin ». C'est la meilleure présentation qu'on puisse faire de ce livre, extrait de la préface du docteur Claude Virot. Interview de Marie-Agnès Chauvin qui nous apprend tout simplement à souffler !

### 1 LE LIVRE COMMENCE PAR EXPOSER CETTE NECESSITÉ D'UNE MÉDECINE GLOBALE INTÉGRANT LE PHYSIQUE, LE MENTAL ET L'ÉMOTIONNEL. LA SCIENCE OFFICIELLE A-T-ELLE PEUR D'INTÉGRER L'ESPRIT AU CORPS ? FAUTE DE MOYENS ?

C'est plus une question de schémas répétitifs que de peur. Nos sciences actuelles ont été forgées sur des bases objectives, quantifiables et rigoureuses. Elles ont mis en place des méthodes précises pour comprendre le fonctionnement du corps, de l'esprit et des émotions. Ce mouvement a créé des spécialistes et des experts qui ont approfondi les diverses disciplines avec les succès que l'on connaît. Chacun creuse son sillon sans avoir le temps ou parfois même l'idée de collaborer avec le chercheur et le réparateur d'à côté.

Notre médecine scientifique traditionnelle ressemble un peu à un gigantesque orgue plein de tuyaux produisant chacun un son différent. Nous sommes à un tournant où le corps médical et les patients commencent à percevoir que traiter séparément le corps, l'esprit et l'émotionnel ne permet de faire que les « réparations » d'usage. La vision que toutes les dimensions de l'humain (physiques et psychiques) s'interpénètrent refait peu à peu surface.

Nous découvrons que s'occuper en même temps de notre corps, de notre esprit et de nos émotions est la seule garantie pour des bienfaits durables.

Nous sommes face à une sorte de révolution. Nous passons d'un : « Si j'ai un souci physique, je soigne mon corps et si j'ai un souci moral, je soigne mon esprit » à

« Quelle que soit l'origine de mon problème, je soigne mon corps ET mon esprit ». C'est ce changement qui est fondamental, les moyens suivront !

### 2 VOUS PROPOSEZ UNE MÉTHODE TRÈS CONCRÈTE, CONSISTANT À FAIRE L'ASSOCIATION ENTRE L'AUTOHYPNOSE ET LA COHÉRENCE CARDIAQUE. LA CONJONCTION DES DEUX EST LA RECETTE GAGNANTE, DITES-VOUS, POUR ÊTRE ÉQUILIBRÉ. POUVEZ-VOUS DÉVELOPPER ?

L'autohypnose est une technique qui agit sur la partie cachée de notre esprit pour l'aider à sortir des malaises et des souffrances. Elle nous permet de puiser ailleurs que dans notre volonté. Quand j'ai mal à la tête ou que je suis triste, j'ai beau « vouloir » que cela cesse, ça ne fonctionne pas. L'autohypnose va à la découverte de forces inconnues à l'intérieur de notre esprit « inconscient ». Pour les mobiliser, il faut sortir momentanément de l'état trop conscient dans lequel on « pédale ».



*La cohérence cardiaque réveille les ressources de notre corps.*

La cohérence cardiaque est une technique corporelle. Elle utilise la respiration rythmée pour mettre notre corps dans un état de tranquillité et de relaxation qui nous donne de nouveaux moyens d'action. Cet état ouvre la porte aux ressources automatiques de notre corps et à sa capacité d'auto guérison. L'autohypnose et la cohérence cardiaque font le lien esprit/corps. Cette conjonction nous aide à trouver le chemin de la « sortie ».

### 3 VOUS DITES QUE "NOUS VIVONS TOUS AU QUOTIDIEN DES ÉTATS D'HYPNOSE. « QUAND NOUS CONDUISONS UN VÉHICULE, NOUS AVONS PARFOIS LA CURIUSE IMPRESSION DE PILOTER TOUT EN ÉTANT CONCENTRÉ SUR AUTRE CHOSE... ». L'HYPNOSE A POURTANT ÉTÉ LONGTEMPS EN MARGE DE LA MÉDECINE OFFICIELLE... ?

