

## **Autres exemples d'IMAGERIE synergique**

L'imagerie vient de l'inconscient, tout comme le rêve. Mais il semblerait maintenant qu'il y a un lieu anatomique pour l'imagerie. C'est l'hémisphère droit du cerveau. Cette découverte m'a été transmise par le Dr. Jill Bolte Taylor. (Voir note en fin de texte.)

L'imagerie n'est pas de la visualisation. Celle-ci vient du cerveau gauche et fait appel à l'évocation ou à l'imagination contrairement à l'imagerie qui vient du cerveau droit. La découverte du Dr. Jill Bolte Taylor nous apprend que non seulement nous nous privons de la richesse de l'imagerie et de bien d'autres choses dont elle parle dans sa conférence vidéo et dans son livre mais nous nous privons de la moitié de notre cerveau!

Je ne peux pas parler de toutes les merveilles décrites par Jill mais je peux parler de la richesse de l'imagerie telle que je la pratique depuis plus de trente ans.

Mon approche s'appelle la Bio-Imagerie. C'est une approche psycho-corporelle et le côté psychique de cette approche s'appelle Imagerie synergique.

L'Imagerie synergique en thérapie individuelle, de couple, en groupe de croissance et dans les ateliers de créativité a des potentiels insoupçonnés. Elle est la source de la créativité mais elle peut même recréer notre vie. C'est aussi un instrument puissant en psycho-somatique. Lorsque pratiquée en groupe elle amène la synergie entre les participants. Avec les petits enfants tout comme avec les adultes, elle aide à liquider des émotions et nous montre le merveilleux qui nous habite car nous sommes tous merveilleux et créateurs mais n'y avons peu ou pas accès car nous n'accédons pas au cerveau droit sauf en rêve. Les enfants ont une grande facilité

avec l'imagerie car leur cerveau gauche ne domine pas encore leur cerveau droit. Voici des exemples d'imagerie dans différents contextes.

### Avec un enfant de 3 ans et demi :

Je suis couché à côté de mon petit fils avant le dodo, je lui demande de fermer les yeux et de me dire ce qu'il voit dans sa tête. Voici ce qu'il m'a dit :

*Je vois un petit lapin bleu. Il court vers le champ de carottes. Les carottes se sauvent. Le petit lapin court après les carottes (qui s'enfuient). Pis après les carottes courent après le petit lapin. (La respiration de mon petit fils devient plus rapide). Le petit lapin court vite. Pis après il y a un lapin en chocolat et on a pris une bouchée de son oreille. Pis après il y a un lapin tout blanc qui s'envole avec ses grandes oreilles. Fin. Il a sommeil.*

Il y a eu plusieurs émotions dans ce récit autonome, onirique. L'important c'est la résolution de la fin. Ça finit bien et c'est ce qui compte. L'enfant est détendu. Il n'y a rien d'intellectualisé ce n'est qu'un partage d'émotions codifiées en images, en historiette.

### Témoignage d'une grand-maman :

(J'ai fait un copier-collé de son courriel)

Bonjour Jean-Pierre.

Comme je te le disais au téléphone, j'ai fait une séance d'imagerie avec Zachary, sa toute première. Je ne tiens pas compte des innombrables séances d'imagination créatrice que nous faisons pour nous amuser. Que de créativité chez les enfants et que d'énergie! Pas toujours facile à suivre pour la mamie que je suis.

Mardi, Zac. couchait chez moi. Nous avons passé la soirée à jouer et c'était l'heure du dodo. Installés au lit, le livre d'histoire lu, Zac. ne voulait pas entendre des berceuses mais avait plutôt des énergies de rock endiablé. Je lui ai donc proposé une séance d'imagerie.

Je lui ai demandé de se coucher sur le dos près de moi.

Je lui ai dit que j'étais couchée sur le gazon comme cet été. Silence.

Mamie : "Je me sens bien, c'est chaud, il fait beau, le ciel est tout bleu."

Zac. : ‘‘Oui,’’

Mamie : ‘‘Je me sens tellement bien, je me sens lourde...’’

Zac. : ‘‘Grand-maman, a chatouille, a sent bon, le gazon...( Silence)... Grand-maman, il y a un oiseau près de mon bras...(Silence)... Grand-maman, l’oiseau est sur mon ventre. ‘‘

Zac. s’est tourne vers moi, un immense sourire aux lèvres, s’est love près de moi. Il dormait.

L’imagerie a à peine durée qq min. Je sentais au moment où il me disait que le gazon le chatouillait et qq sec. après lorsqu’il m’a dit qu’il voyait un oiseau près de lui et ensuite que l’oiseau était sur son ventre qu’il était bien en imagerie, que je n’étais plus là. Je ressentais vraiment qu’il se passait qq chose, que la puissance de l’imagerie opérait. Quelques minutes et le petit garçon tout agit dormait. (Souligne par moi.)

