



Parcours**Jouvence**

Accédez à la Supra-Santé avec le Dr Schmitz

L'imaginologie peut vous aider

Partie 2 : pour gérer le stress

L'imaginologie peut vous aider

Partie 2 : pour gérer le stress

La problématique du stress

Dr Schmitz : Je vous retrouve avec mon ami Lou Ken, fondateur de l'imaginologie, pour une 2^e vidéo où nous allons aborder d'autres aspects. Dans la première vidéo, nous avons parlé du cancer, de la sclérose en plaques, et du diabète. Je voudrais maintenant aller sur un sujet qui va intéresser beaucoup de monde. J'entends dire partout que nous vivons dans un monde très stressant. Beaucoup de gens sont stressés et anxieux. Qu'est-ce que l'imaginologie peut proposer à ces gens-là pour les aider ?

Lou Ken : Beaucoup de choses ! Le stress est effectivement omniprésent parce que nous sommes en prise directe avec une société, et que beaucoup de nos sociétés sont stressantes. Les gens sont malmenés un peu partout.

On retrouve encore ce manque d'amour, d'estime, et de confiance en soi, car comme je ne m'aime pas et que je ne suis pas capable de faire grand-chose, alors je ne m'estime pas. Je ne vais donc pas passer à l'action pour changer, parce que « c'est fichu d'avance ».

Le stress dans le corps

Le stress va grignoter. Cela va générer de la noradrénaline et plein de choses néfastes. Cela peut même attaquer les surrénales. Il faut vraiment s'occuper de ce stress : c'est une évidence.

Plus de 350 techniques !

Cela va se faire également par **la neuroplasticité**. Puisque j'ai une habitude qui est de prendre tout négativement, il va falloir changer ça. On peut faire cela par des choses très simples.

- Dans les séances d'imaginologie, on va aller dans le monde intérieur pour changer les symboles, mais il y a aussi des petites routines à mettre en place.
- On peut, par exemple, faire **le journal de gratitude**. Pour cela, on achète un joli carnet et, tous les jours, on écrit 3 choses pour lesquelles on dit « merci ». Le pouvoir de la gratitude permet de redonner de la confiance en soi et d'avoir des endorphines naturelles qui vont être générées. Cela permet aussi à notre cerveau de voir le côté positif des choses.

Il n'y a pas longtemps, je devais venir ici, mais j'étais coincé dans mon garage par la pluie. J'aurais pu être dans le stress total. Je suis resté calme parce que j'ai l'habitude de faire un journal de gratitude tous les jours. J'ai pris l'habitude de m'occuper de moi.

- Il y a quelque chose qui s'appelle « **le peps** ». Ce sont simplement mes pensées. Tous les jours, on prend son journal et on écrit quelles sont ses pensées et ses émotions. Par exemple, on peut écrire qu'on est un peu stressé et que l'on en veut à son voisin qui a été désagréable. On peut noter tout cela. Ensuite, on peut se demander comment cela se passe socialement. Il faut tout simplement écrire ses pensées tous les jours et regarder ce qui ne va pas. On se demande ensuite comment on peut changer cela. **Mon cerveau va alors commencer à apprendre.** Ce sont des habitudes de nouvelles pensées. Cela va vraiment aider les personnes.
- On a aussi **des méditations** qui sont basées sur l'imaginologie, avec des archétypes et des symboles (le Phénix, la montagne).
- Il faut aussi **faire la paix**. Le stress amène des problèmes de sommeil. On parle toujours de l'enfant intérieur, mais on pourrait aussi parler des parents intérieurs. Nos parents ont été importants pour nous. Est-ce qu'on ne ferait pas la paix avec eux ? Le soir, avant d'aller se coucher, on peut faire un pardon de manière imaginaire avec eux. Cela prend 2 secondes. On peut les remercier et leur dire qu'ils peuvent dormir tranquillement, et nous aussi. Cela peut changer beaucoup de choses.
- On peut aussi **imaginer la pinéale** sous forme de symboles : on peut l'imaginer grosse comme un cristal, avec des veilleurs qui vont faire du feu. On peut mettre des miniatures de nous-mêmes à l'intérieur.

