

MIA & MMA

MIA pour : Merveilleuses Imageries Autonomes.

MMA pour : Merveilleux Mouvements Autonomes.

L'imagerie est un langage du monde onirique (monde du rêve). Contrairement à la croyance populaire nous rêvons continuellement et non seulement la nuit.

Les enfants, sont très habiles pour se mettre en imagerie. Les adultes ont souvent besoin de retrouver cette capacité perdue. Chez les adultes, le cerveau gauche a pris le dessus et a mis de côté la pensée onirique.

Au fil de ma pratique j'ai enseigné à des centaines de personnes à retrouver le monde de l'imagerie, soit en psychothérapie, soit dans des groupes pour stimuler la créativité. Tous ont réussi.

Lorsque je parle d'imageries autonomes, il s'agit d'imageries dont le contenu n'est pas contrôlé. On pourrait aussi parler d'imageries libres, de rêves éveillés. La plupart d'entre nous utilisons notre pensée le jour (cerveau gauche) et la nuit nous rêvons (cerveau droit). Le jour, il est aussi possible de se syntoniser sur l'imagerie et d'arrêter de penser temporairement. Il est toutefois impossible de faire les deux simultanément.

Je suis arrivé au concept de syntonisation. Si vous demandez à un de mes étudiants de se syntoniser sur le canal imagerie, il le fera sans difficulté et pourra vous décrire son cinéma intérieur. Il en est de même avec les jeunes enfants.

Les *merveilleuses imageries autonomes* (MIA) viennent du cerveau droit. Les rêves que nous faisons la nuit sont des MIA. Bien sûr, nous faisons parfois des cauchemars mais ces cauchemars nous libèrent d'émotions et nous donnent de l'information sur ce qui nous habite, nous dérange ou sur ce qui nous a perturbé ou apeuré. Les imageries (MIA) sont d'une richesse immense. Bien sûr, tout comme pour le rêve nocturne il y a parfois des cauchemars. Il y a du matériel refoulé mais aussi du merveilleux, de la créativité.

Les MIA sont souvent chargées d'émotions et leur expression libère la personne. Parfois l'émotion est tellement grande qu'elle implique tout le corps. Ce sont les *merveilleux mouvements autonomes*. (MMA). Les MMA

sont des mouvements qui se font sans que la volonté 'intervienne. Ils sont issus de l'hypothalamus qui agit alors sur les muscles striés. Soupirer, sangloter, pleurer, bailler, hoqueter, rire, enrager, envie de vomir avec haut-le-cœur, grelotter, frissonner, trembler de peur, convulser dans l'orgasme en sont quelques exemples.

Ces mouvements involontaires (MMA) peuvent toutefois être bloqués, empêchés ou retenus par un effort conscient (volontaire), ce qui laisse des tensions musculaires. La pensée et l'action volontaire viennent du cerveau gauche devenu dominateur. Avec le temps, s'installe un réflexe conditionné qui contrecarre automatiquement les MMA. Ainsi, il y a des gens qui sont incapables de sangloter, de pleurer...

Les MMA ont une fonction régulatrice. Les pleurs, les sanglots servent à se libérer de la peine, les tremblements de la peur. Le grelottement réchauffe, le rire détend, la rage sert à exprimer sa frustration etc.

L'imagerie est un langage qui, négligé, nous coupe de notre inconscient et de notre créativité. L'inhibition de l'expression des émotions nuit à la santé physique et psychologique.

Lorsqu'on bloque les MMA, on utilise un effort musculaire qui contracte les muscles et restreint l'amplitude respiratoire. Le tonus musculaire et l'appareil respiratoire se détériorent, il y a perte d'énergie, perte de vitalité. Diverses maladies font leur apparition. La capacité respiratoire risque de rester réduite indéfiniment. La réduction de la respiration, c'est voyager avec un moteur qui tournerait sur trois cylindres plutôt que quatre et retenir les MMA, c'est rouler avec le frein à bras.

Lorsque nous refoulons des émotions (MMA), nous refoulons aussi des contenus. Ces émotions vont ressortir en rêve et en imagerie sous forme symbolique (Voir Imagerie dodo). Lorsqu'on se syntonise sur l'imagerie, il y a des scénarios qui peuvent induire des MMA. Par exemple : Une imagerie peut nous faire pleurer tout comme le ferait un film triste sauf que l'imagerie est notre histoire, notre film. Les MIA libèrent les émotions bloquées quand on s'y abandonne.

En thérapie, je travaille avec les MIA et les MMA. Parfois je favorise l'un, parfois l'autre. Très souvent les MMA se présentent en même temps que les MIA. Par exemple, lorsqu'une personne vit une imagerie douloureuse, son

corps tremble ou sursaute involontairement. Les MMA et les MIA ont une action d'entraide. Ainsi les MMA modifient les contenus des MIA et ces nouveaux contenus changent ou font disparaître les MMA. Par exemple, après avoir pleuré, les imageries seront moins tristes ou même joyeuses. (Voir l'ordre des émotions).

Lorsqu'en thérapie les MMA reviennent, on note une amélioration de la respiration et de multiples tensions corporelles disparaissent. La personne retrouve petit à petit sa joie de vivre. Sa vision de la vie ainsi que ses relations changent.

Les enfants connaissent très bien les MIA. Dès qu'ils peuvent parler, on s'aperçoit qu'ils sont plus familiers avec l'imagerie qu'avec la pensée rationnelle. Il s'agit de leur demander. Je n'ai rien inventé. Je ne suis qu'un restaurateur! J'essaie d'aider les personnes à retrouver des potentiels perdus.

En résumé, les MIA et les MMA sont des outils puissants pour régler les blessures psychologiques et certains symptômes physiques. La thérapie, avec les MMA et les MIA, est d'une intense efficacité. Elle cherche à redonner le fonctionnement et la santé que nous avons enfant. Elle permet de liquider des émotions retenues, rétablit certaines dystonies musculaires ainsi que la respiration. Elle ouvre la porte à la créativité, ce qui est très valorisant. Elle rétablit la capacité d'émerveillement. Car avec le temps les MMA et les MIA pénibles font place à des sensations et des imageries merveilleuses. Cette thérapie que j'ai appelé la BIO-IMAGERIE est inspirée de plusieurs auteurs. Je n'en nommerai que trois :

Pour les MMA : Wilhelm Reich

Pour les MIA : Frétny et Virel

Jill Bolte Taylor.

Le fait d'avoir retenu les MMA et fermé les yeux sur les MIA coûte très cher à l'homme et à l'humanité.

Jean Pierre Lebeau, psychologue

Téléphone : (514) 486-1335

Courriel : info@jplebeau.com

Web : www.jplebeau.com