Quelle rapidité et quelle simplicité. Cela m’a rappele la séance des fils de radio mêlés faites à Ste-Justine par un enfant hyperactif ( imagerie que je t’ai fait parvenir). L aussi, je m’étais tonne de voir un changement rapide chez l’enfant et sans que l’adulte intervienne. De l’auto guérison.

Je suis alle souper avec une amie infirmière mercredi. Chantal a parfois travaille avec moi le soir en psychiatrie. Je lui ai dit que l’imagerie de Zac. m’avait surprise par son intensité et sa rapidité. Elle m’a répondu que cela ne la surprenait pas et me disait qu’elle avait toujours été tonne de voir les enfants s’endormir calmement lorsque je travaillais de soir et les crises se calmer rapidement. Je me suis alors souvenue que la période dont Chantal parlait avait été la période des dodos avec toutous. Chaque enfant avait un toutou. Le soir, au coucher, je passais embrasser les enfants et c’étaient les toutous des enfants qui me racontaient une histoire avant de fermer les yeux. C’est une période que je me rappelle avec plaisir. J’avais l’impression de ne pas travailler mais de m’amuser. Je réalise aujourd’hui que c’est sans doute de l’imagerie que les enfants faisaient. Je les écoutais, je n’avais pas à intervenir. Ce n’est donc pas fatigant. Ce qui me surprend c’est la rapidité, a ne prenait que qq minutes, quelques phrases.

Je me souviens des imageries que je faisais avec Hans (Neidhart) ou les séances faites à l’université. Pour ressentir la relaxation cela me demandait plus que qq min. Avec les enfants c’est tellement plus rapide que cela passe inaperçu.

Voilà ce que je voulais te conter. Zac a 3 ans 7 mois. Il est n le 22 mars 2004.

Ce qui me touche dans l’imagerie synergique c’est l’intensité. Je ne trouve pas les mots pré exprimer ce que je veux dire. Quand la personne est en imagerie elle nous rend témoin de son intériorité, de sa véritable nature, de sa beauté, beauté qu’elle ignore souvent.

L’image qui me vient : Le baiser d’un papillon. Bon cela suffit, je commence à divaguer. Je vais me coucher.

Lise

Note : Lise a suggéré un thème au début et a utilisé l'évocation. Puis l'enfant est tombé en imagerie libre. Elle aurait pu dire aussi : Ferme tes yeux et dis moi ce que tu vois. Il aurait vu autre chose avec les mêmes résultats.

### Deux imageries en thérapie :

Ce sont deux imageries de la même cliente faites à trois mois d'intervalle. Auparavant, il y a eu presque deux ans d'imageries difficiles. Entre les deux imageries en question, il y a eu encore des dizaines d'imageries pénibles accompagnées de tremblement. ( Voir article MMA & MIA)

La deuxième sera une reprise de la première. Je le rappelle l'imagerie n'est pas volontaire mais autonome. Ça se fait tout seul. La deuxième, comme nous le verrons est une imagerie-résolution qui aura des effets dans la réalité de la cliente.

#### *Imagerie no.1 :*

*Je vois une forêt sous la neige, une bassinettes d'enfants au milieu de sapins. Les sapins encerclent le lit du bébé et approchent leur cime afin de protéger davantage le bébé. Le bébé est plutôt un bébé animal, il n'a pas encore de poils.*

*Le matelas du lit se creuse. Je tombe dans ce trou. Je glisse dans le trou et arrive dans une grotte. Je vois un indien au torse nu assis près d'un feu. Il fume une pipe. Je le contourne et m'approche de la sortie de la grotte.*

*Je me trouve devant un lac gelé. Des reflets colorés sortent ici et là du lac. C'est comme si des lumières de Noël avaient été posées sur le lac et que l'eau les avait recouvertes puis avait gelée. Les lumières semblent se trouver à 6-7 pouces de la surface de l'eau. Je m'approche d'un reflet vert. Je gratte la glace avec mes doigts pour dégager la lumière. Une voix intérieure me dit que ce n'est pas la bonne façon de m'y prendre, que je vais me faire mal aux doigts. Je dois plutôt mettre ma main au-dessus de la glace et celle-ci fondra par la chaleur de ma main. C'est ce que je fais. L'eau fond me permettant de prendre la lumière verte qui ressemble à un œuf vert. Tandis que je suis penchée au-dessus de la lumière, le trou s'agrandit et m'entraîne*

sous l'eau. Je me vois descendre assise en tailleur. Je descends de plus en plus vite. À un certain moment, je me vois descendre sur une glissade. J'arrive dans une grotte. La lumière du jour filtre au fond de la grotte. Je m'y rends et me retrouve sur le bord l'eau. **Mes bras commencent à trembler, ils me font mal.** Pour bien voir où je suis, je dois traverser une bande assez large de moules et de coquillages ouverts et cassés. Au moment où je me demande comment je vais réussir à traverser sans me blesser, je penche la tête et vois que je suis vêtue d'un anorak et mes pieds sont recouverts de bottes d'esquimaux. Je regarde mes bottes, elles sont très belles. Elles sont en peau décorées de motifs et de lacets de couleur. Je m'avance tranquillement, j'ai peur de me blesser. Mes bottes me protègent des débris de coquillages.

