**« Le Microbe n’est rien c’est le terrain qui est tout » Citation de Louis Pasteur.**

*Par* ***Gabriella Brami****, Hypnothérapeute certifiée WHO (World Hypnose Organisation) et FFTB (Fédération Française des Thérapies Brèves) et Praticienne en Programmation Neuro Linguistique (PNL)*

*Mars 2020.*

En quoi la psychologie positive est-elle indispensable pour un bon système immunitaire ?

Cet article ne prétend pas se substituer à un avis médical.

En pleine période d’épidémie, (sujet très actuel) j’écris donc un article qui sera probablement susceptible d’intéresser au plus grand nombre d’entre vous.

Dans cet article, je voudrais vous expliquer en quoi un bon système immunitaire est important pour combattre les virus et surtout à l’avenir ne plus en attraper aucun.

Quelque soit le virus, ce dernier n’est rien si votre système immunitaire est à son apogée, que cela soit par le mental ou tout simplement par ce que vous mangez.

Il faut comprendre que la base de notre corps, c’est ce fameux système, il nous protège contre les maladies.

Nous vivons dans un monde de peurs et d’angoisses. Il est très difficile de rester serein lors de situations inhabituelles (comme actuellement en plein cas d’épidémie mondiale.) De plus, notre esprit individualiste nous handicape également.

Nous nourrissons des pensées négatives à longueur de journée. Cela affecte, d’une façon indirecte, notre système immunitaire.

Depuis des décennies, les manuels de biologie enseignent que les deux systèmes les plus compliqués de l’organisme, le cerveau et le système de défense immunitaire, sont quasiment isolés l’un de l’autre. Le cerveau gère le fonctionnement du corps, le système immunitaire sa défense. Cependant les deux ne se rencontrent jamais, excepté dans le cas de certaines maladies ou traumatismes : alors les cellules du système immunitaire pénètrent le cerveau et, dans ces cas bien précis, l’attaquent.

Toutefois, des découvertes récentes scientifiques démontrent que de plus en plus de preuves en faveur d’une interaction du cerveau avec le système immunitaire ont été décelées. Que l’on soit malade ou en bonne santé, les deux systèmes sont même intimement liés.

Mais penchons-nous d’abord sur ce qu’est le système Immunitaire.

Le système immunitaire possède deux principales composantes : l’immunité innée et l’immunité acquise.

Le système immunitaire est une propriété qui permet de protéger [le corps humain](https://www.doctissimo.fr/html/sante/atlas/index.htm) contre toute agression d'agents [pathogènes](http://www.doctissimo.fr/sante/Dictionnaire-medical/pathogene). L'immunité est naturelle, ou provoquée grâce à la [vaccination](https://www.doctissimo.fr/html/dossiers/vaccin_vaccination.htm).

L’immunité naturelle signifie que cette dernière dépend de notre EPI génétique, de ce que nous mangeons, de notre état d’esprit, de notre entourage, ainsi que la capacité et la force que nous possédons face aux situations particulières.

Le système immunitaire est connecté à nos émotions.

Aujourd’hui, plus de soixante-dix des cent vingt-cinq écoles américaines de médecine proposent des cours de méditation et d’étude de spiritualité. En effet, depuis 1958, les études montrent que ces pratiques ont des effets bénéfiques puissants sur la santé.

La première expérimentation importante a été menée à l’université de Harvard par le cardiologue Herbert Benson, qui ne croyait pas que la méditation puisse réduire l’hypertension. Quelques semaines après avoir commencé les tests, il a non seulement constaté une réduction importante de la pression sanguine, mais également une diminution du taux de cholestérol, des douleurs chroniques, de la dépendance aux drogues et de l’anxiété.

Une autre étude, menée par le Dr David Orme-Johnson et publiée dans la revue “Psychosomatic Medicine” en 1987, a démontré que chez les « méditants », les consultations médicales diminuaient de 44 %, les maladies cardio-vasculaires de 87 %, les maladies infectieuses de 30 %.

Les dernières recherches en psycho-immunologie, dont les résultats ont été publiés fin 2003, ont été effectuées par le Pr Richard Davidson, directeur du laboratoire d’imagerie cérébrale de l’université du Wisconsin et Jon Kabat-Zinn, avec des groupes d’étudiants. Ces dernières ont avancé qu’un programme d’entraînement à la méditation, même court, confère une influence positive sur le système immunitaire parce qu’il permet de réguler le centre cérébral des émotions.

Pour citer une des études les plus connues, penchons-nous sur celle du Dr Carl Simonton, qui en 1971 a traité un homme de 61 ans atteint d’un cancer à la gorge.

La maladie étant très avancée, l’homme ne pesait que 45 kilos, ses médecins lui donnaient 5% de chances de survie, même avec la radiothérapie.

