

La mémoire qui rend malade.

Depuis les dernières décennies on s'oriente de plus en plus vers une médecine intégrative qui repose sur le constat qu'il y a un lien indissociable entre CORPS et ESPRIT. Le lien corps/esprit explique la plupart des problèmes d'ordre psychophysiologique chez l'être humain.

Les connaissances actuelles sur le rôle de la mémoire (approche psychologique) et la neurogénèse (croissance du cerveau) permettent de mettre en lumière l'interaction entre la psychologie et la physiologie, en d'autres mots, entre le corps et l'esprit.

Le cerveau et le corps se développent en étroite interdépendance et le cerveau peut s'adapter au corps.

Par exemple, si les cordes vocales d'une personne sont coupées, l'aire cérébrale du langage se transforme. Si quelqu'un porte un certain temps des lunettes qui inversent l'image oculaire, après une période transitoire, le cerveau s'adapte et renverse la vision.

Au niveau psychologique, si un tel système cérébral de reconnaissance existe, on peut également transposer qu'il se développe à partir des systèmes de la mémoire en étroite interdépendance avec le corps et l'environnement. L'adaptation dépendrait de l'organisation des systèmes de reconnaissance avec ses mémoires et ses critères de référence.

Cette organisation sert au cerveau et au corps à maintenir les conditions nécessaires à la survie et explique comment notre système de mémoire peut nous mener à la maladie et à la guérison.

S'il y a une « désorganisation » de ces systèmes de reconnaissance, les émotions agiront sur les fonctions neurobiologiques qui leur sont associées. Une faiblesse dans le traitement cognitif de l'émotion provoque des changements dans les systèmes endocriniens et neurovégétatifs ce qui, à la longue, aurait un impact sur la santé physique.

L'histoire d'une découverte.

Le phénomène de la résonance sonore fût observé pour la première fois à Montréal le 5 novembre 1992 par Jocelyn Demers, suite à un mauvais réglage d'un appareil de type biofeedback. Le client, alors en séance de relaxation, a vécu une expérience intense en retrouvant de nombreux souvenirs de sa tendre enfance. À la suite de quelques séances additionnelles, avec l'aide d'un thérapeute, il a identifié l'origine des problèmes pour lesquels il consultait sans grand succès depuis plusieurs années.

Cette surprenante découverte initiale donna lieu à de nombreuses expérimentations en vue de répéter le phénomène et d'en optimiser les effets thérapeutiques.

À la clinique Psycho - Physio de Montréal, on développa une série de trames sonores hautement spécialisées qui provoquent le phénomène de la résonance sonore chez un individu lorsqu'elles sont administrées selon des critères précis.

En parallèle, pour tenir compte de l'effet pénétrant des traitements par résonance sonore sur les différents circuits neurologiques et de la quantité phénoménale d'événements marquants du vécu qu'ils font ressurgir, une approche clinique spécialement adaptée a été élaborée. Cette approche fut appelée « technique d'intervention par résonance sonore » et servit dès lors à traiter rapidement et efficacement des problèmes psychologiques, tels la dépression et l'épuisement professionnel, entre autres.

En juin 1996, suite à la suggestion d'un médecin qui a noté les effets physiologiques positifs de la technique et avec le consentement des patients, l'équipe de Psycho - Physio a utilisé son approche clinique pour des personnes atteintes de fibromyalgie.

Guérir le corps par le rappel des mémoires.

Le traitement par résonance sonore, tel qu'utilisé par la clinique Psycho - Physio, fait appel à un appareil de type vibro - acoustique qui stimule simultanément les systèmes auditif et somato-sensoriel d'un individu, ce qui a pour effet d'activer sa mémoire à long terme.

En janvier 1994, Claude Breault, PhD, psychophysiologiste, débuta un travail de recherche à temps plein à la clinique. Il s'appliqua à comprendre le phénomène de la résonance sonore et à fournir un encadrement scientifique à la technique.

De 1994 à 1998, il a recueilli plus de 300.000 données statistiques, rédigé deux rapports de recherche et retenu deux modèles scientifiques qui expliquent le phénomène: le premier est d'ordre neurologique et le deuxième repose sur la théorie du fonctionnement des mémoires.

Le modèle neurologique retenu par Claude Breault pour comprendre la résonance sonore est celui que propose G.M. Eldeman.

En bref, ce chercheur se base sur la sélection des groupes neuronaux pour expliquer l'essentiel du comportement humain. Mais, plus important encore, il peut décrire les mécanismes reliant les plans psychologique et physiologique.