Je me trouve au-dessus d'une crique entourée de végétations des mers du sud, au fond se trouve une chute d'eau. Des gens s'amuse nus dans cette eau. Une personne aux longs cheveux noirs (homme? femme?) m'invite à me joindre à eux. Je ne sais que faire car pour aller les rejoindre, je dois enlever mon habit d'esquimaux. Je le trouve confortable ce duvet, j'aime son capuchon, la fourrure qui me chatouille un peu le visage quand je tourne la tête. J'hésite, je pense à mon habit que je dois enlever. Tout en hésitant, je remarque que le dos du manteau est zébré d'une grande blessure et sali. Ce ne serait donc pas une si grande perte si je le quittais mais j'ai peur de le quitter. **L'imagerie se poursuit durant la nuit :**

Je suis sur la crique. Le paysage est luxuriant. En bas à quelques pieds de moi, il y a une chute d'eau, des gens rient et se baignent. Un homme me fait signe de le rejoindre. Il attend que je saute. J'hésite, je veux et j'ai peur à la fois. Je baisse mon regard et je suis étonnée de voir que je porte un manteau et des bottes d'esquimaux puisque c'est l'été. Surprise, je baisse mon regard sur le manteau, il est en peau. J'ouvre le manteau et je vois une série de poches bien alignées à l'intérieur du manteau. Des poches sortent les imageries macabres des deux dernières années. Une imagerie succède à l'autre, chacune sortant d'une poche. Elle est illustrée dans une bulle comme on voit dans les livres. La bulle fait place à une autre dès que j'en ai regardé le contenu. **Revoir ces imageries est pénible.**

*Imagerie no.2 :*

Je vois 3- 4 voiliers aux voiles multicolores. Un lac avec des petites vagues. Journée ensoleillée. 1-2 personnes par voilier. Des amis. On s'amuse, on rit. Les voiliers accostent sur une île. Les gens descendent avec des paniers de provisions. Une nappe carrelée rouge et blanche est étendue sur le sol. On

*sort un goûter, des coupes de vin. On jase, on rit. Un homme s'apprête à plonger dans l'eau. L'eau est de la couleur des mers du sud.*

*Cela me fait revoir la crique vue précédemment dans une imagerie. Je vois la crique, les gens qui s'y baignent, l'esquimaude en haut sur le monticule, l'homme dans l'eau qui l'invite à sauter le rejoindre.*

*L'Esquimaude détache son manteau, enlève son capuchon, détache ses cheveux noirs qui tombent à sa taille. Elle enlève le manteau, les bottes, les pantalons. Ses cheveux recouvrent ses seins. Elle plonge et arrive près de l'homme qui lui tend les mains. Elle les prend. Ils se tiennent par la main, ils font des mouvements avec les jambes et les bras pour rester à la surface de l'eau. Elle est surprise de tenir à la surface de l'eau si aisément, surprise que cela soit si facile. L'homme l'invite à le suivre sous la chute d'eau. Elle y va. Il y a d'autres personnes qui s'amuse dans l'eau.*

*La jeune femme est assise sur une grosse pierre face à la chute. Une vieille dame la voit et vient lui mettre un collier de fleurs au cou qu'elle vient de tisser. Le jeune homme cueille 2-3 fleurs jaunes et les lui donne. Elle les met dans ses cheveux.*

Après la première imagerie faite dans mon bureau, il y a eu une première résolution : Pendant la nuit les imageries des années précédentes se sont envolées. Dans la deuxième elle accepte d'aller se baigner. C'est plein de bonheur. Cette dame n'était pas à l'aise avec son corps et pas heureuse en sexualité. À la séance suivante elle m'annonce qu'elle a reçu un massage à 4 mains par deux hommes et qu'elle a adoré. L'imagerie a toujours un impact sur la réalité car elle change l'intérieur.

### Exemple de synergie en Imagerie synergique :

Pour que s'installe la synergie (être ensemble dans la même imagerie) il faut s'exprimer et écouter les autres. C'était dans un cours universitaire dans le cadre du Certificat de créativité de l'Université de Montréal. On était au trois quart de la session à l'époque de l'Halloween.

