

## **COMPTE RENDU DE LA JOURNEE** **DE L'ASSOCIATION « SUIVRE COUE » - 2011**

La journée commença par une matinée exceptionnelle, car Monsieur Antoine ONNIS, notre très cher Président, a organisé une conférence, dans le cadre de l'association « suivre COUE » autour du thème :

### **“Comprendre et vivre avec la personne dépendante”**

en invitant un intervenant remarquable, Madame Pascale FONTAINE, psychologue et clinicienne. Elle s'est appuyée sur son expérience professionnelle au sein d'un centre d'addictologie et d'un espace santé jeunes, pour parler de l'accompagnement des personnes, mais surtout du soutien aux familles qui se trouvent souvent démunies face à certaines situations difficiles.

Madame FONTAINE a donné un éclairage sur le fonctionnement psychique des personnes dépendantes, que ce soit de l'alcool, la drogue, les jeux, les achats compulsifs... (ce que la psychologie regroupe sous le terme addiction). Elle a mis l'accent sur les modes relationnels qui se jouent avec ces personnes, afin de ne pas se laisser envahir par la souffrance de l'autre.

Enfin, la conférence débat a invité le public à poser des questions, voire à aborder des situations personnelles.

***“Être libre, ce n'est point pouvoir faire ce que l'on veut, mais c'est vouloir ce que l'on peut.” J. P. Sartre.***

L'entourage aussi, est dans l'alternative du vouloir et du pouvoir. Vouloir aider, parfois sans pouvoir le faire.

Les participants furent impressionnés et très intéressés. Nous remercions vivement Mme FONTAINE, pour sa brillante intervention.

Puis le repas partagé, fut très convivial, au sein du jardin si agréable, de notre Président et de sa charmante épouse.

Ensuite, en début d'après midi, le thème abordé sur l'approfondissement de la méthode d'autosuggestion consciente positive, présenté par Antoine ONNIS, fut :

### **L'approfondissement de l'IMAGINATION.**

L'imagination est l'ensemble des créations mentales que nous construisons, volontairement ou involontairement, à partir des souvenirs engrangés dans notre mémoire subconscient.

**« L'imagination est une énergie, une vibration ».**

Dans la pratique de la méthode positive enseignée par M. ONNIS, l'imagination est contrôlée, adaptée. Nous devons apprendre à éduquer, à maîtriser notre imagination, pour bien l'utiliser, afin de prendre notre vie en mains, pour notre bien être, pour vivre dans la joie et en bonne santé.

.../ ...

Alors que dans notre vie quotidienne, nous contrôlons nos gestes, pourquoi ne faisons nous pas de même avec nos pensées, avec notre imagination, avec nos sentiments ? Sans doute, parce que nous ne prenons pas conscience des effets immédiats de nos pensées confuses, vagabondes, de notre imagination.

**L'imagination consiste à anticiper positivement l'avenir, pour le façonner et l'obliger à nous donner ce que nous souhaitons le plus.** Il s'agit de **construire** mentalement notre **futur, en s'inspirant** de toutes nos **connaissances positives acquises** par nos multiples expériences passées, et que l'on fait remonter à la surface du subconscient, lors de notre état hypnotique, notre état de réceptivité subconsciente.

L'imagination est la **source** de nos aspirations et de nos désirs. C'est elle qui va **agir** sur notre système nerveux, programmer notre subconscient et libérer notre potentiel d'actions et de réussite, libérer notre énergie vibratoire.

Les résultats que nous produisons, dépendent de la nature et de la manière dont nous présentons à notre cerveau, les représentations mentales internes.

Il n'y a pas d'échecs, il n'y a que des résultats que ne nous satisfont pas. Il ne faut pas associer des sentiments négatifs aux essais infructueux, et surtout ne pas s'identifier aux échecs (« la prochaine fois, je vais faire mieux »...) Relativiser, relativiser...

Nous avons tous rencontré des personnes qui passent une grande partie de leur temps à imaginer et à **anticiper** qu'il leur sera impossible de réaliser ce qu'elles n'ont pas pu faire dans le passé. Plus elles entretiennent ce type d'imagination, cet état d'esprit, et plus elles sont persuadées de faire preuve de lucidité, voir de bon sens, ce qui est faux. Ces personnes resteront dans cette impasse négative, tant qu'elles n'auront pas pris conscience que c'est leur imagination qui les y maintient, dans cette négativité.