En fait, **en imaginologie, on a plus de 350 techniques ! C'est vaste.** Le stress, il faut s'en occuper, mais là encore, la personne peut être complètement autonome pour s'occuper de son stress.

Le stress face à la maladie

La place de l'imaginologie à l'annonce du diagnostic

Dr Schmitz : Il y a le stress classique général qui touche un peu tout le monde, et puis, dans nos centres de médecine intégrative, on rencontre beaucoup de patients très stressés par leur diagnostic. Quand on vous annonce que vous avez un cancer ou une sclérose en plaques, cela génère automatiquement un stress qui est important. Que peut-on proposer à ces gens-là ?

Lou Ken : On peut s'occuper du stress lui-même par **symbolisation**. À quoi ressemble le stress ? Quand vous fermez les paupières, quelle est la première image qui vient ? Où se situe le stress ? À quoi ressemble-t-il ? Une boule ? Une carotte ? Un cheval ? Cela peut être tout et n'importe quoi. Peut-être que c'est un ver de terre qui va dans tous les sens. Est-ce qu'il a besoin d'être là, ce ver de terre ? Non. Où est-ce qu'il serait bien ? Dans un jardin ? Comment le prend-on ? Avec la main ou avec une pince ? Avec une pince. On le met ensuite dans le jardin. La nature a horreur du vide, alors il ne faut pas laisser de vide. Que va-t-on mettre à la place ? Un nuage ? Un soleil ? De l'eau de source ? Du miel. On imagine alors le miel à cette place. Cela va ensuite beaucoup mieux.

Témoignage d'un patient

J'ai travaillé sur le stress en préparation mentale pour des athlètes, et j'avais un jeune qui avait une boule bleue à chaque fois qu'il passait un examen. Je l'ai vu des années après, il m'a dit que la boule bleue n'était plus jamais

revenue, parce qu'il l'a transformée en autre chose. On peut donc mettre de côté le stress.

- Il faut aussi faire des **relations harmonieuses**. On peut faire la paix, par exemple, avec le médecin qui a annoncé le diagnostic. Cela fait beaucoup de bien, parce qu'on prend de la distance. Pour avoir travaillé en milieu hospitalier, je peux vous dire que parfois, les médecins ne prennent pas de gants. Il faut donc faire la paix, se pardonner et pardonner à l'autre.
- On peut aussi accompagner avec un animal totem, un animal de pouvoir que l'on va aller chercher. Ce sont **des ressources** que l'on n'a pas. Pourquoi est-on stressé ? Parce que l'on ne trouve pas les ressources qui nous permettent de nous apaiser.

Dans nos expériences de vie, on a eu ces ressources. Quand je mange, par exemple, une bonne glace à la fraise devant l'océan et sous le soleil, je n'ai pas de stress et je suis bien. Je peux aller chercher cet état-là et faire un ancrage. On va le transposer et le patient sera beaucoup plus apaisé. Là encore, on peut avoir des outils en autonomie.

Imaginologie et ozonothérapie

Dr Schmitz : Comme tu le sais, je pratique énormément l'ozonothérapie, puisque j'ai 2 centres (un à Dénia et l'autre à La Hulpe). J'ai beaucoup de gens qui viennent de loin pour faire des séances d'ozonothérapie pendant une semaine ou deux pour soigner différentes pathologies chroniques. Quel est l'intérêt de l'imaginologie dans ces soins d'ozonothérapie ?

Lou Ken : Je préconise des séances d'imaginologie à chaque fois qu'on fait un soin d'ozonothérapie. Je pense que quelqu'un qui va être beaucoup plus détendu, avec dans sa psyché quelque chose de plus nettoyé et limpide, sera plus à même d'accueillir ce qu'il se passe avec l'ozonothérapie et **profiter pleinement de ce traitement**, comme tous les autres traitements, d'ailleurs.