Mes étudiants tous étendus sur des matelas dans la pénombre décrivaient à tour de rôle leurs imageries. L'échange était disparate comme d'habitude. Parfois certains participants voyaient ou poursuivaient l'imagerie d'un autre et ça changeait comme un vol d'outarde. (Le leader change.) Mais à la fin de cette imagerie tous les participants (12) sans exception se sont retrouvés assis en tailleur autour d'une bougie dans une citrouille. Il décrivaient tous la même chose!

Cette synergie crée de la joie qui demeure après. Les étudiants sentent de la connivence et sont proches les uns des autres. Évidemment ils avaient liquidé bien des émotions dans les semaines précédentes.

#### Exemple d'effet psychosomatique :

Dans un autre cours de créativité, une étudiante fait une crise de larmes. Les étudiants avertis dès le début du cours se taisent et écoutent avec compassion la personne qui souffre. Elle revit un deuil ou plutôt elle vit un deuil non vécu car trop occupée par les arrangements funéraires etc. Maintenant elle pleure, gémit et voit des seringues immenses. Je la supporte, elle se console et nous poursuivons l'imagerie en groupe. Après le cours elle vient me voir et me montre une seringue dans sa sacoche. Elle contient de l'Epipen. Elle souffre de toutes sortes d'allergies. Nous sommes au deuxième cours. Il en reste treize.

Je lui demande de me tenir au courant à chaque semaine de ses manifestations allergiques.

La semaine suivante et toutes les autres, elle n'a plus eu d'allergies! Je lui ai demandé de m'appeler dans six mois : plus rien, elle a jeté ses seringues. Ce n'était pas mon intention de la guérir. Sa guérison fut accidentelle. Mais l'imagerie a des effets insoupçonnés. Elle a pleuré et convulsé. Cela a changé son corps.

#### Imagerie synergique et résolution de conflits :

Je donnais des ateliers de créativité dans une entreprise. C'était le premier cours et les étudiants arrivaient. Ils étaient presque tous mécontents car on les avait envoyés à mes ateliers sans leur consentement et sans qu'ils aient lu mon offre de service où je décrivais ce qu'est l'Imagerie synergique et ses liens avec la créativité. Deux étudiantes en se voyant se sont mises à s'engueuler avec une vigueur peu commune. Elles s'insultaient grossièrement et sacraient! Puis elles ont voulu tirer à pile ou face pour savoir qui resterait. Je les ai invitées à se taire et à rester. Elles n'avaient pas à se côtoyer, ni à se parler. Elles ont accepté. Pendant plusieurs semaines alors que les autres participants avaient toutes sortes d'imageries surtout des agréables, les deux étudiantes qui s'haïssaient voyaient des volcans en éruption, des carabines, des explosions etc. Elles se sont calmées au fil des semaines. Elles avaient liquidé leur agressivité sous forme symbolique. Au septième cours elles ont expliqué calmement les raisons de leur chicane. Au

huitième cours elles ont dansé ensemble. Au neuvième cours elles ont dit au groupe qu'elles se saluaient cordialement dans les corridors.

Lorsque l'intensité de l'émotion est déchargée par l'expression, le contenu des imageries change. Pendant qu'elles exprimaient leurs imageries elles ne faisaient de mal à personne.

\*\*\*\*\*

Par ces quelques exemples on peut voir la puissance de ce moyen qui est à la disposition de tous puisque nous avons tous un cerveau droit. Je demande à mes lecteurs qui ont de jeunes enfants de 3,4,5 ans de leur demander le soir de fermer leurs yeux à l'heure du coucher et de décrire ce qu'ils voient. Vous serez surpris. On parle de Tabula rasa lorsqu'il est question d'éducation des enfants mais il est question ici de cerveau gauche. Rappelez vous de Jill. Mais dans le cerveau droit de l'enfant il y a...tout un univers intarissable. Regardez, écoutez. Je dis parfois que dans les yeux d'un vieillard il y a toute son histoire personnelle mais dans les yeux d'un enfant il y a toute l'histoire de l'humanité et peut-être bien plus: l'histoire de notre passé génétique.

*Note 1: Pour en savoir plus sur le cerbeau droit, veuillez visionner la courte conférence de Jill Bolte Taylor sur Google. Elle est Docteur en neuroanatomie et l'auteure du livre : My stroke of insight. ( En Français : Voyage au delà du cerveau.) Suite à un AVC où l'hémisphère gauche de son cerveau a été atteint grièvement au point de perdre tous ses acquis (motricité, parole, compréhension etc.) elle a découvert ce qui lui restait : son hémisphère droit. Elle m'a confirmé que le travail que je fais en imagerie vient du cerveau droit.*

*Note 2 : Pour intervenir en imagerie il faut une formationn sérieuse. Prière de ne pas vous improviser imageristes sans me consulter.*

---

Jean Pierre Lebeau  
Psychologue-psychothérapeute  
Imageriste & Bio-imageriste

Web : [jplebeau.com](http://jplebeau.com)