**Le monde devient pour nous, tel que nous le concevons, tel que nous l'imaginons.**

Puisque le monde est tel que nous le concevons, plus notre imagination crée dans notre cerveau de nouvelles idées positives, de nouvelles images mentales positives, plus nous avons d'opportunités de transcender et de dépasser nos expériences quotidiennes, ainsi, nous progressons positivement.

Une personne sans imagination créatrice régresse et devient rapidement le jouet et le « yoyo » de son environnement, c'est-à-dire des autosuggestions inconscientes négatives, qui nous atteignent à notre insu.

La personne, si elle a un état d'esprit positif, si elle s'imagine positivement, assemble dans son cerveau, par l'intermédiaire de ses sentiments, par l'intermédiaire du subconscient, les connaissances et les qualités acquises au cours de ses multiples expériences passées, pour construire de nouveaux ensembles cohérents, positifs, réalisateurs. Cela permet de la transcender, c'est-à-dire de réussir ce qu'elle n'a pas pu réaliser, jusque là.

.../...

**Chacun possède cette aptitude, cette capacité au dépassement de soi. Si ce n'était pas le cas, l'Humanité en serait encore à l'âge de Pierre.**

Il est faux de prétendre que les difficultés auxquelles est confronté un individu, sont insurmontables pour lui (« je n'y arriverai pas »). Il y a toujours une solution.

**Oui, notre imagination négative, nos pensées négatives peuvent nous faire souffrir, et même nous rendre malade.**

Mais, inversement, une imagination positive, des pensées positives peuvent nous permettre de connaître la joie de vivre, en bonne santé, la réussite, le succès. De plus, on ne chasse pas une pensée négative en **essayant** par des efforts de volonté, mais en la **remplaçant**, par une autre pensée positive.

A force de s'entendre répéter que nous sommes incapables, que nous ne comprenons rien, que nous sommes nuls, agités, nerveux, à côté de sa plaque, maladroits, etc..., un individu, surtout s'il a entendu de tels propos pendant son enfance, sa jeunesse, finit généralement par les **intérioriser**, les **engranger** dans le subconscient, les ressentir et les accepter comme faisant partie de « ses » vérités.

**Les suggestions des autres nous commandent d'une façon subtile et indirecte.** Elles ont, par conséquent, un effet bien plus puissant que s'il s'agissait d'ordres, car nous avons tous des tendances à ne pas nous laisser influencer par un ordre émanant directement de quelqu'un d'autre.

Par exemple, lorsque nous prenons une décision, nous croyons être le maître de notre choix, car nous croyons que celui-ci a comme origine les phases (des convictions, des croyances, des certitudes), et celui des jugements (possibilités, impossibilités, bon, mauvais). Ce que nous ignorons généralement, c'est que ce choix est la conséquence de la phase, dont nous avons le plus souvent oublié le souvenir, et dont nous ignorons l'origine : l'éducation de nos parents, divers éducateurs, médias, propagandes, etc...

Une décision peut aussi être la conséquence de nos représentations mentales, **qui ont été créées uniquement à partir de notre mémoire**, sans influence directe de notre environnement extérieur ; il s'agit alors d'autosuggestions qui ne sont que des suggestions que l'on se fait à soi-même, c'est-à-dire des autosuggestions conscientes.

Tous les bons communicateurs connaissent bien ce processus. Lorsqu'ils veulent influencer nos choix et nos comportements, c'est-à-dire prendre des décisions et faire des actions, c'est la phase (parents, éducateurs, médias, etc...) où interviennent les publicitaires et les dirigeants de notre société, parfois pour leur grand intérêt, parfois pour notre grand Bien.

Une fois que le message a été envoyé plusieurs fois dans le cerveau des foules, le cerveau produit à terme ses effets sur les individus, qui alors ont l'impression de céder à un désir et une pulsion intérieure, c'est-à-dire leurs émotions - sentiments - leurs croyances - certitudes - convictions, dont ils **ignorent** qu'ils leur ont été **suggérés**. Voilà pourquoi la maîtrise des publicitaires et des médias, est l'objet de toutes les convoitises.

