

# L'imagination, médecine intérieure

La visualisation, l'imagerie mentale et l'hypnose sont désormais utilisées comme des techniques de pointe.

PASCALLE SENK

**MENTAL.** Passé, en 2007, le choc de l'annonce de sa maladie - un lymphome de grade IV -, le psychanalyste Guy Corneau s'est tourné vers ce qu'il connaît le mieux et fréquente depuis longtemps : l'inconscient.

« La médecine traditionnelle et les médicaments sont nécessaires pour déprogrammer la maladie, mais pour nous reprogrammer, il nous faut utiliser toutes nos ressources intérieures. Ce qui nous donne le goût de vivre, ce qui nous apporte la joie est notre meilleur médecin. »

Pendant les longs mois où il a enchaîné traitements à l'hôpital et séjours à la campagne, le psychanalyste a donc travaillé à explorer ce que son imaginaire lui offrait d'intuitions ou d'images mentales : visualisation, analyse de ses rêves, et même « dialogue virtuel » avec ses organes ! Aujourd'hui, il sillonne la France pour des conférences et anime des ateliers « Vivre en santé » (cf. site [www.guycorneau.com](http://www.guycorneau.com)) où il initie le grand public à ces techniques qui l'ont tant aidé à « Revivre », titre de son dernier essai (voir ci-dessous).

Ces ressources fournies par l'imaginaire pour nous sentir mieux, nous y avons tous recours de manière naturelle sans même le savoir. Ainsi, lorsque, coincé dans une réunion de travail rébarbative, vous vous mettez à évoquer intérieurement votre dernier pique-nique au bord de la plage, vous augmentez instinctivement votre sensation de

en cas de maladie somatique, lors de séances qui durent environ une heure.

« Notre propos, c'est le soulagement et le changement, pas la guérison, explique-t-il. Nous entraînons le patient à pouvoir ressentir des sensations agréables de son corps, mais ne cherchons pas à atteindre directement la lésion ou la zone douloureuse. Nous visons l'augmentation de la sensation de bien-être, car si l'on parvient à faire grandir cet état de "quiescence", on diminue la fréquence des crises douloureuses, et celles-ci perdent de leur intensité. »

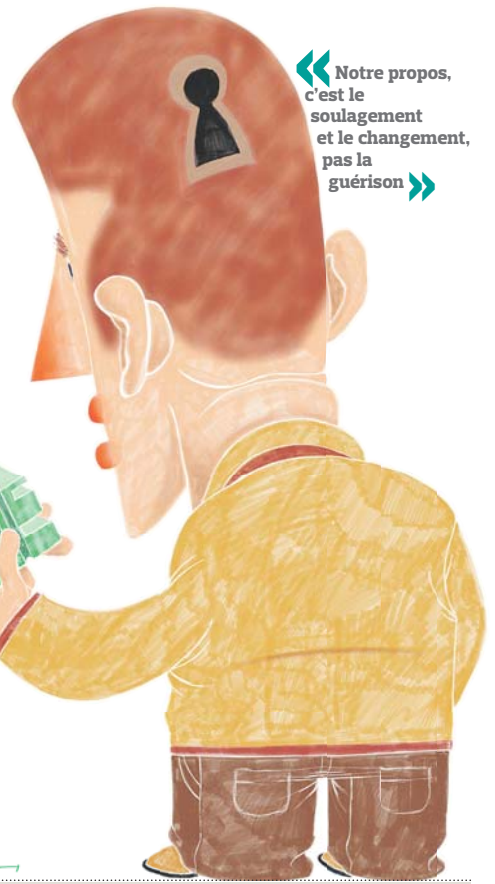
## Augmenter l'autonomie

Ainsi, dans les cas d'accident vasculaire cérébral (AVC), par exemple, le Dr Bellet pourra aider le malade à récupérer mobilité et sensibilité en le faisant voyager dans son corps. « Il est désormais prouvé que le cerveau peut se régénérer, affirme-t-il. Lorsqu'on observe au PetScanner un cerveau de patient sous hypnose, on constate que les zones habituellement reliées à la douleur ne s'affichent plus sur les écrans. »

Des études ont confirmé ces bienfaits de la visualisation (imaginer une scène agréable, de succès à des examens ou de régénération dans la nature, de la manière la plus réaliste possible) et de l'imagerie mentale (laisser monter en soi de manière aléatoire des images intérieures surprenantes) pour améliorer le bien-être de patients atteints de maladie grave.

L'évidence, c'est que c'est d'abord leur qualité de vie qui s'en trouve nettement améliorée. Ces techniques ont en effet un avantage majeur par rapport à d'autres thérapies : elles augmentent la sensation d'autonomie, et le sentiment d'être pleinement acteur de sa santé. Une posture rare, qui fait dire au Dr Bellet : « Tout hypnothérapeute regarde le patient comme quelqu'un qui a des ressources. Nous ne faisons que l'aider à les mobiliser, sans rien y ajouter. » ■

« Notre propos, c'est le soulagement et le changement, pas la guérison »



# Pensées

## Guy Corneau : « La maladie nous invite à une intense attention à nous-mêmes »



« Si l'on parvient à faire grandir l'état de "quiescence", on diminue la fréquence des crises douloureuses, et celles-ci perdent de leur intensité »  
Dr PATRICK BELLET

bien-être et vous protégez d'une dose d'ennui inutile. L'état hypnotique que vous suscitez a d'ailleurs été qualifié d'« état naturel et physiologique » dès 1889, lors du premier congrès d'hypnotisme. Une définition qui est bien loin des images sulfureuses souvent associées depuis à la pratique de l'hypnose.