C’est à ce moment précis que le Dr Simonton a décidé d’entreprendre une autre méthode. Il a appelé son patient à « visualiser » les cellules cancéreuses, d’en faire une image la plus nette possible.

Puis il l’a invité à visualiser les globules blancs de son système immunitaire attaquant et détruisant les cellules cancéreuses, tout cela dans le but de ne conserver que les cellules en pleine santé.

Plusieurs fois par jour l’homme a réalisé ces exercices étranges naturellement, sans questionner le praticien. Il a imaginé ses cellules immunitaires comme une « tornade de particules blanches » s’abattant sur la tumeur.

Au fil des jours, le Dr Simonton a remarqué que la tumeur de son patient rétrécissait et au bout de deux mois son cancer avait totalement disparu.

Ce patient n’est pas un cas unique, d’autres patients ont vécu des guérisons sidérantes avec cette méthode.

Mais alors qu’est-ce que la psychologie positive ?

La psychologie positive est fondée sur l’étude scientifique empirique et reproductible.

Bien qu’elle reconnaisse certains bienfaits de la pensée positive (**la méthode Coué**, mise au point par le pharmacien et psychologue Français Emile Coué, présentée pour la toute première fois en 1926 dans l’ouvrage « La maîtrise de soi-même par l’autosuggestion conscient »), la psychologie positive prend également en compte dans ses recherches les effets de la pensée négative et des troubles psychiques sur la santé et le comportement humain.

Je verrais plutôt la psychologie positive comme un mélange des deux sans être dans l’excès ou l’exagération des sentiments. Nous devons tout un chacun apprendre à nous satelliser et à lâcher prise vis-à-vis des situations que nous ne maîtrisons pas, c’est le seul moyen de préserver notre système.

Le lâcher prise c'est savoir retirer toutes ces couches de vêtements, et **être**tout simplement, sans s'inquiéter de ce que l'on pensera de nous et du résultat de nos actions. C'est ne pas mentir aux autres et à soi-même et vivre en accord avec ce que l’on est.

Comment arriver à lâcher prise et développer notre pensée positive ?

J’ai eu la chance de faire une thérapie sur le système d’alignement neuro émotionnelle créée par Mani Hesham, et enseignée par Nadia Chabane, coach instructeur. Cette technique nous apprend à doper notre muscle du bien être pour en tirer des avantages bénéfiques. Elle nous enseigne aussi comment développer nos cellules positives pour qu’elles prennent le pas sur toutes nos cellules négatives. Ces techniques ont pour but d’imprégner notre cerveau et notre corps de pensées positives stimulantes qui vont nous aider à entreprendre et voir la vie d’un œil neuf.

La méditation est aussi une bonne méthode, car elle permet de se connecter avec notre moi intérieur et ainsi sentir les bienfaits corporels et mentaux d’un lâcher prise tout en douceur.

Et bien évidemment l’auto hypnose qui, en tant que praticienne en hypnose, m’a personnellement fait avancer. Pourquoi ? Car il s’agit d’effectuer son propre voyage intérieur dans un espace qui, contrairement à ce que l’on peut penser, est un espace de liberté. Et c’est aussi un espace de lâcher-prise, de bien-être et de créativité.

L’auto hypnose permet également de modifier son état de conscience et justement de pouvoir aller vers un bien-être physique et mental. Elle va bloquer nos pensées négatives (pensées négatives qui bloquent notre système immunitaire).

On doit écouter notre corps intérieur avant d’écouter notre corps extérieur. Il est important de ne pas oublier que justement nous possédons un corps physique mais aussi spirituel.

Selon une étude récente, le Shiatsu(qui en japonais signifie littéralement « pression avec les pouces »), est un bon moyen pourRééquilibrer le corps et stimuler l’immunité.

Ce type d’acupression japonaise procure détente et bien-être, vitalise l’individu et vous aide dans votre processus personnel d’autoguérison et d’harmonisation. Il renforce et amène un bien-être physique, mental et émotionnel. Le Shiatsu est un bon procédé pour retrouver le calme, le sommeil, le dynamisme et favoriser le lâcher-prise. Ces pressions ont pour but de stimuler la circulation de l’énergie et du sang afin de maintenir ou de rétablir l’équilibre physio-énergétique favorable à la santé.

En conclusion, il est important de soigner son mental pour soigner son corps.

Mais alors comment booster son système immunitaire ?

Dans un premier temps je peux vous énumérer des astuces que vous avez déjà entendues à de nombreuses reprises : Miser sur les pro biotiques, manger des oranges, gingembres etc… faire une cure de magnésium, dormir suffisamment, déconnecter, pratiquer une activité physique, faire le plein de vitamine D, limiter les produits industriels… Des choses que vous savez déjà.

Mais le véritable conseil que je souhaite vous transmettre pour booster votre système immunitaire est de prendre soin de votre esprit comme de votre corps physique, d’être heureux autant que vous le pouvez et de prendre du recul le maximum possible dans votre vie.