.../...

Nous pouvons imaginer aisément ce que peut ressentir et faire un être Humain, dont l'image de soi est dévalorisée, au point de se croire maladroit, incapable, nul, peureux, etc... Une image de soi négative peut faire de la vie d'une personne, un véritable enfer. **« Il faut savoir que toute image de soi est soumise à l'influence de son milieu ».**

**« Les résultats expérimentaux montrent bien que les activités de la Pensée les plus élevées sont, elles aussi, apprises et sujettes au conditionnement ».**

Nous devons donc prendre garde que les déchirements que nous vivons aujourd'hui, ne soient que le résultat d'opinions et de jugements que nous avons appris de personnes qui, elles mêmes déchirées, avaient le jugement faussé, pas juste, négatif.

**Nous pouvons constater que la majorité des Hommes sont les victimes des autres : c'est l'avis de notre Président Antoine ONNIS.**

**Pourquoi finissons-nous par accepter comme vrai, et parfois au-delà de la raison, ce qui n'est le plus souvent qu'une affirmation sans fondement, un jugement de valeur, voire un mensonge ?** Parce que notre cerveau est doté d'une propriété physiologique spéciale que l'on appelle « la FOI ».

**« La foi nous est donnée afin que nous puissions croire sur parole, sans exiger de preuves rationnelles, ou matériel à l'appui ».**

C'est un lien moral, pas d'éducation, pas de tradition, pas d'histoire, pas de pacte social, car étant étrangers à toute impulsion de ce sentiment, tout témoignage serait pour nous, comme non avéré, et les assurances de notre ami, par exemple, nous annonçant que notre enfant se noie, nous trouveraient aussi froid, aussi impassible. Notre esprit **resterait fixe et imperturbable dans l'équilibre du doute.** En un mot, croire sans la foi, serait aussi difficile que voir sans la vue ; ce serait radicalement impossible.

**La FOI est une propriété normale du cerveau. Quand cette FOI devient excessive, elle s'appelle « CREDULITE ». La foi est physiologique, physique, charnelle (opposé à psychique) ; la crédulité est une infirmité.**

Dans certaines situations, la FOI a pour effet de supprimer nos facultés de raisonnement, sans que nous puissions y résister.

**Etre libre, c'est se libérer de l'esclavage dans lequel nous tiennent nos croyances, lorsque celles-ci sont un frein et un empêchement à notre épanouissement et à notre bonheur.**

C'est pourquoi, nous devons changer nos mauvaises croyances, nous reprogrammer ! Quand on croit en quelque chose, on se représente mentalement et obligatoirement cette chose, d'une certaine manière.

.../...

Par exemple, lorsque nous nous croyons incapable d'entreprendre une action, c'est que dans notre cerveau, nous nous représentons cette action comme impossible à réaliser pour nous. Cela peut s'exprimer par un langage, une imagination, une pensée comme : « c'est impossible, je ne suis pas capable... C'est trop difficile... », ou par des images mentales illustrant sans cesse les échecs passés, qui nous représentaient impuissants, face aux difficultés.

**La qualité de notre vie**, Antoine ONNIS nous le précise, **est le reflet de nos processus mentaux**. Elle est donc inévitablement le reflet de nos croyances, de nos limitations. **Si nous sommes confiants, joyeux, en pleine forme, c'est parce que nos représentations mentales, notre imagination concernant notre vie sont optimistes, positives, confiantes, gaies, de bonne humeur.**

**Nos représentations mentales peuvent être changées, nos croyances peuvent l'être tout autant, à condition d'être motivés, à condition de nous aider par la répétition de la pratique d'autosuggestion consciente, adaptée à notre désir de changement.**

La pratique de la méthode d'autosuggestion consciente en matière d'épanouissement personnel, le bon fonctionnement du mental, permettent un bon équilibre.

Toute cellule cérébrale actionnée par la répétition de suggestions et d'images mentales, actionne à son tour les fibres nerveuses du cerveau devant réaliser ces suggestions répétées.