On pourrait préconiser une séance d'imaginologie avant une séance d'ozonothérapie, par exemple. Il faudrait que ce soit systématique. **La personne sera alors plus en confiance.**

J'ai même déjà imaginé de faire des audios. Avant de venir au centre, on peut aussi faire une séance en visio ou quelque chose comme cela pour préparer ce terrain et pour préparer ce calme dans la psyché, car pour moi, c'est **indispensable à toute guérison**. Il faut faire la restauration du triptyque amour, estime, et confiance en soi pour se dire que l'on peut guérir. « J'en suis capable et je le mérite ».

Améliorer sa qualité de vie

Dr Schmitz : Les patients et moi-même insistons beaucoup sur la qualité de vie. Il est important de rajouter de la vie aux années, plutôt que de rajouter des années à la vie. Cette qualité de vie, c'est quelque chose de fondamental. En quoi l'imaginologie peut justement améliorer la qualité de vie ? As-tu quelques exemples concrets à ce sujet ?

Lou Ken : On travaille toujours en imaginologie sur ce que l'on appelle **le rêve réalisé**. C'est une sorte de super objectif. On va aller chercher les choses chez la personne et on va en faire un logo personnel. Cela s'appelle « un symbole

d'intention transformatrice ». On fait faire cela à tous nos patients. C'est intéressant de commencer sa journée en regardant ce symbole : on peut aussi mettre ce symbole sous une bouteille d'eau et commencer la journée en buvant un verre de cette eau qui a été irradiée par mon bonheur absolu. Cela va déjà faire quelque chose.

On peut aussi se dire que l'on va **prendre 5 minutes pour soi** pour imaginer son arbre. Chez Jung, l'arbre, c'est la représentation de nous-mêmes. En tout début de séance d'imaginologie, je demande au patient d'imaginer l'arbre devant lui. Comment est-il ? Est-ce qu'il a un gros tronc ou un petit tronc ? Est-ce qu'il a des feuilles vertes ? Comment peut-on l'améliorer ? En faisant cela, on travaille **l'estime de soi**. La personne va mettre des guirlandes et une balançoire. Elle va avoir un arbre merveilleux. Je vais lui demander tous les matins d'aller imaginer cet arbre-là.

Et si j'étais heureux ?

Si je regarde mon symbole, si je bois mon eau en imaginant mon arbre, alors ma journée commence bien. Pour peu que je fasse un petit travail d'écriture sur mon journal de gratitude, alors je m'occupe de moi, je suis beaucoup plus détendue dans ma journée. **À ce moment-là, on touche à la qualité de vie, bien évidemment.**

- Ensuite, bien évidemment, il faudra s'occuper de l'alimentation et du reste, mais on laisse les médecins et les naturopathes s'en occuper. C'est une équipe qui travaille ensemble. Dans l'équipe, le patient fait partie de cette équipe. Il faut qu'il s'occupe de lui, parce qu'on veut qu'il se donne

tous les moyens d'obtenir les chances de guérison. C'est un travail d'équipe, mais le patient doit beaucoup travailler. **Pour avoir une belle vie, il faut s'en occuper.**

Il y a aussi **la loi d'attraction**. On peut s'asseoir dans son jardin et attendre des choses superbes, mais cela n'arrive jamais. Pour que quelque chose arrive, il faut s'en occuper et cela s'appelle « la responsabilité ». En imaginologie, on donne **la responsabilité**, tout comme on peut la donner dans les soins. C'est comme cela qu'on améliore la qualité de vie.

Pour aller plus loin...

Dr Schmitz : Merci pour toutes ces explications sur l'imaginologie. Si certains ont encore des questions, comment peuvent-ils s'informer ? Est-ce qu'il y a un site internet ? Existe-t-il des ouvrages ?

Lou Ken : J'ai écrit un livre sur l'imaginologie qu'on peut trouver, par exemple sur Amazon, et qui s'appelle « **L'imaginologie** ». Il y a également un site internet qui existe : **imaginologie.fr**. On a un formulaire de contact que vous pouvez tout à fait utiliser.