Selon ce modèle, les traumatismes psychologiques laisseraient des empreintes neurologiques distinctes qui influenceraient le développement des circuits neuronaux. Toute expérience significative a une influence sur ces empreintes. Le traitement par résonance sonore vient stimuler ces empreintes neurologiques, ce qui a pour effet de libérer et de faire ressurgir des événements intenses ainsi que leurs affects. Cela permet de les traiter par la suite en toute conscience par le sujet.

Le modèle psychologique retenu par Claude Breault repose sur les trois types de mémoires proposés par Endel Tulving.

Les trois phases de la technique d'intervention par résonance sonore font d'ailleurs appel consécutivement aux trois types de mémoires chez l'être humain:

La phase « traitements par résonance sonore » fait appel principalement à la mémoire épisodique, la phase « psychoaching », principalement à la mémoire sémantique, et finalement, la phase « intégration », à la mémoire procédurale.

Une démarche structurée et un encadrement sur mesure.

La démarche utilisée à la clinique Psycho - Physio est appelée « technique d'intervention par résonance sonore ».

Elle comporte trois phases distinctes consécutives et indissociables.

La première phase, la phase « traitements par résonance sonore », nécessite de 16 à 20 traitements d'une durée de 42 minutes chacun. Ils sont administrés à raison de 2 par jour, pendant 10 jours. Chaque traitement est suivi d'une période de repos durant laquelle les personnes notent leurs souvenirs, leurs pensées et leurs sentiments tel que revenus en mémoire pendant la réactivation d'empreintes neurologiques produite par le traitement.

Immédiatement après, la phase « traitements par résonance sonore », les personnes entreprennent la phase de « psychoaching ». Cette phase est constituée d'entrevues verbales individuelles de 2 heures ou plus. En moyenne 25 à 30 heures, réparties sur une période de deux semaines, sont nécessaires pour compléter le psychoaching.

À partir des éléments d'informations notés par le patient durant la phase des « traitements par résonance sonore », on cerne l'origine de la problématique et on identifie les changements nécessaires au mieux-être.

Le « psychoaching » est conçu de manière à traiter adéquatement les changements psychologiques et physiologiques déjà amorcés chez le client durant la phase « traitements par résonance sonore ». Celui-ci se verra donc impliqué dans une démarche de restructuration cognitive concrète et dynamique.

La phase d'« intégration », troisième de la technique d'intervention par résonance sonore, vise à consolider les changements amorcés durant le psychoaching à partir de situations concrètes du quotidien. Cette étape permet de vérifier l'impact du passage de la théorie à la pratique.

Cette phase peut s'échelonner sur une période allant jusqu'à 11 mois, mais le plus souvent, sur une période de 5 à 6 mois selon les besoins de la personne.

En conclusion

Voici en résumé une liste non limitative des conclusions de nos recherches et de 11 années d'expertise dans le traitement de la fibromyalgie avec la technique d'intervention par résonance sonore:

- Les résultats obtenus avec la technique d'intervention par résonance sonore indiquent que les mémoires peuvent prendre la forme d'encodages psychologiques et d'empreintes neurologiques dans les structures profondes du cerveau.

- Les vibrations acoustiques émises lors des traitements par résonance sonore semblent stimuler les répertoires primaires et secondaires formant les empreintes neurologiques.

- Puisque l'activation de la mémoire à long terme, produite par la résonance sonore, contribue à éliminer les symptômes reliés à la fibromyalgie dans la très grande majorité des cas, nous croyons que l'adversité traumatique durant l'enfance a une relation directe avec la maladie et que les empreintes neurologiques qui en résultent ont un rôle important à jouer dans la compréhension des mécanismes de la douleur.

Une équipe de recherche formée de médecins spécialistes a analysé les données statistiques portant sur 159 personnes atteintes de fibromyalgie et ayant été traitées à la clinique Psycho - Physio.

L'article scientifique qu'ils ont rédigé, publié en juin 2006, a confirmé les gains et bénéfices obtenus grâce à la technique d'intervention par résonance sonore et également confirmé qu'ils étaient maintenus au fil des années (*).

Après avoir complété la démarche Psycho - Physio, 77% des personnes n'ont plus de symptôme de fibromyalgie et 23% les ont réduits en moyenne de 56%.

On peut maintenant se libérer de la fibromyalgie !

* Complementary Therapies in Clinical Practice (2006) 12, 206-212