Toute imagination, toute pensée ou toute suggestion produit **un changement moléculaire** léger dans la substance du cerveau, et leurs répétitions provoquent une répétition de la même action moléculaire jusqu'en fin de compte, pour aboutir à la formation d'un canal véritable dans la substance du cerveau, qui ne peut être effacé que par un processus inverse de reprogrammation.

Sous l'effet de la répétition de l'autosuggestion, l'anatomie du cerveau se transforme ou s'adapte. Nous le savons, tout apprentissage consiste à répéter une action, jusqu'à ce que l'on ait automatisé l'aptitude physique ou mentale, que l'on souhaite acquérir (habitudes).

L'acquisition d'un automatisme (d'une habitude) est un apprentissage, que chaque individu entreprend pour apprendre à marcher, parler, écrire, analyser, apprendre un métier, conduire, etc..., ou pour créer de nouvelles habitudes de comportement.

De même, la répétition d'un geste développe des circuits neuronaux sollicités, afin d'effectuer correctement le geste. Les terminaisons nerveuses des cellules cérébrales se transforment, lorsqu'elles sont sollicitées de manière répétitive. Dans un premier temps, les connections existantes du cerveau sont renforcées. Et si on continue d'effectuer ce geste, de **répéter** ce geste ou de se l'imaginer, on voit apparaître de **nouvelles ramifications cellulaires, de nouvelles connexions**. C'est ainsi que le cerveau mémorise les données, les suggestions, les gestes.

.../...

**En somme, la répétition de suggestions, d'images mentales, de gestes, d'une pensée, d'une parole, modifie donc la structure anatomique du cerveau.**

Après plusieurs jours de pratique de l'autosuggestion, après certaines répétitions, l'intensité du signal électrique augmente et des connexions nouvelles apparaissent, se font.

La pratique répétée de l'autosuggestion fixe ainsi dans le tissu cérébral, l'objectif, qui n'est encore qu'une idée, que l'on souhaite réaliser. Le développement de notre mémoire et de nos pensées correspond à l'augmentation du nombre des connexions entre les cellules cérébrales, d'où :

**REPETITION + PERSEVERANCE = REUSSITE**

**Pour supprimer une habitude néfaste pour nous, il faut d'abord en prendre conscience et être motivé pour la supprimer.**

**Ensuite, il suffit de dicter au subconscient l'attitude inverse jusqu'à ce qu'elle devienne pour lui une nouvelle « LOI », à laquelle le subconscient obéira.**

Après ce cours particulièrement intéressant et approfondi, sous la houlette de notre Président, chacun a pu se détendre avec la pratique de notre merveilleuse méthode COUE.

Vers 17 h 30, cette magnifique journée s'est achevée devant un public enthousiaste. Avant de se quitter, Antoine ONNIS nous rappelle que, durant l'après midi du samedi 7 mai se déroulera l'atelier de l'association « SUIVRE COUE », comme tous les premiers samedis de chaque mois, à 14 H 30 dans la salle GRANDE TERRE à VENELLES. De plus, une invitée exceptionnelle est prévue également, le :

**DIMANCHE 8 MAI : 9h45 – 17h30**

**JOURNEE DE LA METHODE GLOBALE DE DEVELOPPEMENT**

**NEURO-SENSORIELLE – SALLE GRANDE TERRE VENELLES**

Madame Christiane MARTIN-VERANI, orthophoniste et neuro-sensorielle, qui a accepté de venir nous faire partager son expérience professionnelle sur la **réorganisation neuro-fonctionnelle**, méthode élaborée par Béatriz PADOVAN, orthophoniste et pédagogue brésilienne. Quelques démonstrations et exercices pratiques seront faits. **Vous êtes les bienvenus à cette journée.**

*Conseil* : Venez en tenue souple et apportez de quoi vous couvrir pendant la relaxation. Prévoyez le repas que l'on partagera tous ensemble. Participation aux frais d'organisation 10 € pour les adhérents, et 12 € pour les non adhérents.

Nous remercions particulièrement notre Président pour ses ateliers si enrichissants, et pour le choix de ses invités forts brillants et intéressants.