Entre les deux états naturels de veille ou de sommeil, il y a un état intermédiaire tout aussi naturel pendant lequel nous « lâchons » un peu la vigilance tout en étant parfaitement présent (comme dans l'exemple de la conduite automobile citée). L'hypnose (à proscrire au volant !), favorise cet état dans lequel nous sommes là et pas là. Elle nous permet de vivre en même temps des états différents. A ce titre, l'hypnose n'est pas nouvelle ! On peut imaginer que l'homme de Neandertal vivait cela. L'affaire s'est gâtée quand certains esprits éclairés ont utilisé cette faculté de « partir » pour aider la personne à se guérir elle-même. C'était au XVIII<sup>e</sup> siècle en France. Le roi a commandé une étude pour réunir des preuves « scientifiques » sur l'efficacité de l'hypnose face à la maladie. La méthode d'analyse n'a rien pu « prouver ». L'hypnose a été recalée ! Elle a été oubliée pendant près de deux siècles et reléguée à un phénomène de foire. Il a fallu attendre le XX<sup>e</sup> siècle et le psychiatre américain Milton Erickson pour qu'elle reprenne le chemin de l'hôpital et qu'elle retranscende l'Atlantique !

### 4 LA RESPIRATION EST LA SEULE ACTIVITÉ SUR LAQUELLE NOUS AVONS UN CERTAIN CONTRÔLE...PEUT-ON DIRE QUE LA RESPIRATION, OU LE SOUFFLE, REÇEVE DE GRANDS SECRETS DE GUÉRISON ?

Certaines fonctions de notre corps sont à notre « main », d'autres pas. Beaucoup de nos misères physiques et morales viennent de dérèglements sur lesquels nous n'avons aucune action. Comment faire alors pour « atteindre » la fonction concernée ? L'astuce est de passer par un intermédiaire contrôlable. La respiration est une fonction sur laquelle nous pouvons agir : elle est automatique (on respire naturellement) et on peut la réguler (on peut modifier son rythme, voire la suspendre quelques instants).

La médecine chinoise a découvert, il y a fort longtemps, le rôle essentiel de la respiration contrôlée sur la santé.

La cohérence cardiaque utilise cette capacité intentionnelle de la respiration. Des études ont montré l'interdépendance étroite entre notre cœur, notre cerveau et l'ensemble de nos organes. A un rythme précis de respiration, le cœur prend le tempo, il joue pleinement son rôle de chef d'orchestre. Les organes exécutent leur partition de façon juste et sans fatigue. Ils ont de l'énergie pour s'auto réparer face à de petites blessures et ils potentialisent les traitements face aux blessures importantes. Voilà le secret !

### 5 DERNIÈRE QUESTION : UN EXERCICE SIMPLE POUR NOS LECTEURS QUI VEULENT DÉCOUVRIR L'AUTO HYPNOSE ET LA COHÉRENCE CARDIAQUE... ?

Je vais donc leur proposer un exercice pour découvrir en même temps la cohérence cardiaque et l'autohypnose. C'est le principe de la méthode « Soufflez vos maux » présentée dans mon livre.

- La cohérence cardiaque agit sur notre corps pour le relaxer et ouvrir des espaces nouveaux. Pour ce faire, elle nous demande de respirer pendant 5 minutes à un rythme régulier : 5 secondes pendant lesquelles on inspire suivies de 5 secondes pendant lesquelles on souffle.

- L'autohypnose agit sur notre esprit. Elle nous propose, pendant ce temps d'ouverture, de nous suggérer mentalement les conditions et la réalisation de notre objectif.

Vous vous installez confortablement, de préférence assis, vous fermez les yeux et vous respirez calmement. Vous prenez des petites bouffées d'air que vous allez souffler comme si vous vouliez faire danser la flamme d'une bougie sans l'éteindre. Maintenant, nous allons imaginer une situation très courante. Un moment d'inspiration avec l'objectif de faire le calme.

- Vous allez inspirer pendant 5 secondes puis souffler pendant ces 5 secondes.

Pendant que vous inspirez, vous allez dire dans votre tête : « Je-res-pire-tran-qui-le ».

Les 5 syllabes de la phrase marquent le tempo des 5 secondes d'inspiration

- Pendant que vous soufflez, vous allez dire dans votre tête : « Tout-mon-corps-s'a-paise ». Les 5 syllabes de la phrase marquent le tempo des 5 secondes d'expiration.

Vous répétez ces deux phrases pendant un minimum de 3 minutes (idéalement 5).

Votre corps s'est calmé, votre inconscient a reçu le message : ils vont agir ensemble et votre sérénité arrive tant sur le plan corporel que mental.