Cette discipline est maintenant devenue l'ancêtre respectée de toute une série de techniques d'imagerie mentale : visualisation, relaxation, etc. Son principe, c'est de donner à chacun la capacité à obtenir l'état hypnotique de manière délibérée, intensifiée et dirigée vers un objectif : réduction du stress ou de l'insomnie, baisse de l'hypertension ou diminution des effets secondaires d'une chimiothérapie.

Le Dr Patrick Bellet, médecin à Vaison-la-Romaine et fondateur de la Confédération française d'hypnose et thérapies brèves, rédacteur en chef de la revue *Hypnose*, insiste sur le caractère « pragmatique, dynamique et fonctionnel modeste » de l'aide apportée par l'hypnose

GUY CORNEAU, psychanalyste, relate dans son dernier livre, *Reviivre !* (Éditions de l'Homme/Versilio), l'épreuve de son cancer.

LE FIGARO. - Dans votre témoignage, vous décrivez les différentes étapes de ce que vous appelez le « travail de guérir ». Quelle place y tient la dimension imaginaire ?

Guy CORNEAU. - Elle est aussi importante que le recours aux différentes médecines, allopathiques ou complémentaires. La chirurgie, la radiothérapie et la chimiothérapie m'ont permis de gagner du temps pour favoriser le retour à la santé. Mais je sentais aussi que, comme pour chacun de nous, d'autres « étages » demandaient urgemment à être pris en compte : la dimension du cœur, du psychisme, de l'esprit. C'est là qu'un travail avec l'imaginaire et l'inconscient s'impose. La maladie nous invite à une intense attention à nous-mêmes. Elle nous demande d'instaurer ou retrouver un dialogue intérieur, surtout avec les parties les plus lumineuses de nous-mêmes, nos ressources, qui ont souvent été négligées pendant des années.



Guy Corneau : « D'autres "étages" demandent urgemment à être pris en compte : la dimension du cœur, du psychisme, de l'esprit... » DR

Vous avez utilisé l'imagerie mentale et la visualisation tout au long des traitements. Qu'apportent de particulier ces techniques ? Il est évident qu'on peut changer la manière dont on se sent rien qu'en ayant recours à l'imagination. Et ces états intérieurs ont de vrais impacts sur notre physiologie. Ainsi si vous ruminez vos soucis toute la journée et projetez mille catastrophes, vous pouvez vous provoquer un ulcère, c'est un fait désormais établi par la science. Car

pour notre cerveau, ce qui est vrai, c'est ce qui se passe en nous, ce que nous ressentons, bien plus que les événements qui nous arrivent. Nous ne pouvons maîtriser ce lien entre notre santé et nos états intérieurs, par contre nous pouvons apprendre à modifier ceux-ci. La visualisation permet d'aller puiser en soi des images qui régénèrent en profondeur. Par exemple, presque chaque jour pendant ma maladie, je me visualisais couché au soleil dans un champ de blé... Les épis qui touchent ma peau, la lumière sur mon visage, sa chaleur, le vent qui souffle et fait onduler tout le champ, le ciel que je contemple. Peu à peu, j'entrais dans cette réalité jusqu'à la pleine sensation de ces éléments positifs et je me retrouvais effectivement comme si j'étais couché dans un champ de blé en été. Le bien-être ressenti a eu évidemment un impact sur toute ma physiologie.

Suffit-il de faire ces « minivoyages intérieurs » pour se sentir mieux ? Non, et j'insiste beaucoup dans mon ouvrage sur la nécessité de reconnaître d'abord, dans un premier temps, les émotions négatives qui nous habi-

tent. Car la maladie naît souvent du manque d'écoute de soi, alors pas question de zapper à nouveau ces sentiments désagréables : la culpabilité, le sentiment d'humiliation, la tristesse... Il est fondamental de les accueillir et de se poser les bonnes questions à partir d'eux : « Quel événement n'ai-je pas "digéré" ? », « Qu'est-ce qui suscite de l'ennui en moi et dont je dois me débarrasser aujourd'hui ? » Ce n'est qu'après avoir osé cet inventaire qu'on pourra se concentrer sur ce qui génère en nous des états agréables.

Et en quoi ces sentiments positifs aideront-ils à guérir ?

La santé pour la santé, juste pour « durer », ça ne veut rien dire. Nous voulons nous en sortir quand nous avons des projets porteurs : « Je veux voir grandir mes enfants », « Je veux achever cette œuvre » ou « aimer encore de longues années ce partenaire chéri ». Au moment où vous évoquez ces projets, vous sentez tout votre être profond vibrer, se réjouir. Votre organisme jubile. Vous êtes donc pleinement mobilisé, corps et esprit, pour revivre. ■

PROPOS RECUEILLIS PAR P. S.

## CRANACH, LE PEINTRE QUI AIMAIT LES FEMMES

7€  
90

SEULEMENT

116 PAGES

**L'évènement Cranach à Paris**

« On le tenait, en Allemagne, pour le premier peintre de son temps. Titien avait condescendu à lui tenir lieu de modèle. Son atelier était peut-être le plus actif du siècle. On a dénombré plus d'un millier de tableaux signés de sa main. Il semble que jamais sa clientèle ne se soit lassée de ses Vénus aux hanches étroites, de ses Salomé vénéneuses, de ses Judith au regard trouble et de ses Eve adolescentes. »

**Michel DE JAEGERE**  
Directeur de la rédaction du Figaro hors-série

**En vente actuellement**  
Chez votre marchand de journaux et sur [www.lefigaro.fr/selection](http://www.lefigaro.fr/selection)